

**La inclusión como herramienta eficaz en el desarrollo de niños y jóvenes con déficit de
atención**

Harryson Londoño Henao

Asesor

Ricardo Duarte Bajaña

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Programa de Gestión Deportiva – ECSAH

2026

Resumen

El presente trabajo de grado, desarrollado bajo la modalidad de proyecto aplicado, tiene como objetivo analizar el deporte como una herramienta eficaz para la inclusión y el desarrollo integral de niños y jóvenes con déficit de atención, desde la perspectiva de la Gestión Deportiva. El déficit de atención constituye una condición del neurodesarrollo que afecta de manera significativa la concentración, el autocontrol, la organización de la conducta y la interacción social, generando barreras persistentes en los contextos educativos, familiares y comunitarios.

Estas dificultades inciden negativamente en el rendimiento académico, la convivencia escolar y la participación social, lo que en muchos casos conduce a procesos de exclusión, estigmatización y baja autoestima. Frente a esta problemática, el deporte se presenta como una alternativa pedagógica, social y formativa que permite intervenir de manera integral, promoviendo el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales.

A partir del diseño, planificación e implementación de actividades deportivas adaptadas, estructuradas y dinámicas, se buscó fortalecer la atención sostenida, el autocontrol, el respeto por las normas, la convivencia y el trabajo en equipo en niños y jóvenes con déficit de atención. La metodología empleada fue de enfoque cualitativo y descriptivo, basada en la observación directa durante la ejecución de un circuito deportivo inclusivo diseñado específicamente para responder a las características y necesidades de esta población.

Los resultados evidencian mejoras sustanciales en la conducta, la participación activa y la interacción social, lo que permite concluir que el deporte, cuando es correctamente gestionado desde un enfoque inclusivo, constituye una estrategia pedagógica y social eficaz para promover la inclusión y el desarrollo integral de niños y jóvenes con déficit de atención.

Palabras clave: inclusión, deporte, déficit de atención, gestión deportiva, desarrollo integral.

Abstract

This degree project aims to analyze sport as an effective tool for inclusion and integral development of children and youth with attention deficit, from a sports management perspective. Attention deficit significantly affects concentration, self-control, behavioral organization, and social interaction, creating barriers in educational and community contexts. Through the planning and implementation of adapted sports activities, this study sought to strengthen cognitive, emotional, and social skills. A qualitative and descriptive methodology was applied, based on direct observation during an inclusive sports circuit. Results show improvements in attention, behavior, coexistence, and teamwork, confirming sport as an effective tool for social inclusion.

Keywords: Sport for inclusion; Attention deficit; Inclusive sports programs; Integral development; Sports management; Social inclusion; Cognitive and social skills; Children and youth.

Tabla de contenido

Introducción.....	7
Justificación.....	10
Objetivos.....	12
Objetivo general:	12
Objetivos específicos:.....	12
Marco teórico.....	13
Marco legal.....	16
Metodología.....	18
Resultados.....	22
Discusión	27
Evaluación de la propuesta.....	30
Alcance y proyección	32
Conclusiones.....	35
Referencias Bibliograficas.....	37

Listas de tablas

Tabla 1 <i>Metodológica del Proyecto</i>	20
Tabla 2 <i>Relación entre metodología y resultados esperados</i>	24
Tabla 3 <i>Alcance y proyección del Proyecto</i>	32

Introducción

El déficit de atención es una de las condiciones del neurodesarrollo con mayor prevalencia en la infancia y la adolescencia, y constituye un desafío significativo para los sistemas educativos, familiares y comunitarios. Esta condición se manifiesta principalmente a través de dificultades persistentes para mantener la atención sostenida, seguir instrucciones, organizar tareas, planificar actividades, regular impulsos y adaptarse a normas y rutinas sociales. Como consecuencia, los niños y jóvenes que presentan déficit de atención suelen enfrentar barreras importantes en su proceso de aprendizaje, en su comportamiento cotidiano y en la construcción de relaciones interpersonales saludables.

