Volumen 10 número 2; 2025

Ciencia y Deporte

Universidad de Camagüey "Ignacio Agramonte Loynaz"

Ciencia y Deporte
ISSN 2223-1773, RNPS: 2276
Vol. 10. No. 2, mayo-agosto, 2025 p-e315

Artículo original

Estrategias de aprendizaje para mejorar los hábitos de estudios en deportistas de séptimo grado

[*Learning strategies to improve study habits in seventh-grade athletes*]

[*Estratégias de aprendizagem para melhorar hábitos de estudo em atletas do sétimo ano*]

Venus Alexandra Aparicio Bone[1*]

[1]Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú.

[*]Autor para la correspondencia: vaparicio@ucvvirtual.edu.pe

Recibido: 28/02/2025.
Aceptado: 31/05/2025

RESUMEN

Introducción: las estrategias de aprendizajes se utilizan para mejorar los hábitos de estudio con un conjunto de técnicas, métodos o enfoques diseñados para optimizar la manera en que una persona organiza, procesa y retiene la información, por lo que en el caso de los estudiantes deportistas se requieren estrategias específicas acordes a sus necesidades y posibilidades.

Objetivo: seleccionar las estrategias de aprendizaje más eficaces para mejorar los hábitos de estudio en estudiantes deportistas de séptimo grado.

Métodos: investigación aplicada, que estudia a 100 deportistas de 7.º nivel clasificados en dos muestras independientes, valorando varios patrones de estudio relacionado directamente con estrategias de aprendizaje para mejorar hábitos de estudio, para ello se utilizó la encuesta y el cuestionario, que incluye 55 elementos, en relación con las dimensiones e indicadores que se han tenido en cuenta en todo el proceso.

Resultados: en ambos grupos se resalta que las calificaciones más altas en el tema se sitúan en el nivel "insatisfactorio" (pretest); en el grupo control se registra un 32%; y en el grupo experimental se reporta un 40%. El segundo intervalo se conoce como: "mínimamente satisfactorio" (Control: 28%; Experimental: 24%). Los resultados del postest indican que el grupo experimental han mejorado significativamente. Actualmente, se conoce que el 48% de los alumnos que participaron en la experiencia se ubican en el intervalo "satisfactorio"; un 40% se sitúa en el intervalo "medianamente satisfactorio"; y el 12% restante se encuentra en el intervalo "mínimamente satisfactorio".

Conclusiones: la estrategia implementada evidencia mejoras notables, siendo efectiva para mejorar los hábitos de estudio de deportistas.

Palabras clave: estrategia de aprendizaje; hábitos de estudios; deportistas

ABSTRACT

Introduction: Learning strategies are used to improve study habits through a set of techniques, methods, or approaches designed to optimize the way a person organizes, processes, and retains information. Therefore, in the case of student athletes, specific strategies are required that are tailored to their needs and capabilities.

Objective: To select the most effective learning strategies to improve study habits in seventh-grade student athletes.

Methods: Applied research, which studied 100 seventh-grade athletes classified into two independent samples, assessing various study patterns directly related to learning strategies to improve study habits. A survey and a questionnaire, which included 55 items, were used in relation to the dimensions and indicators taken into account throughout the process.

Results: In both groups, the highest scores on the subject were at the "unsatisfactory" level (Pretest); 32% were recorded in the control group; and 40% in the experimental group. The second range is known as "minimally satisfactory" (Control: 28%; Experimental: 24%). The post-test results indicate that the experimental group improved significantly. Currently, 48% of the students who participated in the experiment fell within the "satisfactory" range; 40% fell within the "moderately satisfactory" range; and the remaining 12% fell within the "minimally satisfactory" range.

Conclusions: The implemented strategy showed significant improvements, being effective in improving the study habits of athletes.

Keywords: learning strategy; study habits; athletes

RESUMO

Introdução: Estratégias de aprendizagem são utilizadas para aprimorar hábitos de estudo por meio de um conjunto de técnicas, métodos ou abordagens desenvolvidas para otimizar a maneira como uma pessoa organiza, processa e retém informações. Portanto, no caso de estudantes atletas, são necessárias estratégias específicas, adaptadas às suas necessidades e capacidades.

Objetivo: Selecionar as estratégias de aprendizagem mais eficazes para aprimorar hábitos de estudo em estudantes atletas do sétimo ano.

Métodos: Pesquisa aplicada, que estudou 100 atletas do sétimo ano, classificados em duas amostras independentes, avaliando diversos padrões de estudo diretamente relacionados a estratégias de aprendizagem para aprimorar hábitos de estudo. Utilizaram-se um questionário e um survey, que incluiu 55 itens, em relação às dimensões e indicadores considerados ao longo do processo.

