



**Recreación En El Deporte Por Medio De Una Guía Metodológica Para Prevenir El Abandono Deportivo En Los Estudiantes De La Institución Educativa Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5**

**Docente Asesor:**

**German Vanegas Rivera**

**Estudiantes:**

**Adrian Ricardo Morales Vargas**

**Jhon Estiver Banquez Gomez**

**Universidad Popular Del Cesar**

**Facultad De Ciencias Y Educación**

**Lic. En Educación Física, Recreación Y Deportes**

**Valledupar, Cesar**

**2025**



## Tabla De Contenido

<b>Introduccion .....</b>	<b>4</b>
<b>Planteamiento Del Problema.....</b>	<b>6</b>
<b>Pregunta De Investigacion .....</b>	<b>8</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>9</b>
<b>Objetivo General.....</b>	<b>9</b>
<b>Objetivos Específicos .....</b>	<b>9</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>10</b>
<b>Delimitación.....</b>	<b>12</b>
<b>Antecedentes .....</b>	<b>13</b>
<b>Antecedentes Internacionales .....</b>	<b>13</b>
<b>Antecedentes Nacionales .....</b>	<b>18</b>
<b>Bases Teóricas .....</b>	<b>26</b>
<b>Recreación .....</b>	<b>26</b>
<b>Diversión .....</b>	<b>27</b>
<b>Abandono Deportivo.....</b>	<b>28</b>
<b>Deporte.....</b>	<b>29</b>
<b>Guía Metodológica .....</b>	<b>30</b>
<b>Bases Legales .....</b>	<b>31</b>
<b>Metodologia .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Método .....</b>	<b>33</b>
<b>Enfoque Paradigmatico .....</b>	<b>34</b>
<b>Tipo De Investigacion .....</b>	<b>35</b>
<b>Diseño De La Investigacion .....</b>	<b>37</b>
<b>Tecnicas De Investigacion .....</b>	<b>38</b>
<b>Fases De La Investigación .....</b>	<b>39</b>
<b>Instrumentos De Recolección De Información .....</b>	<b>39</b>
<b>Encuesta.....</b>	<b>40</b>
<b>Guia Metodologica .....</b>	<b>40</b>
<b>Poblacion Y Muestra .....</b>	<b>41</b>
<b>Cronograma.....</b>	<b>42</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>43</b>



<b>Conclusiones</b> .....	47
<b>Recomendaciones</b> .....	50
<b>Referencia Bibliograficas</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>Anexos</b> .....	58



## Introducción

La práctica deportiva durante la niñez y la adolescencia constituye una herramienta fundamental para el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes. Sin embargo, en los últimos años se ha observado un fenómeno creciente de abandono deportivo en edades cada vez más tempranas, especialmente en contextos vulnerables. Este déficit no solo afecta la salud física, sino que se relaciona directamente con la desmotivación, el estrés y la falta de espacios adecuados para el esparcimiento y la recreación, encontrando otros factores como el social, el género y también un factor individual.

En el contexto local y específicamente en la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5 del municipio de Valledupar – Cesar, se ha evidenciado que los estudiantes, en su mayoría pertenecientes a estratos 1 y 2, enfrentan múltiples barreras que dificultan su permanencia en las prácticas deportivas. Muchos de estos jóvenes abandonan el deporte antes de cumplir los 12 años, motivados por la presión competitiva, falta de disfrute y el escaso acompañamiento educativo, entre otros. En ese sentido, investigaciones con la de Velasco y Sinisterra (2020) señalan que “una mala relación con entrenadores y la falta de motivación son factores determinantes en la deserción deportiva” (p. 50), lo que resalta la urgencia de repensar los modelos de enseñanza del deporte en la escuela.

Al respecto, diversos estudios han mostrado que el enfoque recreativo y lúdico en la educación física puede ser una estrategia afectiva para revertir este fenómeno, ya que genera el disfrute pleno de una actividad física, incrementa la motivación y el compromiso de los jóvenes.



Por tanto, implementar metodologías que prioricen la recreación sobre la competencia puede no solo fomentar la adherencia a la práctica deportiva, sino también promover el bienestar integral de los jóvenes.

Teniendo esto en cuenta, este proyecto de investigación tiene como propósito analizar como la recreación en el deporte, con un enfoque educativo, puede contribuir a prevenir el abandono deportivo en los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5. Además, mediante el diseño de investigación mixto, que combina técnicas como las encuestas y las intervenciones recreativas, se pretende desarrollar e implementar estrategias que de alguna manera logren promover el disfrute del deporte escolar.



## **Planteamiento Del Problema**

A nivel mundial, se cree que la actividad deportiva en el grupo etario adolescente, ha disminuido de manera significativa. Según la Organización Mundial de la Salud (2024), “el 81% de los jóvenes de 11 a 17 años no respetan las recomendaciones de ejercicio físico, resaltando una disparidad de género: el 85% de las adolescentes exhiben una actividad física insuficiente en contraste con el 78% de los hombres” (s. p). Dicho ausentismo no perjudica únicamente el estado de salud física de los jóvenes, también afecta negativamente la salud mental, social y emocional de los mismos. Los cuales, en la etapa de vida en la que se encuentran, es necesario un tiempo y espacio de entretenimiento, que compense la carga académica y ayude a combatir la deserción escolar.

En América Latina y el Caribe, el panorama es todavía más preocupante, con un 84.3% de los jóvenes sin actividad física. En esta región, la disparidad de género es significativa, donde tanto el 88.9% de las adolescentes como el 79.9% de los adolescentes no cumplen con las recomendaciones básicas de ejercicio físico (ONU, 2019). Este escenario resalta la imperiosa necesidad de aplicar tácticas educativas y lúdicas en el sector deportivo para incentivar la participación constante, disminuir la deserción y mitigar los impactos negativos de la falta de actividad física en este grupo de personas.

**Tabla 1.**

*Porcentaje de adolescentes que no hacen ejercicio físico en Latinoamérica.*

Posición en la lista mundial	País	% de adolescentes que no hacen suficiente actividad física
48	Costa Rica	82
52	Uruguay	82,2
61	México	83,2
64	Paraguay	83,5
67	Brasil	83,6
72	Honduras	83,8
73	Colombia	83,9
92	Perú	84,7
95	Argentina	84,8
99	Bolivia	85,5
106	El Salvador	86,1
111	Ecuador	86,5
116	Guatemala	86,9
133	Chile	87,6
139	Venezuela	88,8

*Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2019.*

Ahora bien, en la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5, se observa un estrato socioeconómico clasificado como 1 y 2. Para los residentes de esta área, alcanzar una buena calidad de vida resulta complicado. No obstante, existen algunas escuelas de formación deportiva que contribuyen al desarrollo de talentos destacados. Sin embargo, en los últimos años ha surgido una creciente preocupación por el abandono del deporte entre los jóvenes, quienes tienden a dejar de practicar antes de cumplir los 12 años, principalmente debido al estrés y la falta de diversión. Esto indica que muchos jóvenes que participan en actividades deportivas abandonan antes de completar un programa competitivo.

Velasco y Sinisterra (2020) realizaron una investigación utilizando encuestas descriptivas y entrevistas semiestructuradas con 8 deportistas y 4 entrenadores. Los hallazgos revelaron que las principales causas de la deserción deportiva incluyen una mala relación con los entrenadores



y dirigentes deportivos, así como una falta de disciplina y responsabilidad (p. 50). Estos resultados sugieren la necesidad de replantear las estrategias educativas y recreativas en el ámbito deportivo para prevenir el abandono temprano y promover una participación sostenida, dado que el deporte competitivo puede generar presión y estrés en los niños, lo que podría llevar a un abandono prematuro de la actividad física,

Ospina Arias y Naranjo Espejo (2024) presentan una propuesta de intervención centrada en la implementación de ejercicios lúdico-recreativos como estrategias para mejorar los hábitos saludables relacionados con la actividad física. Esta propuesta se fundamenta en la sensibilización de los estudiantes sobre las dificultades actuales y futuras derivadas de la falta de hábitos saludables y ejercicios físicos, que son esenciales para fortalecer tanto su bienestar físico como psicológico.

Es por ello, que nace el interés de investigar sobre el fenómeno que se presenta en el ámbito deportivo y que cada vez sigue creciendo en cifras, ya que esto puede tener consecuencias negativas en la salud física y mental de los niños y niñas, así como en su desarrollo social y emocional. Además, la falta de diversión y disfrute en el deporte puede desmotivar a los niños y reducir su interés en la actividad física. En base a lo anterior surge la siguiente pregunta de investigación

### **Pregunta De Investigacion**

¿Es Efectiva Una Guía Metodológica Para Prevenir El Abandono Deportivo?



## Objetivos

### Objetivo General

Implementar una guía metodológica basada en la recreación en el deporte para prevenir el abandono en los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez, Sede Mixta 5.

### Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de participación activa de los estudiantes de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5 en diferentes actividades deportivas.
- Elaborar una Guía Metodológica con juegos y ejercicios lúdico-recreativos orientada a prevenir el abandono deportivo, mediante el fortalecimiento del trabajo en equipo y la motivación.
- Aplicar la Guía Metodológica diseñada como estrategia para disminuir el abandono deportivo y fomentar la permanencia en la práctica deportiva.



## **Justificación**

(Importancia de la investigación: teórica, práctica, metodológica y social)

En la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5 ubicada en el barrio primero de mayo de la ciudad de Valledupar - Cesar, donde se identifican estratos socioeconómicos de 1 y 2. Para los residentes de esta área, acceder a una buena calidad de vida es un desafío. A pesar de ello, existen escuelas de formación deportiva que contribuyen al desarrollo de talentos destacados. Sin embargo, en años recientes ha aumentado el abandono del deporte entre los adolescentes, quienes suelen dejar de practicar antes de los 12 años, principalmente debido al estrés y a la falta de diversión. En Colombia, hay diversas disciplinas deportivas que han dado lugar a campeones olímpicos y que continúan creciendo en la sociedad. No obstante, el abandono del deporte es un problema que no se puede ignorar. Muchos adolescentes talentosos poseen las capacidades físicas, técnicas y psicológicas necesarias para sobresalir en sus disciplinas, pero enfrentan estrés deportivo y una escasa diversión, además de limitadas oportunidades para consolidarse como deportistas profesionales.

Considerando lo anterior y desde nuestra perspectiva como educadores físicos en formación, consideramos fundamental esta investigación. El objetivo es identificar las razones detrás del abandono de la actividad deportiva entre los jóvenes de la institución Educativa Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5. A partir de los resultados y conclusiones obtenidas, se busca modificar los procedimientos que conducen a este abandono, utilizando la recreación y el disfrute como herramientas clave para hacer del deporte una experiencia motivadora y placentera. Cabe mencionar que, cuando el ejercicio se centra en el disfrute y el aprendizaje, se fomenta una actitud positiva y se disminuye el estrés externo, lo que ayuda a mantener el interés



