

Influencia de las actividades físico – deportivas extracurriculares en las habilidades motrices básicas en estudiantes de educación primaria

Influence of extracurricular physical-sports activities on basic motor skills in primary school students

Katherine Maricela Lucero Hurtado, Nancy Marcela Cárdenas Cordero

Resumen

En la actualidad, se destaca la necesidad de participar en actividades físico – deportivas extracurriculares para una mejora en el desarrollo de las HMB. Analizar la influencia que tienen las actividades extracurriculares físico-deportivas sobre el desarrollo de las habilidades motrices básicas en estudiantes de séptimo de básica de una institución educativa fiscomisional de la ciudad de Cuenca. Diseño de corte transversal tipo descriptivo – correlacional con un alcance metodológico no experimental. La muestra estuvo compuesta por 40 estudiantes de séptimo de educación general básica (23 niñas y 17 niños; $11,58 \pm 0,50$), clasificados en Grupo A (extracurricular, $n=25$) y el Grupo B (horas estipuladas en el currículo, $n=15$). Se utilizó el Test MOBAK 5 -6. El análisis de datos se realizó mediante el software SPSS v.21. Del total de la muestra el 62,5% realiza actividad física extracurricular. De acuerdo con la prueba U de Mann-Whitney en el control de objetos el grupo activo obtuvo una diferencia significativa respecto al grupo inactivo ($M= 5,44$ vs $M = 3,93$). En el control corporal no se evidenciaron diferencias significativas ($M=6,44$ vs $M=5,73$). Las prácticas físico - deportivas extracurriculares potencian notablemente el desarrollo de las HMB, mientras que las horas curriculares se consideran insuficientes para alcanzar los niveles de competencia motriz esenciales para el desarrollo de esta etapa.

Palabras clave: Actividades Extracurriculares Físico-Deportivas; Habilidades Motrices Básicas; Educación Primaria; Test MOBAK.

Katherine Maricela Lucero Hurtado

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | katherine.lucero.07@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-7764-2822>

Nancy Marcela Cárdenas Cordero

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | ncardenasc@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-6250-6504>

Abstract

Currently, the need to participate in extracurricular physical and sports activities to improve the development of basic motor skills is highlighted. To analyze the influence of extracurricular physical and sports activities on the development of basic motor skills in seventh-grade students at a private school in the city of Cuenca. Methodology: A descriptive-correlational cross-sectional study with a non-experimental methodological approach was conducted. The sample consisted of 40 seventh-grade students (23 girls and 17 boys; 11.58 ± 0.50), classified into Group A (extracurricular, $n=25$) and Group B (hours stipulated in the curriculum, $n=15$). The MOBAK 5-6 test was used. Data analysis was performed using SPSS v.21 software. Of the total sample, 62.5% participate in extracurricular physical activity. According to the Mann-Whitney U test, in object control, the active group showed a significant difference compared to the inactive group ($M = 5.44$ vs. $M = 3.93$). No significant differences were found in body control ($M = 6.44$ vs. $M = 5.73$). Extracurricular physical and sports activities significantly enhance the development of basic motor skills, while curricular hours are considered insufficient to reach the essential levels of motor competence for development at this stage.

Keywords: Actividades extracurriculares físico – deportivas; Habilidades motrices básicas; Educación primaria; Test MOBAK.

Introducción

La implementación de medios tecnológicos ha llegado a formar parte de nuestra vida cotidiana. Estos dispositivos constituyen un medio indispensable para el desarrollo social, especialmente en el periodo post pandémico. Sin embargo, su uso indiscriminado genera repercusiones negativas (Klimenko et al., 2024). En la actualidad, las actividades físicas extracurriculares han sido suplantadas por los videojuegos y el uso de redes sociales generando una dependencia en la población (Alvarado et al., 2023).

Actualmente, pocos niños cumplen con las recomendaciones de Actividad Física [AF] diaria determinadas por la Organización Mundial de la Salud [OMS]. Este estilo de vida, caracterizado por el uso de pantallas digitales en edades cada vez más tempranas, afecta directamente al desarrollo adecuado de las habilidades motoras (Espinosa et al., 2025).

En Ecuador, la AF insuficiente y el sedentarismo se han convertido en una de las epidemias más notorias en la población infantojuvenil. El 76 % de los niños entre 5 a 17 años de edad no realiza suficiente AF; asimismo, el 20% realiza menos de una hora de AF de manera semanal (Ministerio del Deporte, 2021). En la región Sierra factores como el confinamiento generado por la pandemia y la escasez de esparcimiento familiar, reemplazaron las actividades físicas recreativas por actividades de ocio (Revilla et al., 2024).