Resultados: Em ambos os grupos, as maiores pontuações na disciplina foram no nível "insatisfatório" (Pré-teste); 32% foram registradas no grupo controle; e 40% no grupo experimental. A segunda faixa é conhecida como "minimamente satisfatória" (Controle: 28%; Experimental: 24%). Os resultados do pós-teste indicam que o grupo experimental apresentou melhora significativa. Atualmente, 48% dos alunos que participaram do

experimento se enquadraram na faixa "satisfatória"; 40% se enquadraram na faixa "moderadamente satisfatória"; e os 12% restantes se enquadraram na faixa "minimamente satisfatória".

Conclusões: A estratégia implementada apresentou melhorias significativas, sendo eficaz na melhoria dos hábitos de estudo dos atletas.

Palavras-chave: estratégia de aprendizagem; hábitos de estudo; atletas

INTRODUCCIÓN

El equilibrio entre el rendimiento académico y la práctica deportiva es un desafío constante para los estudiantes deportistas a todos los niveles. Entre los 12-13 años, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y cognitivos que pueden influir en su desempeño físico/escolar y en su compromiso con la actividad deportiva. (Navarrete *et al.,* 2024; Calero-Morales *et al.,* 2024) Sin embargo, con el desarrollo de estrategias de aprendizaje efectivas, es posible mejorar los hábitos de estudio y garantizar que los estudiantes logren un adecuado desempeño en ambas áreas (Asqui Luna *et al.,* 2017; Mendoza *et al.,* 2024; Cárdenas *et at.,* 2016)

En la actualidad, la educación se enfrenta a un contexto dinámico en el que la motivación y la organización juegan un papel crucial en el éxito académico (Rodríguez Torres *et al.,* 2017; Mahdavi *et al.,* 2023). Los estudiantes deportistas suelen enfrentarse a una agenda exigente que combina entrenamientos, competencias y clases, lo que puede generar dificultades para administrar su tiempo de manera eficiente. (Mendoza *et al.,* 2024) Además, la fatiga física y el estrés pueden afectar su concentración y capacidad de retención, impactando negativamente en su rendimiento académico (Charest & Grandner, 2022; Dambroz *et al.,* 2022) Es por ello que resulta imprescindible el diseño e implementación de estrategias de aprendizaje que fomenten la disciplina, la planificación y la gestión del tiempo de manera efectiva (Calero *et al.,* 2019; Torres *et al.,* 2017).

Las estrategias de aprendizaje han demostrado ser herramientas clave para optimizar el rendimiento académico, ya que permiten a los estudiantes desarrollar habilidades cognitivas, metacognitivas y organizativas. Entre ellas, destacan técnicas como la planificación del estudio, el uso de mapas conceptuales, la autoevaluación y la implementación de hábitos de estudio estructurados (García *et al.,* 2021; Morales. *et al.,* 2023).

Al adaptar estas estrategias a las necesidades específicas de los deportistas, se puede potenciar tanto su desarrollo académico como su rendimiento deportivo, y así **se** promueve un aprendizaje autónomo y significativo (Mendoza *et al.,* 2024).

El estudio de este tema cobra relevancia en el contexto educativo actual, donde cada vez más instituciones promueven la integración del deporte como parte fundamental del desarrollo integral de los estudiantes (Bernate & Fonseca, 2022). No obstante, es fundamental garantizar que esta práctica no interfiera con el rendimiento académico, sino que, por el contrario, lo complemente. Investigaciones previas han señalado que la práctica deportiva puede potenciar habilidades cognitivas como la concentración, la disciplina y la resiliencia, (Flores *et al.,* 2018; McManama O'Brien *et al.,* 2021) lo que sugiere que una adecuada planificación del aprendizaje podría maximizar los beneficios tanto en el ámbito escolar como en el deportivo.

Además, la influencia de factores externos como el apoyo familiar, el papel de los docentes y entrenadores, y el uso de tecnologías educativas también inciden en la formación de hábitos de estudio efectivos. (Sáenz *et al.,* 2018) Por ello, este estudio no solo se centrará en las estrategias individuales que los estudiantes pueden aplicar, sino también en la importancia de generar un entorno de aprendizaje favorable que fomente el desarrollo de sus capacidades académicas y deportivas, las cuales deben gestionarse a partir del análisis pedagógico individualizado (Morán-Pedroso *et al.,* 2024)

Los fundamentos teóricos relacionados con el aprendizaje y la adquisición de hábitos de estudio dependen de diversos factores o elementos claves, (Fernández Lorenzo *et al.,* 2018; Lorenzo *et al.,* 2015) así como las estrategias específicas que han demostrado ser

efectivas en estudiantes que combinan su educación con el entrenamiento deportivo o la actividad física especializada (Morales. *et al.,* 2023). Asimismo, se presentarán propuestas de intervención y se destacará la importancia del acompañamiento pedagógico para optimizar los resultados.

