UNIVERSIDAD INTEGRAL
DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MENCIÓN DIDÁCTICA Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

# EL IMPACTO DEL FÚTBOL EN LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL DE LOS JÓVENES

Investigación presentada como requisito para optar al grado de Licenciatura en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física.

Autora: Andrea Germania López Obando
Tutor: MSc. Luis Santiago Poma Lojano

Willemstad, Curaçao, septiembre de 2025

**CARTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO POR PARTE DEL TUTOR**

Willemstad, Curaçao, 05 de septiembre de 2025.

Ciudadano:
Director de Investigación y Posgrado
UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA
Su Despacho.

Por medio de la presente me dirijo a usted con el fin de informarle que he leído el Trabajo de investigación titulado: “EL IMPACTO DEL FÚTBOL EN LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL DE LOS JÓVENES”, elaborado por la ciudadana Andrea Germania López Obando, que consta en su expediente académico, para optar al título de Licenciado/a en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física y apruebo su presentación, exposición y evaluación correspondiente por parte del jurado asignado.

Atentamente,

LUIS SANTIAGO POMA LOJANO

Firmado digitalmente porLUIS SANTIAGO POMA LOJANO
DN: cn=LUIS SANTIAGO POMA LOJANO gn=LUIS SANTIAGO c=EC
Motivo:Soy el autor de este documento
Ubicaci· n:
Fecha:2026-10-02 14:54+19:00

MSc. Luis Santiago Poma Lojano

C. C. 0201629110

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, por su apoyo constante y por inspirarme a seguir creciendo tanto en lo académico como en lo personal.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi tutor por su guía y a los jóvenes que participaron en este estudio, quienes compartieron sus experiencias y emociones relacionadas con el fútbol.

## ÍNDICE GENERAL


CARTA DE APROBACIÓN ..... ii
DEDICATORIA ..... iii
AGRADECIMIENTO ..... iv
LISTA DE CUADROS ..... viii
RESUMEN ..... ix
INTRODUCCIÓN ..... 1
CAPÍTULO I — EL PROBLEMA ..... 2
Planteamiento del problema ..... 2
Formulación del problema ..... 4
Preguntas de investigación ..... 4
Objetivo general ..... 5
Objetivos específicos ..... 5
Justificación ..... 6
Justificación educativa ..... 6
Justificación conceptual ..... 6
Justificación metodológica ..... 7
Justificación social ..... 7
Alcance de la investigación ..... 8
Limitaciones de la investigación ..... 9
Factibilidad de la investigación ..... 9
CAPÍTULO II — MARCO TEÓRICO ..... 11
Antecedentes de la investigación ..... 11
Deporte juvenil y seguimiento de resultados de salud ..... 11
Participación organizada y dificultades de salud mental ..... 12
Socialización y estructura de relaciones entre adolescentes ..... 12
Ansiedad y depresión en estudios sobre deporte adolescente ..... 13
Aportes conceptuales sobre deporte y relaciones sociales ..... 13
Síntesis de los antecedentes ..... 14
Fundamentación teórica ..... 14
El fútbol escolar como experiencia educativa organizada ..... 14
Actividad física y comportamiento sedentario ..... 15
Bienestar físico percibido y condición física evaluada ..... 16
Esfuerzo y recuperación en una lectura educativa ..... 17
Bienestar emocional como experiencia situada ..... 18
Alivio de preocupaciones y significado del juego ..... 18
Reconocimiento personal y experiencia de competencia ..... 19
Convivencia y apoyo entre compañeros ..... 20
Pertenencia y uso de la metáfora de familia ..... 20
Cooperación y toma de decisiones durante el juego ..... 21
Competencia y criterios de participación ..... 22
Riesgos y responsabilidad del acompañamiento ..... 22
Participación juvenil y voz del estudiante ..... 23
Inclusión y derecho a participar ..... 24

Autonomía y elección en la práctica escolar ..... 24
Relación entre familia, institución y experiencia deportiva ..... 25
Sistema de categorías ..... 26
Bienestar físico percibido ..... 26
Experiencia emocional del juego ..... 26
Apoyo y pertenencia al equipo ..... 26
Esfuerzo, tensiones y condiciones de la práctica ..... 27
Cuadro 1. Organización cualitativa de categorías ..... 27
Conceptualización y organización de categorías ..... 28
CAPÍTULO III — MARCO METODOLÓGICO ..... 29
Tipo de investigación ..... 29
Enfoque de la investigación ..... 29
Nivel y alcance ..... 30
Diseño de la investigación ..... 31
Población y muestra ..... 31
Área y contexto de investigación ..... 32
Técnicas de recolección de información ..... 33
Entrevista semiestructurada ..... 33
Observación de la práctica ..... 33
Instrumentos de recolección ..... 34
Validación de los instrumentos ..... 35
Consistencia y rigor cualitativo ..... 35
Técnica de análisis de datos ..... 36
Comparación entre entrevistas y observación ..... 37
Fases de la investigación ..... 38
Delimitación del problema y revisión conceptual ..... 38
Organización de instrumentos y materiales ..... 38
Lectura y elaboración de categorías ..... 38
Formulación de orientaciones educativas ..... 39
Cierre documental y continuidad del campo ..... 39
Consideraciones éticas ..... 39
Reflexividad de la interpretación ..... 40
CAPÍTULO IV — PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS ..... 41
Análisis Detallado de los Resultados ..... 41
Cuadro 2. Procedencia de los registros analizados ..... 41
Valoración corporal del entrevistado 3 ..... 41
Alivio y libertad en el entrevistado 6 ..... 42
Apoyo y pertenencia en el entrevistado 2 ..... 44
Lectura del registro narrativo de observación ..... 45
Tensiones no caracterizadas en los registros ..... 46
Análisis General de los Resultados ..... 46
Relación entre experiencia corporal, emociones y vínculos ..... 46
Alcance de la comparación con antecedentes ..... 47
De los significados a las decisiones educativas ..... 48
Orientaciones para el acompañamiento del fútbol escolar ..... 48

Criterios para valorar una aplicación posterior ..... 60
Cuadro 3. Correspondencia entre objetivos y evidencia ..... 61
Evidencia del Logro de los Objetivos ..... 62
CAPÍTULO V — CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES ..... 64
Conclusiones ..... 64
Recomendaciones ..... 65
Documentación y continuidad de la investigación ..... 65
Acompañamiento educativo del equipo ..... 66
Valoración de la propuesta y nuevas preguntas ..... 67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ..... 68
ANEXOS ..... 69
ANEXO A — GUÍA DE ENTREVISTA ..... 70
ANEXO B — FICHA DE OBSERVACIÓN ..... 71
ANEXO C — REGISTRO NARRATIVO SIN FECHA ..... 72
ANEXO D — FRAGMENTOS DE ENTREVISTAS ..... 73

## LISTA DE CUADROS

Cuadro 1. Organización cualitativa de categorías ..... 27
Cuadro 2. Procedencia de los registros analizados ..... 41
Cuadro 3. Correspondencia entre objetivos y evidencia ..... 61

## RESUMEN

### El impacto del fútbol en la salud física y emocional de los jóvenes

Autora: Andrea Germania López Obando
Tutor: MSc. Luis Santiago Poma Lojano
Año: 2026

El estudio analiza las percepciones sobre el fútbol y su relación con el bienestar físico, emocional y social en jóvenes de la Unidad Educativa “San José”. El informe declara diez estudiantes de quince a dieciocho años, seleccionados intencionalmente, y un enfoque cualitativo exploratorio y descriptivo. Se examinan tres fragmentos de entrevistas y un registro narrativo de observación mediante lectura temática semántica, diferenciando testimonio, valoración del observador e interpretación. Los resultados identifican una valoración corporal favorable, alivio durante el juego y apoyo del equipo; la observación añade esfuerzo y convivencia. El material no permite estimar frecuencias, cambios fisiológicos o efectos causales. Se concluye que los registros aportan significados individuales cuyo alcance debe contrastarse con el corpus completo. Se formula una propuesta de acompañamiento sobre participación, comunicación, esfuerzo y seguimiento, sin resultados de aplicación. Se recomienda recuperar las entrevistas y los datos de campo, revisar preguntas e instrumentos y valorar las orientaciones en condiciones institucionales verificadas.



Descriptores o Palabras Claves: fútbol, adolescencia, bienestar percibido, investigación cualitativa.

# INTRODUCCIÓN

El fútbol escolar reúne movimiento, decisiones de juego y relaciones entre compañeros. En este estudio interesa comprender cómo los jóvenes valoran esa experiencia cuando hablan de energía, libertad y apoyo. El contexto declarado es el equipo de la Unidad Educativa “San José”, con una muestra intencional de diez estudiantes de quince a dieciocho años. El análisis se apoya en los tres fragmentos de entrevistas y la narración de observación incorporados en el informe.

El propósito es interpretar percepciones de bienestar físico, experiencias emocionales y convivencia, y formular orientaciones educativas relacionadas con esos significados. Aunque el título utiliza la palabra impacto, el enfoque cualitativo no estima un efecto causal ni un cambio fisiológico. La diferencia entre experiencia narrada, observación e interpretación orienta las conclusiones y permite reconocer la documentación que requiere completar el estudio.

El primer capítulo delimita el problema, los objetivos y el alcance. El segundo desarrolla antecedentes verificables, conceptos y categorías de análisis. El tercero precisa el diseño, las técnicas, los instrumentos y los criterios de rigor. El cuarto interpreta los registros y presenta orientaciones de acompañamiento con criterios de seguimiento. El quinto relaciona las conclusiones con la evidencia y propone acciones para la continuidad. Las referencias y los anexos permiten examinar fuentes, instrumentos y registros sin añadir testimonios o constancias ausentes.

# CAPÍTULO I
# EL PROBLEMA

## Planteamiento del problema

El interés de esta investigación nace de una pregunta sobre la experiencia de los jóvenes que juegan fútbol en el ámbito escolar. Participar en un equipo supone moverse, coordinar acciones y relacionarse con compañeros, pero esas actividades adquieren significados distintos para cada estudiante. Una sesión puede ser vivida como descanso frente a las preocupaciones, como oportunidad de sentirse capaz o como espacio de amistad. Comprender tales experiencias requiere escuchar cómo se describen y situarlas en las condiciones concretas de la práctica.

El informe ubica el estudio en la Unidad Educativa “San José” y declara la participación de diez estudiantes de entre quince y dieciocho años vinculados al equipo de fútbol institucional. Esa delimitación permite reconocer el escenario educativo y el intervalo de edad que interesan al trabajo. No se consigna una ubicación territorial precisa ni un periodo de aplicación que permita reconstruir la secuencia del estudio. Por tanto, el contexto se comprende a partir de la institución declarada y de los registros incorporados, sin atribuirle características de infraestructura, matrícula o funcionamiento que no han sido documentadas.

La dificultad principal consiste en distinguir lo que los jóvenes dicen experimentar de los cambios que podrían comprobarse mediante otras técnicas. En uno de los fragmentos, el entrevistado 3 expresa sentirse más fuerte y con más energía desde que juega fútbol. Su declaración permite estudiar una valoración corporal. Para determinar si aumentó su fuerza sería necesario disponer de mediciones comparables, condiciones de evaluación y un seguimiento temporal. La percepción tiene valor propio, aunque no sustituye ese procedimiento.

En el plano emocional, el entrevistado 6 relaciona el juego con olvidarse de los problemas y liberar el estrés. Su respuesta señala un significado de la actividad durante la experiencia deportiva. No informa cuánto dura ese alivio, qué situaciones lo preceden ni si existe un problema que requiera atención profesional. La investigación

educativa puede interpretar la relación que el joven construye entre jugar y sentirse libre, manteniendo la diferencia entre una expresión cotidiana y una valoración clínica.

La dimensión social aparece en el fragmento del entrevistado 2, quien describe al equipo como una familia y alude al apoyo dentro y fuera de la cancha. Esta formulación desplaza la atención hacia los vínculos entre pares. Para comprenderla conviene preguntar qué acciones constituyen ese apoyo, cómo se distribuyen las oportunidades de participación y qué ocurre cuando alguien comete un error. Un sentimiento favorable de pertenencia no permite asumir que todas las relaciones del grupo son iguales ni que las experiencias de quienes participan menos coinciden con esa descripción.

El registro narrativo de observación menciona entusiasmo, compañerismo, coordinación grupal, respeto a las indicaciones, cansancio al final de la sesión y celebración colectiva. La narración aporta una mirada sobre una situación de práctica. Al carecer de fecha y duración, no permite identificar una trayectoria de cambio o comparar sesiones. Su lectura resulta útil para explorar comportamientos que podrían relacionarse con las entrevistas, siempre que se conserve su condición de observación situada y se evite convertirla en un diagnóstico del equipo.

El problema tampoco puede reducirse a preguntar si el fútbol es beneficioso. Esa formulación anticiparía una respuesta y dejaría en segundo plano experiencias ambivalentes. Interesan las condiciones bajo las cuales los estudiantes pueden reconocer bienestar, apoyo y disfrute, así como las dificultades que podrían aparecer en la competencia. El informe original menciona presión y riesgos físicos, pero no incorpora episodios individualizados que permitan caracterizarlos como hallazgos del grupo. Esas cuestiones se mantienen como ámbitos que requieren indagación y como criterios de cuidado para las recomendaciones.

La relación entre deporte y bienestar juvenil tiene antecedentes de investigación que justifican formular estas preguntas. Hoffmann et al. (2022) examinaron asociaciones entre participación deportiva organizada y dificultades de salud mental en niños y adolescentes de Estados Unidos. Su diseño no permite decidir si la participación explica las diferencias o si las condiciones previas influyen en participar. Para el

presente problema, ese límite orienta una precaución: una relación favorable no constituye por sí sola una demostración del efecto del fútbol escolar.

La cuestión educativa consiste en interpretar el significado de las experiencias y traducirlo en criterios de acompañamiento que puedan discutirse en la institución. Si un joven valora la energía, conviene considerar cómo se organiza su participación sin convertir el esfuerzo en una exigencia ilimitada. Si otro valora el alivio emocional, debe existir una posibilidad de conversar sobre dificultades que persisten fuera del juego. Si el equipo representa apoyo, la organización necesita revisar quiénes acceden a ese vínculo y cómo se responde a desacuerdos.

El título conserva la expresión “impacto del fútbol”, utilizada en la formulación original. En el desarrollo del estudio se delimita ese término al plano de las percepciones y los significados recogidos. No se utiliza para designar un efecto cuantificado ni una relación causal establecida. La precisión permite mantener el tema de la autora y, al mismo tiempo, ajustar la pregunta al diseño cualitativo y a la evidencia que sostiene el análisis.

**Formulación del problema**

¿Qué percepciones sobre bienestar físico, experiencias emocionales y convivencia expresan los jóvenes vinculados al fútbol de la Unidad Educativa “San José”, y qué orientaciones de acompañamiento pueden formularse a partir de los registros del estudio?

La pregunta integra el interés por el cuerpo, las emociones y las relaciones sin dar por comprobada una mejoría. Su segunda parte reconoce una finalidad educativa: elaborar orientaciones vinculadas con los significados documentados. Tales orientaciones constituyen una propuesta y requieren valoración institucional antes de aplicarse; su formulación no equivale a demostrar su eficacia.

**Preguntas de investigación**

¿Cómo se describen la energía, la fuerza percibida y la experiencia de mantenerse activo en los fragmentos relacionados con el bienestar físico?

¿Qué significados atribuyen los jóvenes al juego cuando hablan de libertad, alivio de preocupaciones y apoyo del equipo?

¿Qué permite reconocer el registro de observación sobre esfuerzo, interacción y participación, y qué dificultades requieren una indagación más completa?

¿Qué decisiones de acompañamiento deportivo y de documentación pueden proponerse sin exceder el alcance de los testimonios y la observación?

Estas preguntas corresponden a planos diferentes de lectura. Las primeras atienden al lenguaje de los participantes. La tercera incorpora una fuente observacional y reconoce las restricciones de su registro. La última conduce a una elaboración pedagógica posterior al análisis, de modo que las acciones sugeridas puedan relacionarse con los objetivos y no aparezcan como un programa ajeno al problema investigado.