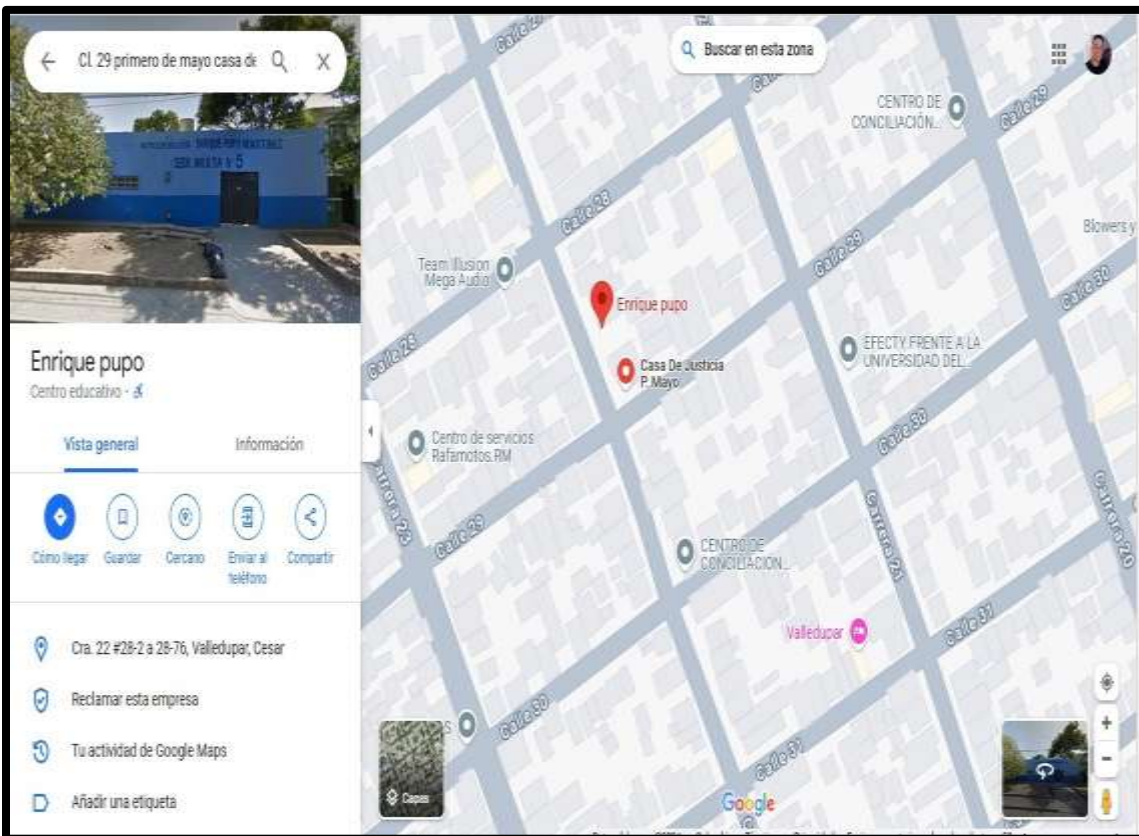
a largo plazo. Además, al ofrecer un entorno educativo que prioriza el desarrollo personal y las habilidades sociales, se crea una experiencia más inclusiva y enriquecedora, lo cual puede ser indispensable para sostener la práctica deportiva.

## Delimitación

La investigación se realizará en una zona urbana del municipio de Valledupar, capital del departamento del Cesar, en un barrio bastante organizado, humilde y una población vulnerable con estrato 1 y 2. Además, cuenta con la seguridad y protección de la Policía Nacional debido a que se encuentra un CAI justo al lado de la Institución donde se hará el proyecto. Esta Institución es el Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5, ubicado en el barrio Primero de Mayo en la dirección Cra 22 #28-2 a 28-76, identificada con el número 12000100063 y ofrece una jornada de mañana (6:30 am a 12:00 pm) y tarde (12:30 pm a 6:30 pm).

**Figura 1.**

*Ubicación geográfica de la Institución.*



**Fuente:** Google (s. f). [Mapa de Valledupar, Cesar, Colombia con vista de satélite].



## Antecedentes

### Antecedentes Internacionales

Moreno-Vitoria et al. (2024), en su investigación titulada: “*Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: una revisión sistemática*”, tuvo como objetivo analizar la literatura de carácter científica para determinar los factores que favorecen el mantenimiento de los hábitos de actividad física y los que llevan a las mujeres a abandonar la práctica deportiva. Para ello, realizaron una búsqueda minuciosa de artículos publicados en la base de datos Web of Science desde 2010 hasta diciembre de 2022. Metodológicamente, tuvieron en cuenta como criterios de inclusión: a) la edad de las personas participantes en los estudios (hasta 21 años); b) el idioma (español, catalán o inglés) y c) el tipo de documento (artículo). La búsqueda de artículos estuvo compuesta por un total de 597 trabajos, de los que se seleccionaron 29 para su posterior revisión. Los resultados indicaron que distintos factores internos y externos influyen en el abandono o mantenimiento de la actividad deportiva de las mujeres durante la etapa de la adolescencia, tales como: la motivación, autopercepción, autopresentación, identidad deportiva, cambios durante la adolescencia, entorno deportivo, entorno educativo, apoyo social, modelos de conducta y estereotipos.

Aznar-Ballesta y Vernetta (2023) llevaron a cabo la investigación titulada “*Influencia de la satisfacción e importancia de la educación física en el abandono deportivo*”, cuyo objetivo fue analizar cómo la satisfacción, el aburrimiento y la importancia de la educación física afecta a los adolescentes. Para ello, se utilizó un diseño transversal con una muestra de 925 estudiantes de secundaria, con edades entre 12 y 18 años, de los cuales 263 habían dejado de practicar deportes. Se aplicaron varios instrumentos, incluyendo un cuestionario adaptado, la Escala de Satisfacción



Ajustada a la Educación Física (ES-EF), la Escala de Valoración del Instituto de Educación Física (IEF) y la Escala de Motivos para Abandonar la Práctica de Actividades Físicas Deportivas. Los resultados mostraron que los estudiantes que habían abandonado la actividad física presentaban niveles intermedios de satisfacción e importancia respecto a la materia. Teniendo esto en cuenta, se concluye que la caída de la deserción fue la falta de tiempo, ya que se presentó un aumento en la ausencia entre las mujeres. Además, el disfrute estuvo estrechamente relacionado con motivaciones personales y aburrimiento. En conclusión, es necesario que los docentes de educación física implementen estrategias de disfrute, recreación y satisfacción.

Asimismo, Sánchez Silva (2022) en su investigación titulada “*Abandono deportivo en edades tempranas*”, tuvo como objetivo principal explorar las razones predictoras y los motivos que se derivan del tiempo de práctica. Específicamente, buscó identificar las influencias y conocer las razones por las cuales se da el abandono, teniendo en cuenta variables como la edad y el nivel de competitividad, asociadas a la deserción del deporte. Para llevar a cabo esto, utilizó herramientas y plataformas tales como: SPORTDiscus, Psychology and Behavioral Sciences Collection y APA PsycInfo. Al analizar los hallazgos, el autor llegó a la conclusión que los motivos más recurrentes eran la ausencia de diversión y la ocupación en otras actividades. Por lo tanto, logró concluir que tanto las entrenadoras, la familia, el equipo, la autoestima y las motivaciones, tanto intrínsecas como extrínsecas, así como el nivel socio económico y su demografía, son factores determinantes. Mientras que la edad, el nivel de competitividad, el IMC y la edad, no fueron factores relacionados con el abandono de la actividad deportiva.



En su estudio titulado “*Revisión sistemática sobre los motivos del abandono deportivo y análisis de sus factores predictores*”, Ríos Sáinz (2022), tuvo como propósito realizar una recopilación de las principales motivaciones que conllevan al abandono deportivo y, además, analizar los factores influyentes como el género, la edad y el país de procedencia. Para ello, llevo a cabo una revisión exhaustiva y sistemática de diez artículos en un rango de antigüedad del año 2000, empleando las bases de datos PubMed y Google Scholar. Los aspectos que el autor analizó principalmente, fueron la falta de apoyo, la disponibilidad de tiempo y la edad, como factores más influyentes. Los resultados demostraron que, la situación es más relevante en mujeres y va aumentando conforme aumenta su edad. Lo que sugiere el uso de metodologías o estrategias más adecuadas de entrenamiento, como los juegos didácticos.

De igual forma, Vejar (2021) en su estudio titulado “*Motivación y abandono deportivo de jugadores de fútbol de 16 a 18 años de la Comarca Viedma Patagones*”, realizado en Rio Negro, Argentina. Tuvo como objetivo conocer la relación entre los tipos de motivación y las causas de abandono en las prácticas de futbol de jugadores entre los 16 y 18 años de Viedma, Patagones. Para el estudio, el autor se propuso identificar las motivaciones para la práctica de fútbol de jugadores de 16 a 18 años de Viedma- Patagones. También se propuso identificar las causas de abandono de práctica deportiva en la población en estudio y, como último objetivo particular, se buscó determinar la relación que existe entre los tipos de motivación de las prácticas de fútbol y las causas de abandono de jugadores de futbol. Metodológicamente, se trata de una investigación cuantitativa de tipo descriptiva. La presentación de los resultados se organizó en función de los tres objetivos específicos; los mismos nos revelaron que la motivación intrínseca fue la más



preponderante en el jugador; la causa más significativa del abandono deportivo fue la función del entrenador y la relación entre ambas variantes fue negativa.

Por otra parte, Lara (2021) en su investigación titulada “*Análisis de los factores que intervienen en el abandono prematuro deportivo femenino*”, tuvo por objetivo analizar los factores influyentes en el abandono o deserción de las actividades deportivas en un grupo de mujeres, haciendo énfasis en los estereotipos de género. Metodológicamente, empleó el enfoque cualitativo, basándose en el análisis documental y de entrevistas, relacionadas con la falta de apoyo y motivación, los estereotipos de género, los factores sociales, así como la presión durante la práctica deportiva. La muestra estuvo compuesta por mujeres de diversas actividades deportivas y Los resultados revelaron que aspectos tan comunes como los estereotipos de género y la falta de apoyo, son elementos bastante críticos que conllevan al abandono deportivo. Para contrarrestar esta situación, el autor propuso una serie de estrategias para el fomento de la participación de las mujeres y así reducir esa brecha de abandono. Concluyendo que, es necesario implementar medidas que promuevan la igualdad de género y que incentiven a las mujeres a no abandonar el deporte, mejorando sus condiciones de inclusión.

Navarro Orega (2021) en su investigación titulada: “*Prevención del abandono deportivo en nadadores jóvenes*”, tuvo como propósito el diseño de propuestas para reducir el fenómeno de abandono deportivo y al mismo tiempo poder fomentar la competitiva continua en la *Federación de Natación de la Comunidad Valenciana (FNCFV)*. La muestra estuvo compuesta por 131 nadadores, 92 padres y 22 entrenadores. Metodológicamente se implementó un enfoque multifactorial que analizó los factores que influyen en el fenómeno estudiado, tales como la motivación, la gestión de emociones y la relación con los entrenadores. Los resultados



evidencian un mejor rendimiento académico en aquellos nadadores que eran propensos a entrenar regularmente, ya que estos recibían un apoyo por parte de entrenadores y de la federación. En conclusión, se recomienda fortalecer más las relaciones entre los involucrados, ya que esto puede aumentar la motivación.

Por otro lado, Gaviot (2021) llevo a cabo una investigación titulada: *“Abandono deportivo en vóley en la adolescencia media en Jacinto Arauz”*, donde se propuso identificar y determinar las causas del abandono deportivo de parte de los jóvenes practicantes del voleibol, haciendo énfasis en los factores que podrían desencadenar dicho abandono, tales como los sociales o personales. Metodológicamente empleo el método cuantitativo, mediante el uso de encuestas aplicadas a una muestra de 100 participantes involucrados en esta disciplina. Los resultados demostraron que las principales causas y motivaciones del abandono tienen que ver con la falta de motivación, la presión social y la incompatibilidad con otras actividades. Por lo tanto, el estudio concluye que se deben implementar estrategias para el fomento de la participación continua y del disfrute del deporte.

La investigación titulada: *“Emociones positivas del alumnado de Educación Secundaria en las prácticas de baloncesto en Educación Física”*, llevada a cabo por Mujica Johnson y Jiménez Sánchez (2021) buscó interpretar la percepción y atribución de los alumnos a sus emociones positivas durante el desarrollo de las prácticas de baloncesto, considerando variables como el tipo de tarea motriz, género y centro educativo. Metodológicamente el enfoque utilizado fue cualitativo, con un diseño interpretativo y fenomenológico. La muestra estuvo compuesta por 20 alumnas y 24 alumnos originarios de dos centros educativos en la Comunidad de Madrid. La recolección de datos se realizó mediante entrevistas semiestructuradas y diarios personales, los



cuales fueron sometidos a un análisis de contenido deductivo-inductivo. Los resultados revelaron 18 códigos emocionales relacionados con alegría, entusiasmo, seguridad y diversión, evidenciando las diferencias según el tipo de tarea y contexto. Por ende, el estudio logra concluir que al implementar modelos alternativos de enseñanza y fomentar un clima orientado al logro, se podría promover el bienestar alumnado durante las prácticas de baloncesto.

