

**La actividad física como optimización en la calidad  
de vida de jóvenes con trastornos de atención**

**Activity as an optimization of the quality of  
life of young boys with attention disorders**

**Verónica Alexandra Castro-Cedeño**

Universidad Técnica de Manabí - Ecuador  
castri-79@hotmail.com

**Esther Monserrate Moreira-Arteaga**

Universidad Técnica de Manabí - Ecuador  
monsy.m@gmail.com

**María Fernanda Alcívar-Intriago**

Universidad Técnica de Manabí - Ecuador  
maferal81@gmail.com

**Bella Patricia Beatriz Vera-Ormaza**

Universidad Técnica de Manabí - Ecuador  
bellapatricia@outlook.es

**[doi.org/10.33386/593dp.2022.1-1.936](https://doi.org/10.33386/593dp.2022.1-1.936)**

## RESUMEN

El Trastorno por Déficit de Atención o Hiperactividad (TDAH), es el trastorno de origen neuro-biológico más frecuente, se estima que lo padece entre un 3% y un 7%, de la población infanto-juvenil, en la presente investigación se indaga acerca del tema, que tiene como objetivo general: Determinar la importancia de la actividad física como medio para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). El estudio está bajo el enfoque cualitativo y cuantitativo. La modalidad de la investigación es Investigación Bi-bliográfica-Documental, y de campo. El nivel de la investigación es exploratorio y descriptivo. La población la conformó entrenadores de actividad física y estudiantes con TDAH, la muestra estuvo representada por cinco (5) entrenadores y diez (10) estudiantes. Como técnica de recolección de información se diseñó dos (2) cuestionarios, uno para entrenadores y el otro para estudiantes. En los resultados, se pudo comprobar que la actividad física si mejora la calidad de vida de los estudiantes con esta condición. Como conclusión, se puede referir que, si los estudiantes se apoyan en las actividades físicas, tendrán un mayor rendimiento tanto en el aspecto físico como en psíquico.

**Palabras clave:** necesidades educativas especiales, actividad física, calidad de vida

Cómo citar este artículo:

APA:

Castro-Cedeño, B., Moreira-Arteaga, E., Alcívar-Intriago, M., & Vera-Ormaza, B., (2022). La actividad física como optimización en la calidad de vida de jóvenes con trastornos de atención. *593 Digital Publisher CEIT*, 7(1-1), 393-406. <https://doi.org/10.33386/593dp.2022.1-1.936>

Descargar para Mendeley y Zotero

## ABSTRACT

The Attention Deficit or Hyperactivity Disorder (ADHD) is the most frequent disorder of neuro-biological origin, it is estimated that between 3% and 7% of the child-adolescent population suffer from it, in this research we inquire about the subject, whose general objective is: To determine the importance of physical activity as a means to improve the quality of life of people with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). The study is under a qualitative and quantitative approach. The research modality is Bibliographic-Documentary Research, and field research. The level of research is exploratory and descriptive. The population was made up of physical activity coaches and students with ADHD, the sample It was represented by five (5) coaches and ten (10) students. As a data collection technique, two (2) questionnaires were designed, one for coaches and the other for students. In the results, it was found that physical activity does improve the quality of life of students with this condition. In conclusion, it can be said that if students rely on physical activities, they will have a better performance both physically and mentally.

**Key words:** special educational needs, physical activity, quality of life

## Introducción

Los seres humanos son complejos por naturaleza, cada persona es única, desarrollan pensamientos diferentes, este proceso psíquico se torna complejo y es un aspecto fundamental para poder entender las conductas presentadas por los individuos. Por esta razón, resulta necesario revisar su comportamiento para saber cuáles son sus estados mentales y si presenta alguna dificultad con la finalidad que tenga la asistencia profesional requerida.

Con respecto a lo antes señalado, hay que mencionar que en el ámbito educativo, razón que interesa en el presente artículo, se observan casos de Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), el cual es considerado por Ministerio de Salud El Salvador (2017) como “el trastorno psiquiátrico más frecuente en la infancia, es un proceso crónico con una alta comorbilidad que influye en el funcionamiento del individuo en la edad adulta, tiene un gran impacto en la sociedad en términos de coste económico, estrés familiar y problemas académicos”.(p.10). Dicho de este modo, se afirma que el TDAH, es un problema que se refleja en el comportamiento de la persona que lo padece, afectando al entorno que lo rodea, para ello será necesario la atención inmediata por un especialista, para que lo pueda controlar.

De esta manera, existen muchas teorías científicas que la definen, por ahora se citará a La Osa JA. (2016) quien señala que: “El TDAH es provocado, según una de las hipótesis, por una deficiencia en la regulación de ciertos neurotransmisores que se encargan de funciones como atender, procesar información, enfocar, controlar los impulsos y memorizar y, también, de las funciones motrices y psíquicas”. (p28). Como puede verse es un tema complejo, puesto que afecta el desarrollo de las habilidades y destrezas evidenciándose en el desarrollo conductual. Es por ello, que los investigadores, los científicos y educadores se ocupan de evaluar a través de prueba, el desempeño conductual con la finalidad de conocer el nivel de capacidad que posee para desarrollar una actividad física, para que no resulte afectado si la ejecuta.