**Objetivo general**

Analizar las percepciones juveniles sobre la práctica del fútbol y su relación con el bienestar físico, emocional y social en el contexto declarado de la Unidad Educativa “San José”, para formular orientaciones de acompañamiento educativo sustentadas en los registros del estudio.

**Objetivos específicos**

1. Identificar las percepciones de bienestar físico asociadas a la práctica del fútbol en los fragmentos de entrevistas y el registro de observación.

2. Describir los significados emocionales y las experiencias de apoyo social expresados por los jóvenes en relación con el juego y el equipo.

3. Examinar el esfuerzo, las tensiones y los límites de interpretación de la experiencia deportiva consignada en los registros.

4. Formular orientaciones de acompañamiento del fútbol escolar y de seguimiento de la experiencia juvenil a partir del análisis realizado.

El primer objetivo se refiere a percepciones, por lo que no exige concluir que existe un aumento medido de capacidades físicas. El segundo conserva la posibilidad

de diferenciar lo emocional de lo relacional. El tercero integra una lectura crítica de la evidencia y evita incorporar riesgos como sucesos comprobados cuando no se dispone de registros de esos episodios. El cuarto permite desarrollar una propuesta educativa cuyo contenido se deriva de los anteriores, sin atribuir resultados a una aplicación que no se documenta.

## Justificación

### Justificación educativa

La investigación ofrece una vía para escuchar la experiencia del estudiante en una actividad que suele evaluarse mediante asistencia, desempeño técnico y resultados de los encuentros. Esos indicadores pueden ser útiles para otros propósitos, pero no muestran por sí solos cómo se siente el joven o qué valor asigna a sus relaciones. En la Unidad Educativa “San José”, la pregunta por el bienestar percibido permite ampliar la atención hacia las condiciones de participación y hacia el sentido que adquiere pertenecer al equipo.

El análisis puede orientar decisiones concretas. La expresión de energía permite conversar sobre esfuerzo y recuperación. El alivio de preocupaciones conduce a examinar si los espacios de juego ofrecen escucha y respeto. La metáfora de familia invita a observar el apoyo entre compañeros y a revisar las posibilidades de incorporación de quienes tienen menor experiencia. Estas relaciones dan a la investigación una utilidad pedagógica que depende de comprender los testimonios y no de presentar el fútbol como solución automática para cualquier dificultad juvenil.

### Justificación conceptual

El trabajo diferencia la práctica deportiva, el bienestar percibido y la salud evaluada mediante instrumentos especializados. Esta distinción es necesaria para interpretar expresiones como sentirse fuerte, saludable o libre. Su empleo cotidiano informa sobre la experiencia del participante y no autoriza a asignar diagnósticos ni cambios clínicos. El marco teórico desarrolla esas diferencias y permite relacionar el

problema con investigaciones identificables sobre deporte juvenil, emociones y vínculos sociales.

También se considera que el fútbol constituye una experiencia organizada. Las reglas, los turnos de participación, las decisiones del adulto y el trato entre compañeros forman parte del contexto donde se producen los significados. Por ello, el interés no se limita a la actividad motriz. La dimensión educativa se observa en la forma de resolver errores, distribuir oportunidades y reconocer dificultades sin humillar a los participantes. Esa lectura sitúa las recomendaciones en procesos que una institución puede examinar y ajustar.

**Justificación metodológica**

La correspondencia entre pregunta, objetivo y evidencia es un aporte del estudio. Los tres fragmentos de entrevistas y la narración de observación se conservan con su procedencia. El análisis distingue la voz de los jóvenes, la mirada del observador y la interpretación de la autora. Esa organización permite que el lector reconozca qué registro sostiene una afirmación y dónde comienza una propuesta de actuación.

El carácter fragmentario del material no se resuelve aumentando artificialmente el número de respuestas o recurriendo a porcentajes. Se atiende mediante una descripción precisa del alcance y una ruta de recuperación documental. Al hacer explícitos los datos que faltan, el trabajo puede orientar una continuación del estudio que conserve códigos, preguntas, fechas y condiciones de observación. La calidad de esa continuidad depende de los registros y de las decisiones de análisis, no de la extensión del texto por sí sola.

**Justificación social**

El significado de apoyo fuera de la cancha sugiere un interés por las relaciones que acompañan la vida escolar. Comprender ese apoyo puede ayudar a formular actividades donde la participación no dependa únicamente de la destreza y donde pedir ayuda no sea motivo de descalificación. Esta es una finalidad propuesta para el

acompañamiento; el estudio no acredita que el grupo haya alcanzado una convivencia uniforme ni que el deporte haya modificado sus relaciones externas.

La inclusión requiere atender también a las voces menos visibles. El informe se centra en jóvenes vinculados al equipo y no permite conocer la experiencia de quienes dejaron de participar o no se incorporaron. Reconocer ese límite evita utilizar las valoraciones favorables para representar a toda la institución. Las futuras decisiones sobre fútbol escolar necesitan escuchar distintas posiciones y ofrecer alternativas de movimiento a quienes prefieren otras actividades.

**Alcance de la investigación**

El alcance es cualitativo, exploratorio y descriptivo. Se analizan significados expresados en tres fragmentos de entrevistas y una observación narrativa relacionada con la práctica del fútbol. Los diez estudiantes de quince a dieciocho años constituyen la muestra declarada en el informe, pero el corpus incorporado no permite reconstruir diez entrevistas completas. Las conclusiones se circunscriben a las expresiones y situaciones examinadas.

El trabajo formula una interpretación de bienestar corporal percibido, alivio emocional y pertenencia al equipo. También desarrolla orientaciones educativas sobre participación, comunicación, cuidado y documentación. La propuesta no sustituye una evaluación física, una intervención psicológica ni una estimación de efectos. Su valoración requiere revisar la viabilidad institucional y escuchar a los participantes antes de convertirla en una práctica habitual.

La temporalidad se reconoce como una restricción del estudio. No se fija un periodo de aplicación que el material no identifica ni se deriva ese periodo de la fecha de la carta de aprobación. La expresión retrospectiva de un entrevistado permite conocer cómo relaciona su experiencia con el inicio del juego, pero no constituye una serie temporal. El análisis se organiza por contenido y por procedencia, en lugar de atribuir cambios a una secuencia no registrada.

## Limitaciones de la investigación

La primera limitación corresponde a la cobertura documental. Se conserva la declaración de diez participantes, mientras que los anexos aportan extractos de tres códigos. No se conocen las respuestas de los restantes estudiantes, las preguntas que precedieron a cada extracto ni los criterios de selección de los pasajes. Por ello, no se establecen frecuencias de respuesta, consensos del equipo o saturación temática.

La observación no contiene fecha ni duración y presenta valoraciones generales. Describe comportamientos relevantes para el tema, pero no permite precisar quién realizó cada acción, cuánto tiempo se sostuvo o qué circunstancias la antecedieron. Esta condición restringe la comparación entre entrevista y observación. Las coincidencias se reconocen como proximidades de contenido, no como corroboración individual de cada testimonio.

No se dispone de pruebas de fuerza, resistencia o coordinación, de escalas de bienestar emocional ni de mediciones previas y posteriores. Tampoco se incorpora un grupo de comparación. La ausencia de estos procedimientos no invalida el interés interpretativo de las entrevistas; limita las conclusiones que pueden extraerse sobre cambios físicos y efectos causales.

Las experiencias de presión competitiva, lesiones o exclusión no están descritas mediante episodios verificables en el corpus. Se consideran asuntos que merecen seguimiento educativo, sin tratarlos como sucesos ocurridos a estudiantes identificados. De igual forma, no se afirma contar con validaciones firmadas, autorizaciones de participación o fotografías que no se encuentran incorporadas.

## Factibilidad de la investigación

La lectura y organización del material existente son factibles porque el documento contiene los instrumentos y los registros que se analizan. El desarrollo conceptual puede apoyarse en fuentes verificables y la matriz de interpretación puede elaborarse sin realizar nuevas entrevistas. Esas actividades permiten mejorar la coherencia del informe y formular recomendaciones cuyo carácter propositivo se mantiene explícito.

Completar el trabajo de campo depende de recuperar los registros originales y confirmar las condiciones de participación. Esa posibilidad exige acceso autorizado a la documentación, disponibilidad de los responsables y procedimientos adecuados cuando intervienen menores de edad. No se presupone que las constancias existen ni que puedan producirse retrospectivamente. La factibilidad de una ampliación empírica deberá establecerse con información institucional y con la voluntad de los participantes.

La propuesta educativa se plantea como una ruta adaptable. Puede comenzar con una consulta sobre intereses, revisar la distribución de turnos y acordar formas de comunicación durante el juego. Su implementación requiere identificar un responsable y confirmar tiempo, espacio y recursos. El análisis no asigna presupuesto ni disponibilidad a la Unidad Educativa “San José”, porque tales datos no forman parte de los registros examinados.

# CAPÍTULO II
# MARCO TEÓRICO

## Antecedentes de la investigación

### Deporte juvenil y seguimiento de resultados de salud

Bengtsson et al. (2025) publicaron una revisión sistemática y un metaanálisis de resultados de salud relacionados con la participación deportiva juvenil. Incluyeron 46 estudios longitudinales en la revisión y 38 en el metaanálisis. Encontraron asociaciones favorables en actividad física, salud y bienestar, composición corporal y malestar mental; no todos los resultados examinados mostraron diferencias estadísticamente significativas. Los diseños, las edades y los periodos de seguimiento fueron heterogéneos. El antecedente respalda el interés por estudiar experiencias deportivas, pero no permite trasladar sus estimaciones al equipo de la Unidad Educativa “San José”.

El aporte de ese antecedente al presente trabajo está en la pregunta que permite formular: qué aspecto de la experiencia se pretende conocer y con qué procedimiento se podría examinar. La expresión de energía de un estudiante se ubica en el plano de su valoración corporal. Si se quisiera estudiar actividad física a lo largo del tiempo, harían falta registros de exposición y seguimiento. Si el interés fuese la pertenencia, serían necesarios relatos sobre relaciones y situaciones de apoyo. Diferenciar estas rutas impide reunir bajo una sola palabra resultados que responden a problemas distintos.

La revisión tampoco justifica interpretar como mejoría cualquier conducta observada en la cancha. Correr, celebrar o mostrarse satisfecho puede ser relevante para una descripción de la sesión, pero un cambio requiere establecer qué se compara. En esta investigación, el análisis conserva la observación como una narración situada. La ampliación conceptual permite precisar las preguntas para un seguimiento posterior y no reconstruye una comparación inexistente.

### Participación organizada y dificultades de salud mental

Hoffmann et al. (2022) estudiaron la asociación entre deporte organizado y dificultades de salud mental utilizando datos de más de once mil niños y adolescentes estadounidenses. Diferenciaron participación en deportes de equipo, individuales y ambas modalidades. Los perfiles de asociación variaron entre esas formas de participación. Los autores reconocen que el diseño no establece la dirección de la relación. El antecedente resulta pertinente porque exige atender al contexto deportivo y evita presentar cualquier práctica como una intervención con efectos equivalentes.

En el fútbol escolar, preguntar por el alivio emocional implica conocer qué ocurre durante el juego y cómo se describe después. El entrevistado 6 ofrece una expresión favorable, pero no se dispone de información sobre su situación previa o sobre otras fuentes de apoyo. El análisis puede reconocer que el fútbol tiene ese significado para él. No puede concluir que disminuyeron síntomas evaluados o que todos los integrantes viven una experiencia semejante.

La diferenciación entre modalidades invita a estudiar la dimensión relacional del equipo. Una práctica colectiva contiene reglas, decisiones compartidas y relaciones entre pares, pero el simple hecho de agrupar estudiantes no garantiza apoyo. Para interpretar el fragmento del entrevistado 2 interesa conocer cómo se expresa ese vínculo. En un estudio posterior, la observación podría registrar acciones concretas de ayuda, invitación a participar y resolución de desacuerdos, manteniendo el carácter contextual de esas conductas.

### Socialización y estructura de relaciones entre adolescentes

Marqués-Sánchez et al. (2021) examinaron la socialización de adolescentes que realizaban deportes de equipo mediante un estudio transversal de centralidad y análisis de redes sociales. El trabajo fue publicado en BMJ Open con el identificador e042773. Su pertinencia reside en examinar las relaciones entre pares con un método distinto al de las entrevistas del presente estudio.

La idea de estudiar una red permite distinguir pertenecer nominalmente a un equipo de ocupar un lugar reconocido en sus relaciones. Para la presente investigación,

esa distinción es conceptual: un joven puede describir al grupo como familia y otro podría relacionarse de manera diferente. No se calcula centralidad ni se construye una red de la Unidad Educativa “San José”, porque no se dispone de datos de vínculos. La referencia orienta preguntas sobre participación y apoyo sin sustituir el relato de los estudiantes.

El antecedente también impide utilizar una metáfora favorable como descripción completa de la convivencia. La autora puede interpretar el sentido de apoyo expresado por un participante, pero debe mantener abiertas preguntas sobre relaciones con nuevos integrantes, distribución de protagonismo y respuesta al error. Esas preguntas se incorporan a las orientaciones de seguimiento y requieren información propia para responderse.

**Ansiedad y depresión en estudios sobre deporte adolescente**

Panza et al. (2020) realizaron una revisión sistemática y un metaanálisis sobre participación deportiva adolescente y síntomas de ansiedad y depresión. Seleccionaron 29 artículos, con 61 tamaños de efecto y 122.056 participantes. La participación deportiva se asoció con menos síntomas, con efectos de pequeña magnitud. Los autores advierten que ese resultado no demuestra causalidad. Aunque excede la preferencia temporal de cinco años, se conserva como antecedente especializado para distinguir asociación, experiencia subjetiva y evaluación de síntomas.

En el trabajo de Andrea López, la expresión liberar el estrés no proviene de una escala ni de una entrevista clínica. Su interpretación se refiere al modo de comprender el juego como pausa frente a preocupaciones. La proximidad temática con la revisión permite justificar la pregunta, pero no equiparar instrumentos o resultados. La precisión evita que el uso cotidiano de una palabra se convierta en un diagnóstico o en una eficacia terapéutica atribuida al deporte.

**Aportes conceptuales sobre deporte y relaciones sociales**

Eime et al. (2013) revisaron beneficios psicológicos y sociales de la participación deportiva de niños y adolescentes. Incluyeron treinta estudios y

propusieron un modelo conceptual de salud a través del deporte. La autoestima, la interacción social y los síntomas depresivos aparecen entre los resultados examinados. La revisión reconoce límites para establecer relaciones causales. Se conserva como apoyo conceptual de la dimensión social, mientras los antecedentes de 2021, 2022 y 2025 aportan trabajos más recientes.

Para este estudio interesa la diferencia entre realizar movimiento y compartir una experiencia deportiva. El fragmento del entrevistado 2 atribuye importancia al equipo y no describe una capacidad física. Esa distinción permite formular una lectura donde los vínculos no sean tratados como un efecto secundario sin contenido. El análisis examina el apoyo que el joven nombra y propone indagar sus manifestaciones antes de atribuir al grupo una convivencia general.

### Síntesis de los antecedentes

Los antecedentes reúnen revisiones de estudios, un análisis transversal y un marco conceptual. Esas aproximaciones responden a preguntas distintas de las entrevistas fragmentarias del presente trabajo. Su comparación permite situar el tema sin usar resultados externos como si fueran datos institucionales. La revisión aporta criterios para delimitar qué se interpreta, qué requeriría medición y qué aspectos de la organización deportiva conviene observar.

La contribución del estudio se encuentra en la lectura de significados relacionados con un equipo escolar declarado. Las fuentes no confirman la experiencia de los diez estudiantes ni resuelven la falta de registros completos. Ayudan a construir una explicación prudente de los fragmentos y a fundamentar preguntas para la continuidad. El marco teórico se desarrolla desde esa función, manteniendo la diferencia entre evidencia bibliográfica, evidencia del estudio y propuesta educativa.

## Fundamentación teórica

### El fútbol escolar como experiencia educativa organizada

En esta investigación, el fútbol escolar se entiende como una práctica motriz de equipo que ocurre en un contexto de formación y convivencia. Su organización incluye

decisiones sobre quién juega, cómo se distribuyen roles, qué reglas se acuerdan y qué respuestas reciben los estudiantes ante errores. Estas decisiones forman parte de la experiencia que los jóvenes valoran. El análisis no atribuye una función educativa automática al deporte; examina las condiciones en que esa función puede construirse.