Por último, Martínez y Gómez (2019) en su estudio titulado “*La competición deportiva: del abandono deportivo a la superación personal*”, tuvieron como objetivo analizar cómo la competición deportiva puede ser incluyente en el fenómeno del abandono prematuro entre jóvenes y explorar su potencial para fomentar la superación personal. La investigación adoptó un enfoque cualitativo llevado a cabo a través de la revisión literaria. Los factores analizados incluyeron las presiones competitivas, el impacto emocional y la motivación entre jóvenes deportistas. Los resultados indicaron que, aunque la competición puede conllevar al abandono, al mismo tiempo oportunidades para el crecimiento y superación personal. Los autores concluyen que es relevante la gestión adecuada de la competición para minimizar el abandono y maximizar las oportunidades de superación personal.

## **ANTECEDENTES NACIONALES**

Araujo Oliveros y Villar Castañeda (2025), en su estudio titulado: “*Factores de mayor influencia en la deserción de los jugadores del equipo del futbol base entre los 15 y 18 años*”, tuvieron como propósito el identificar las causas más incidentes en la deserción deportiva de los jugadores de futbol a nivel base en las categorías entre los 15 y 18 años, al mismo tiempo pretendían buscar una estrategia que contrarrestará dicha deserción, para llevar a cabo la investigación, se basaron en el ámbito del abandono deportivo y en que si la estrategia ayuda a



que se evite esta problemática y que opciones a los brindan a los jugadores. Metodológicamente emplearon un enfoque de carácter mixto, para poder identificar las variables y las causas de la deserción deportiva en los deportistas. La muestra estuvo compuesta por los deportistas que se retiraron en estas edades del deporte en cuestión, para determinar sus expectativas frente a su vida deportiva, su vida cotidiana y conocer el motivo de su deserción. Los resultados revelan que actualmente se presentan varios factores de deserción para que los deportistas tomen esta decisión, de las 32 encuestas realizadas a los deportistas que practicaron el deporte y 8 entrevistas a entrenadores para entender que piensan de la deserción deportiva, se llegó a la conclusión que el principal factor es el estudio, ya que llegaron a una edad determinada en donde tienen que escoger entre su vida deportiva o su vida profesional, evidenciando así que a pesar de tener un apoyo económico y familiar, la mayoría opta por desertar por el factor mencionado.

Del mismo modo, Molina (2025), en su investigación titulada: *“Principales causas y factores que contribuyen al abandono del entrenamiento en los procesos de iniciación al levantamiento de pesas: caso club de pesas de la Universidad de Antioquia”*, tuvo como objetivo identificar las principales causas y factores que contribuyen el abandono de la práctica deportiva en los procesos de iniciación y formación del club de levantamiento de pesas de la Universidad de Antioquia, para así poder dar cuenta de las razones por las cuales se está presentando una reducción en la asistencia o abandono de la práctica deportiva de los atletas que conforman el grupo 1 formativo de levantamiento de pesas de la Universidad de Antioquia.

Metodológicamente se trató de un estudio con un enfoque cualitativo, donde se analizaron los factores asociados a la deserción deportiva en pesas. Su alcance fue explicativo con medición transversal. La población estuvo compuesta por todos los practicantes de levantamiento de pesas



del Club UdeA. Sin embargo, la muestra fue intencionada y estuvo conformada por el grupo formativo de levantamiento de pesas de la Universidad de Antioquia 2024 II y 2025 I del horario de la mañana, el cual tenía una frecuencia de entrenamiento de 4 días a la semana, un grupo conformado por 10 deportistas aproximadamente, estudiantes de pregrado y con un rango de edad entre los 20 y 25 años. Los resultados demuestran que el principal factor que incluye en la deserción es la falta de tiempo y prácticamente la organización de horarios de clases y trabajo, confirmando que la gestión del tiempo funciona como factor transversal en la deserción deportiva.

En la investigación de Sánchez (2025), titulada: “*Factores asociados a la deserción deportiva en jóvenes futbolistas: estudio de caso de un club deportivo de Bogotá, D.C*”. Dicho autor se propuso investigar y determinar los factores que influyen en la decisión de jóvenes futbolistas de abandonar la práctica deportiva luego de años de esfuerzo y dedicación. Para ello, tomó como punto de partida el reconocimiento que los deportistas atraviesan durante las diversas etapas de su desarrollo, cada una de ellas caracterizada por factores específicos que incluyen en su continuidad o deserción del fútbol, para poder comprender cuales eran las causas o elementos que motivaban a los jóvenes a iniciar su práctica en el fútbol, como la motivación personal, la autodeterminación y el desarrollo tanto personal como deportivo. Además, el autor también logró explorar las razones detrás del abandono de esta actividad, donde interfieren factores sociales, psicológicos y familiares, así como aspectos físicos, incluyendo las lesiones y el agotamiento físico. Otros elementos analizados fueron las expectativas personales y las percepciones sobre un posible futuro en el fútbol. Para ello, se utilizó un estudio de tipo conceptual, el cual permitió definir y clarificar los términos clave. También se aplicó una entrevista semiestructurada a una



muestra intencionada compuesta por 15 jóvenes que decidieron retirarse del fútbol. Este enfoque metodológico proporcionó información valiosa y detallada sobre los factores que contribuyeron a su decisión de abandonar la práctica deportiva.

Hena Hernández (2025), en su estudio titulado: *“Motivaciones, intereses y preferencias para la práctica de Actividad Física y Deportiva en los estudiantes de la Universidad de Antioquia en el campus de Amalfi”*, tuvo como propósito proponer un ajuste en la oferta de *Actividad Física y Deporte* en la estrategia *“Deporte en tu Región”* de los estudiantes del campus Amalfi de la Universidad de Antioquia teniendo en cuenta sus motivaciones, intereses y preferencias; para ello, el autor implementó metodológicamente el método de investigación-acción, ya que este le permitió tener una mayor comprensión sobre la realidad social en el campus de Amalfi, en la medida en que se iban determinando y comprendiendo las necesidades del contexto en la intervención práctica, mediante la reflexión y la acción. Para identificar las motivaciones, intereses y preferencias se elaboró una encuesta realizada a una muestra que estuvo compuesta por 115 personas de la comunidad universitaria. Al aplicar el cuestionario, se logró determinar que la mayor motivación de los estudiantes está orientada hacia programas de Actividad Física de gimnasio con orientación en fuerza, Rumba aeróbica y clases musicalizadas, mientras que en la oferta deportiva hay mayor interés en participar en Ciclismo, boxeo, tenis de mesa y balonmano. Finalmente, el autor presenta una propuesta para fortalecer la participación en la oferta de la estrategia *“Deporte en tu Región”* teniendo en cuenta los horarios en que la población objetivo tuvo mayor disponibilidad.

En su investigación titulada: *“Informe de práctica: Impacto de la actividad deportiva del baloncesto en la reducción de la exclusión y abandono escolar en niños del colegio Luis Carlos*



*Galán Sarmiento del barrio Estoraques de Bucaramanga Santander”*, Bedoya Leal (2025), tuvo como objetivo principal aplicar de forma integral los conocimientos adquiridos durante sus años como estudiante y vivir la experiencia que se enfrenta al ingresar al campo laboral. Por eso, a través de la intervención social del baloncesto, buscó problemas de exclusión y deserción escolar en la *Fundación Gambeta ONG*, concebida como una iniciativa social transformadora, integración social, formación deportiva, fortalecimiento de hábitos valores y refuerzo académico. Metodológicamente incorporó herramientas como la inteligencia emocional y las artes para el desarrollo integral de los participantes y la intervención estuvo caracterizada por un enfoque inclusivo y participativo, creando un espacio seguro y motivador que a los jóvenes se errar básica y emocionalmente. La estrategia buscó conectar los objetivos académicos del programa con las necesidades reales de los estudiantes, contables de su bienestar, sentido de la convivencia y pertenencias a las actividades. Los resultados evidenciaron el impacto positivo de las prácticas deportivas como herramienta de transformación social, la consecuencia de la construcción de los convenios interinstitucionales en la construcción de soluciones frente a problemáticas sociales complejas. El proyecto no solo benefició directamente a los estudiantes del barrio Estoraques, sino que representó una experiencia significativa en la formación de futuros profesionales en Cultura Física y Deporte. Un impacto transformador del deporte en jóvenes vulnerables. Un programa de baloncesto, logró reducir la deserción escolar y fortalecer habilidades sociales y personales. Los participantes mejoraron su comunicación, trabajo en equipo y perspectiva de vida, evidenciando que el deporte puede ser una herramienta poderosa para la inclusión social, el desarrollo integral y la construcción de oportunidades educativas.

Asimismo, Rojo Martínez y González Avendaño (2023), en su estudio titulado: “*Causas de deserción deportiva del club de fútbol la Jaula Del Ángel, sede el Tesoro*”, tuvo como



objetivo de la investigación el identificar las razones por las cuales se da la deserción deportiva en el *Club de Fútbol La Jaula del Ángel*, el centro comercial el Tesoro. La metodología implementada se desarrolló desde un enfoque cualitativo con alcance descriptivo, precisamente para analizar los fenómenos sociales en el papel que juega la formación deportiva y competitiva en el bienestar físico, mental, social y en el crecimiento integral de los deportistas y, por tanto, en la mejora de la calidad de vida. Los instrumentos de recolección se hacen a través de anamnesis, encuestas revisión documental. La población estuvo compuesta por los deportistas retirados de la academia desde el 2022 hasta septiembre de 2023. Como resultados, los autores lograron evidenciar y demostrar que ninguno de los deportistas se retiró por algún problema económico o de salud, por el contrario, el retiro se daba por motivos personales y/o deportivos, tales como mudanzas, castigos, bajo nivel deportivo, entre otras. A modo de conclusión, diseñaron una guía didáctica con el fin de elevar propuestas mediante las cuales, la academia pueda evitar la deserción deportiva y contribuir a disminuir esta problemática.

Buitrago y Páez (2023), en su investigación titulada: “*La influencia de la actividad física en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior: revisión documental*”, se propusieron realizar una reflexión enfocada en describir la influencia de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior. Para ello se reunió información, la cual se llevó a cabo a través de un análisis conceptual y epistemológico del objeto de estudio coma obteniendo una recopilación de fuentes bibliográficas ampliada, con referentes que exhibieron y demostraron el papel que juega la actividad física en el rendimiento estudiantil y a la vez coman lograron determinar la influencia de dicha actividad frente a los estudiantes universitarios. Luego, lograron identificar las causas tanto del alto como del bajo rendimiento académico y su estrecha relación con la permanencia o retiro de los estudiantes de educación



superior en las actividades deportivas o físicas punto los resultados obtenidos a partir de la revisión documental demostraron que la población estudiantil universitaria que realiza algún tipo de actividad física o tiene mejores desempeños académicos, sin embargo, también se debe tener en cuenta que para alcanzar dicho rendimiento académico la actividad física se debe realizar bajo unos rangos específicos que validan su influencia.

De igual forma, Liévano Ortiz (2022), en su investigación: “La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte”, tuvo como objetivo el analizar el estado de deterioro de los espacios recreativos y deportivos en el colegio distrital Carlos Albán Holguín coma al mismo tiempo que se propuso determinar el impacto en la comunidad educativa. Metodológicamente la investigación adoptó un diseño de acción educativa, utilizando encuestas que fueron dirigidas a los estudiantes y a los docentes para poder identificar las realidades educativas existentes en el contexto punto los factores analizados incluyeron: la calidad de los espacios, el acceso a escenarios deportivos y la infraestructura para el desarrollo de la actividad física. La muestra estuvo compuesta por los miembros de la comunidad educativa del colegio incluyendo también a estudiantes de educación básica secundaria. Los resultados demuestran la imperante necesidad de mejorar los espacios recreativos y deportivos, demostrando que la calidad de estos escenarios influye directamente en las prácticas de actividades tanto físicas como recreativas. Por lo tanto, el estudio concluye que se deben contar con espacios adecuados para promover la participación de los estudiantes en actividades recreativas y deportivas, para así contribuir a su desarrollo integral.

Sánchez Londoño (2020) realizó una investigación titulada *"Recreación, juego y decolonialidad: una aproximación urgente y necesaria"*. La cual, tuvo por objetivo ofrecer una



profunda reflexión crítica sobre el desplazamiento de las formas autóctonas del juego en América latina ante las nuevas formas impuestas por la globalización que menosprecian las prácticas tradicionales. Metodológicamente el estudio empleó un ejercicio reflexivo que combinó tanto revisiones teóricas basadas en diversas investigaciones como la identificación de conceptos claves y el análisis del juego como examinando como este contribuye al desarrollo humano y social, promoviendo la autonomía y la construcción colectiva. La investigación concluye que se debe reconocer y revitalizar las expresiones lúdicas tradicionales para así fomentar un sentido comunitario, de sentido de pertenencia y libertad.