Mejorar los hábitos de estudio en los deportistas de séptimo grado es un reto que requiere la aplicación de estrategias didácticas innovadoras y adaptadas a sus necesidades particulares, donde las nuevas tecnologías pueden ser de suma utilidad, aunque no excepta de limitaciones (Uribarri et al., 2024; Rojo-Ramos *et al.,* 2024). La educación debe enfocarse en proporcionar herramientas que les permitan desarrollar habilidades de autogestión, planificación y concentración, asegurando así un equilibrio entre el éxito académico y el rendimiento deportivo.

A través de esta investigación, se espera contribuir al diseño de metodologías que favorezcan la formación integral de estos estudiantes y, de esta forma, **promover** su bienestar y excelencia en ambos ámbitos. En tal sentido, el propósito de la investigación es analizar las estrategias de aprendizaje más eficaces para mejorar los hábitos de estudio en estudiantes deportistas de séptimo grado. Se analizaron técnicas que favorecen la concentración, la memoria y la gestión del tiempo, con el fin de proporcionar herramientas prácticas que les permitan equilibrar sus responsabilidades académicas y deportivas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación se clasifica como aplicada, ya que busca solucionar un problema de naturaleza práctica y persigue mejorar las condiciones detectadas en el diagnóstico de la investigación; para lo cual se examina minuciosamente todo el procedimiento. Las variables que participan en la elaboración de este estudio son; las estrategias de aprendizaje y el proceso de aprendizaje.

Participantes y procedimientos

La población de este estudio se refiere a un grupo de estudiantes atletas de diversas disciplinas en un centro educativo, con cien estudiantes inscritos en el séptimo grado. Para ello, **se establecieron** cuatro aulas paralelas con un total de 25 estudiantes por cada sección.

Los requisitos para trabajar con los alumnos que se involucren en la intervención educativa son que se encuentren inscritos en el séptimo grado previamente mencionado; registren una asistencia constante; así como también, el reconocimiento del consentimiento informado, donde se comunica el objetivo de la investigación. Los criterios de exclusión se establecen con el objetivo de que los alumnos mantengan una asistencia constante durante el desarrollo de la intervención; además, ofrecen la oportunidad de comunicar que, si no quieren seguir con la experiencia, pueden solicitar su exclusión.

Para clasificar la muestra, se ha escogido un grupo control y un grupo experimental de las cuatro secciones correspondientes a los alumnos inscritos en el séptimo año. La muestra se reparte entre las cuatro secciones, correspondiendo a veinticinco alumnos por paralelo; la distinción radica en la distribución de las letras: "A"; "B"; "C" y "D"; esta categorización es proporcionada por la entidad y la investigadora ha elegido a las clases "C" como grupo de control y a las clases "D" como grupo de experimentación.

Instrumentos

La escala de medición para ambas variables se proporciona por medio de la escala ordinal; esta misma escala se fundamenta en la propuesta de calificación de Lickert, tomando en cuenta cinco criterios de calificación, a partir de los cuales se determinará la ponderación final de los cuestionarios entregados; cuya interpretación se encuentra en la sección donde se detallan con precisión las técnicas de estudio.

Las técnicas de investigación son proporcionadas por la encuesta y su componente operativo, el cuestionario, que incluye 55 elementos, en relación con las dimensiones e indicadores que se han tenido en cuenta en el proceso de operacionalización de las variables; la utilización de este instrumento requiere un periodo de 340 minutos.

Se llevó a cabo una prueba piloto en el instrumento para determinar el factor de fiabilidad de los instrumentos utilizados. Para el cuestionario sobre los hábitos de estudio, se logró un puntaje de 0,825 puntos sobre la puntuación alfa de Cronbach. En relación con el segundo instrumento, que se refiere al cuestionario acerca de las estrategias de aprendizaje; el valor que se alinea con el alfa de Cronbach del ensayo piloto, indica un valor de 0,812 puntos. Las dos calificaciones muestran un elevado nivel de fiabilidad en la medición de las variables a abordar.

Análisis de datos

Para conocer la normalidad de los datos se aplicó la Prueba de Kolmogorov-Smirnov, la cual evidencia una distribución normal. Se aplicó la Prueba de Pearson para determinar una relación estadística entres dos variables continuas, al utilizar el SPSSv26, y una tabla dinámica diseñada en Microsoft Excel 2021 para la tabulación de datos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Identificar los hábitos de estudio (pre test) de los estudiantes deportistas de séptimo grado de una unidad educativa en Guayaquil, conforma el primer paso de la investigación, cuyos elementos metodológicos se describen a continuación.