En el ámbito educativo, estas dificultades se reflejan frecuentemente en bajo rendimiento académico, problemas de convivencia escolar, conflictos con docentes y compañeros, así como en una percepción negativa de sus capacidades. En muchos casos, la falta de comprensión sobre esta condición conduce a prácticas pedagógicas poco flexibles y a respuestas centradas en la sanción, más que en el acompañamiento y la inclusión. Esta situación no solo limita el desarrollo académico, sino que también afecta el bienestar emocional, la autoestima y el sentido de pertenencia de los estudiantes con déficit de atención.

Cuando estas problemáticas no son abordadas mediante estrategias pedagógicas, sociales y comunitarias adecuadas, pueden derivar en procesos de exclusión social, estigmatización, aislamiento y un bajo desarrollo integral. Los niños y jóvenes con déficit de atención suelen ser catalogados como “problemáticos”, “indisciplinados” o “disruptivos”, etiquetas que refuerzan dinámicas de rechazo y exclusión, y que dificultan su participación activa en espacios educativos,

recreativos y sociales. Esta realidad evidencia la necesidad de implementar enfoques inclusivos que reconozcan la diversidad de ritmos, capacidades y formas de aprendizaje.

En este contexto, el deporte se consolida como una alternativa pedagógica, social y formativa con un alto potencial inclusivo. La actividad física, cuando es planificada de manera intencionada y orientada a objetivos educativos y sociales, favorece el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Diversos estudios han demostrado que la práctica deportiva contribuye al fortalecimiento de la atención, el autocontrol, la autorregulación emocional y la disciplina, al tiempo que promueve la convivencia, el trabajo en equipo y el respeto por las normas.

Además, el deporte ofrece un entorno dinámico, lúdico y motivador que resulta especialmente beneficioso para niños y jóvenes con déficit de atención, ya que permite canalizar la energía, reducir niveles de estrés y generar experiencias de éxito que fortalecen la autoestima y la motivación. A través de la interacción social y el juego reglado, se promueven valores fundamentales como el respeto, la cooperación, la responsabilidad, la solidaridad y la tolerancia, elementos esenciales para el desarrollo integral y la inclusión social.

Desde la perspectiva de la Gestión Deportiva, el diseño y la implementación de programas deportivos inclusivos posibilitan la creación de espacios estructurados, seguros y adaptados a las necesidades de poblaciones diversas. El gestor deportivo asume un rol clave como agente de cambio social, responsable de planificar, organizar y evaluar estrategias que garanticen la participación equitativa, el bienestar y el desarrollo integral de los participantes. En este sentido, la gestión deportiva trasciende el enfoque competitivo y se orienta hacia una función social, educativa y comunitaria.

El presente trabajo tiene como propósito analizar cómo el deporte, gestionado desde un enfoque inclusivo, contribuye al desarrollo integral de niños y jóvenes con déficit de atención. A través de un proyecto aplicado, se busca evidenciar el impacto de actividades deportivas adaptadas en el fortalecimiento de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, resaltando la importancia de la Gestión Deportiva como herramienta para promover la inclusión, la equidad y la transformación social en contextos educativos y comunitarios.

Justificación

La pertinencia del presente proyecto radica en la necesidad de generar estrategias inclusivas que respondan de manera efectiva a las características, necesidades y particularidades de niños y jóvenes con déficit de atención. En numerosos contextos educativos y comunitarios, esta población enfrenta procesos de estigmatización, exclusión y una limitada oferta de oportunidades de participación activa, lo que restringe su desarrollo integral, afecta su bienestar emocional y repercute negativamente en su desempeño académico y social.

En muchas instituciones educativas, los niños y jóvenes con déficit de atención son percibidos únicamente desde sus dificultades conductuales o académicas, lo que conduce a prácticas pedagógicas poco flexibles y a respuestas centradas en la sanción, la corrección y el control de la conducta. Esta visión reduccionista impide reconocer sus capacidades, potencialidades y talentos, reforzando dinámicas de rechazo, baja autoestima y desmotivación. Como resultado, se incrementa el riesgo de abandono escolar, dificultades en la convivencia y procesos de aislamiento social.