Por último, Góngora Rincón y Araque Izquierdo (2019) en su investigación titulada: "Programa de Recreación para Reducir los Niveles de Estrés en los Profesores y Administrativos del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes", tuvieron como objetivo el implementar un programa recreativo orientado a ayudar a los participantes a reducir o minimizar sus niveles de estrés mediante actividades físicas, artísticas y culturales. Para ello se empleó un enfoque metodológico práctico que transformó el concepto tradicional de recreación, considerándolo ahora no solo como el entretenimiento sino también como una herramienta para el desarrollo personal e integral de la persona. De este modo, la investigación concluye que al participar en este tipo de actividades se logra mejorar el bienestar emocional de las personas tanto docentes como administrativos, promoviendo un ambiente más saludable dentro del ámbito educativo.



## Bases Teóricas

### Recreación

**Ramos (como se citó Bribiesca Ruiz, 2022)** hace una definición de la recreación y la sume como aquella “acción y efecto de recrear, entendida como la creación o producción de algo nuevo, y también como la actividad de divertirse y distraerse en medio de las obligaciones cotidianas (p. 58). Por lo tanto, hablar en términos recreativos, es ir más allá del mero tiempo libre o de ocio. Involucra una serie de actividades voluntarias con la intención de crear experiencias y espacios de disfrute, sin dejar de ser educativo. Además, según el autor, este concepto también tiene que ver con distintas formas de realizar actividad física o deporte, tales como juegos e incluso, actividades culturales o sociales, ya que estas últimas también generan un impacto favorable en el bienestar de las personas.

Asimismo, cuando se habla de recreación de debe tener en cuenta el impacto social y educativo, porque no solo esta el tiempo de ocio de por medio, también se involucran procesos de enseñanza y aprendizaje, de intercambio de valores y actitudes. En conjunto, todo esto logra fomentar un bienestar individual, pero a la vez colectivo. En ultimas, la recreación establece y determina un equilibrio entre las cargas laborales, el estrés de la vida cotidiana, la salud física, emocional y mental.

Por otra parte, la recreación según Ramos (como se citó Bribiesca Ruiz, 2022) se debe asumir como “un medio para promover la salud física, al incentivar la actividad motriz, el ejercicio físico y la adopción de hábitos saludables” (p. 63). En ese sentido, promueve el equilibrio entre el trabajo y el tiempo de ocio, entre el estrés y el relajamiento, ayudando a



recargar energías para continuar con las actividades de la vida diaria. Además, desde una mirada educativa y social, se convierte en una herramienta útil para el desarrollo integral de cada individuo, equilibrando todas las esferas de la vida cotidiana.

## **Diversión**

**Gutiérrez Rivera y Gómez Nocetti (2019)** por medio de una investigación, profundizan en el concepto de diversión, asumiendo que se trata de “un elemento fundamental dentro del ocio y la recreación, destacando que no es solo una experiencia pasajera, sino un estado que puede incentivar el bienestar integral de las personas (p. 15). La diversión, según esta definición, no abarca únicamente el entretenimiento como lo conocemos, también abarca un proceso de liberación de neuro transmisores que generan placer, tales como la dopamina y la serotonina, que de alguna manera son responsables de las emociones positivas y el placer personal. Por lo tanto, se considera una experiencia individual, que se genera por el mero accionar de divertirse y de realizar actividades que produzcan tal grado de diversión.

De igual forma, ambos autores plantean que “la diversión cumple una función crucial en la salud mental, ya que actúa como un mecanismo de afrontamiento frente al estrés cotidiano y las presiones sociales” (p. 34). En ese sentido, cuando las personas participan regularmente en actividades físicas que se clasifican como divertidas, pueden relajarse, disminuir las preocupaciones, la ansiedad y generar un equilibrio mental y emocional. Actitudes que desencadenan sentimientos de alegría, disfrute y satisfacción personal.

Por tanto, enfatizan en la importancia de incluir actividades recreativas, divertidas y de ocio, durante las extensas jornadas de agotamiento y estrés laboral, para poder generar dicho



equilibrio mental y emocional, al tiempo que se favorece la salud en general. Así, la recreación no debe catalogarse simplemente como juego y disfrute, es una herramienta para el equilibrio y el bienestar de la persona en general.

### **Abandono Deportivo**

**Olaya y Múgica (2022)** realizaron un análisis del fenómeno del abandono deportivo, teniendo en cuenta todas las variables dimensionales involucradas, incluyendo aspectos físicos, emocionales, psicológicos, sociales y de motivación. Con lo cual argumentan que “el abandono no es un proceso simple ni unidimensional, sino que resulta de la interacción compleja de diversos factores que influyen en la decisión de continuar o dejar la práctica deportiva”. Por lo tanto, se debe en parte a un agotamiento físico y mental del individuo que lo lleva a abandonar o desistir de la práctica deportiva. Cabe mencionar que, el agotamiento acumulado sumado a las extensas horas de entrenamiento, también desencadena otros detonantes de abandono, como lo son las lesiones, las responsabilidades laborales y personales, entre otros aspectos.

Asimismo, se debe considerar el factor mental, ya que una persona agotada mentalmente, se traduce en una persona estresada y sobre cargada, que no puede lidiar con sus responsabilidades diarias de manera adecuada y no ve un tiempo libre para realizar alguna actividad física, no lo ve necesario, ya que esta enfocada en el estrés académico, laboral o social. En términos sociales, también se debe tomar en cuenta el entorno en que la persona se desenvuelve diariamente y las personas de las que se rodea, las cuales de alguna manera influyen positiva o negativamente en su vida. En ese sentido, un ambiente pesado y problemático, entre colegas, amigos o familiares, provoca una notable disminución del interés por la realización de actividades físicas o deportivas. Mientras que, un entorno sano y con buenas relaciones, es el



espacio propicio para propiciar la participación en actividades deportivas, incluso con el acompañamiento de colegas, amigos, conocidos o familiares.

Ahora bien, teniendo en cuenta el carácter multifacético y complejo que determina el abandono deportivo, Olaya y Múgica (2022) plantean que “es importante implementar o llevar a cabo intervenciones preventivas que estén ligadas a aspectos motivacionales y sociales” (p. 45). Por lo tanto, se deben implementar estrategias que ayuden a fortalecer la autoestima, la confianza en sí mismo, la motivación, el ánimo y el amor propio, con el propósito de mantener a los jóvenes en actividades deportivas, involucrados en el mejoramiento de su bienestar integral a largo plazo. Asumiendo esto, los licenciados en educación física tienen la tarea o el deber de diseñar e implementar estrategias llamativas, motivadores y enfocadas al bienestar y salud, tanto física, como mental y emocional de los estudiantes.

## **Deporte**

**Rodríguez et al. (2020)** definen el deporte como: “un fenómeno que trasciende la simple frontera del ejercicio físico” (p. 3). De tal manera que, para estos autores el deporte es sinónimo de actividad, pero de una actividad física con estructura, forma, organización y propósito. Con reglas, normas y objetivos establecidos. Estos últimos, que incluyan la competitividad, la superación y la diversión como lo cual termina siendo un reflejo social y cultural de los individuos, reflejando también las tradiciones y valores de una determinada comunidad.

Además, es preciso mencionar que el deporte también cuenta con una dimensión educativa, inserta en el ámbito académico, aparte del ámbito social. Que busca promover valores como el esfuerzo, la perseverancia, el apoyo y la disciplina. Aspectos que si se suman o se tienen todos en cuenta, terminan influyendo en el desarrollo integral de los individuos, determinando



sus habilidades sociales, individuales, académicas, profesionales y psicológicas. Por lo tanto, el deporte debe ser considerado una herramienta indispensable para la formación de los niños, jóvenes y adultos, con el firme propósito de generar un bienestar colectivo.

## **Guía Metodológica**

**Sablón-Cossío (2020)** precisan que una guía metodológica es "un instrumento fundamental en la investigación científica porque permite orientar de manera sistemática y coherente los procesos de desarrollo de cualquier tipo de estudio" (p. 8). Por lo tanto, la guía se presenta como una herramienta constituida por una serie de pautas o pasos estructurados para lograr un diseño, planificación y ejecución de actividades tanto académicas como lúdicas. Además, tiene un carácter riguroso que determina que se apliquen de manera transparente y efectiva todas las estrategias planteadas. En sí, es un documento que ayuda a los docentes a tener una guía o soporte dentro de sus clases, disminuyendo las barreras o dificultades, al tiempo que se generan cambios contextualizados y pertinentes.

En ese sentido, es importante reconocer que la guía metodológica logra fortalecer la estructura del trabajo en el aula, facilitándole a los docentes una adecuada planificación y ejecución de las diversas actividades planteadas. Además, permite establecer la relación entre los objetivos planteados, las técnicas o estrategias utilizadas y los resultados. Por lo tanto, se debe considerar como una herramienta útil tanto para la formación académica como para el fortalecimiento de las habilidades psicológicas, sociales y en un futuro, laborales.



## Bases Legales

**DECRETO 1052 DE 2022;** Se trata de un decreto que establece, define y estipula las estrategias y lineamientos en Colombia para apoyar y promover el deporte, la competitividad y la disciplina.

**Ley 181 de 1995;** por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

**Constitución Política de 1991, artículo 44;** donde se reconoció explícitamente la recreación como uno de sus derechos fundamentales

**Asamblea Nacional Constituyente de 1991 fue el siguiente:** Artículo 52. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

**Proyecto de Ley No. de 2019;** Por medio de la cual se establece una Política de Estado para el desarrollo de la Plataforma de competencias deportivas en pro de la materialización de la protección integral de los niños y niñas y adolescentes y el desarrollo del talento y la reserva deportiva.

**LEY 1098 DE 2006, Código de la Infancia y la Adolescencia; Artículo 30.** Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes.

Propósitos específicos	Variables	Dimensiones	Indicadores
------------------------	-----------	-------------	-------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Analizar los beneficios del deporte, Informando a los niños y niñas sobre los beneficios físicos, emocionales y sociales del deporte, para valorar la actividad deportiva.</li> </ul>	<p>Abandono Deportivo</p>	<p>Abandono(definición)</p> <p>Importancia del deporte.</p> <p>Objetivo de abandono.</p> <p>Característica de abandono.</p> <p>Motivos de abandono en el deporte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estudios o análisis de casos en la comuna 4</li> <li>● Socialización de importancia del deporte</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Implementar el trabajo en equipo y la socialización, diseñando actividades que promuevan la cooperación y las relaciones positivas entre los participantes.</li> </ul>	<p>Recreación</p>	<p>Recreación(definición)</p> <p>Contexto de recreación actual</p> <p>Beneficio de recreación</p> <p>Recreación con enfoque didáctico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Socialización de actividades lúdica-recreativas</li> <li>● Encuestas de tiempo de recreación a la comuna 4</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrollar actividades lúdicas diseñando y ejecutando sesiones de entrenamiento que incluyan juegos y ejercicios divertidos.</li> </ul>			



## **Metodología**

### **Método**

De acuerdo con Ortiz (2015), el método mixto se trata de una estrategia o método de investigación que combina tanto enfoques cuantitativos como cualitativos con el propósito de obtener una comprensión mucho más compleja y profunda del fenómeno de estudio punto con este enfoque, Los investigadores buscan aprovechar la objetividad del análisis numérico como parte del método cuantitativo, y la interpretación contextual que se obtiene del método cualitativo. Al tener ambas partes, la triangulación de datos cobra sentido y permite validar al tiempo que se complementan los resultados, dando así una visión mucho más completa y general del fenómeno estudiado.

En ese sentido, en la presente investigación se adopta en el método mixto porque este permite analizar de manera mucho más precisa los factores o aspectos que influyen en la motivación y la satisfacción deportiva de los jóvenes, en este caso de los estudiantes. En ese sentido, primero se diseñaron y aplicaron encuestas dirigidas a los estudiantes para obtener una exploración detallada acerca de sus percepciones sobre lo que los motiva a realizar una actividad deportiva o física.