La práctica contiene una dimensión técnica relacionada con conducir, pasar, recibir y resolver situaciones de juego. También comprende una dimensión relacional, porque una acción depende de la respuesta de los compañeros. Un pase puede expresar una decisión táctica y, a la vez, ofrecer una oportunidad de participación. El significado de esa oportunidad cambia cuando un estudiante recibe el balón, cuando se le evita sistemáticamente o cuando se le permite volver a intentar después de una equivocación.

Para la Unidad Educativa “San José”, esta lectura orienta una pregunta concreta: cómo se organiza el equipo para que la participación tenga sentido para sus integrantes. Los registros no detallan esa organización. Por ello, los procedimientos propuestos en el capítulo IV se formulan como alternativas educativas a valorar. No se describen como prácticas existentes ni como correcciones de un funcionamiento que no ha sido observado con suficiente detalle.

El resultado de un partido es solo una parte de la experiencia. Una derrota puede coexistir con aprendizaje y apoyo; una victoria puede coexistir con participación desigual. Desde el propósito del estudio, interesa conocer qué recuerdan los jóvenes y por qué lo consideran favorable o difícil. Esta perspectiva permite leer testimonios sobre libertad y pertenencia sin reducirlos a una valoración del marcador.

**Actividad física y comportamiento sedentario**

Las directrices de la World Health Organization (2020) ofrecen recomendaciones sobre actividad física y comportamiento sedentario para diferentes grupos de edad. En este trabajo funcionan como marco general y no como registro de cumplimiento de los estudiantes. Pertenecer a un equipo no informa cuánto tiempo se permanece activo, con qué intensidad o cómo se distribuye el movimiento durante la semana. El informe no reúne esos datos, por lo que no clasifica a los participantes según cumplimiento de las recomendaciones.

La distinción tiene consecuencias para leer el fragmento del entrevistado 3. El estudiante se describe como más activo y relaciona el fútbol con sentirse saludable. Esa expresión informa sobre una manera de percibirse. No permite reconstruir su jornada, sus desplazamientos o su tiempo sentado. Para explorar esos aspectos, una entrevista más completa podría preguntar por actividades concretas y momentos del día, evitando anticipar que el equipo cubre todas las necesidades de movimiento.

La oportunidad de participar depende también de cómo se desarrolla una sesión. Una actividad con largas esperas puede contener menos movimiento del que su duración sugiere. Este es un criterio de planificación, no un hallazgo del grupo. La propuesta recomienda observar los tiempos de participación y revisar tareas donde algunos estudiantes permanecen sin intervenir. La intención es relacionar las decisiones pedagógicas con la experiencia de mantenerse activo que aparece en el testimonio.

**Bienestar físico percibido y condición física evaluada**

El bienestar físico percibido designa aquí las valoraciones de energía, capacidad corporal y comodidad con el esfuerzo que aparecen en las expresiones de los estudiantes. Es un concepto de trabajo ajustado al enfoque cualitativo. La condición física evaluada requiere procedimientos definidos y resultados comparables. Mantener ambas nociones diferenciadas permite interpretar el lenguaje del entrevistado sin exigirle una precisión propia de una prueba especializada.

Sentirse fuerte puede significar que una tarea parece más sencilla, que se reconoce una habilidad o que existe una valoración favorable del propio cuerpo. El fragmento no especifica cuál de esas posibilidades sostiene la expresión. Por ello, el análisis se mantiene próximo a sus palabras y formula preguntas que podrían ampliar su significado. No asigna una capacidad muscular concreta ni supone una variación cuantificada.

La energía también necesita contexto. Puede referirse a disposición para jugar, a entusiasmo al iniciar una sesión o a una sensación que continúa después. En el testimonio disponible se menciona junto con sentirse más fuerte y mantenerse activo. Esa asociación permite identificar una valoración corporal positiva. Para conocer su

duración o su relación con tareas escolares, harían falta respuestas que el extracto no contiene.

El cansancio descrito por el observador muestra que una experiencia favorable no elimina el esfuerzo. La lectura de ambos registros evita un relato uniforme de beneficio. Un estudiante puede valorar el juego y terminar cansado. El sentido de esa combinación depende de la intensidad percibida, de la posibilidad de descansar y de la forma de acompañar la sesión; esos aspectos se proponen para seguimiento, sin asignarlos retrospectivamente a la observación.

**Esfuerzo y recuperación en una lectura educativa**

El esfuerzo puede examinarse desde la experiencia del estudiante y desde la organización de las tareas. En el primer plano interesa cómo se describe el cansancio y qué interpretación le atribuye el joven. En el segundo interesa si existe la posibilidad de comunicar una necesidad de pausa y de ajustar la participación. La investigación no prescribe cargas de entrenamiento ni evalúa tolerancia fisiológica. Desarrolla criterios para que el esfuerzo pueda ser conversado sin descalificación.

La observación incorpora cansancio al final de la sesión y satisfacción general. Esa combinación admite una lectura de esfuerzo valorado favorablemente, pero el registro no presenta palabras de cada participante ni signos específicos. La autora debe evitar transformar la satisfacción general en ausencia de molestias. El acompañamiento propuesto incluye escuchar experiencias diferenciadas y registrar incidentes cuando ocurran, respetando su procedencia y sin generalizarlos.

Recuperarse, en el plano de la organización educativa, exige que la práctica permita detenerse y que el adulto sepa cómo responder a una dificultad comunicada. No se define un protocolo sanitario institucional que no ha sido aportado. La propuesta indica confirmar las rutas existentes y recurrir a personal competente cuando corresponde. La planificación del fútbol debe reconocer sus límites de responsabilidad y evitar utilizar la resistencia al dolor como medida de compromiso.

## Bienestar emocional como experiencia situada

El bienestar emocional se aborda desde las formas en que los jóvenes nombran lo que sienten y el significado que atribuyen al juego. En el corpus aparecen libertad y alivio de preocupaciones. La interpretación atiende a ese vocabulario sin construir un perfil psicológico. El interés educativo consiste en comprender cuándo una actividad es vivida como agradable y qué condiciones permiten expresarlo.

Una experiencia situada puede variar entre sesiones. El disfrute de jugar con compañeros no impide sentir frustración en un encuentro posterior. Las entrevistas completas podrían explorar esas diferencias mediante preguntas sobre momentos y situaciones. El análisis actual evita una clasificación estable de los estudiantes como emocionalmente beneficiados, porque los fragmentos no contienen una trayectoria ni una diversidad de episodios.

Hablar de salud emocional en el título no convierte al trabajo en una evaluación clínica. La autora interpreta relatos y desarrolla criterios de acompañamiento escolar. Cuando una dificultad requiere valoración especializada, la práctica deportiva no debe asumir esa función. La propuesta mantiene la posibilidad de derivación mediante los responsables institucionales, sin inventar diagnósticos o servicios existentes en la Unidad Educativa “San José”.

## Alivio de preocupaciones y significado del juego

La afirmación del entrevistado 6 se organiza alrededor de un momento: cuando juega. Este marcador vincula el alivio a la experiencia de la actividad y no necesariamente a una situación posterior. La interpretación puede considerar que el juego representa un tiempo diferenciado dentro de su vida cotidiana. Para comprenderlo, sería útil conocer qué lo hace diferente: concentrarse en la tarea, encontrarse con compañeros o disponer de una actividad elegida. El extracto no permite decidir entre esas posibilidades.

La frase olvidarse de los problemas tampoco indica que estos se resuelven. Puede expresar una suspensión temporal de la atención a preocupaciones. La propuesta educativa toma esa distinción como criterio de cuidado: preservar un espacio de juego

agradable y ofrecer una vía de escucha cuando una preocupación persiste. No se plantean preguntas invasivas delante del grupo ni se exige al estudiante revelar asuntos personales para participar.

El término estrés conserva su uso cotidiano en la entrevista. El trabajo no afirma la presencia de un trastorno o una reducción evaluada de síntomas. Esa delimitación permite reconocer el testimonio sin convertirlo en un resultado que requeriría otro diseño. El análisis explica qué se conoce mediante el fragmento y qué información sería necesaria para examinar cambios con un propósito diferente.

**Reconocimiento personal y experiencia de competencia**

La experiencia de realizar una tarea puede ser valorada por el estudiante de acuerdo con sus expectativas. En una lectura pedagógica, reconocer un avance significa identificar qué acción fue posible y bajo qué condiciones. No requiere comparar permanentemente al joven con el compañero de mayor habilidad. La propuesta utiliza este criterio para formular devoluciones sobre decisiones, esfuerzo y participación, evitando etiquetas globales de capacidad.

Los registros no incluyen testimonios explícitos sobre autoestima. Por tanto, el concepto se conserva como parte de las preguntas que podrían investigarse y no como un resultado del grupo. La expresión de sentirse más fuerte permite hablar de valoración corporal, pero no demuestra una modificación de autoestima. La precisión impide extender el significado del testimonio hacia dimensiones que no nombra.

En el fútbol escolar, una devolución puede hacer visible una acción útil que el estudiante no había reconocido. Por ejemplo, una propuesta de acompañamiento puede invitar a valorar la búsqueda de un compañero disponible o la disposición a volver a participar tras un error. Estos son criterios de intervención a ensayar y observar. No constituyen situaciones ocurridas en el equipo ni una técnica cuya eficacia se haya evaluado en el estudio.

## Convivencia y apoyo entre compañeros

La convivencia se conceptualiza como las formas de relación que se expresan en acciones, acuerdos y respuestas ante dificultades. El fragmento del entrevistado 2 destaca apoyo dentro y fuera de la cancha. La narración de observación menciona compañerismo y celebración colectiva. Esos contenidos permiten abrir una línea de análisis sobre vínculos, pero no describen todas las relaciones del grupo.

Apoyar durante un encuentro puede adoptar formas diferentes: ofrecer una opción de pase, orientar una tarea o responder respetuosamente después de una equivocación. Fuera de la cancha podría incluir escucha o colaboración, aunque el testimonio no especifica acciones. El análisis conserva esa diferencia: el apoyo está expresado; sus modalidades requieren indagación. La propuesta recomienda preguntar por ejemplos y registrar comportamientos que permitan comprenderlo.

El respeto a las indicaciones, señalado en la observación, no es equivalente a apoyo entre pares. Corresponde a una relación con quien orienta la actividad. La cooperación puede coexistir con obediencia, pero los conceptos no deben fusionarse. Para una lectura más detallada conviene registrar cómo los estudiantes se comunican, cómo toman decisiones compartidas y cómo reaccionan cuando una indicación se comprende de manera diferente.

## Pertenencia y uso de la metáfora de familia

La palabra familia tiene un sentido figurado en el fragmento del entrevistado 2. Sugiere cercanía y reconocimiento, pero su significado depende de quien la emplea. El trabajo no la convierte en una descripción literal del equipo ni asume una equivalencia con los vínculos familiares del joven. Interpreta una valoración de pertenencia y conserva la posibilidad de que otras personas utilicen un lenguaje distinto.

La pertenencia puede examinarse mediante experiencias de ser invitado, escuchado y considerado en las decisiones del grupo. Estas dimensiones orientan preguntas posteriores. No se presume que ya se cumplen porque un participante expresa cercanía. La valoración individual debe conservarse y, a la vez, contrastarse con voces

de estudiantes que participan menos o que tienen posiciones diferentes dentro del equipo.

La propuesta educativa evita usar la metáfora como obligación de lealtad. Un grupo puede ofrecer apoyo y permitir que un estudiante manifieste desacuerdo, necesite una pausa o prefiera otra actividad. Vincular pertenencia con obediencia absoluta limitaría la autonomía juvenil. En esta investigación, el apoyo se interpreta como una relación que merece ser comprendida, no como una exigencia de disponibilidad permanente hacia el equipo.

**Cooperación y toma de decisiones durante el juego**

El fútbol contiene situaciones en las que los estudiantes necesitan coordinar acciones. Desde una perspectiva educativa, la cooperación puede observarse en la búsqueda de soluciones compartidas y en la distribución de oportunidades. La narración disponible habla de coordinación grupal, sin describir secuencias concretas. Por ello, no se reconstruyen jugadas ni se atribuye un patrón táctico al equipo.

Para investigar esa dimensión, la observación necesitaría registrar la situación, las intervenciones y la respuesta de otros participantes. Una acción aislada no representa toda la convivencia. La propuesta sugiere mirar varias situaciones, conservar las diferencias y escuchar cómo las interpretan los propios jóvenes. El procedimiento busca comprender relaciones antes de calificar globalmente al grupo como cooperativo.

En una actividad propuesta, la regla de rotar roles puede ampliar las oportunidades de decisión. Su utilidad debe valorarse según la participación efectiva y el sentido que le atribuyen los estudiantes. No se afirma que cualquier rotación sea inclusiva por sí misma: es necesario observar quién interviene y si las reglas generan barreras nuevas. La interpretación mantiene el vínculo entre organización y experiencia, en lugar de atribuir resultados a una etiqueta metodológica.

### Competencia y criterios de participación

La competencia forma parte de muchas experiencias futbolísticas, pero puede organizarse con finalidades diferentes. En un contexto escolar, los criterios de participación deben ser comprensibles y compatibles con el propósito educativo. El estudio no documenta cómo selecciona jugadores la institución ni cómo distribuye minutos. La propuesta plantea revisar esas decisiones mediante acuerdos y registros, sin suponer un problema de exclusión comprobado.

La comparación entre estudiantes puede resultar útil para una tarea técnica específica y perjudicial cuando se convierte en una etiqueta personal. El acompañamiento recomendado distingue el desempeño de una acción de la valoración del joven. Un error de pase describe una situación de juego; no define la capacidad general de quien lo comete. Esta distinción permite proponer una comunicación que reconozca dificultades sin humillar.

La presión competitiva aparece en la formulación original como asunto de interés, pero no se incorpora un testimonio individual sobre ella. El marco teórico la mantiene como dimensión a explorar. Preguntar por expectativas, experiencias de error y decisiones de participación puede ayudar a conocer si se presenta y cómo se vive. No se utiliza la ausencia de extractos críticos para afirmar que el grupo está libre de tensiones.

### Riesgos y responsabilidad del acompañamiento

El trabajo utiliza la noción de riesgo como una consideración de organización y seguimiento, no como un inventario de lesiones ocurridas. No se dispone de registros clínicos o de incidentes del equipo. Las orientaciones pueden recomendar revisar espacios, reglas y rutas de atención, pero no certificar que esas condiciones ya fueron verificadas. El adulto responsable deberá confirmar los procedimientos de la institución antes de iniciar una actividad.

También existen dificultades relacionales que podrían requerir respuesta educativa, como burlas, desacuerdos persistentes o presión para seguir jugando. Estas situaciones se nombran como posibilidades a observar. No se atribuyen a la Unidad

Educativa “San José”. Su incorporación en la propuesta amplía las preguntas de cuidado y evita que una lectura centrada en beneficios deje fuera experiencias que los estudiantes podrían comunicar.

La respuesta debe guardar relación con la situación. Una dificultad de comprensión de una regla puede resolverse mediante explicación; una molestia física comunicada exige detener la exigencia y seguir la ruta correspondiente. El estudio no reemplaza las competencias profesionales necesarias. Propone que el acompañamiento reconozca sus límites y que los registros permitan diferenciar acciones educativas de atención especializada.

**Participación juvenil y voz del estudiante**

Dar lugar a la voz del estudiante significa considerar sus valoraciones en la comprensión de la práctica. No consiste solamente en recoger respuestas favorables al programa. Las preguntas deben permitir expresar indiferencia, desacuerdo o dificultad. En la guía original, algunas formulaciones anticipan beneficios; la revisión metodológica examina esa orientación y ofrece alternativas para una aplicación posterior más abierta.

La participación en la investigación y la participación deportiva son decisiones diferentes. Un estudiante podría disfrutar del equipo y preferir no responder una entrevista. Otro podría querer conversar y no continuar en determinada actividad. La propuesta reconoce esta separación para evitar que la pertenencia deportiva se convierta en una condición de aceptación del estudio. Las autorizaciones y los procedimientos requieren documentación propia.