Al respecto, el TDHA, afecta considerablemente el desempeño físico y mental de quien lo padece así lo señala el manual de diagnósticos estadísticos de los trastornos mentales (2015) quien la define como:

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo definido por niveles problemáticos de inatención, parece que no escuchan y que pierden los materiales a unos niveles que son incompatibles con la edad o el nivel del desarrollo. La hiperactividad- impulsividad implica actividad excesiva, movimientos nerviosos, intromisión en las actividades de otras personas e incapacidad para esperar. (p41).

Lo expresado en la cita anterior, confirma lo presentado en el ambiente de aprendizaje, cuando hay estudiantes con este síndrome y no son tratados medicamente, reflejando inconveniente de tipo psicológico y motor, dado que el rendimiento académico, no va al mismo ritmo, cuando están específicamente haciendo alguna actividad física, por otro lado, el individuo con TDAH, también presenta Hiperactividad, lo cual es un comportamiento enérgico, intranquilo que evita permanecer por mucho tiempo en una misma posición, siguiendo el mismo ejemplo a nivel educativo, estar sentado mucho tiempo en un pupitre impacienta al estudiante, lo que tiende a reflejarse haciendo movimientos constantes como pararse a cada rato, mientras que en la clase de Educación Física, exige un alto nivel de actividad motora, razón por la cual deberán hacer un esfuerzo, para poder ejecutar las actividades que requieren destrezas motoras.

Por lo tanto, el movimiento es resultado de la intencionalidad del ser humano, que produce cierta actividad positiva en el organismo, al punto de influir en el estado emocional del hombre. Es por ello, que se considera la actividad física, como una alternativa beneficiosa para el ser humano, porque al tener efecto en el aspecto físico repercute a su vez en el estado emocional

y eso brindará un mejor ser humano para la sociedad.

De esta manera, presentar los beneficios de la actividad física, mediante los efectos o respuestas fisiológicas que genera en el organismo de las personas con TDAH podrá contribuir a cimentar el hecho que de forma natural y participativa se podría disminuir los síntomas del trastorno de la atención y la hiperactividad.

En tal sentido, el Ministerio de Educación de Ecuador, establece que la ocurrencia de este problema se estima en una cifra que oscila entre el 3 y 5% entre estudiantes en edad escolar, lo que llega a ser seis veces más frecuente en los varones, además, aproximadamente, el 40% de los niños con este trastorno tienen dificultades en el aprendizaje, lo que motiva el abandono de los estudios en la adolescencia y casi el 50% de estos niños tiene asociada alguna alteración psiquiátrica sobre todo problemas de ansiedad con trastornos de oposición en un 25 % presentan también mayor riesgo de conductas antisociales en la adolescencia, especialmente si se da en familias de riesgo como son las de alcohólicos, drogadictos, disfuncionales, etc. Aunque la sintomatología mejora con la edad los síntomas pueden persistir en la edad adulta.

Dicho de este modo, se estudiará el tema, para ello la presente investigación tiene como objetivo general: Analizar la importancia de la actividad física como medio para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). En tal sentido, este trabajo se justifica porque dará a conocer el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), presentado en estudiantes, esto permitirá valorar cómo es el proceso de aprendizaje de la persona y cómo emplear estrategias relacionadas con la actividad física, a fin de alcanzar niveles altos de desarrollo motor en los estudiantes que presentan este trastorno y puedan ser valorados en cualquier disciplina deportiva.

Por consiguiente, se establecen las siguientes interrogantes: ¿Qué tipo de actividad física puede realizar las personas con TDAH, para la optimización de la calidad de vida de los individuos

con TDAH? ¿Cómo debe ser la dosificación para la práctica de la actividad física que propicie mejoras en la sintomatología del TDAH? ¿Cuál es la importancia de conocer el TDAH desde el punto de vista didáctico para el empleo de la actividad física como herramienta educativa? Responder a estas interrogantes proporciona información relevante para poder incluir la actividad física como medio alternativo para mejorar la calidad de vida del individuo con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). En este sentido, se establece la hipótesis de investigación: La actividad física contribuirá en la optimización de la calidad de vida de las personas con trastornos por déficit de atención con hiperactividad.

A continuación, se hará un análisis de los conceptos relacionados con el tema en cuestión:

**1. Actividad física:** Se puede decir que es un acto consciente que ejecuta el hombre, que se da a través de funciones propias del cuerpo, que evidencia la existencia de la energía y potencial del ser humano, de esta manera, resulta necesaria una definición conceptual de la misma. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2018) consideró la actividad física “La concentración muscular esquelética, cuando el cuerpo entra en movimiento y produce un gasto de energía mayor. También manifestó que el ejercicio y las actividades físicas realizadas en el tiempo de ocio, es una parte de la actividad física” (p.5). Con respecto a los planteamientos suscitados, se concluye que existe una interrelación entre las funciones corporales y el movimiento, que produce el consumo de energía.