El déficit de atención no constituye únicamente una dificultad individual, sino que también impacta la dinámica de los grupos escolares, familiares y comunitarios. Las dificultades para regular impulsos, seguir normas y mantener la atención generan conflictos en la convivencia, problemas de comunicación y desafíos constantes para docentes, cuidadores y líderes comunitarios. Por esta razón, se hace indispensable diseñar intervenciones integrales que no se enfoquen exclusivamente en el control de la conducta, sino que promuevan el desarrollo integral de la persona, considerando dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y físicas en contextos significativos y participativos.

En este sentido, el deporte se presenta como una herramienta pedagógica y social con un alto potencial inclusivo. Cuando es correctamente planificado, organizado y gestionado, el deporte permite canalizar la energía, fortalecer la disciplina, mejorar la autoestima y promover valores fundamentales como el respeto, la cooperación, la tolerancia, la responsabilidad y el trabajo en equipo. A diferencia de estrategias pedagógicas tradicionales, la actividad física ofrece un entorno dinámico, lúdico y motivador que favorece la atención, la participación activa y el aprendizaje experiencial, aspectos especialmente relevantes para niños y jóvenes con déficit de atención.

Asimismo, la práctica deportiva contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales, facilita la interacción positiva entre pares y promueve el sentido de pertenencia a un grupo, reduciendo conductas de aislamiento y exclusión. A través del deporte, los participantes pueden experimentar logros personales y colectivos, fortaleciendo su autoconfianza y su percepción de competencia, elementos esenciales para su desarrollo integral y su inclusión social.

Desde el campo de la Gestión Deportiva, este proyecto aporta un modelo de intervención que prioriza el bienestar social y emocional por encima del rendimiento competitivo, reafirmando el papel del gestor deportivo como agente de transformación social. El gestor deportivo no solo administra recursos y actividades, sino que diseña, implementa y evalúa programas con enfoque inclusivo, orientados a la equidad, la participación y el impacto comunitario. De esta manera, el proyecto contribuye tanto a la práctica profesional como a la reflexión académica sobre el uso del deporte como herramienta pedagógica y social en contextos de inclusión, fortaleciendo el compromiso social de la Gestión Deportiva..

Objetivos

Objetivo general:

Analizar el deporte como una herramienta eficaz para promover la inclusión y el desarrollo integral de niños y jóvenes con déficit de atención, desde la perspectiva de la Gestión Deportiva.

Objetivos específicos:

Identificar las principales dificultades atencionales y conductuales presentes en niños y jóvenes participantes.

Diseñar un circuito deportivo inclusivo adaptado a las características de la población.

Evaluar los cambios observables en la atención, el autocontrol, la convivencia y el trabajo en equipo.

Analizar el aporte de la Gestión Deportiva en la planificación y ejecución de programas inclusivos.

Marco teórico

El déficit de atención, comúnmente asociado al Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), es una condición del neurodesarrollo que se manifiesta a través de patrones persistentes de inatención, impulsividad y dificultades en el autocontrol, los cuales interfieren de manera significativa en el funcionamiento académico, social y emocional de quienes lo presentan. Esta condición no responde a un problema de conducta voluntaria, sino a alteraciones en el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso central, particularmente en las áreas del cerebro relacionadas con la regulación de la atención, el control inhibitorio y la planificación de la conducta.

Barkley (2015) sostiene que el déficit de atención se encuentra estrechamente vinculado a alteraciones en las funciones ejecutivas, entendidas como un conjunto de procesos cognitivos superiores que permiten al individuo autorregular su comportamiento, dirigir la atención hacia objetivos específicos y adaptarse a las demandas del entorno. Desde esta perspectiva, las dificultades atencionales no solo afectan la capacidad de concentración, sino también la regulación emocional, la toma de decisiones y la interacción social.