Se llevó a cabo el análisis de los patrones de estudio (Tabla 1), utilizando el cuestionario donde se puede apreciar la evaluación de los dos grupos: control y experimental, considerando los cuatro niveles de interpretación correspondientes. Como se puede observar en la tabla 1, los resultados iniciales muestran una notable similitud; resaltando que las calificaciones más altas sobre el tema se sitúan en el nivel "insatisfactorio"; para

el grupo control se registra un 32%; y para el grupo experimental se reporta un 40%. El segundo intervalo que sobresale es el llamado: "mínimamente satisfactorio"; un 28% en el grupo control y un 24% en el grupo experimental reportan este tipo de satisfacción (Tabla 1).

Tabla 1. *- Resultado general del cuestionario, hábitos de estudio, dimensión, hábitos para conocer cómo estudia, y dimensión, hábitos para conocer cómo hace sus tareas: pretest.*

Cuestionario hábitos de estudio				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	4	16%	4	16%
Medianamente satisfactorio	6	24%	5	20%
Mínimamente satisfactorio	7	28%	6	24%
Insatisfactorio	8	32%	10	40%
TOTAL	25	100%	25	100%
Dimensión hábitos para conocer cómo estudia				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	5	20%	6	24%
Medianamente satisfactorio	5	20%	4	16%
Mínimamente satisfactorio	7	28%	8	32%
Insatisfactorio	8	32%	7	28%
TOTAL	25	100%	25	100%
Dimensión hábitos para conocer cómo hace sus tareas				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	6	24%	5	20%
Medianamente satisfactorio	5	20%	5	20%
Mínimamente satisfactorio	7	28%	8	32%
Insatisfactorio	7	28%	7	28%
TOTAL	25	100%	25	100%

Igualmente, se llevó a cabo la evaluación de cada una de las dimensiones que conforman la variable; la primera llamada: "hábitos para conocer cómo estudia"; esta también implica la evaluación de los mismos intervalos; y el comportamiento de los valores es bastante parecido, pero subraya que ambos grupos no presentan un conocimiento particular de cómo llevan a cabo sus tareas; ya que es imprescindible planificar el desarrollo de sus tareas. Es esencial que los alumnos dispongan de un ambiente de lectura y debate para potenciar su capacidad de análisis crítico y razonamiento; los hallazgos de esta dimensión se reflejan en la tabla 1.

La segunda dimensión llamada: "hábitos para conocer cómo hace sus tareas"; sugiere que los alumnos deben organizar sus tiempos con mayor exactitud, así como leer y entender lo que leen. Es imprescindible una organización más exhaustiva de sus tareas de carácter académico estudiantil; finalizar las tareas a pesar de la complejidad que presenten; y así realizar actividades que demandan un mayor manejo de la complejidad. La implementación de una intervención contribuirá a mejorar las condiciones que exhiben los alumnos del séptimo grado de educación básica; los hallazgos se describen en la tabla 1.

La siguiente dimensión es proporcionada por los "hábitos para conocer cómo se prepara para los exámenes"; la mayoría de los estudiantes no muestran estrategias claras que promuevan un aprendizaje significativo; en otras palabras, estudian para aprovechar el momento en su mayoría; debiendo administrar su tiempo para poder estudiar de manera constante y cumplir con las tareas programadas; el resultado se concentra en ambos grupos en los intervalos de calificación: "mínimamente satisfactorio" e "insatisfactorio (Tabla 2).

Tabla 2. *- Resultado de la dimensión, hábitos para conocer cómo se prepara para rendir los exámenes, Hábitos para conocer cómo escucha sus clases, y Hábitos para conocer que acompaña a sus momentos de estudio: pretest*

Hábitos para conocer cómo se prepara para los exámenes				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	5	20%	4	16%
Medianamente satisfactorio	5	20%	6	24%
Mínimamente satisfactorio	7	28%	7	28%
Insatisfactorio	8	32%	8	32%
TOTAL	25	100%	25	100%
Hábitos para conocer cómo escucha sus clases				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	6	24%	6	24%
Medianamente satisfactorio	5	20%	6	24%
Mínimamente satisfactorio	7	28%	7	28%
Insatisfactorio	7	28%	6	24%
TOTAL	25	100%	25	100%
Hábitos para conocer que acompaña a sus momentos de estudio				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	5	20%	5	20%
Medianamente satisfactorio	5	20%	5	20%
Mínimamente satisfactorio	7	28%	7	28%
Insatisfactorio	8	32%	8	32%
TOTAL	25	100%	25	100%

La cuarta dimensión abarca los llamados "hábitos para conocer cómo escucha sus clases"; donde se percibe una conducta habitual en el desarrollo de las clases, manifestándose acciones como: ausencia de anotación de ideas clave; explicación de términos o palabras que no se comprenden; se presentan distracciones en las clases; es necesario darle

prioridad al desarrollo y análisis de los pensamientos e ideas, tal como se ilustra en la tabla 2.