**2. Condición física:** Al hacer uso de este término, se quiere hablar sobre el estado funcional o de respuesta operativa en el que se encuentra la persona para llevar a cabo alguna actividad. De esta manera que, Gómez (2017) “se considera como la capacidad para realizar una actividad física y/o ejercicio físico y su valoración constituye una medida que describe el estado integrado de las principales funciones orgánicas que intervienen

en el movimiento corporal” (p.14). Así que para poder desarrollar cualquier actividad que conlleve esfuerzo, es necesario estar en óptimas condiciones físicas, para lograr los objetivos trazados.

**3. Conducta motriz:** La conducta motriz, es un fenómeno físico observable conocido como movimiento corporal producto de la acción conjunta de procesos subjetivos. Estos procesos permiten conocer la expresión, identidad y participación del ser humano. Por consiguiente, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, a emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que “lo envuelve”. Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción y no en el organismo en relación con la especie (FAP,2018).

**4. Calidad de vida:** Desde un enfoque integrador, Calzada; Cachón; Lara y Zagalaz (2016) expresaron que “El concepto de Calidad de Vida, se entiende desde una perspectiva multidimensional y no exclusivamente restringida al término salud como ausencia o no de enfermedad” (p.233) así que, este término de calidad de vida está referido a una concepción integral, que busca el bienestar del individuo en todas las esferas.

**5. Salud:** Patte et al, 2008 (citados en Ara Royo et al., 2009) la única solución realista al problema de la obesidad infantil es la prevención. Hasta el momento, los intentos por reducir el alarmante incremento de obesidad infantil y juvenil siguen el modelo tradicional de reducción de la ingesta energética y aumento de los niveles de actividad física. No obstante, dicho modelo puede no ser el método más adecuado para poner en práctica con niños y niñas en período de crecimiento y desarrollo, dado que éstos requieren un balance energético positivo con el fin de obtener el aporte necesario de nutrientes para el adecuado crecimiento. La inactividad física es actualmente uno

de los principales problemas de salud pública a escala mundial. En España, el 66% de los niños y niñas de hasta 15 años afirman no realizar o realizar de forma esporádica alguna actividad física a lo largo de la semana durante su tiempo libre. En niños y niñas con sobrepeso la actividad física vigorosa (AFV, definen la Salud como la “Capacidad de adaptarse y valerse por sí mismo para afrontar retos sociales, físicos y emocionales” (p.25). Esta definición, demuestra que la persona que goza del buen funcionamiento de las capacidades vitales permite desarrollar habilidades, destrezas y actitudes que ayudan a satisfacer las necesidades básicas para la supervivencia. De esta manera para la Constitución de la OMS (2017) la salud es considerada como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” (p.1). Por consiguiente, la persona puede gozar de salud manteniendo un equilibrio físico, mental y social que le permite desenvolverse en cualquier actividad física de forma placentera.

**6. Cognición:** En una publicación de la Universidad de Alicante, realizada por Suriá entre el 2017 y el 2018, se encontró que la cognición es un “conjunto de actividades a través de las cuales la información recibida de los sentidos, de la memoria y a través de lo comunicado por otros individuos, es procesada por el sistema psíquico.” (124). Esta función cortical del ser humano permite poder comprender la información del contexto donde se encuentre y así la respuesta quedará condicionada por la calidad del procesamiento de la información.

**7. Didáctica:** El origen de la palabra proviene de didaskein en griego que significa enseñar, y tekme que significa arte. Tomando en cuenta este análisis etimológico, se puede la didáctica está relacionada con el arte de enseñar. Por su parte, Barrientos (2010) manifiesta que “la didáctica está considerada como una ciencia que estudia los componentes tanto humanos como

materiales que intervienen en el proceso enseñanza-aprendizaje para establecer funciones e interrelaciones de la acción docente-alumno”(p.11), de acuerdo a la concepción planteada se puede expresar que la didáctica es un componente importante dentro del campo educativo, ya que está relacionado con el estudio de los elementos que intervienen en el acto pedagógico.

#### **8. Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)**

Una de las definiciones del TDAH más relevantes es la hecha por Carriedo (2014), la cual consiste en que: El trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), es un trastorno del neurodesarrollo que parece estar basado en un complejo patrón genético debido a la variación de varios genes implicados en la regulación de la dopamina, norepinefrina y la neurotransmisión de serotonina.

Según el criterio de este autor, se puede apreciar que la variación de algunos de los genes que conforman el patrón genético produce una deficiencia en la regulación de una serie de neurotransmisores necesarios para el organismo, esto implica las diferentes manifestaciones sintomatológicas que caracterizan al TDAH. Cabe destacar que el trabajo de estos neurotransmisores es de comunicar y regular la información que se manifestará en la conducta del ser humano. Por consiguiente, es posible establecer que un mal funcionamiento operativo de los procesos mentales lleva a expresar conductas irregulares puesto que evita que la persona logre desempeñarse con calidad en cualquier actividad física.

