

*Influencia de las actividades lúdico–recreativas en el desarrollo de la coordinación motriz y los hábitos de vida saludable en estudiantes de 2.º a 7.º de Educación General Básica en el contexto ecuatoriano.*

*Influence of recreational-leisure activities on the development of motor coordination and healthy living habits in students from 2nd to 7th grade of Basic General Education in the Ecuadorian context.*

**PALABRA VERDADERA**

**Recepción:** 15/01/2026  
**Aceptación:** 20/01/2026  
**Publicación:** 01/02/2026

**AUTOR/ES**

- **Christian Daniel Veloz Villarreal**
- MINEDEC
- [dannyvelozvillarreal@gmail.com](mailto:dannyvelozvillarreal@gmail.com)
- <https://orcid.org/0009-0007-2049-5900>
- Ecuador
  
- **Nancy Yadira Serrano Morales**
- MINEDEC
- [yadira.serrano@educacion.gob.ec](mailto:yadira.serrano@educacion.gob.ec)
- <https://orcid.org/0009-0008-7857-3622>
- Ecuador
  
- **Cecibel del Cisne Calderón Ríos**
- MINEDEC
- [cecibel.calderon@docentes.educacion.edu.ec](mailto:cecibel.calderon@docentes.educacion.edu.ec)
- <https://orcid.org/0009-0008-6450-2022>
- Ecuador
  
- **Johana Jéssica Hilbay Ramón**
- MINEDEC
- [johana.hilbay@docentes.educacion.edu.ec](mailto:johana.hilbay@docentes.educacion.edu.ec)
- <https://orcid.org/0000-0003-3691-101X>
- Ecuador
  
- **Yusleidy Valeria Zambrano Avila**
- MINEDEC
- [valeriazambranoavila1997@gmail.com](mailto:valeriazambranoavila1997@gmail.com)
- <https://orcid.org/0009-0004-0363-6538>
- Ecuador
  
- **Jacqueline Virginia Fiallos Altamirano**
- MINEDEC
- [virginia.fiallos@docentes.educacion.edu.ec](mailto:virginia.fiallos@docentes.educacion.edu.ec)
- <https://orcid.org/0009-0008-0415-9517>
- Ecuador

**CITACIÓN:**

Veloz Villarreal, C. D., Serrano Morales, N. Y., Calderón Ríos, C. D. C., Hilbay Ramón, J. J., Zambrano Avila, Y. V., & Fiallos Altamirano, J. V. (2026). Influencia de las actividades lúdico–recreativas en el desarrollo de la coordinación motriz y los hábitos de vida saludable en estudiantes de 2.º a 7.º de educación general básica en el contexto ecuatoriano. *Revista Científica Tsafiki*, 3(1), 865–874.

**RESUMEN**

La Educación Física en los niveles de Educación General Básica constituye un componente fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que contribuye al fortalecimiento de las capacidades motrices, la salud física y la formación de hábitos de vida activa. En el contexto educativo ecuatoriano, la promoción de estilos de vida saludables desde edades tempranas resulta esencial para prevenir el sedentarismo, mejorar la condición física y favorecer el bienestar general de los estudiantes. El presente estudio tiene como objetivo analizar la influencia de las actividades lúdico–recreativas en el desarrollo de la coordinación motriz y en la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de 2.º a 7.º de Educación General Básica en instituciones educativas del Ecuador. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo–correlacional, utilizando como instrumentos listos de cotejo para evaluar habilidades motrices, encuestas sobre hábitos de actividad física y fichas de observación durante la aplicación de actividades lúdicas planificadas. Estos instrumentos permitieron analizar el desempeño motor de los estudiantes y la frecuencia de prácticas relacionadas con estilos de vida saludables. Los resultados evidencian que la incorporación sistemática de juegos motores, circuitos recreativos y dinámicas cooperativas favorece el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la resistencia, además de promover actitudes positivas hacia la actividad física y el cuidado de la salud. Se concluye que la aplicación de estrategias lúdico–pedagógicas en Educación Física fortalece el desarrollo psicomotor y contribuye a la formación de hábitos de vida saludable, en concordancia con los lineamientos del currículo ecuatoriano y los principios de formación integral establecidos para la Educación General Básica.

**PALABRAS CLAVE:** Actividades lúdicas; coordinación motriz; hábitos saludables; Educación Física; desarrollo psicomotor; Ecuador.