La quinta dimensión se dirige al desarrollo de: "Hábitos para conocer que acompaña a sus momentos de estudio"; esto también implica un comportamiento habitual para definir acciones como el tiempo de estudio; eludir distractores como la televisión, la música y otras circunstancias; mantenerse enfocado en las tareas del proceso de enseñanza-aprendizaje; mantener una buena alimentación; llevar a cabo las tareas apremiantes; y abstenerse de usar las redes sociales en demasía (Tabla 2).

Medir los hábitos de estudio (postest) de los estudiantes de séptimo grado de una unidad educativa de Guayaquil conforma el segundo paso de la investigación, cuyos elementos metodológicos se describen a continuación.

Tras la implementación del programa de intervención, se llevó a cabo la evaluación del mismo a través del cuestionario de hábitos de estudio del autor Vicuña (2005). En sus hallazgos, se señala que a diferencia del grupo control, el grupo experimental ha experimentado un notable avance. Esto se debe a que los valores de la calificación interválida han sufrido cambios; actualmente se observa que el 48% de los alumnos que participaron en la experiencia se ubican en el intervalo "satisfactorio"; un 40% se sitúa en el margen "medianamente satisfactorio"; mientras que el 12% remanente se encuentra en el margen "mínimamente satisfactorio". Para concluir, a través de los valores comparativos se puede apreciar una variación significativa en el grupo experimental. Esta condición también se compara con los resultados de la primera medición en el conocido pre test, tal como se ilustra en la tabla 3.

Igualmente, se llevó a cabo una evaluación nueva de cada dimensión de la variable; la primera es "hábitos para conocer cómo estudia"; los alumnos de séptimo grado evidencian que en el grupo experimental se observa una nueva distribución de los valores. Por lo tanto, el 48% se ubica en el rango "satisfactorio"; un 48% en el rango "medianamente satisfecho" y el 4% restante en el rango "mínimamente satisfactorio".

Esta situación nos evidencia que, a través del desarrollo de la intervención, se ha logrado potenciar los patrones generales de estudio.

La siguiente dimensión: "hábitos para conocer cómo realiza sus tareas"; también revela variaciones importantes en el grupo experimental; el 44% de los alumnos otorga una calificación "satisfactoria"; otro 44% se ubica en el rango "medianamente satisfactorio"; y el 12% restante se ubica en el rango "mínimamente satisfactorio"; (Tabla 3).

Tabla 3. - *Resultado general del cuestionario, hábitos de estudio, dimensión hábitos para conocer cómo estudia, y dimensión hábitos para conocer cómo hace sus tareas: pretest*

Cuestionario hábitos de estudio				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	5	20%	12	48%
Medianamente satisfactorio	5	20%	10	40%
Mínimamente satisfactorio	7	28%	3	12%
Insatisfactorio	8	32%	0	0%
TOTAL	25	100%	25	100%
Dimensión hábitos para conocer cómo estudia				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	6	24%	12	48%
Medianamente satisfactorio	5	20%	12	48%
Mínimamente satisfactorio	8	32%	1	4%
Insatisfactorio	6	24%	0	0%
TOTAL	25	100%	25	100%
Dimensión hábitos para conocer cómo hace sus tareas				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	6	24%	11	44%
Medianamente satisfactorio	5	20%	11	44%
Mínimamente satisfactorio	8	32%	3	12%
Insatisfactorio	6	24%	0	0%
TOTAL	25	100%	25	100%

La dimensión: "hábitos para conocer cómo se prepara para las pruebas" (Tabla 4); también muestra avances considerables en los alumnos que integran el grupo experimental; el 48% obtuvo calificaciones en el post test en el rango "satisfactorio"; el 40% en el rango "medianamente satisfactorio" y el 12% restante en el rango "mínimamente satisfactorio". Esta situación corrobora que la intervención educativa ha creado oportunidades para el mejoramiento en los alumnos; estas se evidencian en un mayor control de los patrones de estudio en general.

Tabla 4. *- Resultado de la dimensión, hábitos para conocer cómo se prepara para rendir los exámenes, Hábitos para conocer cómo escucha sus clases, y Hábitos para conocer que acompaña a sus momentos de estudio: postest.*

Hábitos para conocer cómo se prepara para los exámenes				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	5	20%	12	48%
Medianamente satisfactorio	6	24%	10	40%
Mínimamente satisfactorio	6	24%	3	12%
Insatisfactorio	8	32%	0	0%
TOTAL	25	100%	25	100%
Hábitos para conocer cómo escucha sus clases				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	6	24%	13	52%
Medianamente satisfactorio	6	24%	11	44%
Mínimamente satisfactorio	6	24%	1	4%
Insatisfactorio	7	28%	0	0%
TOTAL	25	100%	25	100%
Hábitos para conocer que acompaña a sus momentos de estudio				
NIVELES	**GRUPO CONTROL**		**GRUPO EXPERIMENTAL**	
	f	%	f	%
Satisfactorio	5	20%	13	52%
Medianamente satisfactorio	6	24%	12	48%