#### **9. La Actividad Física y el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH).**

De acuerdo con las previas definiciones es posible determinar que toda acción tiene un propósito, de esta manera los aportes literarios citados a continuación, reflejan lo que proporciona la práctica de actividad física para las personas con TDAH. Al respecto, las investigaciones de Flohr, y otros, (2014) se

encontró que “...después de realizar sesiones de ejercicio físico suave o moderado, los niños con TDAH mejoraban su comportamiento negativo y la atención...” (p.51) (ob.cit). Esta teoría contribuye al hecho de que, de acuerdo con una dosificación específica de intensidad suave y moderada de la práctica de actividad física, el organismo responderá con cambios significativos en la sintomatología del TDAH, por lo que se reflejará con un mejor desempeño del proceso de atención y una disminución de las conductas disruptivas como la hiperactividad e impulsividad.

#### **Materiales y Métodos**

**Enfoque de la Investigación:** Se tomó el enfoque multimodal o cuali-cuantitativo: Es cuantitativo porque utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población” Hernández, (2017).

Es cualitativo porque según Hernández (2017) se utiliza para descubrir y refinar preguntas de investigación. Con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones” (p.5). Dentro de la modalidad de la investigación se emplearon la Investigación Bibliográfica -Documental, para sustentar las variables de una forma teórico – científica, mediante la consulta en libros, textos, folletos, documentos, memorias y toda información que coadyuve a sustentar cada una de las variables. Así mismo, la investigación de Campo se pone en contacto con el problema o fenómeno a más de ello se trabajó en el mismo lugar donde se presenta la problemática, esta información fue recolectada a través de la aplicación de la técnica de la encuesta, con un instrumento básico como lo es el cuestionario.

Por otra parte, el tipo de investigación es Exploratoria, porque se examina minuciosamente el problema o fenómeno, para determinar cómo

incide la evaluación formativa en el desarrollo de los logros cognitivo, procedimental y actitudinal de los participantes. Así mismo, es descriptiva porque se realizó la recopilación de la información a través de técnicas estructuradas para saber cómo el problema se comporta frente al contexto y realizar las respectivas formas de solucionarlo, la información se hizo mediante la aplicación de encuestas con un cuestionario previamente establecido.

Por consiguiente, se tomó como población 10 Entrenadores de actividad física ecuatorianos y 20 estudiantes con TDAH, pertenecientes a institutos universitarios de Guayaquil y cuyo tamaño de la muestra quedó conformada por 5 entrenadores de actividad física 10 estudiantes con (TDAH), de institutos universitarios de Guayaquil. Para la selección de esta se aplicó la siguiente fórmula. Se aplicó la técnica de muestreo aleatorio simple, para ello se procedió a realizar el trabajo de campo, con el resultado obtenido de la muestra. Dónde:

$n = \text{Tamaño de la muestra}$ ,  $p = \text{Probabilidad de éxito}$ ,  $q = 1 - p (\text{Probabilidad de fracaso})$ ,  $N = \text{Total de la población}$ ,  $n = Z^2 * p * q * N / Z^2 * p * q + N * e^2$ .  $e = \text{Error de ocurrencia}$ ,  $z = \text{Nivel de Confianza}$ . Datos para la aplicación de la fórmula de población finita para calcular el tamaño de la muestra:  $N = \text{usuarios}$ ,  $p = 0.50$ ,  $q = 1 - p = 1 - 0.5 = 0.5$ ,  $z = 95\% 1.96$ ,  $e = 5\% 0.05$ ,  $n = Z^2 * P * q * N / Z^2 * p * q + N * e^2 = 15$  distribuidos en (5) entrenadores de actividad física +(10) estudiantes. Así se calculó la muestra.

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizó la técnica de la encuesta para obtener información de la realidad. Se elaboró un cuestionario, mediante preguntas establecidas de antemano, se plantearon siempre en el mismo orden y se formularon con los mismos términos, se diseñaron dos (2) cuestionarios con 5 preguntas dirigido a uno (1) a los entrenadores de actividad física y el otro dirigido a estudiantes, donde se buscó recolectar información relacionada con el desarrollo de la actividad física y su influencia en la calidad de vida de los estudiantes con (TDAH).

La información recolectada se procesó

según Arias (2017) explica que “En este punto se describen las distintas operaciones a las que serán sometidos los datos que se obtengan: clasificación, registro, tabulación y codificación si fuere el caso” (P.25). Entonces, para el procesamiento y análisis se siguió el siguiente procedimiento: Se evaluó por separado cada ítem, en los cuestionarios. El resultado se vació en una tabla contentiva, luego se interpretó los resultados a través de gráficas.

## Resultados y discusión

Análisis e interpretación de los resultados, encontrados en la aplicación del cuestionario de a los entrenadores de actividad física.