El análisis de voces juveniles también exige conservar contexto y lenguaje. Modificar una expresión para hacerla parecer más técnica puede cambiar su significado. Por ello, las citas se reproducen tal como aparecen y la interpretación se desarrolla por separado. La autora puede explicar qué entiende de ellas, pero debe mantener la posibilidad de que un diálogo posterior precise o cuestione esa lectura.

## Inclusión y derecho a participar

La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la UNESCO (2015) reconoce el acceso a estas prácticas como un derecho y desarrolla principios sobre participación, calidad y seguridad. En esta tesis se utiliza como orientación institucional y educativa, no como prueba de cumplimiento del equipo. La aplicación al problema consiste en examinar condiciones de acceso y trato, sin atribuir a la carta un resultado empírico sobre los participantes.

En un equipo escolar, la inclusión puede estudiarse mediante la posibilidad de incorporarse, permanecer y ser reconocido sin que la experiencia se reduzca al rendimiento. La propuesta considera ajustar tareas, escuchar preferencias y ofrecer roles con participación real. Tales criterios requieren valoración del contexto y no implican que todos deban practicar fútbol. Respetar otras preferencias forma parte de una oferta educativa de movimiento que no imponga una sola experiencia como vía de bienestar.

El corpus contiene voces de participantes vinculados al equipo. No informa sobre estudiantes que no acceden a la práctica o que se retiraron. Esa ausencia limita una conclusión sobre inclusión institucional. El seguimiento propuesto necesita identificar a quiénes se consulta y por qué, manteniendo una posibilidad de escuchar experiencias externas al grupo habitual sin inventar sus respuestas.

## Autonomía y elección en la práctica escolar

La autonomía se entiende aquí como la posibilidad de expresar preferencias, comprender acuerdos y participar en decisiones adecuadas al contexto educativo. No equivale a ausencia de reglas. Una sesión puede tener objetivos definidos y permitir elegir un rol, proponer una variante o comunicar una necesidad de descanso. El estudio desarrolla este concepto como criterio de propuesta y no como resultado medido en los estudiantes.

La expresión de libertad del entrevistado 6 merece ser escuchada sin asumir que informa sobre todas las decisiones del equipo. Podría referirse al estado que experimenta al jugar y no a la organización de la actividad. La interpretación no

resuelve esa diferencia con una inferencia. Plantea preguntar qué significa libertad para él y qué condiciones la favorecen o la dificultan.

El acompañamiento educativo puede incorporar consultas breves sobre la experiencia de las tareas. Para que la consulta tenga sentido, debe existir la posibilidad de revisar alguna decisión y explicar qué sugerencias pueden atenderse. Recoger opiniones sin considerar su contenido convertiría la voz juvenil en un procedimiento formal. La propuesta incluye devolución y seguimiento para que la consulta se relacione con decisiones concretas.

**Relación entre familia, institución y experiencia deportiva**

El informe no aporta entrevistas de familias ni descripciones de coordinación institucional. Por tanto, no se afirma que esos actores ya participaron o que existe un modelo de apoyo determinado. La propuesta contempla informar sobre propósitos educativos y procedimientos de cuidado mediante los canales que la institución confirme. La coordinación debe respetar la privacidad y diferenciar información sobre organización de revelaciones personales del estudiante.

La metáfora de familia del entrevistado 2 no autoriza a deducir cómo se relaciona con su hogar. Un análisis respetuoso evita explicar el apoyo del equipo como compensación de carencias familiares no documentadas. El testimonio describe una relación valorada y esa es la base de la interpretación. Si un estudio posterior indaga otras redes de apoyo, deberá formular preguntas y procedimientos específicos.

La comunicación con responsables adultos puede contribuir a comprender tiempos y condiciones de participación, pero no debe convertirse en una exigencia de resultados competitivos. En la propuesta se recomienda acordar expectativas y criterios de respeto. No se presenta esa recomendación como respuesta a conflictos familiares conocidos, porque el corpus no los describe.

## Sistema de categorías

### Bienestar físico percibido

Esta categoría reúne expresiones sobre energía, fuerza percibida, mantenerse activo y cansancio. Sus unidades proceden del fragmento del entrevistado 3 y de la narración de observación. El código se asigna al contenido expresado, sin convertirlo en una puntuación de condición física. La interpretación distingue la valoración retrospectiva del estudiante de la descripción situada del observador.

Como criterio de inclusión se consideran menciones explícitas de experiencia corporal asociada al juego. Se excluyen afirmaciones fisiológicas que no estén respaldadas por registros propios. Cuando una expresión combina bienestar y esfuerzo, puede conservarse en la misma categoría sin eliminar su ambivalencia. El propósito es comprender el sentido del cuerpo en la experiencia y no clasificar todo esfuerzo como favorable o desfavorable.

### Experiencia emocional del juego

La categoría comprende sentimientos y significados nombrados en relación con jugar. El fragmento del entrevistado 6 permite codificar alivio de preocupaciones y libertad durante la actividad. La observación aporta entusiasmo y satisfacción como valoraciones del observador. Estas fuentes se identifican por separado porque nombrar una emoción propia y atribuir una emoción observada son acciones de conocimiento diferentes.

No se incluyen diagnósticos, cambios de autoestima ni reducciones de síntomas que el material no documenta. Para una continuidad del estudio, la categoría puede incorporar experiencias menos favorables si aparecen en registros auténticos. Su definición permanece abierta a matices y no exige encontrar beneficios en todas las respuestas.

### Apoyo y pertenencia al equipo

Esta categoría atiende a vínculos, reconocimiento y ayuda entre compañeros. El fragmento del entrevistado 2 contiene apoyo y una metáfora de pertenencia. La

narración de observación menciona compañerismo y celebración colectiva. Su comparación permite reconocer una proximidad temática, pero no establecer que el observador describió al mismo estudiante o el mismo episodio.

Para incluir un segmento debe existir una referencia a relaciones o acciones compartidas. Se excluye una atribución general de valores cuando no se cuenta con conducta o relato que la sostenga. En un seguimiento, conviene registrar también silencios de participación, desacuerdos y experiencias de incorporación, de modo que la categoría no quede limitada a un vocabulario favorable.

**Esfuerzo, tensiones y condiciones de la práctica**

La categoría recoge el cansancio descrito y permite examinar los límites de su interpretación. También organiza preguntas sobre presión, seguridad y participación que requieren datos adicionales. La distinción entre contenido observado y asunto pendiente forma parte de la definición. No se codifica una lesión o una experiencia de ansiedad por el hecho de que aparezca mencionada en una sección general del informe.

El esfuerzo puede coexistir con satisfacción, mientras una dificultad puede requerir un ajuste de la actividad. Para interpretar esas relaciones hacen falta contexto y secuencia. El registro actual permite una lectura inicial del cansancio al final de la sesión. Las orientaciones educativas se formulan como respuesta de cuidado y seguimiento, sin atribuir al grupo incidentes que no se describen.

**Cuadro 1. Organización cualitativa de categorías**

| Categoría | Contenido | Fuente y restricción |
|---|---|---|
| Bienestar físico percibido | Fuerza, energía, mantenerse activo y cansancio. | Entrevistado 3 y observación. No mide capacidades físicas. |
| Experiencia emocional | Alivio, libertad, entusiasmo y satisfacción. | Entrevistado 6 y valoraciones del observador. No evalúa síntomas. |
| Apoyo y pertenencia | Apoyo dentro y fuera de la cancha; compañerismo. | Entrevistado 2 y observación. No describe todos los vínculos. |

| Categoría | Contenido | Fuente y restricción |
|---|---|---|
| Esfuerzo y condiciones | Cansancio al final; preguntas sobre tensiones. | Observación. Presión y lesiones no están caracterizadas. |

**Conceptualización y organización de categorías**

Las categorías constituyen herramientas de lectura y no variables destinadas a cálculo estadístico. Una expresión puede relacionarse con más de un dominio, siempre que se explique por qué y se conserve su procedencia. No se cuenta dos veces como si proviniera de participantes distintos. La matriz del análisis relaciona segmento, código, interpretación y restricción, de forma que el lector pueda examinar la decisión de clasificación.

La organización inicial responde a los objetivos específicos. El bienestar físico se vincula con el primero; las emociones y el apoyo, con el segundo; el esfuerzo y las condiciones, con el tercero. El cuarto objetivo integra las orientaciones educativas que se derivan de esa lectura. Esta correspondencia no demuestra cumplimiento por sí sola. El capítulo IV expone qué evidencia sustenta cada resultado y qué partes requieren un corpus más completo.

No se establece un sistema de hipótesis estadísticas porque el estudio no contrasta relaciones mediante mediciones o grupos. Las posibilidades interpretativas se expresan como preguntas y argumentos que deben revisarse al recuperar los registros. Tampoco se presenta una operacionalización cuantitativa de conceptos que no han sido medidos. La organización cualitativa precisa contenidos y criterios de lectura sin inventar instrumentos de evaluación aplicados.

# CAPÍTULO III
# MARCO METODOLÓGICO

## Tipo de investigación

El estudio se plantea como investigación de campo porque su interés se dirige a experiencias de jóvenes vinculados al equipo de fútbol de la Unidad Educativa “San José”. El informe declara entrevistas y observación durante actividades deportivas. La elaboración del marco teórico constituye apoyo documental para interpretar el problema, pero no transforma las referencias bibliográficas en datos de los participantes. La caracterización del trabajo de campo debe distinguir lo declarado en el diseño de los registros efectivamente incorporados.

El corpus disponible reúne tres fragmentos de entrevistas y una narración de observación. Los instrumentos anexos muestran los ámbitos que se pretendía indagar, sin demostrar por sí mismos cada aplicación. Esta diferencia orienta el alcance del análisis: se examina el contenido de esos registros y se conserva la declaración de la muestra, sin reconstruir respuestas ausentes. La modalidad de campo se mantiene como planteamiento del estudio y su cierre documental depende de la recuperación de materiales originales.

## Enfoque de la investigación

El enfoque es cualitativo. Interesa comprender los significados que los jóvenes atribuyen al fútbol cuando hablan de energía, alivio emocional y apoyo del equipo. El procedimiento se dirige a interpretar lenguaje y situaciones, no a asignar valores numéricos a la salud. Las expresiones se leen según su contenido y procedencia, manteniendo la diferencia entre experiencia narrada, observación y explicación de la autora.

La perspectiva interpretativa reconoce que una respuesta contiene la manera en que una persona comprende su experiencia. Esa respuesta no pierde valor por no ser una medición física, pero exige conclusiones acordes con su naturaleza. El entrevistado 3 permite conocer que se siente más fuerte; para estudiar un aumento de fuerza haría

falta otra fuente. La decisión metodológica consiste en conservar esa distinción a lo largo del análisis y en no convertir una palabra cotidiana en una prueba de efecto.

La interpretación también depende de las preguntas formuladas. La guía original incluye preguntas que anticipan beneficios y otras que permiten hablar de frustración. Este contenido puede influir en el tipo de respuesta que se ofrece. No se determina cómo ocurrió cada entrevista porque los extractos carecen de secuencia completa. Se examina la orientación de la guía y se proponen mejoras para una aplicación posterior, sin sustituir retrospectivamente las preguntas o las respuestas del estudio.

**Nivel y alcance**

El nivel es exploratorio y descriptivo. Es exploratorio porque organiza una lectura inicial de significados y abre preguntas sobre condiciones de la práctica. Es descriptivo porque identifica contenidos explícitos y los relaciona con categorías definidas. No se plantea una explicación causal del bienestar ni una comparación entre estudiantes participantes y no participantes. La ausencia de mediciones repetidas y de grupo de contraste restringe cualquier afirmación de impacto estimado.

La descripción no consiste en repetir las citas sin análisis. Se descompone cada fragmento en contenidos, se reconoce su orientación temporal y se examinan interpretaciones posibles. En el caso del entrevistado 6, el marcador cuando juego sitúa la experiencia en el momento de la actividad. Esa lectura permite formular una conclusión sobre significado, mientras mantiene abiertas las preguntas sobre duración, contexto y dificultades externas.

El alcance institucional se circunscribe a la Unidad Educativa “San José” declarada. No se identifica una ciudad, provincia o periodo de trabajo de campo que el informe no precisa. La fecha de la carta de aprobación y la fecha de presentación no se utilizan para completar datos de aplicación. Las conclusiones tampoco representan a todos los estudiantes de la institución, pues el diseño declara jóvenes vinculados al equipo y el corpus solo incorpora algunos extractos.

## Diseño de la investigación

El diseño es cualitativo descriptivo, con lectura interpretativa de entrevistas y observación. No se manipulan condiciones ni se asignan tratamientos. Tampoco se presenta una intervención evaluada. El capítulo IV incluye orientaciones de acompañamiento que surgen del análisis y mantienen su carácter de propuesta. Esta separación permite que el lector diferencie los resultados de la lectura de las acciones que podrían aplicarse después.

El informe original menciona observación directa y participante. No aporta una descripción del papel de la autora en las sesiones ni del grado de intervención en la actividad. Por ello, no se atribuye una posición de observadora participante plenamente documentada. Se conserva la observación narrativa como fuente y se indica que la relación entre observador y grupo deberá precisarse en el cierre metodológico.

La reconstrucción temporal del campo no es posible con los materiales incorporados. El registro de observación deja sin completar fecha y duración, y los fragmentos de entrevistas no incluyen datos de aplicación. El análisis se organiza por tipo de fuente y por contenido. No se relata una secuencia de jornadas ni se construye un antes y después a partir del vocabulario retrospectivo de un estudiante.

## Población y muestra

La población de interés se describe en el informe como jóvenes de quince a dieciocho años que cursan estudios en la Unidad Educativa “San José” y participan en el fútbol escolar. No se consigna el número total de estudiantes que reúnen esas condiciones. En consecuencia, no se calcula una proporción de muestreo ni se presenta un tamaño poblacional. Esta información debería confirmarse con documentación institucional si se pretende caracterizar la cobertura del trabajo de campo.

La muestra declarada es intencional y está compuesta por diez estudiantes vinculados al equipo. El informe menciona experiencia deportiva, disposición a participar y capacidad de reflexión como criterios de selección. Se conservan como criterios reportados, sin atribuir edades, cursos, antigüedad o características personales

a códigos individuales. El documento no aporta una tabla de participantes que permita describir esas diferencias.

El número de personas declarado y el número de fragmentos analizados no son equivalentes. Los anexos contienen extractos de los códigos 3, 6 y 2. No se sabe si los pasajes restantes se conservaron en otro soporte ni qué criterios condujeron a esta selección. La tesis no agrega entrevistas para completar diez ni interpreta tres citas como representación suficiente del grupo. La unidad de análisis inmediata es el segmento disponible, asociado con el código que lo identifica.

El muestreo intencional busca pertinencia respecto de la pregunta y no representatividad estadística. En este caso, la pertinencia declarada se refiere a experiencia de fútbol escolar. Aun así, el cierre requiere documentar cómo se invitó a participar y cómo se atendieron posiciones diferentes. La voz de quienes se retiraron o prefieren otras actividades no está incluida, lo que limita una valoración general del acceso y de la permanencia en el deporte institucional.

**Área y contexto de investigación**

El área de investigación corresponde a educación física, bienestar percibido y experiencia deportiva juvenil. El contexto es el equipo de fútbol de la institución declarada. El registro identifica una cancha de fútbol y una actividad denominada entrenamiento o partido amistoso, sin precisar cuál de esas alternativas se observó. No se deducen dimensiones del espacio, estado del terreno, recursos disponibles o calendario de encuentros.

La información contextual tiene una función interpretativa. Conocer qué tarea realizaban los estudiantes permitiría comprender mejor la coordinación y el cansancio descritos. Identificar si se trató de entrenamiento o partido ayudaría a situar el significado de celebrar logros. La ausencia de esos detalles no se cubre con una escena plausible. Se conserva como restricción y se incorpora a la ruta de recuperación de registros.

## Técnicas de recolección de información

### Entrevista semiestructurada

La entrevista semiestructurada fue la técnica declarada para explorar experiencias físicas, emocionales y sociales. La guía reúne ocho preguntas abiertas sobre inicio de la práctica, beneficios percibidos, estado de ánimo, compañeros, frustración, relaciones e importancia del fútbol. Su flexibilidad puede permitir repreguntar, pero el documento no muestra esas repreguntas ni la secuencia de aplicación. Los resultados se apoyan en tres extractos y no en una transcripción integral de las entrevistas.