Las funciones ejecutivas incluyen procesos fundamentales como la atención sostenida, la memoria de trabajo, la planificación, la organización de tareas, la flexibilidad cognitiva y el control inhibitorio. Estas habilidades son esenciales para el aprendizaje, la resolución de problemas y la convivencia social. En niños y jóvenes con déficit de atención, dichas funciones suelen presentarse de manera inmadura o insuficientemente desarrollada, lo que explica muchas de las dificultades observadas en el contexto escolar y comunitario, tales como la incapacidad para seguir instrucciones, completar tareas o respetar normas establecidas.

Diversas investigaciones han evidenciado que la actividad física regular tiene efectos positivos sobre el funcionamiento de las funciones ejecutivas. Diamond y Ling (2016) destacan que el ejercicio físico contribuye al fortalecimiento de la atención, la memoria de trabajo y el control inhibitorio, especialmente cuando las actividades son estructuradas, desafiantes y adaptadas a las características de los participantes. Estos beneficios se explican, en parte, por el aumento del flujo sanguíneo cerebral y la activación de áreas neuronales relacionadas con la cognición y la autorregulación.

El deporte, entendido como una forma organizada y reglada de actividad física, se constituye en un escenario privilegiado para el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Al requerir el seguimiento de reglas, el cumplimiento de roles, la toma de decisiones y la interacción constante con otros, el deporte favorece el desarrollo de rutinas, la disciplina y el autocontrol, aspectos especialmente relevantes para niños y jóvenes con dificultades atencionales. Además, promueve el aprendizaje de normas sociales, el respeto por la autoridad y la cooperación entre pares.

Desde el punto de vista neurobiológico, la práctica deportiva estimula la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar emocional, como la dopamina, la serotonina y las endorfinas, los cuales desempeñan un papel fundamental en la regulación del estado de ánimo, la motivación y la atención. En el caso de personas con déficit de atención, estos procesos contribuyen a reducir la impulsividad, mejorar la concentración y favorecer conductas adaptativas en contextos sociales y educativos.

La inclusión social se concibe como un proceso orientado a garantizar la participación plena, equitativa y significativa de todas las personas, independientemente de sus condiciones

individuales, físicas, cognitivas o sociales. En el ámbito educativo y deportivo, la inclusión implica el reconocimiento de la diversidad como un valor y la implementación de estrategias que permitan eliminar barreras para el aprendizaje y la participación. No se trata únicamente de integrar a las personas en espacios existentes, sino de transformar dichos espacios para responder a sus necesidades.

En el contexto deportivo, la inclusión supone la adaptación de reglas, metodologías, espacios, materiales y tiempos, con el fin de asegurar igualdad de oportunidades y una participación activa y segura de todos los participantes. Según la UNESCO (2015), la educación física y el deporte de calidad deben promover valores como la equidad, el respeto y la cooperación, y contribuir al desarrollo integral de la persona. Desde esta perspectiva, el deporte inclusivo se configura como una herramienta poderosa para la construcción de sociedades más justas, solidarias y cohesionadas.

Finalmente, desde la Gestión Deportiva, el marco teórico se orienta hacia la planificación y gestión de programas que integren principios de inclusión, equidad y desarrollo humano. El gestor deportivo cumple un rol estratégico en la creación de entornos estructurados, seguros y motivadores, en los cuales el deporte se convierte en un medio para la transformación social y el fortalecimiento de habilidades para la vida. Este enfoque teórico sustenta la propuesta de intervención del presente proyecto, evidenciando el valor del deporte como herramienta pedagógica y social para el desarrollo integral de niños y jóvenes con déficit de atención.

Marco legal

En Colombia, el deporte, la recreación y la educación se encuentran reconocidos como componentes fundamentales para el desarrollo humano, la formación integral y la mejora de la calidad de vida. La Constitución Política de 1991 establece un marco normativo sólido que respalda la implementación de estrategias orientadas a la inclusión social, la participación ciudadana y el bienestar de la población, especialmente de niños, niñas y adolescentes.