### 1.- ¿Posee usted conocimientos sobre el trastorno por déficit de atención o hiperactividad?

**Tabla 1**

*Conocimientos sobre el trastorno por déficit de atención o hiperactividad*

ítems	Entrenadores	%
Sí	4	80
No	1	20

Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Figura 1**



Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Análisis e Interpretación:** Se puede observar que el 80% de entrenadores físicos poseen conocimientos de hiperactividad, pero un 20% desconoce el tema. Esto indica que la

mayoría posee conocimientos acerca de TDAH.

## 2. ¿Usted tiene estudiantes con TDAH en su clase?

**Tabla 2**

*Estudiantes con TDAH en clases*

Ítems	Entrenadores	%
Sí	3	60
No	2	40

Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Figura 2**



Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Análisis e Interpretación:** El 60% de los entrenadores físicos, manifiestan que tienen en el aula de clases estudiantes con TDAH, el 40% manifestó que no tienen estudiantes, en el aula.

Las cifras arrojadas reflejan que más de mitad de los entrenadores encuestados relacionados con la actividad física, si tiene estudiantes con esta condición.

## 3. ¿Estaría usted en condiciones de adaptar las actividades físicas, para sus estudiantes con TDAH, puedan integrarse de forma efectiva en los ambientes de aprendizajes?

**Tabla 3**

Adaptación de actividades físicas para estudiantes con TDAH

Ítems	Entrenadores	%
Sí	4	80
No	1	20

Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Figura 3**



Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Análisis e Interpretación:** El 80% de los entrevistados, expresaron que sí, están dispuestos adaptar las actividades físicas, para que los estudiantes con TDAH puedan integrarse en el aula. El 20% no estuvo de acuerdo, resultando una cifra minoritaria. Los resultados demuestran que una cifra realmente significativa, si estuviera dispuesta hacer estos cambios, para favorecer a los estudiantes.

## 4. ¿Piensa usted que la actividad física ayuda al estudiante en su atención y cumplimiento de tareas?

**Tabla 4**

Actividad física ayuda en la atención y Cumplimiento de tareas

Ítems	Entrenadores	%
Sí	5	100
No	0	0

Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Figura 4**



Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Análisis e Interpretación:** El 100% de los estudiantes con TDAH, manifiestan que sí se distraen en las clases. Esto comprueba que está anomalía, si altera en la atención y concentración de estos, cuando están en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**5. ¿Demuestra usted interés por el desarrollo de las actividades físicas?**

**Tabla 5**

Interés por el desarrollo de actividades físicas

Ítems	Estudiantes	%
Sí	7	70
No	3	30

Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Figura 5**



Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Análisis e Interpretación:** En relación con los resultados encontrados el 100%, de los entrevistados, expresaron que las actividades físicas, si pueden ayudar en la atención y cumplimiento de tareas, cifra significativa que demuestra la importancia de la actividad física en los estudiantes con este trastorno.

**6. ¿Cree usted que la actividad física, ayudará a controlar el TDAH, en los estudiantes?**

**Tabla 6**

Actividad física controla el TDAH, en los estudiantes

Ítems	entrenadores	%
Sí	4	80
No	1	20

Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Figura 6**



Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Análisis e Interpretación:** Con respecto a los resultados encontrados el 80% de los entrevistados coinciden que, si se puede controlar la TDAH, en los estudiantes, por medio de las actividades físicas, sólo el 20% manifiesta no estar de acuerdo con tal planteamiento. Los resultados demuestran que una cifra mayoritaria expresa que la actividad física, si puede controlar el TDAH, en los estudiantes que presentan dicha condición.

**Instrumento aplicado a los estudiantes**

Luego de aplicar el instrumento a los estudiantes, se pudo obtener los siguientes

resultados.

1. ¿Se distrae a menudo en las actividades en clases?

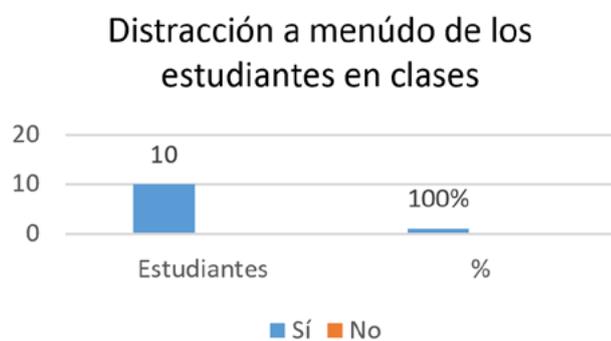
**Tabla 7**

Distracción a menudo en clases

Ítems	Estudiantes	%
Sí	10	100%
No	0	0

Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Figura 7**



Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Análisis e Interpretación:** El 100% de los estudiantes con TDAH, manifiestan que sí se distraen en las clases. Esto comprueba que está anomalía, si altera en la atención y concentración de estos, cuando están en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2. ¿Demuestra usted interés por el desarrollo de las actividades físicas?