El desarrollo adecuado de estas HMB es fundamental en el crecimiento integral del ser humano. Sin embargo, estas habilidades requieren ser potenciadas mediante la práctica de AF extracurricular. Las HMB bien desarrolladas conducen a los estudiantes a una mejora tanto a nivel físico, social, cognitivo como emocional.

Según un estudio realizado por Wälti et al. (2025), las actividades físico-deportivas extracurriculares son más determinantes para el desarrollo de las competencias motoras que la cantidad

de horas obligatorias de Educación Física. La evaluación se realizó mediante el instrumento BMC, con una muestra transversal de 4251 niños entre seis y diez años. El objetivo principal fue investigar si el tiempo dedicado a la actividad física se asocia con los niveles de CMB en escolares.

De igual manera Ferrari et al. (2025), en su estudio evidencian que los niños tienen mejor habilidad motriz en actividades que involucran pelota y las niñas en los movimientos corporales. Esta investigación longitudinal de cuatro años incluyó a 841 infantes y utilizó el test MOBAK para evaluar las HMB. El objetivo de esta investigación fue evaluar las habilidades motrices básicas de los niños de los dos primeros años de primaria según la edad y el sexo, examinar la relación entre las HMB y las diferentes actividades extracurriculares.

Finalmente, Espinosa et al. (2025), en su estudio mencionan que la participación de los niños en actividades fuera del entorno escolar, se relaciona de manera positiva con el desarrollo de la competencia motriz. El estudio se realizó en una población de 331 estudiantes de primer y segundo año básica. Para la recolección de datos, aplicaron el test MOBAK 1-2 y un cuestionario ad hoc dirigido a los padres.

Al contrastar estos hallazgos, se observa que los estudios se centran en contextos europeos o realidades socioeconómicas distintas a la región Sierra, omitiendo el análisis de factores locales como la infraestructura escolar y la cultura recreativa específica de la región ecuatoriana.

En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo principal analizar la influencia que tienen las actividades extracurriculares físico – deportivas sobre el desarrollo de las habilidades motrices básicas en estudiantes de séptimo de básica de una institución educativa fiscomisional de la ciudad de Cuenca. Se aspira establecer una correlación existente entre la práctica de estas actividades con el nivel de desempeño motriz. Finalmente, los resultados servirán como base diagnóstica para la implementación de las actividades extracurriculares eficaces para la sociedad.

La mayoría de la literatura científica acerca de la competencia motriz relacionadas con las actividades físico deportivas extracurriculares se han desarrollado en contextos europeos. Si bien es cierto, algunas investigaciones vinculan la actividad física y las actividades recreativas con el desarrollo motor de los estudiantes, persiste un vacío sobre el tema de investigación en la Sierra ecuatoriana. Este estudio tiene como propósito llenar el vacío existente, para poder desarrollar políticas de intervención debido a que, no es suficiente con las dos horas semanales estipuladas por el Ministerio de Educación (Cueva et al., 2024).

Marco teórico

A fin de establecer un hilo conductor sólido entre las variables de estudio, es imperativo analizar, la relación entre las prácticas físico-deportivas y el desarrollo de las HMB.

Actividad Física y el sedentarismo en edad escolar

La AF se entiende como cualquier movimiento corporal que demande gasto energético, sea de manera consciente o inconsciente. Esta puede tener una finalidad educativa, recreativa, deportiva o de ocio (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024; Méndez et al., 2016). Según la UNESCO (2015), su práctica fomenta beneficios individuales y colectivos; sin embargo, en este contexto los hábitos sedentarios han ido creciendo de manera gradual. Ante esta situación, surge la necesidad de buscar espacios que garanticen la práctica de AF constante.

Actividades extracurriculares como eje mediador

En este escenario, las actividades físico-deportivas extracurriculares se presentan como el eje mediador para incrementar los niveles de AF. Estas prácticas no solo promueven hábitos saludables y mejoran las capacidades físicas, sino que potencian competencias interpersonales y el desarrollo motriz integral (Aimara et al., 2024; Suárez & Moreno, 2022). La cohesión entre estas actividades y el desarrollo motor es crucial, ya que el entrenamiento formativo deportivo involucra niveles de coordinación y equilibrio que no siempre se alcanzan en el currículo básico (Caiza et al., 2022).