Mínimamente satisfactorio	6	24%	0	0%
Insatisfactorio	8	32%	0	0%
TOTAL	25	100%	25	100%

La siguiente dimensión: "hábitos para conocer cómo escucha sus clases" al igual que las demás dimensiones, muestra avances notables; esto se refleja de nuevo en los resultados post test del grupo experimental. Actualmente, el 52% de los alumnos está calificado en el segmento "satisfactorio"; un 44% en el intervalo "medianamente satisfactorio" y el 4% restante está calificado en el segmento "mínimamente satisfactorio", tal como se evidencia en la tabla 4. La implementación de los talleres ha facilitado a los alumnos la mejora de sus métodos de aprendizaje y estudio; esto implica la adopción de estrategias con mayores resultados para el fortalecimiento de sus habilidades cognitivas.

Finalmente, en la dimensión "Hábitos para conocer que acompaña a sus momentos de estudio" (Tabla 4); se observó que las variaciones son evidentes respecto al grupo experimental que ha modificado su calificación, enfocándose más en la calificación de "satisfecho" en un 52%, seguida de la calificación "medianamente satisfecho" en un 48%; en contraposición al grupo control, que no ha sido intervenido y sus valores se mantienen sin cambios significativos.

La verificabilidad de las hipótesis se basa en el análisis de la prueba de normalidad efectuada a través de la aplicación de la estadística paramétrica, que está condicionada por la prueba de correlación de Pearson (Tabla 5). Esto se debe a que se refiere a una medición lineal entre una misma variable cuantitativa cuya medición es constante en el desarrollo de la estrategia de intervención. Los hallazgos se exponen en la tabla 5. La correlación entre la primera y la segunda edición del pre y post cuestionario de hábitos de estudio registró un valor de 0,794 puntos; este valor nos señala que existe una correlación positiva, directa y significativa entre ambas mediciones.

De igual manera, dicho valor se caracteriza por tener una alta correlación positiva; evidenciando así la formulación de la hipótesis: la implementación de un programa de estrategias eficaces en relación con los patrones de estudio; potenciarán eficazmente el aprendizaje de los deportistas de séptimo grado en una institución educativa (Tabla 5).

Tabla 5. *- Prueba de hipótesis de Pearson*

Pearson		**Hábitos de estudio pre test**	**Hábitos de estudio post test**
Hábitos de estudio pre test	Coeficiente de correlación	1,000	0,784
	Sig. (bilateral)		0,000
	Número	25	25
Hábitos de estudio post test	Coeficiente de correlación	0,784	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	
	Número	25	25

Según los resultados obtenidos en relación con la utilización de instrumentos que evalúan los patrones de estudio de los alumnos deportivas participantes del programa de intervención en el grupo experimental, se deduce que, tras la implementación de la prueba de hipótesis, la experiencia ha provocado un cambio muy positivo en los estudiantes. Esta acción se evidencia a nivel estadístico a través del valor obtenido de la correlación de Pearson, que llega a 0,784 puntos.

El estado mencionado determinó una correlación entre los patrones de estudio y el desempeño académico en una institución educativa; en la que trabajó con alumnos de segundo grado de secundaria.

Por otra parte, Cárdenas *et al.* (2016) evaluaron los efectos de la práctica deportiva del Taekwondo en el rendimiento académico de estudiantes entre los 6 y 15 años de edad, concluyeron que, a mayor edad del deportista, más necesario es practicar sistemáticamente un deporte, y en el caso del taekwondo, en las condiciones de formación educativa del Ecuador, favorece el aprendizaje de contenidos en las asignaturas cursadas.

En relación con los valores obtenidos en el mismo informe, en relación con una dimensión: "formas de estudio"; muestra que los hábitos de estudio son beneficiosos y son cruciales para mejorar las condiciones del rendimiento académico de los estudiantes en general. Para ello, es necesario dominar las técnicas de estudio fundamentales que los estudiantes deben aplicar, con el fin de procesar de manera más efectiva la información y los conocimientos que adquieren en el proceso de enseñanza.

Por lo tanto, la creación de costumbres de lectura; la administración del tiempo; el fomento del factor cognitivo, el interés y la motivación; promueven de manera positiva el progreso de los planes de estudio (Rosales *et al.,* 2022).

Estos permiten el control y la orientación de la atención hacia el objeto de estudio. Es importante considerar que la infraestructura también promueve el desarrollo de las características detalladas. Por ende, es necesario buscar y disponer de un espacio exento de distracciones, con una iluminación adecuada que simplifique la toma de apuntes, lo que ayuda a los alumnos a asimilar correctamente la información. Esto fortalece las estructuras cognitivas y contribuye a utilizar correctamente las conexiones lógicas, **con el apoyo de** la implementación de estrategias evaluativas que ayuden en la preparación para los exámenes.