**Tabla 8**

Interés por el desarrollo de actividades físicas

Ítems	Estudiantes	%
Sí	7	70
No	3	30

Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Figura 8**



Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Análisis e Interpretación:** Los resultados arrojados, con una cifra alta de 70% manifiestan que, si presentan interés por el desarrollo de actividades físicas, mientras que sólo el 30%, expresa que no tener interés por este tipo de actividades físicas. Todo lo encontrado demuestra que la mayoría de los entrevistados, si tienen gran interés en las actividades físicas.

3. ¿Presenta usted alguna dificultad relacionada con la psicomotricidad gruesa, que le impida el desarrollo de las actividades físicas?

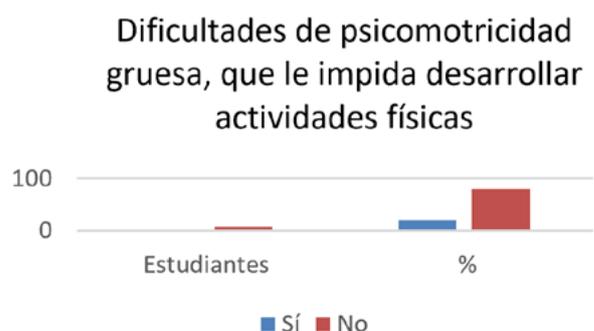
**Tabla 9**

Dificultades de psicomotricidad gruesa que le impida desarrollar actividades físicas.

Ítems	Estudiantes	%
Sí	2	20
No	8	80

Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Figura 9**



Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Análisis e Interpretación:** Con respecto a los resultados encontrados en la entrevista el 80%, manifiesta no tener ninguna dificultad de psicomotricidad gruesa, sólo en 20%, cifra minoritaria, expresa que sí tienen este tipo de dificultades, que le impide desarrollar las actividades físicas. Esto se traduce en que sus dificultades están es relacionadas con TDAH, y no con la psicomotricidad gruesa.

4. ¿Considera usted que las estrategias llevadas a cabo por el entrenar de actividades físicas le ayudan a controlar su TDAH?

**Tabla 10**

Estrategias de actividades físicas, ayudan a controlar su TDAH

Ítems	Estudiantes	%
Sí	8	80
No	2	20

Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Figura 10**



Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Análisis e Interpretación:** Los resultados encontrados, demuestran con el 80% de los entrevistados que las estrategias implementadas por el entrenador, si le ayudan a controlar el TDAH, con sólo el 20% una minoría enfatiza que las estrategias que aplica no le ayudan a controlar su TDAH. Todo indica, que el entrenador de actividad física, si está aplicando estrategias para este tipo de conductas.

5. ¿Considera usted, que las actividades físicas, le ayudan a controlar su TDAH?

**Tabla 11**

Actividades físicas, que ayudan a controlar su TDAH

Ítems	Estudiantes	%
Sí	10	100
No	0	0

Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Figura 11**



Nota: datos proporcionados por los encuestados.

**Análisis e Interpretación:** Con el 100%, es decir la totalidad de los entrevistados, quienes estuvieron de acuerdo, que las actividades físicas, si le ayudan a controlar su TDAH, esto se corrobora la importancia que tiene, este tipo de actividades, con estudiantes que presentan esta condición.

Una vez revisados los resultados obtenidos en el cuestionario y representados los datos a través de tablas y gráficos, se puede decir, que se logró cumplir con el objetivo de la investigación. En consideración de este, se observó resultados positivos, puesto que la que la actividad física, si contribuye a mejorar la calidad de vida de los estudiantes con TDAH. Esto está estrechamente con la comprobación de la hipótesis.

A continuación, se muestra la discusión del cuestionario aplicado a los entrenadores de actividad física.

1. Se pudo constatar que la mayoría de los docentes, han tenido la oportunidad, de interactuar con estudiantes con la condición de TDAH, puesto que la

mayoría poseen conocimientos en cuanto al tema en cuestión, esto se constata con los postulados teóricos de **Díaz, (2019)**. Quien señala que El TDAH, altera la conducta de muchas personas, generándoles dificultad a la hora de sostener la atención durante alguna tarea o actividad.

2. Se constató, que en su mayoría los entrenadores físicos, tienen estudiantes con TDAH en su clase, esto se debe a que están integrados en las actividades educativas, dicho hallazgo se corrobora con las cifras emanadas por el Ministerio de Educación de Ecuador, donde se establece que, en las aulas de clase, se encuentran estudiantes que representan una cifra entre el 3 y 5% que presentan esta condición.
3. La mayoría de los entrenadores físicos, manifiestan que, si están de acuerdo, en adaptar las condiciones, para que los estudiantes, con TDAH puedan integrarse en todas las actividades llevadas a cabo, por el entrenador o profesor de educación física, dichas actividades, están relacionadas con juegos deportivos y con ejercicios prácticos, para el desarrollo del cuerpo humano, así podrá sentirse en condiciones para avanzar en el proceso de aprendizaje. Tal aseveración se apoya en las ideas de Bermuid y Halperin (2012), quien establecen que:” El ejercicio físico puede mejorar la estructura del cerebro humano, prevenir la pérdida de tejido cerebral relacionada con la edad y mejorar el rendimiento cognitivo”

Con respecto a la discusión de los hallazgos encontrados en el cuestionario aplicado a los estudiantes con TDHA. Se aporta lo siguiente.