De igual forma, se llevaron a cabo entrevistas con los docentes de la institución para obtener un contexto mucho más amplio de la situación y comprender las experiencias y dificultades que enfrentan los estudiantes en su proceso de formación tanto académica como deportiva.



Cabe mencionar también, que la combinación de los enfoques cuantitativos y cualitativo, que derivan en un enfoque mixto como garantizan una comprensión mucho más amplia de los factores o aspectos que interrumpen la continuidad deportiva de los estudiantes, asumida desde una óptica motivacional. Así, la triangulación de datos logra fortalecer la validez y confiabilidad de los resultados, al mismo tiempo que se pueden identificar patrones recurrentes en cuanto a la motivación de los estudiantes punto de esta forma, se obtiene un análisis completo, contextualizado y profundo que puede dar paso a futuras investigaciones sobre estrategias que puedan ser implementadas en las aulas para promover la motivación y la permanencia de los estudiantes en una actividad deportiva.

### **Enfoque paradigmático**

Según Palella y Martins (2017), el enfoque paradigmático comprende tanto el marco teórico y el epistemológico, para dar una orientación y soporte a toda la investigación estableciendo las bases sobre las cuales se diseña desarrolla y analiza el conjunto de datos obtenidos. Teniendo esto en cuenta como la presente investigación se sitúa dentro del enfoque paradigmático mixto con más debido a la combinación de elementos cuantitativos y cualitativos.

Desde esta perspectiva, el propósito es medir las variables específicas relacionada con la experiencia de los estudiantes en cuanto al deporte de una manera totalmente objetiva, teniendo aspectos como la satisfacción, el aburrimiento y la motivación. Para ellos se emplean instrumentos cuantitativos, como las encuestas ya antes mencionadas, que sirven para recopilar datos, determinar y analizar patrones recurrentes que derivan en tendencias estadísticas analizables.



Por otro lado, al comprender las percepciones, emociones y los significados que los estudiantes le dan a su tiempo en el deporte, se logra dar una exploración profunda de las subjetividades de los mismos, como parte de los métodos cualitativos de la investigación. Así, factores como la presión, la carga académica y las desmotivaciones externas, influyen en los resultados. Teniendo esta encuesta, se diseñaron encuestas desestructuradas y otras técnicas cualitativas como la observación, para capturar la esencia y perspectiva de los estudiantes, dando como resultado una comprensión más contextualizada y completa de sus experiencias tanto personales como colectivas.

En suma, la integración de ambos métodos dentro del enfoque paradigmático mixto, posibilita el obtener un panorama más completo y detallado del fenómeno estudiado. Por un lado, como con la medición de variables cuantitativas y por el otro, con la comprensión de las percepciones y significados cualitativos de los estudiantes. De esta forma, con el estudio se obtiene una visión holística del fenómeno, dando paso a la formulación de estrategias pensadas en las necesidades y en el contexto de los estudiantes, y a futuras recomendaciones que puedan servir de insumo para otros docentes, directivos o padres de familia, que de alguna manera están siempre involucrados en el proceso de formación integral de los jóvenes.

### **Tipo De investigación**

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), las investigaciones que adoptan un método de investigación mixto, "deben emplear distintos tipos de investigación en función de las etapas del estudio y de los objetivos específicos que se quieran alcanzar" (p. 142). En el contexto de la presente investigación, el tipo de investigación abarca elementos tanto



descriptivos como experimentales, con adaptaciones de acuerdo a las necesidades de los estudiantes y al contexto específico de los mismos, teniendo en cuenta el enfoque mixto y el enfoque paradigmático de la investigación como para obtener una exploración más detallada del fenómeno o problemática estudiada.

En ese orden de ideas, primero se realizará una fase descriptiva como en la que es posible comprender con claridad la situación actual de los estudiantes frente al abandono deportivo o de alguna actividad física que anteriormente realizaban ya sea dentro o fuera de la institución, esto mediante la recolección de datos cuantitativos, tales como los cuestionarios estandarizados como la Escala de Satisfacción Ajustada a la Educación Física (ES-EF), que determina las variables relevantes con más que en este caso sería motivación, aburrimiento y satisfacción frente a la práctica deportiva. Mediante este análisis descriptivo se obtiene un panorama del contexto del problema, identificando los factores que influyen en la decisión de cada estudiante de abandonar o continuar en el deporte.

En cuanto a la segunda fase, se adopta un tipo de investigación experimental que permite evaluar la efectividad de las actividades y estrategias implementadas en el contexto educativo específico como para así promover una mayor participación y satisfacción en los estudiantes. En esta etapa, se diseñaron las actividades y estrategias específicas dentro de la guía metodológica que estaban orientadas en modificar las percepciones y actitudes de los estudiantes frente a la práctica deportiva, actividades que buscaban incentivar la motivación de los mismos. La finalidad luego de esta fase era poder determinar o medir de acuerdo a los resultados, si las estrategias y actividades implementadas fueron positivas o necesitaban de cambios para adaptarse mucho mejor al contexto.



De esta forma, la investigación sigue la ruta propuesta por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) de combinar diversos tipos de estudios en un solo proyecto, como parte del método mixto y el enfoque paradigmático como complementados así mediante las fases descriptiva y experimental para obtener una comprensión completa del fenómeno estudiado. Debido a que, esta combinación permite no solo hacer un diagnóstico de la problemática que gira en torno al abandono deportivo de los estudiantes, sino que también permite diseñar y ajustar las intervenciones, para que sea mucho más efectivas y aseguren la continuidad deportiva de los estudiantes.

### **Diseño De La investigación**

Según J. Abreu (2012), el diseño de una investigación es “fundamental porque explica de manera clara cómo se organiza y se desarrolla todo el proceso de estudio” (p. 19). Por ende, incluye todas aquellas metodologías aplicadas y los datos estadísticos que se utilizan para analizar y evaluar la información recolectada. De esta manera, el diseño de la investigación, en sí determina la estructura que seguirá el estudio para responder a las preguntas planteadas y a los objetivos propuestos.

En ese sentido, incluye todas aquellas metodologías aplicadas y los datos estadísticos que se utilizan para analizar y evaluar la información recolectada. Por lo tanto, el diseño de la investigación, en sí determina la estructura que seguirá el estudio para responder a las preguntas planteadas y a los objetivos propuestos.

Ahora bien, al definir el diseño de la investigación, en el presente trabajo se pensó en un estudio exploratorio y descriptivo. Esta clasificación va acorde con la pregunta de investigación



planteada y con los objetivos que en un principio se establecieron. Ahora bien, teniendo en cuenta que el presente estudio adopta un método mixto, combinando la recolección de datos cualitativos y cuantitativos, que permiten obtener datos numéricos relacionados con el abandono deportivo de los estudiantes y datos cualitativos sobre las percepciones motivaciones y experiencias de los estudiantes, que de alguna manera se convierten en obstáculos que enfrentan diariamente para tomar la decisión de abandonar el deporte. La estructura de este estudio está diseñada mediante fases que apoyan dicho método y que van de la mano con el diseño de investigación exploratorio y descriptivo.

En definitiva, el diseño de la investigación, siguiendo las recomendaciones de J. Abreu (2012), determina los pasos a seguir en todo el proceso investigativo, estableciendo las pautas para la recopilación, análisis y conclusión de los datos. De esta manera, al definir y planificar cada fase como se establece la coherencia y rigurosidad del estudio, permitiendo obtener resultados pertinentes y fiables que contribuyen a dar respuesta a la pregunta de investigación y a responder cada objetivo planteado.

### **técnicas De investigación**

Lanuez y Fernández (2014) plantean que “la entrevista es un método empírico basado en la comunicación interpersonal entre el investigador y los sujetos de estudio” (p. 16). A través de esta técnica, se obtienen respuestas verbales sobre el problema de investigación, que en este caso está orientado a analizar la motivación de los estudiantes frente al abandono deportivo.

Asimismo, Pardinas (como se citó en Texidor y Mutti, 2008) definen la encuesta como “un sistema de preguntas diseñado con el propósito de recopilar datos relevantes para la investigación” (p. 58). Teniendo esto en cuenta, la encuesta es una técnica indispensable dentro



de la presente investigación, ya que a través de ella se obtiene información cuantitativa que contribuye a la comprensión del fenómeno de estudio mediante variables y patrones analizables.

En ese sentido, en el presente proyecto se realizaron encuestas a los estudiantes y entrevistas a los docentes de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5 de Valledupar, Cesar, al mismo tiempo que se llevaba a cabo un análisis documental enfocado en el abandono deportivo de los jóvenes.

### **Fases De La Investigación**

**Fase 1.** Durante la primera fase, se recopilaron y analizaron todos los datos relacionados con el abandono deportivo de los estudiantes durante el período de tiempo comprendido por el año 2025, utilizando los datos recopilados mediante las encuestas y entrevistas realizadas.

**Fase 2.** Durante la segunda fase se realizó un proceso de observación y planteamiento de la situación que enfrentan los estudiantes respecto al abandono deportivo, incluyendo factores como causas y determinantes que agravan la problemática.

**Fase 3.** Finalmente, durante esta fase y mediante el material recopilado, se propusieron las actividades específicas y las estrategias estructuradas que iban a ser parte de la guía metodológica, enfocadas en disminuir el abandono deportivo de los estudiantes de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5, con el propósito de aumentar su motivación y permanencia dentro de las actividades físicas o deportivas.

### **Instrumentos De Recolección De Información**

Según Chávez (2001) “Los instrumentos de investigación se utilizan para recopilar datos precisos y relevantes en cualquier estudio” (p. 8). Por lo tanto, es importante implementar



diferentes métodos e instrumentos de recolección de información según la naturaleza del fenómeno estudiado o la problemática analizada.

## **Encuesta**

Cuando se habla de encuesta, se hace referencia a un método de recolección de información que consiste en la aplicación de una serie de preguntas formuladas y bien estructuradas, diseñadas con el propósito de obtener datos específicos acerca de las opiniones, percepciones o comportamientos de una determinada población o muestra estudiada. Según Pardinás (como se citó en Texidor y Mutti, 2008), la encuesta “tiene como finalidad recopilar datos relevantes y representativos que permitan analizar variables de interés en una investigación” (p. 54). Esto se hace con la intención de facilitar la obtención de información de tipo cuantitativa para comprender la situación de los estudiantes frente al abandono deportivo en la institución.

## **Guía metodológica**

La guía metodológica como instrumento de recolección de información, es vista como un conjunto de instrucciones, pasos, pautas y actividades diseñadas para facilitar la intervención de los docentes en cuanto a los procesos de enseñanza y aprendizaje. En ese sentido, la presente investigación utilizó como herramienta práctica la guía metodológica con estrategias y actividades lúdicas, recreativas y pedagógicas para prevenir el abandono deportivo de los estudiantes de la Institución Enrique Pupo Martínez. No sin mencionar, que esta puede ser un insumo para cualquier institución, siempre y cuando se hagan los ajustes pertinentes a los contextos y necesidades de los estudiantes. Al respecto, Gaviot (2021) resalta que “las guías metodológicas proporcionan un marco organizado para recolectar datos de manera efectiva” (p.



189), lo cual asegura la validez, confiabilidad y coherencia entre el diseño y la aplicación de las estrategias, contribuyendo al logro de los objetivos planteados.

## **población Y Muestra**

**Población:** Hernández et al. (2014), plantean que la población es “el conjunto total de sujetos o eventos que comparten características específicas y que son objeto de estudio” (p. 187).

Teniendo esto en cuenta, los autores resaltan que la población tiene un carácter integral, ya que involucra a todos los individuos que hacen parte de la problemática estudiada.

En este caso, la población es el total de Estudiantes del grado quinto de la jornada mañana, en la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5 de Valledupar, Cesar, durante el periodo de estudio (2025).

**Muestra:** Arias (2021), en su estudio “*Diseño y metodología de la investigación*”, plantea que, dentro del ámbito de la investigación, una muestra se define como un subconjunto seleccionado de individuos, eventos o entidades extraídos de una población total o universo, con el propósito de llevar a cabo un estudio y hacer inferencias sobre dicha población.

La muestra es un subconjunto representativo de la población total que se utiliza para realizar la investigación. Dado que es poco probable que se pueda investigar a todos los Estudiantes de la Institución Educativa de Valledupar César, se utilizó una muestra representativa para obtener conclusiones sobre la población total.