Habilidades motrices básicas y su categorización

Las HMB son concebidas como movimientos corporales que sirven como base para desarrollar movimientos más complejos (Villavicencio, 2025). Estas se desarrollan mediante la producción de movimientos musculares de manera coordinada y voluntaria. Su correcto desarrollo evidencia una madurez neuromotora eficiente del niño (Bernate, 2021). El desarrollo correcto de estas habilidades propicia la supervivencia, el mantenimiento de la salud (Castro et al., 2023).

Estas competencias específicas se clasifican según su funcionalidad:

1. Las locomotrices que permiten el traslado del cuerpo de un lugar a otro como caminar, correr y saltar (Revilla et al., 2024).
2. Las no locomotrices que tienen como rasgo el control motor en el espacio, como empujar, levantar, inclinarse, balancearse, entre otras (Caiza, 2022).
3. Las manipulativas que requieren del manejo y dominio del cuerpo en el espacio como receptar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, entre otras (Caiza, 2022; Revilla et al., 2024).

La consolidación de las HMB es determinante para potenciar la AF, fomentar la adherencia deportiva y mitigar los índices de sedentarismo (Caiza, 2022).

Metodología

Enfoque y tipo de investigación

Este estudio presenta un enfoque cuantitativo, ya que, transforma las mediciones en valores numéricos, para luego ser analizados mediante datos estadísticos, con alcance metodológico no experimental de corte transversal, debido a que no existe control directo sobre las variables y la recolección de datos se realiza en un tiempo único (Albert, 2007).

Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por 40 estudiantes con una edad promedio de 11,5 años (n = 17 niños; n = 23 niñas) de séptimo grado de educación general básica de la ciudad de Cuenca. Todos los participantes se clasificaron en dos grupos (A) y (B). El criterio de inclusión para el primer grupo es que realicen actividades físico–deportivas extracurriculares (n=25). En el segundo grupo estaban incluidos todos los estudiantes que no cumplieron con el criterio de inclusión cuya actividad física estaba encaminada únicamente al ámbito escolar (n=15).

Método, técnicas e instrumentos de investigación

Se socializaron los objetivos de la investigación y se solicitaron los permisos pertinentes a la comunidad educativa. Por consiguiente, se procedió a solicitar el consentimiento informado a los padres de familia del grupo participante de este estudio. Posteriormente se aplicó la prueba de HMB a los estudiantes.

La recopilación de la información se realizó mediante una encuesta presencial de investigación cuantitativa (Medina et al., 2023), considerada como una herramienta de recolección de información de una actividad en concreto (Sánchez & Hernández, 2024). El instrumento consta de preguntas tipo cerradas diseñadas para identificar la presencia de la práctica deportiva extracurricular, el tipo de deporte y su frecuencia. La escala de medición es nominal, para poder ser analizados mediante el software SPSS. La validación del contenido de la encuesta se realizó mediante el juicio de expertos.

Las HMB se midieron mediante una batería MOBAK 5-6 (niños de 10 a 12 años). Este instrumento está basado en la solución de tareas motrices mediante una perspectiva pedagógica y evalúa dos dimensiones fundamentales: control de objetos (lanzar, atrapar, patear, conducir) y control corporal (equilibrio, salto, carrera, rodamiento); la escala de puntuación es de 0 a 2 puntos sumando un total de 16 puntos (Harald, 2020). Este tipo de batería nos permitió generar datos numéricos necesarios para el análisis estadístico correspondiente. Para procesar y analizar los datos se utilizará el Software estadístico SPSS, Excel siguiendo las etapas de análisis descriptivo y comparativo en base a los objetivos de la investigación.

Resultados

Con base en el objetivo de la investigación, se procedió al estudio de los datos obtenidos a través del test MOBAK 5-6. Se verificó la confiabilidad del instrumento, mediante el Alfa de Cronbach [.499] el valor se sitúa debajo de los umbrales para la encuesta, sin embargo, el test evalúa HMB diferentes entre sí, por ende, es normal que un estudiante destaque más en una prueba que en otra. Por otro lado, el test cuenta con validación en español, y su fiabilidad está respaldada por investigaciones previas con poblaciones con características similares.

De los 40 estudiantes evaluados, el 62,5% (n = 25) participa en actividades físico-deportivas extracurriculares, sin embargo, el 37,5% (n=15) no realizan AF fuera del horario escolar (Tabla 1).

Tabla 1. Nivel de actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	25	62,5	62,5	62,5
	NO	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia.