1. Los estudiantes confirmaron que se distraen de forma seguida durante a las actividades, esto suele ser una característica común, producto de TDHA, esto se constata con lo señalado por Carriedo (2014) el cual refiere que:

El trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), es un trastorno del neurodesarrollo que parece

estar basado en un complejo patrón genético debido a la variación de varios genes implicados en la regulación de la dopamina, norepinefrina y la neurotransmisión de serotonina.

Esto confirma, la razón de su distracción durante las clases, ya que no es una conducta voluntaria, todo lo contrario, es uno de los elementos que aparecen recurrentemente en esta condición.

2. Se demostró que en su mayoría los estudiantes con TDHA, si demuestra gran interés por el desarrollo de las actividades físicas, esto quizás se deba porque los ayuda a canalizar las energías, puede comprobarse que los estudiantes, suelen ser muy buenos en las disciplinas deportivas, con tal hallazgo se confirma lo planteado por (Muñoz et al., 2019) quienes realizaron un estudio que perduró unas 6 semanas, el cual reflejó efectos positivos en la aptitud física con un aumento de la fuerza muscular y una mejoraría en las habilidades motrices. Esto comprueba que la actividad física, los ayuda en gran medida, para aumentar el interés a su vez, que los ayuda a tonificar su cuerpo.
3. Se comprobó que son muy pocos los estudiantes, que presentan algunos problemas, vinculado con la psicomotricidad gruesa, que le impida el desarrollo de las actividades física, puesto que su condición de TDAH suele ser más a nivel cognitivo. Esto se comprueba con los estudios hechos por Suriá entre el 2017 y el 2018, donde se encontró que la cognición es un “conjunto de actividades a través de las cuales la información recibida de los sentidos, de la memoria y a través de lo comunicado por otros individuos, es procesada por el sistema psíquico.” (124). Se puede decir entonces, que el TDHA, tiene relación directa con la cognición, más que con la psicomotricidad gruesa, porque muchos con TDHA, desarrollan muy bien la psicomotricidad gruesa.

Para finalizar hay que hacer referencia a la comprobación de la hipótesis la cual se estableció al inicio de la investigación: “La

actividad física contribuirá en la optimización de la calidad de vida de las personas con trastornos por déficit de atención con hiperactividad". Se confirma que en gran medida la actividad física, si contribuye a mejorar la calidad de vida con TDHA, puesto que, por medio de ella, tienen la oportunidad de desarrollar su potencial tanto psíquico como físico.

De esa comprobación e hipótesis surge una pregunta de investigación, que deberá tomarse en cuenta para futuras investigaciones: ¿La actividad física, podrá ser considerada como una terapia, para mejorar las condiciones de los estudiantes con TDHA?

### Conclusiones

En este apartado, se sintetizan las conclusiones de todo el trabajo de investigación desarrollado. Estas conclusiones fueron sacadas a partir del análisis teórico de actividad física, el TDAH y de la respuesta del organismo de las personas con TDAH ante la práctica de actividad física. De esta manera, los investigadores obtuvieron información relevante que contribuye a que las personas con TDAH mejoren su calidad de vida y su estado de salud; asimismo, este trabajo genera un aporte teórico para el ámbito académico, social y científico con el fin de contribuir a mitigar los síntomas del TDAH.

Se logró alcanzar el objetivo general de la investigación, puesto que se pudo Determinar la importancia de la actividad física como medio para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). Esto quedó comprobado en los hallazgos obtenidos, de los instrumentos aplicados, tanto a los entrenadores físicos como a los estudiantes de institutos universitarios.

De acuerdo con las conceptualizaciones, que se abordaron en las bases teóricas, se concluyó que las capacidades y cualidades que determinan la existencia del ser humano consciente, se debe a los aspectos biológicos y psicológicas del cuerpo humano tales como los órganos sensoriales, el sistema nervioso, la cognición y las emociones que permiten al hombre interactuar, transformar el contexto y modificar o evolucionar la conducta

motriz permitiendo adaptarse al medio ambiente. En este sentido, se llegó a concebir que el ser humano consciente que actúe conforme a la realidad que percibe y que un estado de completo bienestar físico y mental sobre la base de un buen estado emocional permite al hombre adaptarse y valerse por sí solo en la sociedad.

En relación a los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos, se pudo comprobar que los entrenadores físicos, conocen acerca del TDAH, y saben cómo tratar a los estudiantes, que presentan estas condiciones, puesto que aplican algunas estrategias para que alcancen su desarrollo integral, las mismas están relacionadas con actividades físicas, muchas veces se les impulsa para que participen en algunas disciplinas deportivas, para que exploten ese potencial interno, que muchas veces los familiares por temor a que sean lastimados no los apoyan en la ejecución de prácticas deportivas.