Establecer un hábito de estudio; significa atender una situación particular, donde los individuos muestran un conjunto de rasgos conductuales (Padilla *et al.,* 2022)

Bajo este enfoque, el análisis de una condición específica y sus características conductuales no se basa en el ensayo y error o en el éxito accidental. Más bien, se refiere a las repercusiones de las conductas en relación con las interacciones dentro de la comunidad educativa, especialmente con los profesores.

Estos, a través de sus métodos vinculados al proceso de enseñanza-aprendizaje y fortalecidos por los procesos de evaluación, orientan la sistematización de todos los procesos fundamentales para crear los denominados hábitos de estudio; la aplicación de las técnicas apropiadas; la administración del tiempo; la organización y la distracción.

Por ello, Hernández *et al.* (2018) sostiene que los patrones de estudio forman parte del trabajo intelectual que está relacionado con el desarrollo de factores físicos, interés y motivación, habilidades instrumentales fundamentales para el estudio y componentes que proporcionan a los alumnos un perfil de comportamiento en el desempeño de la tarea educativa y el entorno personal.

Mira y López, (2020); sostienen que el trabajo del profesor se enfoca en proporcionar a los alumnos las directrices necesarias para llevar a cabo las tareas relacionadas con la atención de las actividades de estudio; consiguen establecer los objetivos propuestos para el proceso educativo. La motivación es esencial para el comienzo de las actividades de aprendizaje, siempre que el alumno comprenda el motivo y el propósito de dichas actividades.

CONCLUSIONES

Se llevó a cabo el análisis de las particularidades de los patrones de estudio en el pretest de los alumnos de séptimo grado. Se concluyó que en ambos grupos: control y experimental, se resalta que las calificaciones más altas en el tema se sitúan en el nivel "insatisfactorio"; en el grupo control se registra un 32%; y en el grupo experimental se reporta un 40%.

El segundo intervalo se conoce como: "mínimamente satisfactorio"; un 28% en el grupo control y un 24% en el grupo experimental reportan este tipo de satisfacción.

Los resultados del post test, donde se especifica el grupo experimental en contraposición al control, han mejorado significativamente, dado que los valores de la calificación interválica han sufrido cambios.

Actualmente, se conoce que el 48% de los alumnos que participaron en la experiencia se ubican en el intervalo "satisfactorio"; un 40% se sitúa en el intervalo "medianamente satisfactorio"; y el 12% restante se encuentra en el intervalo "mínimamente satisfactorio".

Para concluir, a través de los valores comparativos se puede apreciar una variación significativa en el grupo experimental. Esta condición también se compara con los resultados de la primera medición en el conocido como pre test.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asqui Luna, J. E., León Sinche, J., Santillán Obregón, R. R., Santillán Altamirano, H., Amparo, G., & Calero Morales, S. (2017). Influencia de la teoría de las inteligencias múltiples en la educación física: estudio de casos. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(3), 1-12. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000300012&script=sci_arttext&tlng=pt

Bernate, J., & Fonseca, I. (2022). Formación de la corporeidad hacia un desarrollo integral. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 43, 634-642. https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88804

Calero, S., Garzón Duque, B. A., & Chávez Cevallos, E. (2019). La corrección-compensación en niños sordociegos con alteraciones motrices a través de actividades físicas adaptadas. Revista Cubana de Salud Pública, 45(4), 1-14. http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1344/1337

Calero-Morales, S., Villavicencio-Álvarez, V. E., Flores-Abad, E., & Monroy-Antón, A. J. (2024). Pedagogical control scales of vertical jumping performance in untrained adolescents (13–16 years): research by strata. PeerJ, 12, e17298. https://doi.org/10.7717/peerj.17298

Cárdenas, Y. A., Zamora, X. A., & Morales, S. (2016). Incidence of the practice of taekwondo in the academic performance of 6-16 year old students. Lecturas:

educación física y deportes, 21(215), 1-14. https://www.efdeportes.com/efd215/practice-of-taekwondo-in-the-academic-performance.htm

Charest, J., & Grandner, M. A. (2022). Sleep and athletic performance: impacts on physical performance, mental performance, injury risk and recovery, and mental health: an update. Sleep medicine clinics, 17(2), 263-282. https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.11.005

Dambroz, F., Clemente, F. M., & Teoldo, I. (2022). The effect of physical fatigue on the performance of soccer players: A systematic review. PloS one, 17(7), e0270099. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270099

Fernández Lorenzo, A., Armijos Robles, L., Cárdenas Coral, F., Calero Morales, S., Parra Cárdenas, H., & Galarza Torres, S. (2018). Elementos clave para perfeccionar la enseñanza del inglés en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Educación Médica Superior, 32(1), 94-105. http://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/1066

Flores, I. E., Morales, S. C., García, M. R., Cordova, B. S., & Lavandero, G. C. (2018). Tiempo, ansiedad y concentración: influencia en la efectividad en tiros libres del baloncesto femenino. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(1), 75-84. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000100008&script=sci_arttext&tlng=en

García, H. C., Alfredo, B. S., & Ponte, I. F. (2021). Estrategias de aprendizaje. TecnoHumanismo, 1(8), 1-20. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8179006

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (Vol. 6). México: McGraw-Hill.