La pregunta sobre beneficios físicos anticipa una valoración favorable. Para una continuación del estudio sería preferible preguntar qué experiencias corporales reconoce al jugar, incluyendo cambios, ausencia de cambios y dificultades. La revisión no modifica el instrumento original conservado en el anexo A porque tiene valor como documentación del diseño. Las alternativas se desarrollan en la propuesta de seguimiento y se identifican como formulaciones para uso futuro.

El procedimiento posterior debería registrar el código, el momento de aplicación, la pregunta y la respuesta en contexto. Las pausas, dudas o ejemplos pueden modificar el sentido de una frase breve. Un extracto favorable seleccionado para el informe no permite saber si el estudiante expresó matices antes o después. Por ello, recuperar la secuencia completa tiene prioridad sobre aumentar el número de preguntas sin una finalidad definida.

### Observación de la práctica

La observación se declara como técnica para reconocer comportamiento, interacción y reacciones durante entrenamientos o partidos. La ficha original incluye condición física, actitud emocional, interacción social, reacción ante la competencia, participación y ambiente general. Algunas etiquetas abarcan conceptos amplios que requieren criterios observables. Ver movimiento no equivale a medir resistencia, y observar entusiasmo no permite conocer toda la experiencia emocional.

La narración incorporada describe una sesión mediante valoraciones generales. No individualiza acciones ni señala momentos. Su contenido puede analizarse, pero no permite verificar una pauta repetida o establecer duración de conductas. Un procedimiento más preciso separaría la descripción de lo ocurrido de la interpretación del observador. También registraría situaciones que cuestionen una valoración favorable, manteniendo su contexto.

Para una aplicación futura conviene delimitar la posición del observador, el propósito de la tarea y los momentos de registro. Si el observador dirige simultáneamente la actividad, esa doble función debe explicarse porque puede influir en lo que alcanza a anotar. No se presume que tal condición existió en el campo original. La propuesta ofrece criterios para documentarla cuando corresponda.

**Instrumentos de recolección**

La guía de entrevista y la ficha de observación constituyen los instrumentos anexados. Se mantienen con su función y sus preguntas originales, diferenciándolos de los datos. Un formulario sin respuestas permite revisar el diseño, pero no acredita su uso con cada persona. Del mismo modo, una ficha de observación en blanco no demuestra las condiciones de una sesión ni sustituye el registro narrativo.

La correspondencia de la guía con los objetivos se examina a partir de sus temas. Las preguntas sobre experiencias corporales se relacionan con el primer objetivo; las que abordan emociones y compañeros, con el segundo. La pregunta sobre frustración puede contribuir al tercero si se dispone de respuestas. Las recomendaciones solicitadas a los jóvenes pueden informar el cuarto, pero el corpus no incorpora respuestas a esa pregunta. La propuesta del capítulo IV procede del análisis de la autora y no se atribuye a una consulta no documentada.

En la ficha, resistencia, coordinación, velocidad y energía aparecen reunidas en una misma fila. Para observación educativa conviene distinguir acciones visibles de capacidades cuya evaluación exigiría procedimientos específicos. La revisión propone describir desplazamientos, participación y pausas como comportamientos situados. No

asigna puntuaciones de resistencia o velocidad a los estudiantes mediante una narración general.

### Validación de los instrumentos

El documento no incorpora dictámenes, firmas o matrices de juicio de expertos. Por ello, no se afirma que los instrumentos fueron validados. La revisión de coherencia realizada en esta tesis examina la relación entre preguntas, objetivos y categorías; constituye una valoración metodológica del diseño y no una validación externa. Tampoco se añaden constancias retrospectivas de aplicación piloto.

Para una aplicación posterior, la revisión debería considerar claridad del lenguaje, neutralidad de las preguntas, pertinencia para jóvenes de quince a dieciocho años y posibilidad de expresar experiencias diversas. Una pregunta que solo admite beneficios limita el alcance exploratorio. Una formulación sobre salud puede requerir aclarar si se pregunta por sensación corporal, valoración general o experiencia específica. Estos criterios deben discutirse con quienes revisen el instrumento y documentarse antes del campo.

La prueba de comprensión puede ayudar a reconocer palabras ambiguas o preguntas demasiado amplias. Si se realiza, debe conservarse qué se preguntó, qué dificultad se observó y cómo se modificó la guía. El presente trabajo no describe esa prueba como un hecho cumplido. La propuesta de mejora ofrece un procedimiento posible y deja su ejecución sujeta a las condiciones institucionales y a la documentación correspondiente.

### Consistencia y rigor cualitativo

No se calcula un coeficiente de confiabilidad porque los instrumentos no constituyen una escala numérica aplicada con resultados disponibles. Tampoco se atribuye acuerdo entre codificadores sin registros de esa revisión. El rigor del análisis se aborda mediante procedencia identificable, cercanía al contenido de los segmentos, revisión de interpretaciones alternativas y delimitación de las conclusiones.

Braun y Clarke (2021) señalan la necesidad de que los criterios de calidad sean coherentes con la forma de análisis temático utilizada. En esta tesis, esa orientación se concreta en explicar las decisiones de lectura y evitar presentar una técnica cualitativa como un procedimiento mecánico que descubre resultados independientes de quien interpreta. La autora conserva las citas y expone los límites de cada inferencia, de modo que el lector pueda examinar la relación entre texto y argumento.

La consistencia no significa que todos los registros deban coincidir. Una observación de cansancio puede coexistir con una valoración favorable de energía. Las fuentes tienen tiempos y perspectivas distintos. El análisis busca comprender esa combinación sin forzar una concordancia. La ausencia de una fecha limita la posibilidad de establecer si los registros corresponden a la misma situación y se mantiene explícita en la lectura.

Otro criterio consiste en atender a interpretaciones que podrían contradecir la expectativa de beneficio. No hay extractos críticos en el corpus, pero su ausencia no prueba que no existan. La continuidad del estudio debe recuperar el conjunto de respuestas y conservar las experiencias desfavorables cuando estén documentadas. Esa decisión impide que la selección del informe determine de antemano la conclusión.

**Técnica de análisis de datos**

Se desarrolla una lectura temática semántica de los registros. Braun y Clarke (2006) proponen un proceso de familiarización, codificación, elaboración y revisión de temas, definición y presentación del análisis. El trabajo toma ese marco como orientación, sin afirmar que tres extractos constituyen un análisis exhaustivo de diez entrevistas. La aplicación se limita a contenidos expresos y mantiene la categoría como herramienta interpretativa.

La primera operación consiste en identificar fuentes y conservar sus códigos. Los fragmentos 3, 6 y 2 se distinguen del registro de observación. La segunda operación segmenta contenidos que pueden interpretarse: valoración de fuerza y energía, alivio durante el juego, apoyo y pertenencia, esfuerzo y convivencia observada. No se separan palabras hasta hacerles perder su contexto ni se agregan elementos ausentes.

La codificación inicial vincula esos contenidos con bienestar físico percibido, experiencia emocional, apoyo social y condiciones de la práctica. Una misma unidad puede relacionarse con más de una categoría si se explica la decisión. No se utiliza esa coincidencia para multiplicar participantes o contar respuestas. Los cuadros del capítulo IV permiten reconocer el segmento, la lectura y lo que no puede concluirse.

La revisión temática examina si el código describe el contenido o si introduce una conclusión excesiva. Por ejemplo, el testimonio sobre energía no se codifica como incremento de capacidad cardiovascular. La frase sobre olvidarse de problemas no se codifica como recuperación de un trastorno. El apoyo del equipo no se interpreta como ausencia de conflicto. Estas decisiones conservan la amplitud del tema y evitan que la terminología especializada exceda los datos.

La presentación combina citas, interpretación y orientaciones educativas. Los resultados corresponden a la lectura de los registros; las orientaciones se ubican en el análisis general como derivación propositiva. Las fuentes bibliográficas contribuyen a delimitar conceptos, pero no funcionan como confirmación empírica de las experiencias locales. El cierre relaciona cada conclusión con el objetivo y la evidencia correspondiente.

**Comparación entre entrevistas y observación**

El informe original utiliza el término triangulación. En la presente elaboración se realiza una comparación de contenidos entre fuentes, con las restricciones que impone la documentación. No se presenta una triangulación plenamente acreditada de los diez participantes. El registro de observación no identifica individuos ni fecha, de modo que no puede corroborar personalmente el testimonio de un código.

La comparación permite reconocer proximidades: energía y esfuerzo se relacionan con la dimensión corporal; apoyo y compañerismo, con las relaciones; libertad y satisfacción, con valoraciones de la experiencia. Esas proximidades no convierten las fuentes en equivalentes. La entrevista expresa el significado del joven; la observación expresa una lectura del observador. La diferencia se conserva para evitar

que dos perspectivas generales produzcan una certeza mayor que la documentación disponible.

También se identifican preguntas abiertas. No se sabe si el cansancio observado fue vivido por el entrevistado 3 ni si la celebración colectiva informa sobre el apoyo fuera de la cancha referido por el entrevistado 2. Mantener estas preguntas permite orientar nuevas observaciones y repreguntas sin reconstruir vínculos retrospectivos. La comparación tiene valor analítico precisamente cuando muestra tanto coincidencias como restricciones.

## Fases de la investigación

### Delimitación del problema y revisión conceptual

La fase inicial organiza el interés por bienestar físico, emociones y convivencia, ajustándolo a una pregunta interpretativa. El título se conserva, mientras el objetivo y el alcance precisan el sentido de impacto. La revisión conceptual selecciona referencias verificables sobre deporte juvenil y análisis cualitativo, distinguiendo antecedentes recientes de apoyos conceptuales anteriores. No se utiliza una fuente por su mera presencia en la bibliografía original si no puede identificarse su publicación.

### Organización de instrumentos y materiales

Se identifican la guía, la ficha, la observación narrativa y los tres extractos. La organización conserva los códigos y separa formularios de registros. Se revisa qué preguntas permiten explorar cada objetivo y qué datos de aplicación no están consignados. Esta fase no produce respuestas nuevas; establece una base para que el análisis sea trazable y para orientar una recuperación documental posterior.

### Lectura y elaboración de categorías

Los segmentos se examinan en relación con su lenguaje y su procedencia. La matriz registra códigos iniciales, interpretación y restricciones. Las categorías se contrastan con los objetivos y se revisan cuando un nombre introduce una afirmación

no sostenida. La elaboración privilegia una lectura contextual y mantiene abiertos los matices que requieren entrevistas completas.

### Formulación de orientaciones educativas

Las orientaciones responden a los contenidos analizados: comunicar el esfuerzo, preservar una experiencia agradable, reconocer apoyo y revisar condiciones de participación. También atienden a los límites de documentación mediante propuestas de registro y consulta. Se presentan como acciones susceptibles de adaptación, sin afirmar ejecución, aceptación institucional o resultados de eficacia.

### Cierre documental y continuidad del campo

El cierre empírico requiere recuperar preguntas y respuestas completas, identificar las sesiones de observación y confirmar las condiciones de participación. Si esos materiales no existen, una nueva aplicación debe planificarse y documentarse como tal. No puede presentarse como recuperación de hechos previos. La continuidad debe conservar fechas reales y diferenciarla del periodo original del estudio.

### Consideraciones éticas

El intervalo de edad declarado incluye participantes menores de edad y jóvenes que podrían ser mayores. El procedimiento debe ajustarse a esa condición mediante las autorizaciones, información y decisiones de participación que correspondan. La tesis no incorpora formularios firmados ni acredita consentimiento o asentimiento. La autora deberá confirmar los procedimientos aplicables con los responsables institucionales antes de completar o ampliar el campo.

Los códigos se conservan para evitar introducir nombres en las citas. No se publican características individuales que permitan identificar a un estudiante. Los detalles de preocupaciones personales no deben solicitarse frente al equipo ni tratarse como requisito para participar. La entrevista necesita permitir omitir una respuesta o retirarse, diferenciando investigación de evaluación deportiva o académica.

Las fotografías mencionadas en el original no están presentes en el archivo. Por ello, no se conserva una afirmación de imágenes autorizadas como si constituyeran

evidencia. Su incorporación futura necesitaría comprobar procedencia y permisos de uso. La confidencialidad no se satisface añadiendo una frase general; depende de decisiones concretas sobre acceso, almacenamiento y publicación de la información.

**Reflexividad de la interpretación**

El tema puede inducir una expectativa favorable sobre el deporte. Para atenderla, la autora separa las valoraciones de los participantes de sus propias recomendaciones. La presencia de tres extractos positivos no basta para describir al conjunto del equipo. El análisis evita términos como todos o mayoría y reconoce que el criterio de selección de los pasajes no está explicado.

La posición del observador también requiere atención. Expresiones como buena coordinación, respeto o satisfacción general contienen una valoración que necesita detalles para ser examinada. La revisión no las elimina, porque forman parte de la narración, pero diferencia esa valoración de una conducta especificada. La propuesta de observación futura invita a registrar acciones antes de asignar una interpretación global.

La reflexividad se concreta en decisiones visibles: no convertir sentirse fuerte en una prueba de fuerza, no inferir ausencia de problemas a partir del alivio durante el juego y no interpretar familia como relación uniforme. Estas decisiones mantienen el análisis próximo a la evidencia. Al recuperar un corpus completo, la autora deberá revisar sus categorías y permitir que nuevos registros modifiquen las conclusiones iniciales.

# CAPÍTULO IV

# PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

## Análisis Detallado de los Resultados

El análisis examina tres extractos identificados por los códigos 3, 6 y 2 y una narración de observación. La muestra declarada de diez estudiantes se mantiene como característica del diseño, mientras el contenido de esta sección se refiere al corpus incorporado. Los cuadros permiten seguir la relación entre fuente, significado y restricción de interpretación. No se asignan frecuencias ni se reconstruyen respuestas de otros participantes.

**Cuadro 2. Procedencia de los registros analizados**

| Registro | Contenido disponible | Límite de cobertura |
|---|---|---|
| Entrevistado 3 | Valoración de fuerza, energía y actividad. | Extracto sin pregunta o fecha de aplicación. |
| Entrevistado 6 | Alivio de preocupaciones y libertad durante el juego. | Extracto sin secuencia completa de entrevista. |
| Entrevistado 2 | Pertenencia y apoyo del equipo. | Extracto sin ejemplos individualizados de ayuda. |
| Observación | Interacción, esfuerzo y valoración de una sesión. | Narración sin fecha, duración ni acciones individuales. |

### Valoración corporal del entrevistado 3

“Desde que juego fútbol, me siento más fuerte y con más energía. Me ayuda a mantenerme activo y saludable.”

El fragmento contiene una referencia temporal y una valoración del propio cuerpo. La expresión desde que juego relaciona el inicio de la práctica con la experiencia actual, desde la perspectiva del entrevistado. No identifica una fecha ni un periodo concreto. Su función en el relato consiste en organizar una atribución personal:

el joven reconoce el fútbol como parte de lo que entiende acerca de sentirse fuerte, energético y activo.

La palabra más supone una comparación subjetiva. El estudiante presenta su sensación actual como diferente de una condición anterior, pero el extracto no describe esa condición. La autora puede reconocer una percepción de cambio y mantenerla como resultado cualitativo. No puede cuantificarla ni decidir qué otros procesos participaron en ella. La lectura conserva el valor de la experiencia sin transformarla en una medición retrospectiva.

Fuerza y energía se expresan juntas, aunque no designan necesariamente lo mismo. El entrevistado no especifica si sentirse fuerte se relaciona con una tarea particular, con comodidad al moverse o con una autoimagen favorable. La energía podría referirse a disposición para jugar o a una sensación más amplia. En lugar de resolver esas diferencias mediante supuestos, el análisis identifica el conjunto como valoración corporal favorable y propone preguntas que permitan precisarlo.

La segunda oración introduce mantenerse activo y saludable. El verbo mantenerse sugiere una valoración de continuidad, pero no informa sobre la frecuencia de entrenamiento o la actividad fuera del equipo. Saludable expresa la manera de interpretar la experiencia, sin proporcionar una evaluación médica. Esta lectura permite comprender el testimonio dentro del objetivo de bienestar percibido y evita afirmar que el estudiante cumple un volumen determinado de actividad.