El artículo 52 de la Constitución Política reconoce el deporte y la recreación como derechos sociales, y los define como parte integral de la educación y como un gasto público social prioritario. Esta disposición constitucional resalta la responsabilidad del Estado de fomentar, promover y garantizar el acceso al deporte y la recreación en condiciones de equidad, reconociendo su papel en el desarrollo físico, mental y social de las personas. Asimismo, este artículo establece que el deporte contribuye a la formación integral del individuo y a la construcción de una sociedad más saludable y participativa.

En concordancia con el mandato constitucional, la Ley 181 de 1995, conocida como la Ley del Deporte, regula la organización, promoción y desarrollo del deporte, la recreación y la actividad física en el territorio nacional. Esta ley concibe el deporte como un medio para la formación integral del ser humano, la inclusión social, la convivencia pacífica y el aprovechamiento adecuado del tiempo libre. Además, promueve el acceso democrático a la práctica deportiva, reconociendo la diversidad de la población y la necesidad de generar programas adaptados a diferentes contextos sociales, culturales y poblacionales.

La Ley del Deporte también asigna responsabilidades a las entidades públicas y privadas para el diseño e implementación de programas que fomenten la participación de poblaciones

vulnerables, incluyendo niños y jóvenes con necesidades educativas especiales o condiciones del neurodesarrollo, como el déficit de atención. Desde esta perspectiva, el deporte se reconoce no solo como una actividad recreativa o competitiva, sino como una herramienta de intervención social y educativa con impacto comunitario.

Por su parte, la Ley 1098 de 2006, Código de Infancia y Adolescencia, establece un marco de protección integral para los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia. Esta normativa garantiza el derecho a la educación, la recreación, el deporte, la cultura y la participación, reconociendo estos espacios como fundamentales para el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. El código enfatiza la corresponsabilidad del Estado, la familia y la sociedad en la garantía de estos derechos, y promueve la creación de entornos protectores, incluyentes y participativos.

Adicionalmente, el enfoque de inclusión social y educativa se ve fortalecido por las políticas públicas orientadas a la atención a la diversidad y la eliminación de barreras para el aprendizaje y la participación. Estas políticas promueven la implementación de estrategias que reconozcan las diferencias individuales y fomenten la igualdad de oportunidades, especialmente para poblaciones que históricamente han enfrentado exclusión o discriminación.

En este contexto normativo, la implementación de programas deportivos inclusivos se encuentra plenamente respaldada por la legislación colombiana, constituyéndose como una estrategia legítima de intervención social y educativa. El presente proyecto se enmarca dentro de estas disposiciones legales, reafirmando el deporte como un derecho, un medio de inclusión y una herramienta para el desarrollo integral de niños y jóvenes con déficit de atención, desde una perspectiva de gestión deportiva comprometida con la equidad y la transformación social.

Metodología

El presente proyecto se desarrolló bajo un enfoque metodológico cualitativo y de tipo descriptivo, debido a que su propósito principal fue comprender, analizar e interpretar los cambios conductuales, sociales y atencionales de los participantes a partir de la implementación de actividades deportivas inclusivas. Este enfoque permitió observar la realidad de los niños y jóvenes en su contexto natural, priorizando la comprensión de sus comportamientos, actitudes y procesos de interacción, más allá de la medición cuantitativa de resultados.

El estudio se llevó a cabo en un contexto comunitario, con una población conformada por niños y jóvenes entre los 8 y 15 años que presentaban dificultades de atención, manifestadas a través de problemas de concentración, impulsividad, dificultades para seguir instrucciones y escasa autorregulación conductual. La selección de la población respondió a criterios de accesibilidad y pertinencia, teniendo en cuenta la necesidad de generar espacios inclusivos que favorecieran el desarrollo integral y la participación activa de esta población en actividades recreativas y deportivas.