En la dimensión de control de objetos se observó una diferencia a favor del grupo que realiza actividades físicas – deportivas extracurriculares. Los estudiantes activos alcanzaron una media de 5,44 en comparación con el grupo inactivo que obtuvo una media de 3,93 (Tabla 2). La práctica deportiva es fundamental para el desarrollo de las HMB (lanzar, atrapar, patear), obteniendo un tamaño del efecto de $r = ,58$ (Tabla 3).

En la dimensión de control del cuerpo el valor de significancia fue de $p = ,309$ (Tabla 3), lo que evidencia que no existe diferencias significativas entre ambos grupos. Sin embargo, el grupo que realiza AF muestra una media sutilmente superior (6,44) (Tabla 2), el tamaño del efecto es de $r = ,16$ (Tabla 3), demostrando que las HMB como el equilibrio, salto y giro se desarrollan de manera similar en ambos contextos.

Tabla 2. Puntuación total del test Mobak 5 -6

Práctica deportiva		Suma control de objetos	Suma control del cuerpo
SI	Media	5,44	6,44
	N	25	25
	Desv. típ.	1,083	1,417
NO	Media	3,93	5,73
	N	15	15
	Desv. típ.	,961	2,052
Total	Media	4,88	6,18
	N	40	40
	Desv. típ.	1,265	1,693

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. Estadísticos de contraste de la prueba U de Mann-Whitney para las dimensiones del test MOBAK 5-6

	Práctica deportiva	N	Rango promedio	Suma de rangos
Suma control de objetos	SI	25	25,66	641,50
	NO	15	11,90	178,50
	Total	40		
Suma control del cuerpo	SI	25	21,92	548,00
	NO	15	18,13	272,00
	Total	40		

Fuente: elaboración propia.

El test MOBAK presenta dos dimensiones, control de objetos y control corporal. En cuanto a la primera dimensión se puede observar en la Tabla 4, que el 30% de los estudiantes que realizan actividad físico deportiva extracurricular se encuentra en un rango de “competencia alta”, mientras que en el grupo que no realiza AF fuera del ámbito escolar el 2,5% alcanzan un rango de “competencia alta”.

Tabla 4. Rango de las dimensiones del test MOBAK

			3-5 (competencia suficiente)	6-8 (competencia alta)	Total
Práctica deportiva	SI	Recuento	13	12	25
		% total	32,50%	30,00%	62,50%
	NO	Recuento	14	1	15
		% total	35,00%	2,50%	37,50%
	Total	Recuento	27	13	40
		% total	67,50%	32,50%	100,00%

Fuente: elaboración propia.

Nota. Rango de las dimensiones del test MOBAK. (0-2 competencia insuficiente); (3 -5 competencia suficiente); (6 -8 competencia alta).

Los datos evidencian una correlación positiva entre el dominio de las HMB con la participación físico-deportivas extracurriculares, teniendo más protagonismo la dimensión “control de objetos” donde se observa una brecha más profunda en cuanto a los estudiantes activos e inactivos.

Propuesta

Tras el análisis de los datos obtenidos, se ha evidenciado la influencia que tienen las actividades físico - deportivas extracurriculares en el desarrollo de las HMB de los estudiantes de séptimo de básica. Sin embargo, existe una deficiencia en la coordinación dinámica general, específicamente en el salto coordinativo. Por eso, se plantea una guía de intervención de actividades físicas extracurriculares para ser implementadas en las instituciones educativas. En este sentido, se

plantea como objetivo diseñar un programa de actividades físicas basadas en circuitos de acción motriz para mejorar los niveles de control de objetos y control corporal del estudiante.

La estructura de este programa está organizada en tres bloques, desarrollados tres veces por semana después de las horas clases con una duración de 60 minutos. El primer bloque se centra en el dominio y control de objetos, mediante talleres de multideporte adaptado, como driles de precisión, juegos con el balón y estaciones de blancos móviles. El segundo comprende la estabilidad y coordinación dinámica, mediante circuitos de agilidad. En este espacio, se desarrollan ejercicios sobre superficies inestables, rodamiento y enseñanza progresiva del salto. Finalmente, el tercer bloque se enfoca en la integración social y alfabetización física, mediante el deporte recreativo en familia. Esta estrategia busca incentivar a la práctica deportiva extracurricular y combatir los hábitos sedentarios. Al finalizar la aplicación de la propuesta se monitorea el progreso motriz mediante el test MOBAK.