La implicación educativa consiste en escuchar qué experiencias concretas sostienen esa valoración. Una consulta posterior podría pedir que describa una tarea que ahora vive de manera diferente y que explique cuándo percibe energía. Estas preguntas permitirían profundizar su significado y reconocer posibles matices. No se incorporan como respuestas ya obtenidas ni se usa el extracto para caracterizar a todos los integrantes.

**Alivio y libertad en el entrevistado 6**

“Cuando juego me olvido de los problemas, me siento libre. Es mi manera de liberar el estrés.”

El inicio cuando juego sitúa la experiencia en el tiempo de la actividad. La frase no informa si el sentimiento continúa al terminar la sesión ni cómo se relaciona con otros momentos de la vida escolar. El resultado que puede sostenerse es que el entrevistado atribuye al juego una función de alivio durante su práctica. La descripción merece atención porque indica un significado que supera la ejecución de una tarea técnica.

Olvidarse de los problemas y sentirse libre forman parte de una misma explicación personal. La primera expresión puede referirse a dejar de pensar temporalmente en preocupaciones; la segunda añade una valoración del momento. El análisis no identifica cuáles son los problemas, porque el extracto no los precisa. Tampoco atribuye conflictos familiares o escolares a este estudiante, aunque el informe original mencionara esas posibilidades en términos generales.

La formulación mi manera destaca una apropiación individual de la experiencia. No se trata de una recomendación emitida por el entrevistado para todas las personas ni de una afirmación de eficacia general. El joven explica cómo entiende la relación entre jugar y liberar estrés. Conservar esa orientación personal impide presentar el fútbol como una respuesta uniforme a dificultades emocionales.

La palabra estrés se mantiene en su sentido cotidiano dentro del testimonio. No se documenta una escala, un diagnóstico o una comparación de síntomas. La interpretación identifica alivio percibido y libertad, con interés educativo para comprender el disfrute. Si se pretendiera conocer cambios de salud mental, sería necesario un diseño y procedimientos diferentes. El extracto no cumple esa función y no necesita cumplirla para aportar a una pregunta cualitativa.

El acompañamiento derivado de esta lectura debe proteger un espacio donde el estudiante pueda jugar sin verse obligado a revelar preocupaciones. El hecho de que una actividad alivie temporalmente no permite desatender dificultades que persisten. Por ello, la propuesta combina condiciones de juego agradable con una vía de escucha y remisión institucional cuando se requiera, sin convertir al equipo en un servicio terapéutico.

**Apoyo y pertenencia en el entrevistado 2**

“El equipo se volvió como una familia para mí. Nos apoyamos dentro y fuera de la cancha.”

La primera oración comunica un cambio en la relación con el equipo desde la perspectiva de quien habla. Se volvió sugiere un proceso de cercanía, sin describir su duración o los acontecimientos que lo hicieron posible. La metáfora de familia expresa pertenencia y reconocimiento. El complemento para mí mantiene la interpretación en el plano individual y no autoriza a afirmar una valoración compartida por todos.

La segunda oración amplía el vínculo hacia apoyo recíproco. El pronombre nos incluye al entrevistado y a otras personas del grupo, pero no identifica cuántas ni qué formas adopta la ayuda. Dentro y fuera de la cancha señala que el significado del equipo excede el momento de jugar. No informa sobre acciones específicas, espacios externos o frecuencia. El análisis reconoce esa ampliación y conserva las preguntas que permitirían conocerla.

No corresponde explicar la metáfora mediante supuestas carencias de la familia del estudiante. El testimonio no describe su hogar. Tampoco permite afirmar que el equipo evita aislamiento, modifica conducta o mejora rendimiento académico. Tales interpretaciones añadirían consecuencias no expresadas. El hallazgo se refiere a un vínculo valorado como cercano y a una declaración de apoyo.

La lectura educativa puede orientar una consulta sobre ejemplos concretos. Preguntar qué ocurre cuando alguien necesita ayuda o cuando se equivoca permitiría conocer cómo se construye ese apoyo. También interesaría escuchar a nuevos integrantes o a estudiantes con menor protagonismo, si se planifica una ampliación del estudio. No se presupone que esas voces confirmen la metáfora, porque las experiencias de pertenencia pueden diferir.

La recomendación derivada no consiste en imponer que todos describan al equipo como familia. Propone cuidar relaciones de respeto, ayuda y posibilidad de desacuerdo. Una pertenencia compatible con autonomía permite expresar molestias, solicitar una pausa y participar sin demostrar lealtad mediante sobreesfuerzo. Este

criterio constituye elaboración pedagógica de la autora y debe diferenciarse del resultado de la entrevista.

**Lectura del registro narrativo de observación**

La narración señala entusiasmo y compañerismo durante una actividad en la cancha de la Unidad Educativa “San José”. También refiere buena coordinación grupal, respeto a indicaciones, cansancio al final, satisfacción y celebración colectiva. El documento deja sin completar fecha y duración y presenta entrenamiento o partido amistoso como alternativas. Estos elementos se conservan en el anexo C para mantener la procedencia del análisis.

El entusiasmo y la satisfacción son interpretaciones del observador. Podrían apoyarse en expresiones, participación o gestos, pero la narración no detalla cuáles. Por ello, se utilizan como valoraciones de esa fuente y no como emociones autorreportadas por cada estudiante. Una lectura más precisa requeriría describir acciones y, cuando sea pertinente, preguntar cómo las vivieron los jóvenes.

El compañerismo y la celebración colectiva tienen proximidad temática con el apoyo expresado por el entrevistado 2. Esa proximidad justifica examinar relaciones, pero no demuestra que el observador presenció el apoyo mencionado fuera de la cancha. La narración tampoco individualiza al entrevistado. Se reconoce una convergencia de contenido general y se evita presentar una corroboración personal.

La coordinación grupal se refiere a la acción conjunta según la mirada del observador. No se describe una secuencia ni se aplica una prueba de coordinación. El respeto a indicaciones tiene otro objeto: la relación con quien orienta la actividad. Aunque ambos pueden coexistir en una sesión, no deben utilizarse indistintamente como prueba de convivencia. La propuesta de seguimiento distingue acciones entre pares y respuesta a consignas.

El cansancio al final de la sesión introduce un matiz corporal. Su presencia no invalida la valoración favorable del entrevistado 3 ni demuestra una carga excesiva. No se conoce si corresponde al mismo estudiante o a la misma actividad que informa su testimonio. La relación analítica consiste en reconocer que el esfuerzo forma parte de

la experiencia y que necesita describirse con contexto, en lugar de excluirlo para mantener una conclusión solo positiva.

La satisfacción general, consignada junto con el cansancio, permite una lectura de esfuerzo acompañado de valoración favorable en la narración. No permite certificar ausencia de molestias. Para la continuidad del estudio sería útil registrar quién comunica cansancio, en qué momento y cómo se ajusta la actividad. La respuesta educativa debe atender expresiones concretas y no depender de una impresión global del ambiente.

### Tensiones no caracterizadas en los registros

El informe original menciona presión competitiva y lesiones como riesgos asociados al fútbol. Los fragmentos y la observación incorporados no contienen episodios detallados de esas experiencias. Por ello, el tercer objetivo se desarrolla mediante el análisis del esfuerzo documentado y de los límites para caracterizar tensiones. No se atribuyen ansiedad, lesión o exclusión a códigos individuales.

La ausencia de relatos críticos puede obedecer a distintos procesos, pero el material no permite decidir cuál ocurrió. No se conoce si las entrevistas completas incluían dificultades, si la selección favoreció respuestas positivas o si los participantes no las expresaron. El análisis mantiene esas posibilidades como preguntas de documentación. No presenta una explicación de la selección como hecho.

La guía original sí incluye una pregunta sobre frustración o presión. Su presencia permite reconocer que el diseño contemplaba experiencias difíciles. Sin respuestas asociadas, no se puede concluir que ese ámbito fue cubierto empíricamente. La propuesta recomienda recuperar ese contenido y utilizar preguntas abiertas que permitan describir situaciones sin inducir una respuesta favorable o crítica.

## Análisis General de los Resultados

### Relación entre experiencia corporal, emociones y vínculos

Los extractos permiten una lectura de significados diferenciados. El entrevistado 3 destaca la experiencia corporal; el 6, el alivio durante el juego; el 2, el

apoyo del equipo. La narración reúne movimiento, interacción y valoración del ambiente. No se trata de una distribución de respuestas entre diez personas. La relación analítica muestra distintas maneras de valorar la experiencia deportiva dentro del corpus conservado.

La proximidad de estas dimensiones no demuestra que una produzca la otra. Sentirse activo podría coexistir con pertenencia o con disfrute, pero no se dispone de una entrevista donde se explique esa secuencia. El análisis no construye un mecanismo individual que los jóvenes no relatan. Propone comprender cada dominio y formular preguntas sobre sus relaciones para un estudio más completo.

El resultado educativo más defendible consiste en reconocer que los jóvenes pueden atribuir al fútbol significados que requieren ser escuchados. La práctica no se evalúa exclusivamente por acciones técnicas. El lenguaje de energía, libertad y apoyo permite discutir qué condiciones favorecen una experiencia valorada. Las orientaciones de la sección siguiente se derivan de esa lectura y permanecen sujetas a adaptación y evaluación.

**Alcance de la comparación con antecedentes**

Las investigaciones revisadas aportan conceptos y diseños para situar el problema. No confirman que los estudiantes de “San José” experimenten los resultados de otras poblaciones. La relación con los antecedentes se construye mediante preguntas comparables: qué se entiende por bienestar, cómo se estudian los vínculos y qué permite una percepción. Las diferencias de diseño se mantienen para evitar una equivalencia artificial entre una revisión cuantitativa y tres extractos.

La literatura sobre asociaciones recuerda que el interés por deporte y bienestar tiene fundamento investigativo, mientras sus límites orientan la interpretación local. El presente estudio aporta una lectura de experiencias declaradas y no una estimación adicional de efecto. Esa contribución debe valorarse por la coherencia entre evidencia y conclusión. Aumentar el desarrollo conceptual permite precisar el alcance; no aumenta el número de participantes o registros.

## De los significados a las decisiones educativas

El paso hacia recomendaciones exige explicar la relación con cada resultado. La energía percibida conduce a proponer escucha del esfuerzo y tareas donde se pueda participar. El alivio durante el juego conduce a cuidar comunicación y disfrute, con una vía de atención a preocupaciones persistentes. El apoyo del equipo conduce a revisar oportunidades de relación y trato. El cansancio observado conduce a proponer registro de pausas y respuestas del adulto, sin diagnosticar sobrecarga.

Estas relaciones son razonamientos de intervención educativa. No constituyen beneficios comprobados de las actividades propuestas. La institución deberá valorar sus condiciones, los estudiantes podrán expresar preferencias y el seguimiento tendrá que registrar tanto experiencias favorables como dificultades. La propuesta adquiere sentido al conservar ese carácter abierto y al relacionarse con lo que el estudio realmente conoce.

## Orientaciones para el acompañamiento del fútbol escolar

La propuesta responde al cuarto objetivo y se formula para discusión en la Unidad Educativa “San José”. Su propósito es organizar una experiencia de fútbol donde los estudiantes puedan participar, comunicar cómo la viven y recibir un trato respetuoso. Se vincula con las percepciones de energía, alivio y apoyo, y con el cansancio consignado en la observación. No se plantea como programa terapéutico ni como intervención de eficacia comprobada.

Antes de aplicarla, la institución necesita confirmar responsable, espacio, horario, procedimientos de cuidado y forma de consulta a los jóvenes. La propuesta no fija un calendario que presuponga disponibilidad. Las actividades se organizan por propósitos y pueden seleccionarse según el contexto. La secuencia sugerida comienza con escucha y acuerdos, continúa con tareas de participación y concluye con una devolución que permita revisar la experiencia.

El criterio de seguimiento es describir qué se hizo y cómo se vivió. No basta con afirmar que la actividad fue exitosa porque se realizó. La observación debe considerar quiénes participaron, qué ajustes se hicieron y qué dificultades se

comunicaron. Las opiniones pueden ser diferentes y esa diversidad debe conservarse. El resultado de una aplicación posterior será un registro nuevo, identificado por su fecha y condiciones, sin atribuirlo al campo original.

*Consulta inicial sobre la experiencia de jugar*

La consulta busca conocer qué valoran los estudiantes y qué condiciones quisieran revisar. Se propone un espacio breve antes de organizar actividades, con posibilidad de responder de forma individual o mediante una conversación donde no se exijan asuntos personales. El responsable explicará que las respuestas orientan la práctica y no modifican la calificación, la permanencia en el equipo o la selección para encuentros.

Las preguntas pueden referirse a un momento de disfrute, una tarea que resulte difícil y una situación donde se sintió apoyo. También conviene permitir que se exprese ausencia de interés o preferencia por otra actividad. El sentido de preguntar es comprender experiencias y no conseguir que el grupo repita los beneficios del fútbol. Quien prefiera no responder podrá hacerlo sin tener que justificar su decisión delante de los compañeros.

El responsable organizará las sugerencias según asuntos que pueda revisar: reglas, turnos, comunicación y variedad de tareas. Devolverá al grupo qué se propone cambiar y qué necesita autorización o recursos. Esta devolución evita que la consulta se convierta en una recogida de opiniones sin consecuencias. Si una solicitud no es viable, corresponde explicar la razón de manera concreta y buscar otra posibilidad cuando exista.

La vinculación con los resultados se encuentra en la diversidad de significados. Los extractos no muestran una sola forma de valorar el juego, por lo que la propuesta comienza escuchando antes de seleccionar actividades. Para seguimiento se registrarán los temas planteados y las decisiones tomadas, sin identificar públicamente a quien comunicó una dificultad. No se atribuirán respuestas a estudiantes que no participaron en la consulta.

*Acuerdos sobre trato y comunicación*

Los acuerdos se proponen para convertir el respeto en comportamientos comprensibles. El grupo puede discutir cómo pedir el balón, cómo advertir una situación sin insultar y cómo responder cuando alguien se equivoca. El responsable recogerá formulaciones concretas y revisará que no incluyan exigencias de obediencia absoluta o permanencia en la actividad pese a una molestia.

Una actividad inicial puede consistir en comparar distintas formas de dar una indicación sobre una misma tarea. El propósito es reconocer qué información ayuda a jugar y qué expresión descalifica a la persona. La discusión debe centrarse en el lenguaje y en las acciones propuestas, sin representar a un compañero como ejemplo negativo ni reconstruir conflictos personales frente al grupo.

Durante las tareas, los acuerdos se revisarán mediante situaciones reales cuando ocurran. El adulto puede detener brevemente el juego para aclarar una expresión o un desacuerdo y luego ofrecer una posibilidad de continuar. No se recomienda convertir cada error en una interrupción extensa ni usar el acuerdo como castigo. Su función es orientar un trato que permita aprender y participar.

El apoyo referido por el entrevistado 2 da sentido a esta orientación. La propuesta procura que ese contenido pueda observarse en acciones y no quedar como una valoración general. El seguimiento registrará cómo se dio una indicación, qué respuesta recibió y si el grupo pudo continuar. No se contabilizarán etiquetas como buen compañero sin una descripción que permita comprender el criterio.

*Organización de tareas con participación visible*

La participación se propone como un criterio de planificación que debe observarse. Una tarea puede distribuir a los estudiantes en grupos pequeños para reducir esperas y facilitar intervenciones, siempre que el espacio y el responsable lo permitan. El número de integrantes, las distancias y la duración se adaptarán al contexto; la tesis no prescribe una carga uniforme ni afirma contar con materiales específicos.

El propósito de una tarea se explicará antes de comenzar. Puede centrarse en conservar el balón, buscar una opción de pase o construir una acción compartida. El responsable debe observar si algunos estudiantes quedan sistemáticamente fuera de la secuencia y revisar la regla cuando eso ocurra. Una norma que exige participación de todos necesita verificarse en la práctica y no considerarse cumplida por estar escrita.

La rotación de roles puede ofrecer oportunidades de decisión, pero conviene escuchar cómo se vive. Un joven podría necesitar explicación adicional al cambiar de función. Otro podría preferir comenzar con una tarea menos compleja. El ajuste debe facilitar una participación real y no asignar permanentemente roles periféricos a quienes tienen menor experiencia. La propuesta permite variar la tarea y volver a observar.