**Muestreo:** (Lohr, 2010), El muestreo probabilístico es un enfoque en el que cada miembro de la población tiene una probabilidad conocida y no nula de ser seleccionado en la



muestra. El proceso de seleccionar la muestra. Esto implicó decidir cómo seleccionar a los Estudiantes que forman parte del estudio.

**Censo:** En investigación, un censo implica recopilar datos de toda la población. En este caso, la investigación incluyó todos los Estudiantes que hicieron parte del grupo de estudio de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez Sede Mixta #5 de Valledupar, Cesar, durante el periodo de estudio (2025).

### Cronograma

<b>Actividades</b>	<b>descripción</b>	<b>Mes</b>
<b>Organización De Actividades</b>	Se realiza la planificación general del proyecto, la definición de objetivos, cronograma y distribución de responsabilidades entre los integrantes.	<b>Marzo</b>
<b>Legalización Del Proyecto (Consentimiento)</b>	Se gestiona la aprobación del asesor y la obtención de los consentimientos informados institucionales y de los participantes.	<b>Marzo</b>
<b>Realización De La Encuesta</b>	Se aplica encuesta a los estudiantes participantes para identificar factores relacionados con el abandono deportivo.	<b>Marzo</b>
<b>Presentación Y Divulgación De Los Resultados (Encuesta)</b>	Se analizan y presentan los resultados de la encuesta al asesor y al grupo de investigación para orientar la siguiente fase.	<b>Abril</b>
<b>Planeación De Actividades Recreativas</b>	Con base en los resultados, se diseñan las actividades recreativas a desarrollar con los estudiantes, estructurando la guía metodológica semanal.	<b>Abril</b>
<b>Ejecución De Las Actividades Recreativas</b>	Se implementa el programa de intervención durante 12 semanas. Cada semana se aplica un ejercicio o dinámica diferente de la guía metodológica, orientada al fortalecimiento del compromiso, la motivación y la permanencia deportiva.	<b>Mayo/A gosto</b>



## Resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación reflejan un panorama completo sobre las percepciones, motivaciones y obstáculos que enfrentan los estudiantes de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez en relación con su participación en actividades deportivas. La fase inicial del estudio, basada en la aplicación de encuestas, permitió identificar que una proporción significativa de los estudiantes muestra interés en practicar deporte, sin embargo, diversos factores internos y externos influyen en su decisión de continuar o abandonar la práctica. Entre las motivaciones más valoradas, los propios estudiantes mencionan el disfrute y la satisfacción personal, aunque también reconocen que la falta de tiempo, el cansancio y las presiones académicas actúan como obstáculos importantes para mantener una participación constante en las actividades deportivas (Anexo 1).

Ahora bien, sobre las causas del abandono deportivo de los estudiantes de la Institución Enrique Pupo Martínez, mediante los datos recopilados, los resultados apuntan a que hay aspectos tales como la infraestructura y el apoyo institucional que son determinantes ya que agravan la situación. En ese orden de idea, la mayoría de los estudiantes asegura que la escasez de los espacios adecuados y la falta de recursos deportivos, tales como balones, uniformes, entre otros, hacen que esto se sientan desmotivados y terminen por abandonar el deporte. Además, en cuanto a la percepción que tienen frente a las actividades recreativas, los factores que influyen y determinan de manera negativa el abandono están relacionados con cuestiones que van más allá de lo académico, se incluyen situaciones como la presión social, el miedo a exponerse públicamente y sus intereses particulares. Lo cual genera un ambiente o un panorama que favorece el abandono de la práctica lúdica. Estos hallazgos concuerdan con estudios previos que



se analizaron durante el análisis documental, sobre la importancia del contexto y del entorno en que los estudiantes se desenvuelven, ya que estos determinan o contribuyen a tomar la decisión de continuar o abandonar por completo las actividades deportivas. (Anexo 2).

Del mismo modo como teniendo en cuenta la fase cualitativa de la investigación que se realizó mediante entrevistas y otras técnicas de recolección de información que permitieron recopilar las percepciones, opiniones y experiencias de los estudiantes, se pudo lograr una comprensión profunda de todos los datos analizados y los resultados demuestran que, los estudiantes expresaron que la falta de continuidad en las prácticas deportivas se debe a diversos motivos incluyendo su interés y motivación. Asimismo, muchos presentaron una actitud negativa frente a la forma en que se llevaban a cabo dichas actividades deportivas, asumiendo que la falta de estrategias por parte del docente también termina siendo un factor determinante directamente en su motivación. Esto, sumado a los aspectos ya antes mencionados, permite comprender en profundidad que las causas del abandono deportivo van más allá de lo académico y giran en torno a la motivación.

Por otro lado, en cuanto a los datos recopilados mediante la realización de las encuestas, los resultados evidencian que los niveles de satisfacción frente a la oferta deportiva y recreativa que se da en la institución son variados. En ese sentido, algunos estudiantes manifestaron sentirse motivados y satisfechos con las actividades que hasta el momento realizaban, pero fue un porcentaje muy bajo. Mientras que los demás estudiantes, con un porcentaje alto, expresaron una baja o nula motivación, ligada a experiencias de frustración o aburrimiento en actividades que no le heredan ningún tipo de motivación o les llaman la atención. La aplicación de escalas específicas, como la Escala de Satisfacción Ajustada a la Educación Física, evidencia que la



motivación es un factor determinante y sumamente influyente en la decisión de mantenerse activos frente a las actividades deportivas. Estos resultados refuerzan la idea de mejorar la calidad y variedad de las estrategias implementadas por el docente con actividades que puedan incrementar la motivación de los estudiantes y Por ende la permanencia en las actividades lúdicas.

Ahora bien, en cuanto a los obstáculos que se presentaron durante la investigación, en análisis revela que la percepción de apoyo por parte de los docentes y la inexistencia de un ambiente amigable o motivador son aspectos determinantes que complican la problemática Y que, además, se deben intervenir. En esa misma línea, la falta de conocimiento suficiente por parte de los docentes en cuanto a estrategias y actividades estimulantes, la guía se convierte en una herramienta útil pero que a la vez se queda corta, porque también depende mucho de la formación del docente. Por otro lado, los estudiantes manifestaron que, al no contar con el respaldo de la institución, no les interesa para nada mostrar compromiso frente a estas actividades deportivas, ni siquiera cuando se realizan Intercolegiados. Esta situación es alarmante y revela la importancia de fortalecer aspectos como: la formación docente y el compromiso por parte de la institución para con sus estudiantes.

Por último, los resultados demuestran que el diseño y la implementación de estrategia y actividades basadas en el reconocimiento de los intereses y las necesidades de los estudiantes, así como de su contexto inmediato. Sumado a una adecuada infraestructura y apoyo por parte de la institución y todo el cuerpo directivo, de docentes padres de familia, puede disminuir significativamente los factores que conllevan al abandono deportivo de los jóvenes. En ese sentido, la evaluación de las actividades mediante observaciones y medidas de satisfacción,



demonstró una tendencia a mejorar la motivación y el compromiso de los estudiantes tras la aplicación de las actividades recreativas propuestas en la guía metodológica. Por ende, estos hallazgos reflejan la viabilidad y pertinencia de la intervención realizada mediante el presente proyecto y la guía metodológica diseñada, ya que se logró promover una participación mucho más activa y sostenida de los estudiantes al mismo tiempo que disfrutaban de cada una de las actividades, contribuyendo así a su bienestar integral y a una formación de hábitos saludables perdurables. (Anexo 3).

En definitiva, todos los datos obtenidos a través de los métodos cualitativos y cuantitativos, derivados del método mixto y el enfoque paradigmático, demuestran que tanto los aspectos internos como la motivación y las percepciones individuales, y los aspectos externos como la infraestructura y el apoyo institucional, determinan favorable o desfavorablemente la decisión de los estudiantes frente a continuar o abandonar la práctica deportiva. Esto demuestra que la implementación de estrategias y actividades contextualizadas y bien estructuradas, es la mejor herramienta que se puede utilizar desde las aulas para contribuir a la formación de una cultura deportiva que fortalezca el desarrollo de los estudiantes, al mismo tiempo que aliviana un poco su carga académica.



## Conclusiones

En primera instancia, la investigación permitió identificar aquellos factores o aspectos que determinaban el abandono deportivo en los estudiantes de la Institución Enrique Pupo Martínez sede Mixta #5, incluyendo aquellos que van desde factores físicos, académicos, psicológicos, emocionales y sociales. A través de la recopilación de datos como las encuestas y las entrevistas, se pudo determinar que, fuera de las lesiones o el agotamiento físico, lo que es más determinante para los estudiantes en la toma de decisión frente abandonar o continuar con la actividad deportiva, lo principal es la motivación y el aburrimiento. Pues estas dos últimas son las razones que más sobresalían en los discursos de los estudiantes. Obteniendo así percepciones negativas sobre la práctica deportiva, con comentarios despectivos sobre lo aburridas y monótonas que eran las actividades, lo cual los llevaba a abandonar la actividad física. Esta situación confirma la hipótesis inicial sobre que el contexto y las emociones son determinantes en cuanto a la deserción deportiva.

Asimismo, se logró comprobar que la calidad de los espacios, infraestructura y escenarios deportivos, así como los implementos o la utilería, eran desfavorables. Sumado a que el apoyo por parte de padres, docentes y directivos de la institución, era escaso. Situación agravante, ya que todos estos aspectos juegan un papel fundamental en la permanencia de los estudiantes en las actividades físicas. En ese orden de ideas, al no tener una infraestructura adecuada, no contar con los implementos para practicar los deportes y al no sentirse apoyados, sus niveles de motivación eran completamente nulos y el interés disminuía cada vez más. Esto se traduce en que, para prevenir el abandono deportivo, es importante también apuntarle al compromiso de todos los involucrados en el proceso formativo de los estudiantes. No es posible pedirles a los estudiantes



que hagan deporte, cuando no cuentan con infraestructura, implementos deportivos o apoyo emocional.

Por otra parte, el empleo de una metodología mixta permitió no únicamente la descripción de las condiciones actuales en la Institución Enrique Pupo Martínez sede Mixta #5 frente a la problemática del abandono deportivo, sino que también permitió evaluar la efectividad de la guía metodológica, incluyendo las estrategias y actividades planteadas en la misma. La comparación de los datos previos y posteriores a la puesta en marcha de actividades específicas reveló que las estrategias enfocadas en incrementar la motivación intrínseca y fomentar entornos positivos tuvieron un impacto positivo en el interés y la satisfacción con respecto a la práctica deportiva. Esto reafirma la necesidad de intervenciones contextualizadas y enfocadas en los factores ya mencionados.

Es importante señalar que el análisis se vio enriquecido de manera significativa gracias a la combinación de métodos cualitativos y cuantitativos, lo cual permitió captar tanto las percepciones subjetivas de los alumnos como las tendencias generales en sus conductas. No obstante, se admiten ciertas restricciones, como la duración limitada para llevar a cabo un seguimiento de largo plazo y el potencial impacto de variables externas no controladas. Esto indica que investigaciones futuras podrían abordar estos campos con una perspectiva longitudinal.

Otra conclusión relevante es reconocer que la problemática del abandono deportivo también demuestra que los estudiantes, sobre todo aquellos que están en la etapa de la adolescencia, se encuentran en este período de desarrollo en el que enfrentan presiones internas y externas que tienen un impacto negativo en su motivación, tales como la presión social, las



expectativas familiares o académicas y la búsqueda de identidad, que de manera determinante afectan sus decisiones; por lo tanto, es necesario que las estrategias de intervención tengan en cuenta estos factores para ser verdaderamente efectivas. Entender estos factores contribuye a crear acciones concretas y contextualizadas.

Finalmente, la investigación subraya la necesidad de mejorar la infraestructura y los espacios deportivos para poder promover ambientes más amigables y cooperativos puede tener un impacto significativo en la participación de los estudiantes. La infraestructura, así como la creación de oportunidades que fomenten el sentido de pertenencia y disfrute, son elementos esenciales para motivar a los jóvenes a mantenerse activos en el deporte.