Lorenzo, A. F., Martínez, D. R., Morales, S. C., Campoverde, M. R., & Parra , H. (2015). Factores clave para el desarrollo de la educación a distancia en la universidad contemporánea. Una aplicación del método de análisis estructural. Lecturas: educación física y deportes, 20(211), 1-8. https://www.efdeportes.com/efd211/el-desarrollo-de-la-educacion-a-distancia.htm

Mahdavi, P., Valibeygi, A., Moradi, M., & Sadeghi, S. (2023). Relationship between achievement motivation, mental health and academic success in university students. Community Health Equity Research & Policy, 43(3), 311-317. https://doi.org/10.1177/0272684X211025932

McManama O'Brien, K. H., Rowan, M., Willoughby, K., Griffith, K., & Christino, M. A. (2021). Psychological resilience in young female athletes. International journal of environmental research and public health, 18(16), 8668. https://doi.org/10.3390/ijerph18168668

Mendoza, K. M., Burgos, G. D., Rivera, D., & Morales, S. C. (2024). Efectos de las estrategias colaborativas en el proceso académico de enseñanza-aprendizaje de voleibolistas prejuveniles. Retos, 61, 1172-1183. https://doi.org/10.47197/retos.v61.109363

Mira y López, E. (2009). Hábitos de estudio y autocontrol. México: Edit. Trillas México.

Morales., S. C., Vinueza, G. C., Yance, C. L., & Paguay, W. J. (2023). Gross motor development in preschoolers through conductivist and contructivist physical-recreational activities: Comparative research. Sports, 11(3), 61. https://doi.org/10.3390/sports11030061

Morán-Pedroso, L., Chamorro-Balseca, N. C., Sánchez-Córdova, B., & Calero-Morales, S. (2024). Análisis pedagógico de las adaptaciones cardiovasculares del equipo

campeón universitario de voleibol masculino. Revista Médica Electrónica, 46, e5855. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242024000100080&script=sci_arttext&tlng=pt

Navarrete, M. L., Hurtado, A. M., Espinoza, J. N., & Pasaco, D. M. (2024). Habilidades sociales en adolescentes de 12 a 14 años. Simbiosis, 4(Especial), 85-101. https://revistasimbiosis.org/index.php/simbiosis/article/view/108

Padilla, H. A., Perera, J. J., Amezcua, C. D., & Fernández, M. S. (2022). Hábitos de estudio, motivación y estrés estudiantil en ambientes virtuales de aprendizaje. Revista Boletín Redipe, 11(1), 392-409. https://doi.org/10.36260/rbr.v11i1.1650

Rodríguez Torres, Á. F., Páez Granja, R. E., Altamirano Vaca, E. J., Paguay Chávez, F. W., Rodríguez Alvear, J. C., & Calero Morales, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. Educación Médica Superior, 31(4), 1-11. https://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/1366

Rojo-Ramos, J., Calero-Morales, S., Gómez-Paniagua, S., & Galán-Arroyo, C. (2024). Cyberbullying and self-concept in physical education school children. Espiral. Cuadernos del Profesorado, 17(35), 1-15. https://doi.org/10.25115/ecp.v17i35.9506

Rosales, M. J., Saltos, S. M., Palma, F. A., & Franco, A. N. (2022). La importancia de fomentar hábitos de lectura en estudiantes de segundo a séptimo grado para mejorar su comprensión lectora. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 7(8), 3327-3343. https://doi.org/10.23857/pc.v7i8.5610

Sáenz, K. A., Morocho, L. E., Morales, S. C., Frómeta, E. R., Ramírez, A. T., & Gómez, Y. R. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la Universidad. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(2), 27-38. https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/50

Torres, Á. F., Munive, J. E., Alberca, W. V., Díaz, M. G., Ángulo, J. R., & Morales, S. C. (2017). Adaptaciones curriculares en la enseñanza para alumnos con problemas respiratorios. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(4), 1-19. http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/717/167

Uribarri, H. G., Lago-Fuentes, C., Bores-Arce, A., Álvarez, V. E., López-García, S., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). External Load Evaluation in Elite Futsal: Influence of Match Results and Game Location with IMU Technology. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 9(3), 140. https://doi.org/10.3390/jfmk9030140

Vicuña, L. A. (2005). Manual del inventario de hábitos de estudio. Perú: Grafi.

***Conflicto de intereses*:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

***Contribución de los autores*:**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional

Copyright (c) 2025 Venus Alexandra Aparicio Bone