Esta orientación se relaciona con mantenerse activo y con pertenecer al equipo. El seguimiento distinguirá participar en movimiento, intervenir en decisiones y permanecer en espera. No se calculará cumplimiento de recomendaciones de actividad física a partir de la duración nominal de la sesión. La observación servirá para revisar la organización educativa, mientras una medición de volumen requeriría un procedimiento específico.

*Secuencia de pases y reconocimiento de opciones*

Se propone una tarea de pases donde el objetivo sea identificar compañeros disponibles y explicar decisiones de juego. La actividad puede comenzar sin oposición y avanzar hacia una situación con oposición adaptada cuando el grupo comprenda el propósito. El responsable confirmará que la variante elegida sea apropiada para el espacio y las condiciones de los participantes.

Antes de iniciar se puede pedir que cada grupo acuerde cómo solicitar un pase y qué hará si una acción no resulta. La atención se dirige a la comunicación y a la oportunidad de volver a intervenir. No se recomienda un sistema que elimine del juego a quien falla, porque impediría observar cómo aprende y cómo responde el grupo. El error puede utilizarse para preguntar qué opción se reconoció y qué otra decisión sería posible.

La devolución se centrará en acciones. Reconocer que un estudiante ofreció una opción o buscó a un compañero informa sobre una decisión específica. No requiere declarar que es superior a otros ni que posee una capacidad general. Las respuestas del grupo permitirán valorar si la tarea favorece comprensión y participación o si necesita otra forma de organización.

El vínculo con el estudio es el apoyo dentro de la cancha. La tarea no se presenta como demostración de ese apoyo, sino como oportunidad para observar cómo se comunica y se distribuye la participación. El registro posterior describirá situaciones concretas y mantendrá diferencias entre lo que observó el adulto y lo que expresaron los estudiantes. Si no se documenta una acción, no se incorporará como logro de la propuesta.

*Juegos de cooperación con decisiones compartidas*

Una tarea cooperativa puede plantear un problema de juego que el grupo deba resolver mediante un acuerdo breve. El propósito es que los estudiantes expliquen su decisión y revisen cómo funcionó. La solución no debe quedar siempre en manos de quien posee mayor habilidad o voz más fuerte. El responsable observará quién interviene y ofrecerá alternativas de participación cuando sea necesario.

La tarea puede requerir llegar a una zona mediante pases o mantener una secuencia con diferentes participantes. Se adapta la regla para que el éxito dependa de coordinar acciones y no únicamente de la velocidad de un integrante. Esta es una decisión pedagógica propuesta. La tesis no afirma que su aplicación garantice cooperación ni que una regla produzca automáticamente relaciones de apoyo.

Después de una ronda, cada grupo puede explicar qué decisión facilitó la tarea y qué dificultad encontró. La conversación debe permitir desacuerdo sin descalificación. Si una persona no fue escuchada, el responsable puede reorganizar el intercambio antes de volver a jugar. El interés está en la forma de decidir y no en obtener una opinión uniforme.

La orientación se relaciona con la coordinación grupal consignada por el observador, pero añade una pregunta que la narración original no responde: cómo se

organizó esa coordinación. El seguimiento registrará la consigna, las decisiones expresadas y las acciones que se observaron. La interpretación deberá diferenciar coordinación motriz, comunicación y apoyo, evitando reunirlas en una sola valoración global.

*Comunicación del esfuerzo y posibilidad de pausa*

El cansancio mencionado en el registro motiva una orientación sobre escucha del esfuerzo. Antes de una actividad, el responsable puede explicar cómo comunicar una necesidad de pausa o una molestia. La comunicación no debe ser motivo de burla ni interpretarse automáticamente como falta de compromiso. Cada situación se atenderá conforme a los procedimientos que la institución confirme.

Durante la tarea se observarán las formas de participación y se ofrecerán oportunidades de detenerse cuando corresponda. La propuesta no establece umbrales clínicos ni prescribe cargas. El adulto debe reconocer su competencia y solicitar apoyo especializado cuando una situación lo requiera. No se utiliza la apariencia de entusiasmo como garantía de que nadie tiene dificultades.

Una breve devolución permite preguntar cómo se vivió el esfuerzo y qué ajuste facilitaría continuar. Se puede recoger una descripción en palabras del estudiante sin exigir comparaciones con compañeros. El registro distinguirá lo comunicado de lo observado. Si se describe cansancio, conviene conservar momento y actividad para comprenderlo, sin clasificarlo por sí solo como daño o mejoría.

La relación con el entrevistado 3 se mantiene en el bienestar percibido: valorar energía no implica que toda exigencia sea adecuada. La propuesta reconoce la experiencia favorable y también la posibilidad de comunicar límites. Su seguimiento atenderá si existe una vía comprensible para pedir pausa y qué respuesta se ofrece, sin atribuir una mejora fisiológica a esa organización.

*Devolución centrada en acciones y aprendizaje*

La devolución educativa se propone para que el estudiante comprenda qué hizo y qué puede intentar de otro modo. Una observación sobre ubicación, comunicación o

decisión de pase ofrece información utilizable. Una etiqueta sobre ser bueno o malo puede limitar la conversación al juicio personal. El responsable procurará describir la acción y relacionarla con el propósito de la tarea.

El intercambio puede comenzar con una pregunta sobre la decisión del joven y continuar con una alternativa breve. No es necesario corregir todos los elementos de una jugada al mismo tiempo. Elegir un aspecto permite que la siguiente participación tenga una finalidad comprensible. La propuesta no asigna resultados a esta devolución; invita a observar si el estudiante entiende y puede intentar el ajuste.

La valoración de una acción útil puede incluir conductas de apoyo, comunicación y disposición para aprender. Esto amplía los criterios de reconocimiento sin abandonar la enseñanza del fútbol. También permite que un estudiante con menor destreza técnica encuentre un lugar real de participación. El responsable deberá evitar elogios genéricos o comparaciones públicas que atribuyan una jerarquía permanente al grupo.

Esta orientación se relaciona con sentirse capaz y con recibir apoyo, aunque el corpus no acredita un cambio de autoestima. El seguimiento recogerá el contenido de la devolución y, cuando sea pertinente, cómo la entendió el estudiante. No se utilizará la propuesta para declarar un beneficio emocional no evaluado. Su utilidad se examinará mediante situaciones documentadas.

*Respuesta al error y a los desacuerdos*

La práctica puede incluir errores y diferencias de interpretación sobre una regla. La propuesta ofrece una forma de tratarlos mediante pausa breve, descripción de lo ocurrido y acuerdo para continuar. No se presupone que existen conflictos recurrentes en el equipo. Se trata de una orientación que permite responder si aparece una situación concreta.

El responsable evitará atribuir intenciones sin escuchar a las personas involucradas. Una acción que interrumpe el juego puede deberse a una regla mal comprendida, a una decisión apresurada o a un desacuerdo. Conocer qué ocurrió ayuda

a seleccionar una respuesta proporcionada. La conversación se centra en el episodio y no en calificar al estudiante de manera global.

Cuando el grupo pueda resolver la dificultad mediante una aclaración, se explicará el acuerdo y se ofrecerá una oportunidad de retomar la actividad. Si la situación requiere otro tipo de atención, corresponde seguir los procedimientos institucionales. El juego no debe utilizarse para exponer información sensible ni para sustituir una intervención que necesita privacidad y responsabilidad específica.

La orientación desarrolla la dimensión de convivencia que aparece en el testimonio sobre apoyo. Su seguimiento permitirá registrar cómo se responde cuando el apoyo es más difícil, por ejemplo después de un error. Esta es una pregunta para una aplicación posterior y no un episodio observado en el estudio. La propuesta conserva esa separación para evitar una narración ficticia de conflictos resueltos.

*Cierre de la sesión y lectura de la experiencia*

El cierre se propone como un momento de escucha sobre lo vivido, sin convertir cada sesión en una entrevista extensa. Puede preguntar qué acción facilitó participar y qué debería ajustarse la próxima vez. La respuesta debe admitir satisfacción, cansancio, dificultad o ausencia de una valoración particular. No se solicitará que todos expresen bienestar para concluir que la actividad funcionó.

El responsable puede ofrecer una opción de respuesta individual cuando el tema implique incomodidad frente al grupo. La devolución colectiva debe conservar la privacidad y centrarse en decisiones de organización. Si un estudiante comunica una preocupación personal, corresponde atenderla mediante la vía institucional adecuada, sin discutir sus detalles delante de los compañeros.

La información del cierre necesita una consecuencia observable. El responsable puede indicar qué regla se revisará, qué tarea se repetirá con una variante o qué asunto requiere confirmar. Una consulta sin devolución dificulta reconocer para qué se participa. La propuesta integra escucha, decisión y seguimiento, manteniendo la posibilidad de revisar una alternativa si no resulta adecuada.

El alivio del entrevistado 6 y la satisfacción de la narración dan sentido a preguntar por la experiencia final, pero no predeterminan sus respuestas. El seguimiento registrará el contenido sin convertir una opinión aislada en consenso. Cuando existan valoraciones distintas, el análisis posterior deberá conservarlas y examinar qué condiciones podrían explicarlas mediante datos, no mediante suposiciones.

*Expectativas de competencia y criterios de selección*

Si la institución organiza encuentros, la propuesta recomienda explicar sus propósitos y criterios de participación antes de seleccionar un equipo o distribuir roles. La explicación debe diferenciar un encuentro educativo, una práctica y una competencia con condiciones específicas. La tesis no afirma que “San José” use un procedimiento determinado; plantea una revisión que necesita información local.

Los estudiantes podrán preguntar cómo se decide y expresar cómo viven esas decisiones. El responsable debe evitar prometer igualdad de minutos cuando las condiciones no permiten cumplirla, pero sí explicar criterios y ofrecer oportunidades educativas de participación. La organización no puede justificarse solo mediante el resultado del partido si el propósito declarado es formación escolar.

Después de un encuentro, la conversación puede revisar acciones y experiencias sin reducir todo al marcador. También puede reconocer dificultades de comunicación, de comprensión de reglas o de participación cuando estén registradas. No se atribuirá presión competitiva a quienes no la expresaron ni se interpretará una derrota como prueba de daño emocional.

Esta orientación responde a un ámbito que el diseño original contempla y el corpus no caracteriza. Por ello, su seguimiento tiene una función exploratoria: conocer qué expectativas existen y cómo se viven. Una valoración futura deberá distinguir esas respuestas de los fragmentos originales, conservar las fechas y evitar presentar la nueva consulta como evidencia recogida en el periodo anterior.

*Participación de estudiantes con experiencias diferentes*

La propuesta considera que quienes se incorporan al equipo pueden tener trayectorias y preferencias distintas. Antes de asignar una tarea, el responsable puede preguntar por experiencia y comodidad con el rol, sin utilizar la respuesta para etiquetar capacidad permanente. La finalidad es ajustar la enseñanza y facilitar una primera participación comprensible.

Una variante puede reducir la complejidad inicial, ampliar el tiempo para decidir o permitir observar una ronda antes de intervenir. El ajuste no debe convertir al estudiante en espectador permanente. Después se revisará si desea avanzar a otra tarea y qué apoyo necesita. El propósito educativo es construir oportunidades, no declarar inclusión mediante una regla sin examinar lo que sucede.

También conviene reconocer preferencias por otras formas de movimiento. La valoración favorable del fútbol en tres extractos no permite exigir esa práctica como única vía de bienestar. La institución puede considerar alternativas según su oferta y recursos, sin presumir que todas están disponibles. Escuchar una preferencia diferente forma parte del seguimiento y no constituye un fracaso del grupo.

La relación con el análisis se encuentra en el límite de sus voces: solo se conservan testimonios de jóvenes vinculados al equipo. La propuesta procura no extenderlos a quienes participan menos o no participan. Para evaluar acceso y permanencia haría falta una consulta específica, con criterios de selección y registros propios. Esas respuestas no se anticipan en la tesis.

*Información a responsables y coordinación institucional*

La coordinación debe comenzar por confirmar quién asume la actividad y qué procedimientos utiliza la institución. Los propósitos, horarios y criterios de participación se comunicarán por los canales autorizados. La propuesta no asigna cargos o servicios a “San José” que el documento no identifica. Su implementación requiere una decisión real de los responsables.

Cuando intervengan menores, la participación investigativa necesitará los procedimientos de información y autorización correspondientes. Esa gestión se

diferencia de informar una práctica deportiva habitual. No se debe interpretar la asistencia al equipo como consentimiento para entrevista, fotografía o publicación de un testimonio. Cada uso de información requiere una finalidad comprensible y documentación pertinente.

La comunicación con responsables adultos puede explicar que el estudio interpreta percepciones y que la propuesta busca revisar experiencias educativas. No debe prometer efectos de salud que no se han evaluado. Tampoco conviene divulgar preocupaciones personales de los estudiantes bajo la idea de informar sobre el equipo. La coordinación requiere atender privacidad y límites de responsabilidad.

El seguimiento registrará acuerdos y condiciones confirmadas. Si no se autoriza una actividad o no se dispone de un recurso, la propuesta se adaptará y esa decisión se documentará. No se completarán firmas o fechas por suposición. La factibilidad depende de condiciones verificadas y no de la apariencia formal de un plan.

*Registro breve de situaciones y decisiones*

El registro propuesto debe servir para comprender la actividad y evitar acumular documentos sin propósito. Se recomienda identificar fecha, tipo de tarea, consigna y observador. Después se describen situaciones relacionadas con participación, comunicación y esfuerzo. La interpretación se escribe separadamente para que no se confunda lo observado con la explicación.

Una descripción útil especifica qué ocurrió y qué respuesta siguió. No necesita narrar cada segundo, pero sí aportar contexto suficiente para revisar una decisión. Si se comunica cansancio, se conserva la expresión y el momento. Si se observa apoyo, se describe la acción. Si no se obtuvo información sobre un tema, se registra esa condición en lugar de completarlo mediante una valoración general.

El responsable seleccionará situaciones pertinentes a los objetivos y conservará también las que cuestionen su expectativa. Registrar solo celebraciones produciría una imagen parcial del equipo. La propuesta no exige encontrar dificultades: permite que aparezcan o no y conserva la evidencia correspondiente. Esa apertura es necesaria para que la evaluación posterior no confirme de antemano el sentido favorable del programa.

El registro original sin fecha motiva esta orientación. La nueva aplicación deberá identificarse como un periodo distinto cuando corresponda. No se añadirá una fecha actual a la narración anterior como si hubiera sido registrada entonces. La separación temporal mantiene la integridad del informe y permite conocer qué materiales pertenecen a cada etapa.

*Devolución de resultados y revisión de la propuesta*

Una aplicación posterior debería devolver al grupo una lectura comprensible de lo recogido. La devolución puede presentar temas de participación, apoyo y organización sin identificar experiencias personales. Su propósito es que los jóvenes conozcan qué se interpretó y puedan expresar matices, desacuerdos o ejemplos adicionales. No se busca obtener una aprobación uniforme del análisis.

El responsable diferenciará decisiones tomadas de resultados observados. Cambiar una regla constituye una acción; conocer cómo fue vivida requiere información posterior. La devolución debe mostrar esa diferencia y evitar afirmar que un ajuste produjo bienestar por el hecho de haberse aplicado. Si existen respuestas favorables y críticas, ambas forman parte de la evaluación.

La revisión puede conservar actividades que resulten comprensibles, modificar las que generen barreras y suspender las que no se ajusten a condiciones de cuidado. Esas decisiones dependen de registros y de valoración institucional. No se predetermina que todas las tareas deban permanecer ni se asigna un porcentaje de éxito a una propuesta que no ha sido ejecutada.

La orientación cierra la relación entre investigación y acompañamiento. Los testimonios iniciales permiten formular preguntas educativas; la aplicación posterior producirá nueva evidencia para revisarlas. Mantener esa secuencia evita presentar como resultado del estudio lo que apenas constituye una posibilidad de intervención. La utilidad de la propuesta se encuentra en su capacidad de ser examinada y ajustada.

## Criterios para valorar una aplicación posterior

### *Correspondencia entre propósito y actividad*

La evaluación de una actividad comenzará por identificar qué se pretendía comprender o mejorar. Si el propósito es ampliar participación, interesa observar oportunidades y decisiones, no solo contar goles. Si se busca revisar comunicación, interesa describir cómo se dan indicaciones y cómo se reciben. Elegir indicadores ligados al propósito evita reunir datos que no ayudan a valorar la propuesta.