## Recomendaciones

Se recomienda que futuras investigaciones sigan analizando los factores, aspectos y variables motivacionales que determinan el abandono deportivo, así como los aspectos sociales, académicos y culturales que intervienen en el proceso de formación de los jóvenes. Lo cual posibilitará ver de qué manera cambia la participación deportiva a medida que pasa el tiempo y cuáles estrategias son más efectivas para lograr la permanencia. Asimismo, para confirmar los resultados y desarrollar intervenciones más adecuadas a distintos contextos sociales y culturales, sería apropiado extender el estudio a otras instituciones educativas.

A su vez, las entidades educativas deberían contemplar la creación de programas integrales que incorporen mejoras en la infraestructura deportiva, así como también actividades para motivar y recrear. La inclusión de expertos en desarrollo social y psicología deportiva puede ayudar a generar entornos más positivos y motivadores, lo cual fomentaría que se cumplan más las actividades físicas. Y por último, realizar campañas de sensibilización dirigidas a estudiantes, docentes y familias también puede fortalecer el apoyo social y reducir las barreras que llevan al abandono.



## Bibliografía

Abreu, J. (2012). *Hipótesis, Método y Diseño de Investigación*. Daena: International Journal of Good Conscience. 7(2) 187-197. [http://www.spentamexico.org/v7-n2/7\(2\)187-197.pdf](http://www.spentamexico.org/v7-n2/7(2)187-197.pdf)

Araujo Oliveros, J y Villar Castañeda, D. (2025). *Factores de mayor influencia en la deserción de los jugadores del equipo del futbol base entre los 15 y 18 años*. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/6264>

Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting Eirl. [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)

*Asamblea Nacional Constituyente*. (1991). Informe Final - Comisión de la Verdad. <https://www.comisiondelaverdad.co/asamblea-nacional-constituyente>

Aznar-Ballesta, A. y Vernetta, M. (2023). Influence of the satisfaction and importance of physical education on sports dropout in secondary school. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16(32), 18- 28. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.8604>

Briebesca Ruiz, J. (2022). *La recreación como apoyo para la educación*. Universidad Intercontinental. <https://www.uic.mx/la-recreacion-como-apoyo-para-la-educacion/>

Bedoya Leal, A. (2025). *Informe de práctica: Impacto de la actividad deportiva del baloncesto en la reducción de la exclusión y abandono escolar en niños del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento del barrio Estoraques de Bucaramanga Santander*. Repositorio Institucional RI-UTS. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/18651>

Buitrago, F y Páez, E. (2023). *La influencia de la actividad física en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior: revisión documental*.



[Trabajo de grado para optar a título de Especialización en Pedagogía]. Universidad Agustiniana.

<https://backend.uniagustiniana.edu.co/server/api/core/bitstreams/12f66038-54fd-4b9d-b401-b25ddc2e411b/content>

*Constitución Política 1 de 1991 Asamblea Nacional Constituyente - Gestor Normativo.*

(1991). Función Pública.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>

Chávez, N. (2001). *Introducción a la investigación educativa*. Tercera Edición, Venezuela: Coordinación del Estado de Zulia.

*Decreto 1052 de 2022 - Gestor normativo.* (2022). Función Pública.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=188346>

Gaviot, F. (2021). *Abandono deportivo en vóley en la adolescencia media en la localidad de Jacinto Arauz*. [Tesis de grado]. Universidad Abierta Interamericana.

<https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/72e738b7-a0c7-49d4-a2e9-83d28540c35c/content>

Góngora Rincón, F y Araque Izquierdo, E. (2019). *Programas de Recreación para Reducir los Niveles de Estrés en los Profesores y Administrativos del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Universidad de los Llanos*. Universidad de los Llanos.

<https://repositorio.unillanos.edu.co/handle/001/1298>

Gutiérrez Rivera, P y Gómez Nocetti, V. (2019). *De la diversión a la transformación*.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7822645.pdf>



Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación. 6ta edición*. México: Editorial McGraw-Hill.

Henao Hernández, A. (2025). *Motivaciones, intereses y preferencias para la práctica de Actividad Física y Deportiva en los estudiantes de la Universidad de Antioquia en el campus de Amalfi*. Universidad de Antioquia. <https://hdl.handle.net/10495/46969>

Lara, M. (2021). *Análisis de los factores que intervienen en el abandono prematuro deportivo femenino*. [Tesis de grado]. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/49581>

Lanuez, M. y Fernández, E. (2014). *Metodología de la Investigación Educativa*. (CDROM). IPLAC, La Habana, Cuba.

*Ley de Infancia y Adolescencia | Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF*. (2006). <https://www.icbf.gov.co/programas-y-estrategias/ley-de-infancia-y-adolescencia>

Liévano Ortiz, J. (2022). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa*), págs. 209-234. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8916591>

Lohr, S. (2010). *Muestreo: Diseño y análisis*. Estados Unidos: Brooks Cole, Cengage Learning.



Martínez, B y Gómez, M. (2019). La competición deportiva: del abandono deportivo a la superación personal. *Revista Inclusiones*, julio, 413-40.

<https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1886>

Mindeporte. (1995). *Ministerio del Deporte*.

<https://www.mindeporte.gov.co/transparencia/2-normativa/2-1-normatividad/normatividad-general-reglamentaria/normograma/leyes-2/ley-181-1995>

Molina, Y. (2025). *Principales causas y factores que contribuyen al abandono del entrenamiento en los procesos de iniciación al levantamiento de pesas: caso club de pesas de la Universidad de Antioquia*. [Tesis de grado]. Universidad de Antioquia.

<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/b1ca77bd-e9c5-4ea0-95e0-f5284bb077da/content>

Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R. y Pellicer-Chenoll, M. (2024). Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: una revisión sistemática *Apunts Educación Física y Deportes*, 157, 19-30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)

Mujica Johnson, F y Jiménez Sánchez, A. C. (2021). Emociones positivas del alumnado de Educación Secundaria en las prácticas de baloncesto en Educación Física (Positive emotions of the students of Secondary Education in the practices of basketball in Physical Education). *Retos*, 39, 556–564. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80112>

Navarro Orenge, S. (2021). *Prevención del abandono deportivo en nadadores jóvenes*. Universitat Jaume I. <https://repositori.uji.es/items/e2a20bed-d3b1-470e-9514-406374b29f31>



Olaya, J y Múgica, D. (2022). Análisis del abandono escolar en deportes de resistencia: una revisión sistemática. *Revista de Educación Física y Deporte*, 22(2), 311-320.

<https://www.ui1.es/blog-ui1/analisis-del-abandono-en-deportes-de-resistencia-en-edad-escolar>

Ospina Arias, L y Naranjo Espejo, L. (2024). *Estrategia lúdica para prevenir el sedentarismo en los estudiantes del grado Séptimo-01 del colegio San Antonio de la ciudad de Valledupar- Cesar*. <https://repository.libertadores.edu.co/items/8ba943ad-cf84-4df0-9eb5-735654132ba1>

Organización Mundial de la Salud (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización de las Naciones Unidas. (2019). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>

Ortiz, A. (2015) *Enfoques y métodos de investigación en las ciencias sociales y humanas*. Bogotá. Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Enfoques-y-metodos-de-investiga-Alexander-Ortiz.pdf>

Palella, S. y Martins, F. (2017). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Fedeupel. Venezuela.

Ríos Sáinz, P. (2022). *Revisión sistemática sobre los motivos del abandono deportivo y análisis de sus factores predictores*. Diploma thesis, Universidad Europea del Atlántico. <https://repositorio.uneatlantico.es/id/eprint/4987/>

R, J. D. C y User, S. (2019). *Estado de los Proyectos de Ley y Actos Legislativos del H. Senado, consulta de textos e informes legislativos*.



<https://leyes.senado.gov.co/proyectos/index.php/textos-radicados-senado/p-ley-2019-2020/1703-proyecto-de-ley-231-de-2019>

Rodríguez, J., Abad M y Giménez, F. (2020). *Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual*. Efdportes. Revista Digital.

<https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

[Rojo Martínez, A](#) y [González Avendaño, C.](#) (2023). *Causas de deserción deportiva del club de fútbol la Jaula Del Ángel, sede el Tesoro*. Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid.

<https://repositorio.elpoli.edu.co/items/c4757aa7-9023-4a89-9021-e8fdec91f41e>

Sablón-Cossío, N. (2020) Guía práctico-metodológica para la investigación estudiantil de pregrado en carreras de ingeniería. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(1).

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142020000100006&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142020000100006&lng=es&tlng=es)

Sánchez, Silva, A. (2022). *Abandono deportivo en edades tempranas*. [Tesis de grado]. Universidad Europea.

<https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/1421/AngelEnriqueSanchezSilva-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez Londoño, N. (2020). Recreación, juego y decolonialidad: una aproximación urgente y necesaria. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 10(1), 133153.

<https://doi.org/10.15332/2422474x/5965>

Sánchez, W. (2025). *Factores asociados a la deserción deportiva en jóvenes futbolistas: estudio de caso de un club deportivo de Bogotá, D.C.* [Tesis de grado]. Universidad de Ciencias



Aplicadas y Ambientales. <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/fb35fd38-8fec-46bc-b56b-061dbf9d6fa9/content>

Texidor, S y Mutti, C. (2008). *Tratamiento documental de los instrumentos de recolección de datos: propuesta metodológica y aplicación en la Dirección General de Estadística y Censos de la Ciudad de Buenos Aires.*

[https://www.bn.gov.ar/resources/conferences/pdfs/271109\\_02a.pdf](https://www.bn.gov.ar/resources/conferences/pdfs/271109_02a.pdf)

Vejar, A. A. (2021). *Motivación y abandono deportivo de jugadores de fútbol de 16 a 18 años de la Comarca Viedma Patagones.*

[https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/RIDUNRN\\_8614b0e393fc3426338b304453abe901](https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/RIDUNRN_8614b0e393fc3426338b304453abe901)


Velasco valencia, J y Sinisterra Idrobo, J. (2020). *Estudio sobre los factores de deserción deportiva competitiva de futbolistas de la comuna uno en la ciudad de Palmira, Valle del Cauca. Universidad del Valle.*

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/entities/publication/c11183bb-246b-4600-a84c-19d4629b40c4>




ANEXOS

Anexo 1. Encuesta.



**Universidad Popular del Cesar**  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES



#UPCRumboalaAcreditaciónenCalidad

## Encuesta sobre Participación en Escuelas Deportivas

**Instrucciones:** Complete la siguiente información marcando con una "X" la opción correspondiente y respondiendo donde se indique.

Nombre completo: \_\_\_\_\_

Apellido completo: \_\_\_\_\_

¿Asiste o ha asistido a una escuela deportiva?  
 Sí  
 No

En caso afirmativo, indique el nombre de la escuela deportiva:  
 \_\_\_\_\_

¿Con que frecuencia asistes a la escuela deportiva?