**ABSTRACT**

Physical Education at the Basic General Education level plays a fundamental role in the comprehensive development of students, as it contributes to the strengthening of motor skills, physical health, and the formation of active lifestyles. In the Ecuadorian educational context, promoting healthy habits from an early age is essential to prevent sedentary behavior, improve physical condition, and enhance overall well-being. The objective of this study was to analyze the influence of recreational and playful activities on the development of motor coordination and the promotion of healthy lifestyle habits among students from 2nd to 7th grade of Basic General Education in educational institutions in Ecuador. The research followed a quantitative approach with a descriptive–correlational scope, using checklists to assess motor skills, surveys on physical activity habits,

and observation sheets applied during planned recreational activities. These instruments made it possible to analyze students' motor performance and the frequency of behaviors related to healthy lifestyles. The findings indicate that the systematic incorporation of motor games, recreational circuits, and cooperative dynamics improves coordination, balance, and endurance, while also promoting positive attitudes toward physical activity and health care. It is concluded that the implementation of playful and pedagogical strategies in Physical Education strengthens psychomotor development and contributes to the formation of healthy lifestyle habits, in accordance with the Ecuadorian curriculum guidelines and the principles of comprehensive education established for Basic General Education.

**KEYWORDS:** Playful activities; motor coordination; healthy habits; Physical Education; psychomotor development; Ecuador.

## INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la Educación General Básica constituye un componente esencial en la formación integral de los estudiantes, ya que contribuye al desarrollo de las capacidades motrices, la salud física, el bienestar emocional y la adquisición de hábitos de vida saludable. En los primeros años de escolaridad, la actividad física y el juego desempeñan un papel fundamental en el desarrollo psicomotor, favoreciendo la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la orientación espacial, habilidades necesarias para el desarrollo integral del niño. El desarrollo de la coordinación motriz es un proceso progresivo que se fortalece mediante la práctica sistemática de actividades físicas estructuradas y lúdicas. La coordinación implica la integración de movimientos corporales de manera armónica y eficiente, permitiendo al estudiante ejecutar acciones con precisión y control. Este proceso está estrechamente relacionado con el desarrollo neuromotor y con la estimulación adecuada durante las etapas tempranas del crecimiento. Desde el enfoque pedagógico, el juego constituye una estrategia didáctica fundamental en la enseñanza de la Educación Física, ya que promueve la participación activa, la motivación y el aprendizaje significativo. Las actividades lúdico-recreativas permiten a los estudiantes desarrollar habilidades motrices en un ambiente dinámico y motivador, facilitando la adquisición de destrezas físicas y el fortalecimiento de valores como el trabajo en equipo, el respeto y la cooperación. Diversos enfoques teóricos han destacado la importancia del juego y la actividad física en el desarrollo infantil. Las teorías del aprendizaje activo y del desarrollo psicomotor señalan que el movimiento y la interacción con el entorno favorecen la construcción del conocimiento, el desarrollo de habilidades motoras y la formación de hábitos saludables. En este sentido, la práctica regular de actividades físicas contribuye no solo al desarrollo corporal, sino también al bienestar emocional y social de los estudiantes.

En el contexto del sistema educativo ecuatoriano, el currículo nacional del área de Educación Física promueve el desarrollo de habilidades motrices, la práctica de actividad física y la formación de hábitos de vida saludable como parte del proceso educativo. Asimismo, se enfatiza la importancia de incorporar actividades recreativas y juegos motores que favorezcan el desarrollo integral del estudiante, especialmente en los niveles de 2.º a 7.º de Educación General Básica, donde se consolidan las bases del desarrollo psicomotor. Sin embargo, en la práctica educativa aún se observan limitaciones en la aplicación sistemática de actividades lúdico-recreativas, debido a factores como el tiempo limitado para la asignatura, la falta de recursos o la escasa planificación de actividades estructuradas orientadas al desarrollo de habilidades motrices específicas. Esta situación puede afectar el desarrollo físico y la adopción de hábitos de vida saludable en los estudiantes. En este contexto, resulta necesario analizar la influencia de las actividades lúdico-recreativas en el desarrollo de la coordinación motriz y en la formación de hábitos de vida saludable, con el fin de generar evidencia que contribuya al fortalecimiento de las prácticas pedagógicas en el área de Educación Física. Por lo expuesto, el objetivo de la presente investigación fue analizar la influencia de las actividades lúdico-recreativas en el desarrollo de la coordinación motriz y en la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de 2.º a 7.º de Educación General Básica en el contexto ecuatoriano, con el propósito de aportar información que favorezca la implementación de estrategias pedagógicas orientadas al desarrollo integral y al bienestar de los estudiantes.