Las respuestas de los estudiantes pueden ofrecer información sobre el sentido de una tarea. Esa información se mantiene como percepción y se compara con la observación sin exigir coincidencia. Un adulto puede considerar que hubo participación mientras un joven se sintió poco escuchado. La diferencia constituye un asunto que merece revisión, no un dato que deba eliminarse para mantener una conclusión favorable.

No se establece un umbral numérico de eficacia para esta propuesta cualitativa. La valoración debe explicar qué evidencia sostiene una decisión y cuáles son sus límites. Si se pretende evaluar cambios físicos o psicológicos, hará falta un diseño específico y procedimientos que correspondan a ese propósito. El seguimiento educativo no sustituye esas mediciones.

### *Viabilidad y carga de documentación*

La propuesta debe adaptarse al tiempo real del responsable y del grupo. Un instrumento muy extenso puede impedir registrar la sesión o hacer que se complete después con memoria imprecisa. Se recomienda seleccionar campos pertinentes y conservar una descripción breve de situaciones relevantes. La simplificación no debe eliminar fecha, procedencia y diferencia entre observación e interpretación.

La viabilidad también incluye revisar quién tendrá acceso al registro y para qué. Un documento de investigación no necesita circular entre todos los integrantes del equipo. La información debe conservarse según los procedimientos institucionales y

utilizarse con una finalidad definida. No se proponen plazos de almacenamiento ni plataformas que el contexto no confirma.

El criterio de continuidad consiste en que el registro permita comprender una decisión posterior. Si un campo no aporta a esa finalidad, conviene revisar su inclusión. La propuesta no busca crear una carga administrativa adicional por extensión; plantea una documentación suficiente para que el acompañamiento y la investigación sean verificables.

*Atención a experiencias diferentes*

Una evaluación posterior deberá considerar respuestas que no coincidan con el interés inicial por bienestar. La indiferencia, la preferencia por otro deporte o una dificultad de participación también informan sobre la experiencia. No se debe solicitar un testimonio positivo para legitimar el programa ni considerar una respuesta crítica como falta de compromiso del estudiante.

La consulta puede incluir momentos distintos de la participación y personas con trayectorias diferentes, si el diseño lo justifica. La selección tendrá que explicarse y no presentarse como representación de toda la institución. El propósito es ampliar la comprensión del contexto y reconocer condiciones que podrían quedar fuera si solo se consulta a quienes permanecen satisfechos en el equipo.

El análisis deberá revisar categorías cuando la nueva evidencia lo requiera. Una clasificación inicial útil para tres fragmentos puede resultar insuficiente para relatos completos. Conservar códigos y decisiones permite conocer cómo cambió la interpretación. Esta flexibilidad debe sustentarse en contenidos reales y no utilizarse para acomodar cualquier respuesta a una conclusión preestablecida.

**Cuadro 3. Correspondencia entre objetivos y evidencia**

| Objetivo | Evidencia | Alcance |
|---|---|---|
| 1. Identificar percepciones físicas | Entrevistado 3 y cansancio observado. | Valoración corporal; no cambio medido. |

| Objetivo | Evidencia | Alcance |
|---|---|---|
| 2. Describir emociones y apoyo | Entrevistados 6 y 2; narración observacional. | Significados individuales; no frecuencia grupal. |
| 3. Examinar esfuerzo y tensiones | Cansancio; ausencia de episodios detallados. | Desarrollo parcial; requiere más registros. |
| 4. Formular orientaciones | Propuesta derivada del análisis. | Elaboración académica sin aplicación evaluada. |

**Evidencia del Logro de los Objetivos**

El primer objetivo se desarrolla mediante la interpretación del entrevistado 3 y del cansancio consignado en la narración. La evidencia permite identificar valoración corporal favorable y esfuerzo observado. No acredita cambios medidos de fuerza, energía o resistencia. El resultado se mantiene en el plano de percepción y descripción, de acuerdo con la pregunta y el enfoque.

El segundo objetivo se desarrolla mediante el alivio y la libertad del entrevistado 6 y el apoyo del equipo expresado por el entrevistado 2. La observación añade valoraciones de entusiasmo y compañerismo desde otra perspectiva. Se describen significados individuales y proximidades temáticas, sin atribuir frecuencia, unanimidad o un perfil emocional al conjunto de diez estudiantes.

El tercer objetivo se desarrolla parcialmente. El cansancio es el contenido de esfuerzo documentado; las tensiones de presión, lesión o exclusión requieren registros adicionales. El análisis explica esa diferencia y evita convertir preguntas del instrumento en resultados. Su aporte consiste en delimitar lo conocido y establecer qué información permitiría examinar dificultades con mayor precisión.

El cuarto objetivo se cumple en el plano propositivo mediante orientaciones de acompañamiento relacionadas con participación, comunicación, esfuerzo, apoyo y seguimiento. Su elaboración es un resultado académico del análisis, pero su aplicación no está documentada. La eficacia y la viabilidad deben valorarse en una etapa posterior, con decisiones institucionales y registros identificables.

La correspondencia entre objetivos y evidencia permite reconocer un avance interpretativo y una restricción empírica. El estudio conserva el tema de la autora y desarrolla una lectura más precisa, mientras el cierre del trabajo de campo requiere el corpus completo y sus condiciones de aplicación. La extensión conceptual y propositiva no reemplaza esa documentación.

# CAPÍTULO V
# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## Conclusiones

El problema se responde desde las percepciones y los significados presentes en los registros. Los fragmentos relacionan el fútbol con valoración corporal favorable, alivio durante el juego y apoyo del equipo. La narración de observación describe esfuerzo y formas de convivencia desde la perspectiva del observador. Estos contenidos permiten una lectura educativa de la experiencia, sin demostrar un impacto causal en la salud física o emocional.

Respecto del primer objetivo, el entrevistado 3 se describe como más fuerte, con más energía y activo. La conclusión corresponde a una percepción retrospectiva que atribuye importancia al fútbol. No se dispone de una condición inicial evaluada ni de pruebas posteriores. El cansancio consignado en la observación añade un matiz de esfuerzo situado, sin informar si corresponde a ese mismo estudiante. La interpretación conserva ambos contenidos y evita construir un cambio físico cuantificado.

En relación con el segundo objetivo, el entrevistado 6 atribuye al juego una experiencia de libertad y alivio de preocupaciones. La formulación se sitúa en el momento de jugar y no permite concluir que los problemas se resuelven o que disminuyen síntomas evaluados. Su interés educativo se encuentra en comprender qué condiciones hacen que la actividad sea vivida de esa manera y en mantener una posibilidad de escucha cuando una dificultad persiste.

El entrevistado 2 describe al equipo como una familia y expresa apoyo dentro y fuera de la cancha. El resultado permite reconocer pertenencia y cercanía desde su perspectiva. No informa sobre acciones específicas o sobre la experiencia de todos los integrantes. La conclusión invita a indagar cómo se construyen esos vínculos y a preservar la posibilidad de escuchar valoraciones diferentes, sin utilizar una metáfora favorable como descripción completa de la convivencia institucional.

El tercer objetivo encuentra una evidencia parcial en el cansancio al final de la sesión. La presión competitiva y las lesiones figuran como asuntos del planteamiento

original, pero no están caracterizadas mediante episodios del corpus. Se concluye que las dificultades necesitan una documentación más completa para incorporarse como hallazgos. Su consideración en las orientaciones responde a una finalidad de seguimiento y cuidado, no a una atribución de incidentes a los estudiantes.

La observación y las entrevistas ofrecen perspectivas que pueden compararse por contenido, pero no acreditan una corroboración individual. El registro no identifica fecha, duración o participantes de cada acción. La proximidad entre apoyo y compañerismo, o entre energía y esfuerzo, permite formular preguntas sobre la experiencia. No permite afirmar que una fuente comprueba personalmente a la otra o que todos los registros describen el mismo momento.

El cuarto objetivo se desarrolla mediante una propuesta educativa que traduce los significados en decisiones susceptibles de revisión. La escucha del esfuerzo, los acuerdos de comunicación, las oportunidades de participación y la documentación de situaciones se relacionan con los registros analizados. La propuesta no tiene resultados de aplicación. Su valor académico consiste en explicar por qué se plantea cada orientación y qué evidencia posterior permitiría valorarla.

La muestra declarada y el corpus incorporado tienen alcances distintos. Diez estudiantes constituyen la selección reportada, mientras las conclusiones se apoyan en tres extractos y una narración. No se demuestra saturación, frecuencia de opiniones o representación de toda la institución. Recuperar las entrevistas completas y las condiciones del campo permitirá revisar categorías, reconocer matices y precisar las conclusiones. La ampliación del marco conceptual no sustituye ese cierre documental.

## Recomendaciones

### Documentación y continuidad de la investigación

Recuperar los registros originales de entrevistas, manteniendo códigos, preguntas, respuestas en contexto y datos reales de aplicación. La tarea debe identificar qué materiales corresponden a cada participante y cómo se seleccionaron los extractos. Si no existen registros completos, una nueva aplicación debe planificarse y

documentarse como una etapa posterior, sin reconstruir retrospectivamente testimonios o fechas.

Precisar la ubicación de la institución, el periodo del trabajo de campo y las características pertinentes de la práctica mediante información verificable. La fecha de aprobación no debe utilizarse como sustituto de la fecha de recolección. También se recomienda aclarar el papel del observador y distinguir entrenamiento de partido, de manera que la interpretación pueda situarse en una actividad identificable.

Revisar la guía para que las preguntas permitan experiencias favorables, ambivalentes o difíciles. Preguntar por cambios y ausencia de cambios ofrece un alcance más abierto que preguntar únicamente por beneficios. La revisión deberá documentar criterios, responsables y modificaciones antes de una aplicación posterior; no debe presentarse como validación externa ya realizada.

Conservar la separación entre conducta observada y valoración del observador. Registrar acciones, contexto y respuesta del grupo permitirá interpretar mejor compañerismo, coordinación y esfuerzo. No se recomienda asignar capacidades físicas o emociones individuales mediante impresiones generales. La ficha puede simplificarse según el propósito, manteniendo procedencia y temporalidad.

**Acompañamiento educativo del equipo**

Consultar a los estudiantes sobre condiciones que facilitan participar y sobre aspectos que desean revisar. La devolución de esa consulta debe explicar decisiones concretas y sus límites de viabilidad. Se recomienda permitir respuestas individuales y no exigir información personal para pertenecer al equipo. La investigación y la práctica deportiva deben conservar procedimientos de participación diferenciados.

Establecer acuerdos de comunicación que describan cómo pedir ayuda, dar una indicación y responder al error. Las devoluciones deben referirse a acciones que el estudiante pueda comprender y revisar. La propuesta recomienda evitar etiquetas personales y comparaciones públicas permanentes, sin afirmar que tales prácticas ocurren actualmente en la institución.

Organizar tareas donde pueda observarse la distribución de oportunidades. Revisar esperas, intervenciones y roles permitirá conocer si la participación es efectiva. Los ajustes deberán considerar espacio, responsabilidad y preferencias. El criterio de inclusión debe valorar lo que sucede y cómo se vive, en lugar de darse por cumplido mediante una regla escrita.

Ofrecer una vía comprensible para comunicar cansancio, molestias o necesidad de pausa. La respuesta debe seguir los procedimientos institucionales y reconocer cuándo se requiere personal competente. El fútbol escolar no debe utilizarse como sustituto de atención especializada ni como exigencia de soportar una dificultad para demostrar compromiso.

**Valoración de la propuesta y nuevas preguntas**

Aplicar las orientaciones únicamente después de confirmar sus condiciones institucionales y documentar la etapa correspondiente. La valoración posterior deberá relacionar cada actividad con su propósito y conservar experiencias distintas. Cambiar una regla o realizar una consulta son acciones; sus resultados necesitan registros y no deben presumirse favorables.

Considerar en un estudio posterior voces de quienes participan menos, se retiraron o prefieren otras actividades, cuando el problema y el diseño lo justifiquen. Esa consulta permitiría ampliar preguntas sobre acceso y pertenencia. Las respuestas no deben anticiparse ni utilizarse como representación estadística sin un procedimiento adecuado.

Diseñar una investigación específica si se pretende estimar cambios físicos o emocionales. Esa finalidad requiere instrumentos pertinentes, condiciones de comparación, temporalidad y resguardos acordes con los participantes. El presente análisis puede orientar preguntas para esa etapa, pero no proporciona las mediciones necesarias para concluir un efecto de salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS


Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V., Stenling, A., Lundkvist, E., y Ivarsson, A. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22, artículo 89. https://doi.org/10.1186/s12966-025-01792-x

Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Braun, V., y Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., y Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, artículo 98. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98

Hoffmann, M. D., Barnes, J. D., Tremblay, M. S., y Guerrero, M. D. (2022). Associations between organized sport participation and mental health difficulties: Data from over 11,000 US children and adolescents. *PLOS ONE*, 17(6), e0268583. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268583

Marqués-Sánchez, P., Benítez-Andrades, J. A., Calvo Sánchez, M. D., y Arias, N. (2021). The socialisation of the adolescent who carries out team sports: A transversal study of centrality with a social network analysis. *BMJ Open*, 11(3), e042773. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042773

Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., y Evans, M. B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(3), 201–218. https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235

UNESCO. (2015). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. https://www.unesco.org/en/legal-affairs/international-charter-physical-education-physical-activity-and-sport

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

# ANEXOS

## ANEXO A

## GUÍA DE ENTREVISTA

Objetivo: Obtener información sobre las experiencias físicas, emocionales y sociales de los jóvenes en relación con la práctica del fútbol.

Datos generales del participante:

• Edad: _____

• Curso: _____

• Años practicando fútbol: _____

Preguntas guía:

- ¿Desde cuándo practicas fútbol y qué te motivó a hacerlo?

- ¿Qué beneficios físicos sientes que te ha aportado el fútbol?

- ¿Cómo influye el fútbol en tu estado de ánimo o tus emociones?

- ¿Qué papel juegan tus compañeros y entrenadores en tu experiencia futbolística?

- ¿Has tenido momentos de frustración o presión al competir? ¿Cómo los manejas?

- ¿Consideras que el fútbol te ha ayudado a relacionarte mejor con otras personas?

- ¿Qué opinas sobre la importancia del fútbol en la vida de los jóvenes?

- ¿Qué recomendaciones harías para que la práctica del fútbol sea más saludable y agradable?

## ANEXO B

## FICHA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Registrar comportamientos físicos, emocionales y sociales de los jóvenes durante entrenamientos y partidos.

| **Aspectos observados** | **Indicadores** | **Observaciones** |
|---|---|---|
| Condición física | Resistencia, coordinación, velocidad, energía | |
| Actitud emocional | Motivación, expresión de emociones, manejo del estrés | |
| Interacción social | Trabajo en equipo, cooperación, respeto, comunicación | |
| Reacción ante la competencia | Manejo de la presión, frustración o enojo | |
| Participación y compromiso | Puntualidad, disposición, cumplimiento de instrucciones | |
| Ambiente general del grupo | Clima de convivencia, respeto mutuo, entusiasmo | |

## ANEXO C

## REGISTRO NARRATIVO SIN FECHA

Fecha: no consignada en el registro.

Lugar: Cancha de fútbol de la Unidad Educativa “San José”

Actividad: Entrenamiento / Partido amistoso

Duración: no consignada en el registro.

Observaciones:

Durante el entrenamiento, los jóvenes mostraron entusiasmo y compañerismo. Se observó buena coordinación grupal y respeto hacia las indicaciones del entrenador. Algunos manifestaron cansancio físico al final de la sesión, pero satisfacción general. Se evidenció apoyo mutuo y celebración colectiva ante logros deportivos.

## ANEXO D

## FRAGMENTOS DE ENTREVISTAS

Entrevistado 3:

“Desde que juego fútbol, me siento más fuerte y con más energía. Me ayuda a mantenerme activo y saludable.”

Entrevistado 6:

“Cuando juego me olvido de los problemas, me siento libre. Es mi manera de liberar el estrés.”

Entrevistado 2:

“El equipo se volvió como una familia para mí. Nos apoyamos dentro y fuera de la cancha.”