Lunes ( )  
 Martes ( )  
 Miércoles ( )  
 Jueves ( )  
 Viernes ( )  
 Sábado ( )



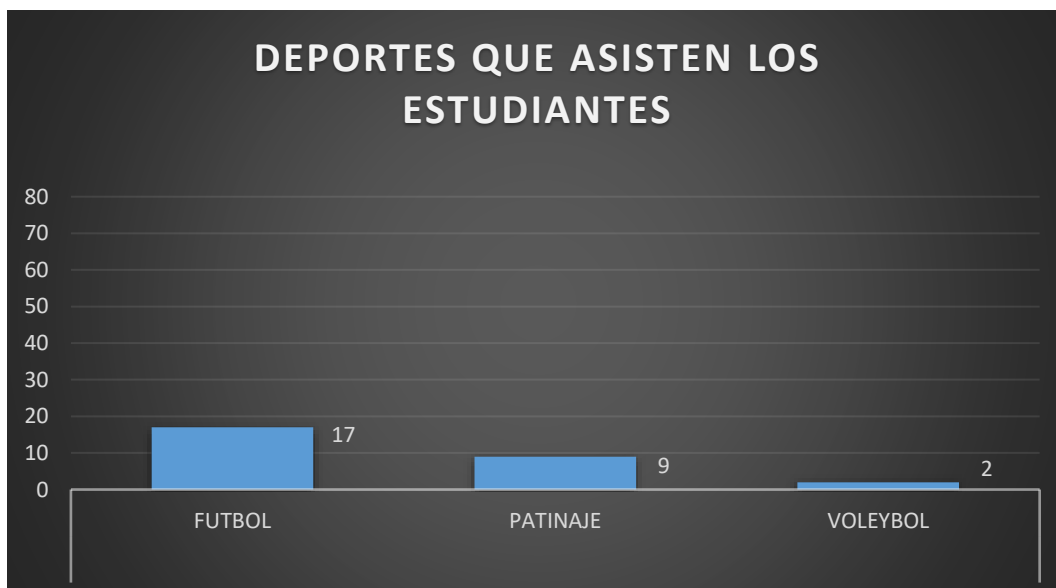
ISO 9001  
Iconotec  
CO-BC-CER119728

Proyectó: Beatriz Elena Mestre Morón



[educacionfisica@unicesar.edu.co](mailto:educacionfisica@unicesar.edu.co)  
 Campus Universitario – Sede Sabanas  
 2° piso edificio nuevo Tel: 6055841000 Ext. 1120  
 Valledupar- Cesar- Colombia

## Anexo 2. Resultados de las encuestas.



## Anexo 3. Guía metodológica.



### Autores:

Adrian Ricardo Morales Vargas  
Jhon Stiver Banquez Gómez

Universidad Popular del Cesar  
Facultad de Educación  
Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes



1. Introducción
2. Metodología
3. Objetivo general
4. Semana 1: Juegos Colaborativos
5. Semana 2: Juegos de Coordinación y Apoyo Grupal
6. Semana 3: Retos de Agilidad en Equipo
7. Semana 4: Trabajo de Precisión y Estrategia Grupal
8. Semana 5: Circuito de Retos en Equipo
9. Semana 6: Gran Final de Juegos Recreativos
10. Semana 7: Juegos de Confianza y Apoyo
11. Semana 8: Juegos de Creatividad y Expresión
12. Semana 9: Juegos de Velocidad y Reacción
13. Semana 10: Juegos de Resistencia y Energía
14. Semana 11: Juegos de Integración y Amistad
15. Semana 12: Cierre y Fiesta Deportiva



## Introducción



La presente cartilla recreativa, titulada "Jugamos, aprendemos y crecemos en equipo", surge como una herramienta pedagógica que busca fortalecer la práctica deportiva en los estudiantes de grado quinto de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez, sede Mixta #5.

A través de actividades lúdicas y recreativas, se pretende generar un espacio donde los niños y niñas encuentren en el deporte una fuente de alegría, integración, convivencia y desarrollo personal.

Esta cartilla está diseñada en sesiones semanales que combinan el juego, la cooperación y la diversión, favoreciendo el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto, con el fin de prevenir el abandono deportivo y motivar a los estudiantes a permanecer activos en el ámbito escolar y deportivo.



2

## Objetivo General

Promover la recreación en el deporte como un enfoque educativo para prevenir el abandono deportivo en los estudiantes de grado quinto de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez, sede Mixta #5, fomentando la diversión, la participación activa y el trabajo en equipo.

## Metodología



La metodología utilizada en esta cartilla se fundamenta en el aprendizaje vivencial y participativo, donde los estudiantes aprenden haciendo, jugando y compartiendo. Cada semana está estructurada con un objetivo específico, un conjunto de actividades recreativas y deportivas, una recomendación para el docente y una reflexión final que refuerza los valores trabajados.

El enfoque metodológico es lúdico-educativo, promoviendo la inclusión, la cooperación, la creatividad y el respeto mutuo. Asimismo, se busca que los estudiantes desarrollen habilidades motrices básicas, fortalezcan la comunicación y consoliden la confianza en sí mismos y en sus compañeros.



3

## Semana 1: Juegos Colaborativos

**Objetivo:** Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación.



### Actividades

- **Carrera de relevos normal en equipo:** Cada grupo forma una fila. El primer estudiante corre hasta un punto marcado, regresa y entrega el testigo al siguiente, hasta completar todos.
- **Carrera de relevos en sapito:** Igual que la anterior, pero avanzando agachados, imitando saltos de sapo.
- **Carrera de relevos saltando:** Cada estudiante se desplaza saltando como canguro hasta volver al grupo.
- **Túnel humano:** El grupo se forma en fila con las piernas abiertas. El último estudiante pasa reptando hasta llegar al frente.



**Recomendación para el docente:** Asegurar que todos los grupos estén activos. Supervisar orden y animar durante los relevos.

**Reflexión final:** Cuando nos ayudamos y nos damos la mano, todo es más rápido, más divertido y más fuerte. ¡Juntos llegamos más lejos!

4

## Semana 2: Juegos de Coordinación y Apoyo Grupal

**Objetivo:** Promover la ayuda mutua y la organización entre compañeros.



### Actividades



- **El tren humano:** Forman un tren agarrándose de la cintura y recorren un circuito sin soltarse.
- **Pelota viajera:** Pasar una pelota de mano en mano, en fila o círculo, sin dejarla caer.
- **Círculo saltarín:** En círculo y tomados de las manos, saltan sincronizadamente.
- **La fila saltarina:** En fila india, superan pequeños obstáculos con ayuda del compañero de atrás.



**Recomendación para el docente:** Acompañar con música alegre. Valorar más la cooperación que la velocidad.

**Reflexión final:** Cada paso que damos junto a un amigo nos enseña que confiar en los demás nos hace mejores en todo lo que hacemos.

5

## Semana 3: Retos de Agilidad en Equipo

**Objetivo:** Mejorar la rapidez, la estrategia y el apoyo grupal.



### Actividades



- **Pasar el aro:** Sin soltarse de las manos, pasan un aro por todo el cuerpo.
- **Cambio de posiciones:** Reorganizarse (altura, núcleo de nacimiento) sin soltarse.
- **Atrapa la bandera:** Proteger su bandera mientras intentan capturar la de otros.
- **Soga cooperativa:** Formar figuras geométricas sosteniendo una cuerda.



**Recomendación para el docente:** Fomentar la estrategia y el respeto.

**Reflexión final:** En el equipo no hay primero ni último: todos somos piezas importantes de un gran motor que nunca se detiene.

6

## Semana 4: Trabajo de Precisión y Estrategia Grupal

**Objetivo:** Desarrollar la precisión y la toma de decisiones en equipo.



### Actividades

- **Transportar el balón gigante:** Usando una sábana, trasladan una pelota grande.
- **Derribar torres:** Lanza pelotas suaves para derribar torres de conos.
- **Construyendo puentes:** Crean un camino de cuerdas y aros.
- **Lanzamiento coordinado:** Lanza y atrapan objetos a blancos objetivos.

**Recomendación para el docente:** Preparar el material con anticipación.

**Reflexión final:** Pensar juntos, actuar juntos, ganar juntos: cuando unimos nuestras ideas, construimos cosas grandes.



7

## Semana 5: Circuito de Retos en Equipo

**Objetivo:** Superar obstáculos usando el pensamiento colectivo.



### Actividades



- **Carrera de obstáculos en grupo:** Superan juntos saltos, zigzags y pasos bajos.
- **Transporte de objetos:** Transportan una pelota sujetándola entre todos sin usar las manos.
- **Rueda cooperativa:** Rodar una pelota gigante formando un círculo.
- **Pasarela humana:** Caminan sobre un camino formado por los compañeros.



**Recomendación para el docente:** Reforzar la importancia de llegar todos juntos.

**Reflexión final:** Ningún obstáculo es demasiado grande cuando tenemos a nuestro equipo apoyándonos en cada paso.

8

## Semana 6: Gran Final de Juegos Recreativos

**Objetivo:** Integrar todos los valores trabajados: cooperación, estrategia, liderazgo y diversión.



### Actividades



- **Tira y afloja:** Juegos de fuerza controlada entre equipos.
- **Competencia de relevos múltiples:** Corre, salta, gata y transporta en un circuito.
- **La torre humana:** Construyen una pirámide humana equilibrada.
- **Gran rally final:** Circuito de retos físicos y mentales.



**Recomendación para el docente:** Celebrar los logros de todos, sin enfocarse solo en el equipo ganador.

**Reflexión final:** Hoy celebramos no solo ganar, sino disfrutar, reír y aprender que el mejor premio es tener grandes compañeros a nuestro lado.

9

## Semana 7: Juegos de Confianza y Apoyo

**Objetivo:** Fortalecer la confianza mutua y la seguridad en el trabajo grupal.



### Actividades



- **Caminata con los ojos vendados:** Un compañero guía al otro solo con la voz.
- **El puente humano:** Un estudiante pasa caminando sobre los brazos extendidos de sus compañeros.
- **Atrápame si caigo:** En parejas, uno se deja caer hacia atrás y el otro lo sostiene.
- **Soga guiada:** En equipos, siguen un recorrido sosteniendo una cuerda con los ojos vendados.



**Recomendación para el docente:** Generar un ambiente seguro y de respeto.

**Reflexión final:** Cuando confiamos en el otro, descubrimos que no estamos solos en el camino.

10

## Semana 8: Juegos de Creatividad y Expresión

**Objetivo:** Estimular la imaginación y la comunicación a través del juego.



### Actividades



- **Estatuza creativa:** Representar figuras o escenas con el cuerpo.
- **Teatro mímico:** En equipos, representar deportes o acciones sin palabras.
- **La historia en movimiento:** Inventar un cuento y representarlo con movimientos.
- **Escultura grupal:** Crear una forma entre todos con sus cuerpos.

**Recomendación para el docente:** Incentivar la risa y la originalidad más que la perfección.

**Reflexión final:** La creatividad nos enseña que en equipo podemos inventar mundos nuevos.

11

## Semana 9: Juegos de Velocidad y Reacción

**Objetivo:** Desarrollar la rapidez de respuesta y la atención grupal.

### Actividades



- **Atrapa colores:** Correr a un cono de color nombrado por el docente.
- **Cambio de bases:** Correr y ocupar un espacio antes que otro compañero.
- **Reacción en cadena:** Saltar, agacharse o moverse al escuchar una orden clave.
- **El cazador veloz:** Uno persigue, los demás deben reaccionar rápido para salvarse en bases seguras.



**Recomendación para el docente:** Usar música para dar órdenes inesperadas.

**Reflexión final:** Estar atentos y reaccionar rápido nos ayuda a tomar mejores decisiones juntos.

12



## Semana 10: Juegos de Resistencia y Energía

**Objetivo:** Potenciar la condición física mediante la diversión y el esfuerzo grupal.



### Actividades



- **Carrera de fondo en equipos:** Relevos de mayor distancia.
- **Salto continuo:** Mantener la cuerda saltando el mayor tiempo posible.
- **Rueda interminable:** Rodar una pelota grande sin que se detenga.
- **Desafío de abdominales grupales:** Formar un círculo y hacer repeticiones al mismo ritmo.

**Recomendación para el docente:** Motivar a todos, evitando comparaciones individuales.

**Reflexión final:** La energía compartida se multiplica y nos hace llegar más lejos.

13

## Semana 11: Juegos de Integración y Amistad



**Objetivo:** Reforzar los lazos de amistad y la unión grupal.



### Actividades



- **El lazo invisible:** Caminar unidos por cintas atadas entre compañeros.
- **La isla segura:** Grupos deben entrar en espacios reducidos sin dejar a nadie afuera.
- **Amigo secreto deportivo:** Realizar una acción deportiva dedicada a un compañero.
- **Canción del grupo:** Crear una consigna o canto de ánimo en equipo.

**Recomendación para el docente:** Valorar la solidaridad por encima del resultado.

**Reflexión final:** La verdadera victoria es tener amigos que nos apoyan y nos animan.

14

## Semana 12: Cierre y Fiesta Deportiva

**Objetivo:** Celebrar los logros, aprendizajes y la diversión compartida.



### Actividades



- **Olimpiadas recreativas:** Juegos cortos de diferentes disciplinas (correr, saltar, lanzar).
- **Concurso de porras:** Cada equipo presenta su grito o canción.
- **Partidos amistosos:** Baloncesto, fútbol o voleibol en versión adaptada y recreativa.
- **Círculo de despedida:** Compartir lo mejor que vivieron en la cartilla.



**Recomendación para el docente:** Hacer énfasis en el valor de la experiencia vivida.

**Reflexión final:** El final no es despedida, es el inicio de un camino donde el deporte y la amistad siempre nos acompañarán.

#### Anexo 4. Evidencias fotográficas.