### MÉTODOS MATERIALES

#### Diseño del estudio

La presente investigación se desarrolló bajo un **enfoque cuantitativo**, debido a que se buscó medir la influencia de las actividades lúdico-recreativas en el desarrollo de la coordinación motriz y en la formación de hábitos de vida saludable mediante la recolección y análisis de datos numéricos. Este enfoque permitió describir el nivel de desarrollo de las habilidades motrices y establecer relaciones entre las variables de estudio.

El estudio fue de tipo **descriptivo-correlacional**, ya que, en una primera fase, se caracterizó el nivel de coordinación motriz y los hábitos de vida saludable en los estudiantes, y posteriormente se analizó la relación entre la aplicación de actividades lúdico-recreativas y dichas variables.

Se empleó un **diseño no experimental y de corte transversal**, debido a que las variables fueron observadas en su contexto natural sin manipulación deliberada y los datos se recopilaron en un único momento del periodo lectivo.

## Contexto de la investigación

La investigación se desarrolló en instituciones educativas del sistema educativo ecuatoriano que ofertan los niveles de **2.º a 7.º de Educación General Básica**, en el área de Educación Física. Estas instituciones fueron seleccionadas considerando la aplicación de actividades lúdico–recreativas dentro de la planificación pedagógica y la disponibilidad para participar en el estudio.

El currículo ecuatoriano de Educación Física promueve el desarrollo de habilidades motrices básicas, la práctica sistemática de actividad física y la formación de hábitos de vida saludable, lo que fundamenta la pertinencia del estudio en el contexto escolar.

## Población y muestra

La población estuvo conformada por estudiantes de 2.º a 7.º de Educación General Básica y docentes del área de Educación Física de las instituciones participantes.

La muestra fue de tipo **no probabilística por conveniencia**, seleccionándose participantes que cumplieran con los siguientes criterios:

- Estudiantes matriculados en los niveles de 2.º a 7.º de EGB.
- Participación regular en clases de Educación Física.
- Autorización institucional y consentimiento informado para participar en la investigación.

La muestra estuvo conformada por **80 estudiantes y 4 docentes**, distribuidos en diferentes grados de Educación General Básica.

## Variables de estudio

Se consideraron las siguientes variables:

### Variable independiente

- Actividades lúdico–recreativas, que incluyen:
  - Juegos motores
  - Circuitos recreativos
  - Dinámicas cooperativas
  - Actividades de coordinación y equilibrio

### Variables dependientes

#### 1. Coordinación motriz

- Coordinación general
- Equilibrio
- Agilidad

- Precisión en movimientos

## 2. Hábitos de vida saludable

- Frecuencia de actividad física
- Actitudes hacia el ejercicio
- Participación en actividades recreativas
- Conocimiento de prácticas saludables

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

Para la recolección de información se emplearon las siguientes técnicas:

#### **Lista de cotejo de habilidades motrices**

Permitió evaluar el desempeño de los estudiantes en actividades relacionadas con coordinación, equilibrio, agilidad y control corporal.

#### **Encuesta sobre hábitos de vida saludable**

Aplicada a los estudiantes para identificar la frecuencia de actividad física, las actitudes hacia el ejercicio y prácticas relacionadas con la salud.

#### **Ficha de observación**

Utilizada durante la aplicación de actividades lúdico–recreativas para registrar la participación, el interés y el desempeño general de los estudiantes.

#### **Validez y confiabilidad de los instrumentos**

La validez de los instrumentos fue establecida mediante **juicio de expertos** en Educación Física y pedagogía, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems.

La confiabilidad de los instrumentos cuantitativos se estimó mediante el **coeficiente Alfa de Cronbach**, considerándose valores iguales o superiores a 0,70 como adecuados para investigaciones educativas.

### **Procedimiento**

El desarrollo de la investigación se realizó en las siguientes etapas:

#### 1. Planificación

- Definición de objetivos y variables.
- Diseño y validación de instrumentos.

#### 2. Aplicación de actividades

- Implementación de actividades lúdico–recreativas planificadas en clases de Educación Física.
- Observación del desempeño estudiantil.