### Referencias bibliográficas

- Ara Royo, I., Vicente-Rodríguez, G., Moreno, L., Gutin, B., & Casajús Mallén, J. (2009). La obesidad infantil se puede reducir mejor mediante actividad física vigorosa que mediante restricción calórica. *Apunts: Medicina de l'esport*, 44, 111–118. <https://raco.cat/index.php/Apunts/article/view/141316>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: Una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35, 161–164.
- Barrientos, E. (2010) *Didáctica General*. Recuperado de: [https://isuuu.com/unmsm-prolex/docs/did\\_ctica\\_general](https://isuuu.com/unmsm-prolex/docs/did_ctica_general)
- Bermuid, O. y Halperin, J. (2012) Emerging support for a role of exercise in attention-deficit/hyperactivity disorder intervention planning. *Curr Psychiatry Rep* (revista en línea), 14(5), 543-551. Disponible: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC3724411/pdf/nihms-01143.pdf> consulta: 2015, febrero 10
- Calzada, J; Cachón, J; Lara, A; Zagalaz, M.

(2016) (p233).[http://www.journalshr.com/papers/Vol%208\\_N%203/V08\\_3\\_7.pdf](http://www.journalshr.com/papers/Vol%208_N%203/V08_3_7.pdf).

Carriedo, A. (2014). Benefits of Physical Education in Children Diagnosed With Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Adhd). *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), 47–60. [http://www.journalshr.com/papers/Vol\\_6\\_N\\_1/V06\\_1\\_5.pdf](http://www.journalshr.com/papers/Vol_6_N_1/V06_1_5.pdf)

De la Osa JA. Hiperquinesia [Internet]. [citado 16 Ago 2016]. Disponible en: [http://consultas.cuba.cu/consultas.php?id\\_cat=3&letr=h&id\\_cons=352&pagina=1](http://consultas.cuba.cu/consultas.php?id_cat=3&letr=h&id_cons=352&pagina=1)

Díaz, J. (2019). Actividad física adaptada para personas con Lupus Eritematoso Sistemático (LES): “La lucha entre la bella y la bestia”. Valencia, Venezuela. Asociación Civil Editorial Predios.

Flohr, J., Saunder, M; Evans, S; (2014) Effects of physical activity on academic performance and behavior in children with ADHD. *Medicine&Science in Sport&exercise*, 36 (5). S. 30-60.

Gómez G.Victoria L. (2017) Estado de nutrición y su relación con Condición Física en Adolescentes de escuelas preparatorias (tesis).Universidad Autónoma del Estado de México. Facultad de Medicina. Disponible en [http://ri.uamex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68450/Tesis\\_Luis\\_y\\_Gaby\\_LN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ri.uamex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68450/Tesis_Luis_y_Gaby_LN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hernández, Fernández y Baptista. Sexta Edición (2017). Metodología de la Investigación, Versión final. MC Graw Hill. Educational. México

<http://asp.salud.gob.sv/regulacion/default>

[http://consultas.cuba.cu/consultas.php?id\\_cat=3&letr=h&id\\_cons=352&pagina=1](http://consultas.cuba.cu/consultas.php?id_cat=3&letr=h&id_cons=352&pagina=1)

La Organización Mundial de la Salud, (OMS). (2018). Consultada en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Ministerio de Salud El Salvador. Guías clínicas para la atención en salud mental y psiquiatría. 2da ed. Salvador: Ministerio de Salud San Salvador; 2017. Disponible en:

Muñoz Suazo, D., Diaz Roman, A., Navarro Muñoz, J., Camacho Lazarraga, P., Robles Rodríguez, A., Ibáñez Alcayde, M., Coronilla, M., Gil García, E., Carballar González, A., & Cano García, R. (2019). Mejora de la atención en niños y niñas con TDAH tras una intervención física deportiva dirigida. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(3). <https://doi.org/10.6018/cpd.360451>

Neurodevelopmental Disorders. En: Pomeroy E. The clinical assessment Workbook balancing strengths and differential diagnosis [Internet]. 2da ed. Boston: CENGAGE Learning; 2015. p. 16-41. Disponible en: <https://books.google.com/cu/books?id=TO4bCgAAQBAJ&pg=PA15&lpg=PA15&dq=American+Psychiatric+Association.+Diagnostic+and+statistical+manual+of+mental+disorders.+5.+ed.+En:+American+Psychiatric+Association.+Neurodevelopmental+Disorders;+2013.+p.59-66.&source=bl&ots=J1Wo-PGRdk&sig=oTBmks3ZieNScktuJt2QtbU8VIE&hl=es->

Suria, D. (2018). Desarrollo cognitivo de los individuos. Universidad de Alicante, España.

Valdivieso, F. (2011). En busca de una identidad perdida...: Apuntes para discutir una estructura del objeto de estudio disciplinar de la didáctica de la educación física. Maracay. Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara”.