Esta propuesta es factible porque responde a la necesidad de concientizar sobre el beneficio de alargar la práctica física. Su implementación no requiere de materiales ni infraestructura de alto costo. La propuesta busca mejorar la competencia motriz de los estudiantes y reducir los hábitos sedentarios de los escolares.

Conclusiones

A partir del objetivo de investigación y de los resultados obtenidos, se concluye que las actividades físico-deportivas extracurriculares se asociaron positivamente con las HMB. Los estudiantes que participan en estas prácticas alcanzan niveles superiores, y los que solo se limitan a las dos horas de AF estipuladas por el Ministerio de Educación un desempeño deficiente.

Dentro de las dimensiones del MOBAK, existe una brecha en el control de objetos. Los estudiantes que practican actividades extracurriculares lograron un nivel de competencia alto, los estudiantes que solo se limitan a las horas clase obtuvieron desempeño menor en las pruebas.

En cuanto a la dimensión de control corporal, se observó que la práctica físico - deportiva ayuda a la capacidad neuromotora. Sin embargo, en la tarea de salto coordinativo se evidenció una carencia en el movimiento, demostrando que existe una necesidad de fortalecer estos patrones coordinativos en esta etapa de desarrollo.

El desempeño motriz basado en el género, se evidencia que las mujeres destacan en actividades vinculadas con el control corporal, sin embargo, los varones presentan una ventaja en actividades relacionadas con el control de objetos.

Referencias

- Aimara, J., Aldaz, A., Mayorga, A., Valencia, A., & Rivadeneira, C. (2024). Implementación de talleres extracurriculares enfocados en actividades recreativas para fomentar la convivencia social y la inclusión educativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 4400–4410. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12666
- Albert, M. (2007). *La investigación educativa*. McGraw-Hill.
- Alvarado, H., López, J., Vega, V., & Ochoa, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199–208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Caiza, A., Ulises, G., Andino, R., Y. Chela, O. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3370–3387. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2470
- Castro, E., Pantoja, Sailema, A., Medina, S., & Quinteros, K. (2023). Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje del mini atletismo en niños de 4-6 años de la zona 1 del Ecuador. *DATEH*, 5(3).
- Cueva, J., Carlos Bayas, J., & Ávila. (2024). Las habilidades motrices básicas en la Educación Física en la infancia. *Dominio de las Ciencias*, 9(5), 192–214. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i5.7108>
- Espinosa, M., Rojas, M., Martínez, N., Veas, L., & Carcamo, J. (2025). Competencia motriz, actividad física y comportamiento sedentario en escolares del norte de Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 26(1), 76–91. <https://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.7>
- Ferrari, I., Kress, J., Voisard, N., Lenzen, B., Bernasconi, P., Bretz, K., & Herrmann, C. (2025). Motor development and physical activity in childhood—the relationship between basic motor competencies and children’s leisure activities in French-speaking Switzerland. *Movement & Sports Sciences - Science & Motricité*, (129), 47–56. <https://doi.org/10.1051/sm/2025023>
- Klimenko, O., Hernández, N., Carmona, P., Mesa, J., & Patiño, J. (2024). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (73), 38–71. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n73a3>
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Méndez, J., & Méndez, E. (2016). *Diccionario: Educación, actividad física y deportes*. Editorial Universitaria UTN.
- Revilla, L., Pesantez-Palacios, M., & López, D. (2024). Habilidades motrices: diagnóstico y análisis en la Escuela Básica de Innovación UNAE, Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 29(313), 47–65. <https://doi.org/10.46642/efd.v29i313.7389>
- Sánchez, C., & Hernández, K. (2024). La encuesta como técnica de investigación en la Ciencia Política. *Revista Mexicana de Opinión Pública*, (37). <https://doi.org/10.22201/fcpys.24484911e.2024.37.88492>

Suárez, C., & Moreno, N. (2022). Incidencia de las actividades extraescolares deportivas en los procesos escolares y en aspectos sociofamiliares y psicológicos de niños, niñas y adolescentes. *Retos*, (45).

UNESCO. (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*.

Villavicencio, M. (2025). Actividades lúdicas y el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primaria. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 463–487. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9189>

Wälti, M., Schole, L., Gerlach, E., Sallen, J., Scheuer, C., Pühse, U., & Herrmann, C. (2025). Basic motor competencies and the amount of physical education in European primary school children. *Journal of Sports Sciences*, 43(16), 1595–1605. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2514926>

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.