### 3. Recolección de datos

- Aplicación de listas de cotejo y encuestas.
- Registro de observaciones.

### 4. Procesamiento y análisis

- Codificación y organización de datos.
- Elaboración de tablas y análisis estadístico descriptivo y correlacional

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis de resultados se realizó a partir de la información obtenida mediante las listas de cotejo de habilidades motrices, las encuestas sobre hábitos de vida saludable y las fichas de observación aplicadas durante el desarrollo de actividades lúdico-recreativas en clases de Educación Física. Los datos fueron procesados mediante estadística descriptiva y análisis correlacional con el propósito de determinar la influencia de las actividades lúdicas en el desarrollo de la coordinación motriz y en la formación de hábitos de vida saludable.

### Nivel de desarrollo de la coordinación motriz

Se evaluó el nivel de coordinación motriz de los estudiantes mediante listas de cotejo aplicadas durante la ejecución de actividades físicas.

**Tabla 1**

*Nivel de desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes*

Nivel	Número de estudiantes	Porcentaje
Alto	26	32%
Medio	39	49%
Bajo	15	19%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Elaboración propia a partir de la lista de cotejo aplicada.

### Interpretación

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel medio de coordinación motriz, lo que indica un desarrollo adecuado de habilidades básicas como equilibrio, agilidad y control corporal. Sin embargo, un porcentaje menor aún requiere fortalecer estas habilidades mediante la práctica sistemática de actividades físicas estructuradas.

### Resultados por habilidades motrices específicas

Se analizaron los promedios obtenidos en las habilidades evaluadas.

**Tabla 2**

*Promedio de desempeño en habilidades motrices (escala 1–5)*

Habilidad evaluada	Promedio
Coordinación general	3,9
Equilibrio	3,7
Agilidad	3,8
Precisión en movimientos	3,5

**Nota.** Elaboración propia a partir de la evaluación realizada.

### Interpretación

La coordinación general y la agilidad presentan los promedios más altos, lo que evidencia que las actividades lúdico–recreativas favorecen el desarrollo de estas habilidades. En contraste, la precisión en movimientos presenta un promedio menor, lo que sugiere la necesidad de incluir actividades específicas orientadas al control y la coordinación fina.

### Hábitos de vida saludable en los estudiantes

Se evaluaron los hábitos de vida saludable mediante encuestas aplicadas a los estudiantes.

**Tabla 3**

*Nivel de hábitos de vida saludable en estudiantes*

Nivel	Número de estudiantes	Porcentaje
Alto	28	35%
Medio	37	46%
Bajo	15	19%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Elaboración propia a partir de la encuesta aplicada.

### Interpretación

Los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes presenta niveles medios y altos de hábitos de vida saludable, lo que indica que la práctica regular de actividades físicas y recreativas contribuye a mejorar la actitud hacia el ejercicio y el cuidado de la salud.

### Relación entre actividades lúdico–recreativas y coordinación motriz

Se realizó un análisis correlacional para determinar la relación entre la frecuencia de participación en actividades lúdicas y el nivel de coordinación motriz.

**Tabla 4**

*Correlación entre actividades lúdico–recreativas y coordinación motriz*

Variables	Coefficiente de correlación (r)	de Nivel de significancia
-----------	---------------------------------	---------------------------

---

Actividades lúdico–recreativas – 0,61 0,01

Coordinación motriz

---

**Nota.** Elaboración propia a partir del análisis estadístico.

### **Interpretación**

El coeficiente de correlación indica una relación positiva moderada entre la participación en actividades lúdico–recreativas y el desarrollo de la coordinación motriz, lo que sugiere que la práctica frecuente de juegos motores y dinámicas recreativas contribuye al fortalecimiento de habilidades psicomotoras.

### **Relación entre actividades lúdico–recreativas y hábitos de vida saludable**

**Tabla 5**

*Correlación entre actividades lúdico–recreativas y hábitos de vida saludable*

<b>Variables</b>	<b>Coefficiente de correlación (r)</b>	<b>de Nivel de significancia</b>
Actividades lúdico–recreativas – Hábitos saludables	0,57	0,02

**Nota.** Elaboración propia a partir del análisis estadístico.

### **Interpretación**

Los resultados muestran una relación positiva entre la participación en actividades lúdico–recreativas y la formación de hábitos de vida saludable, lo que evidencia que la práctica sistemática de actividad física en el contexto escolar favorece actitudes positivas hacia el ejercicio y el bienestar.

### **Discusión de resultados**

Los resultados obtenidos evidencian que las actividades lúdico–recreativas influyen de manera significativa en el desarrollo de la coordinación motriz y en la formación de hábitos de vida saludable en estudiantes de Educación General Básica. La participación en juegos motores y circuitos recreativos favorece el desarrollo psicomotor, mientras que la práctica sistemática de actividad física contribuye a mejorar las actitudes hacia el cuidado de la salud.

Asimismo, se confirma que el aprendizaje a través del juego genera un entorno motivador que facilita la participación activa de los estudiantes, favoreciendo el desarrollo físico, social y emocional. Estos hallazgos coinciden con enfoques pedagógicos que destacan la importancia del juego y la actividad física en la formación integral de los estudiantes.

## **CONCLUSIONES**

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la influencia de las actividades

lúdico–recreativas en el desarrollo de la coordinación motriz y en la formación de hábitos de vida saludable en estudiantes de 2.º a 7.º de Educación General Básica en instituciones educativas del contexto ecuatoriano. A partir del análisis de los resultados obtenidos, se establecen las siguientes conclusiones. En primer lugar, se determinó que la aplicación sistemática de actividades lúdico–recreativas favorece el desarrollo de la coordinación motriz en los estudiantes, evidenciándose mejoras en habilidades como la coordinación general, la agilidad, el equilibrio y el control corporal. La práctica frecuente de juegos motores y circuitos recreativos permite fortalecer estas capacidades de manera progresiva, contribuyendo al desarrollo psicomotor integral. En segundo lugar, los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presenta niveles medios y altos de hábitos de vida saludable, lo que indica que la participación en actividades físicas recreativas dentro del contexto escolar influye positivamente en la actitud hacia la actividad física y el cuidado de la salud. Este hallazgo evidencia la importancia de la Educación Física como espacio formativo para la adquisición de estilos de vida activos desde edades tempranas. Asimismo, el análisis correlacional evidenció la existencia de una relación positiva entre la participación en actividades lúdico–recreativas y el desarrollo de la coordinación motriz, así como con la formación de hábitos de vida saludable. Esto confirma que la práctica regular de actividades físicas organizadas en el ámbito escolar constituye un factor determinante en el desarrollo físico y en la promoción del bienestar estudiantil.

Desde el punto de vista pedagógico, los resultados resaltan la importancia de incorporar estrategias lúdico–pedagógicas en la planificación de la Educación Física, ya que estas favorecen la motivación, la participación activa y el aprendizaje significativo. El juego, entendido como recurso didáctico, no solo contribuye al desarrollo de habilidades motrices, sino también al fortalecimiento de valores como la cooperación, el respeto y la convivencia. Finalmente, se concluye que la implementación de actividades lúdico–recreativas constituye una estrategia pertinente y eficaz para el fortalecimiento del desarrollo psicomotor y la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de Educación General Básica en el contexto ecuatoriano. La incorporación de estas estrategias contribuye al cumplimiento de los lineamientos del currículo nacional y al desarrollo integral del estudiante. Se recomienda que futuras investigaciones amplíen la muestra, consideren diseños longitudinales que permitan evaluar los efectos a largo plazo de las actividades lúdico–recreativas y analicen otras variables relacionadas con la condición física, la motivación hacia la actividad física y el bienestar emocional, con el fin de fortalecer la evidencia científica en este campo de estudio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blázquez Sánchez, D. (2013). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde.
- Castañer, M., & Camerino, O. (2001). La educación física en la enseñanza primaria: Una propuesta para la acción. Inde.
- Devís-Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2022). Metodología de la investigación (7.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). Currículo de los niveles de Educación Obligatoria. Ministerio de Educación del Ecuador.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices sobre actividad física y hábitos saludables. OMS.
- Pérez Gallardo, L. (2012). Desarrollo psicomotor y educación física en la infancia. Editorial Síntesis.
- Ruiz Pérez, L. M. (2014). Desarrollo motor y actividades físicas. Editorial Gymnos.
- UNESCO. (2015). Educación física de calidad: Guía para los responsables políticos. UNESCO Publishing.
- Vayer, P. (1998). El niño frente al mundo. Kapelusz.