La intervención consistió en la implementación de un circuito deportivo inclusivo, diseñado específicamente para responder a las características físicas, cognitivas y emocionales de los participantes. El circuito estuvo conformado por diversas estaciones con actividades dinámicas, estructuradas y de corta duración, con el fin de mantener la motivación, favorecer la atención sostenida y evitar la sobrecarga cognitiva. Cada estación incorporó instrucciones claras, reglas sencillas y tiempos definidos, promoviendo la participación activa y el seguimiento de normas.

Las actividades propuestas buscaron fortalecer habilidades como la atención, el autocontrol, la coordinación motriz, el respeto por las reglas y el trabajo en equipo. Asimismo, se priorizó un ambiente lúdico, seguro y motivador, en el cual los participantes pudieran experimentar logros personales y colectivos, reforzando su autoestima y su sentido de pertenencia al grupo. El diseño del circuito permitió la adaptación de las actividades según el ritmo y las capacidades individuales, garantizando la inclusión y la participación equitativa.

La técnica de recolección de información utilizada fue la observación directa, considerada adecuada para estudios de enfoque cualitativo, ya que permite registrar comportamientos, actitudes y formas de interacción en tiempo real. La observación se realizó de manera sistemática antes, durante y después de la intervención, mediante registros descriptivos que permitieron identificar cambios conductuales y sociales asociados a la participación en el circuito deportivo.

Las variables observadas incluyeron la atención sostenida, el respeto por las normas, el autocontrol, la participación activa y la cooperación grupal. Estos aspectos fueron analizados de manera cualitativa, identificando patrones de comportamiento, avances y dificultades, con el propósito de evaluar el impacto de la intervención deportiva inclusiva. La información recolectada permitió reflexionar sobre la efectividad del deporte como herramienta de inclusión social y desarrollo integral, así como sobre el papel de la Gestión Deportiva en la planificación y ejecución de este tipo de programas.

Tabla 1*Metodológica del Proyecto*

Elemento metodológico	Descripción
Enfoque metodológico	Cualitativo
Tipo de estudio	Descriptivo
Contexto	Comunitario
Población	Niños y jóvenes entre 8 y 15 años con dificultades de atención
Tipo de intervención	Circuito deportivo inclusivo
Duración de las actividades	Actividades de corta duración por estaciones
Estrategias metodológicas	Actividades lúdicas, dinámicas y adaptadas
Técnica de recolección de información	Observación directa
Instrumento	Registro sistemático de observación
Variables observadas	Atención sostenida, autocontrol, respeto por normas, participación activa, cooperación grupal
Finalidad del análisis	Evaluar cambios conductuales y sociales derivados de la intervención

Nota: La tabla presenta los principales elementos metodológicos que orientaron el desarrollo del estudio. El enfoque cualitativo y el diseño descriptivo permitieron comprender de manera integral los cambios conductuales y sociales observados en los niños y jóvenes participantes. La intervención se desarrolló en un contexto comunitario mediante un circuito deportivo inclusivo, estructurado en estaciones de corta duración con actividades lúdicas y adaptadas a las dificultades de atención. La recolección de la información se realizó a través de la observación directa, utilizando un registro sistemático que facilitó el análisis de variables relacionadas con la atención, el autocontrol, la convivencia y la cooperación grupal, con el fin de evaluar el impacto de la intervención deportiva en los procesos de inclusión y desarrollo integral.

Resultados

Los resultados obtenidos a partir de la implementación del circuito deportivo inclusivo evidenciaron cambios positivos y significativos en el comportamiento, la interacción social y las habilidades atencionales de los participantes. Uno de los aspectos más relevantes observados fue la mejora en la atención sostenida durante el desarrollo de las actividades, especialmente en aquellas estaciones que requerían seguimiento de instrucciones, coordinación motriz y cumplimiento de secuencias específicas. Los participantes lograron mantenerse concentrados por períodos de tiempo más prolongados en comparación con las observaciones iniciales.

En relación con el autocontrol, se identificó una disminución progresiva de conductas impulsivas, tales como interrupciones constantes, abandono de la actividad antes de finalizarla y dificultades para esperar turnos. A medida que avanzó la intervención, los niños y jóvenes demostraron una mayor capacidad para regular sus impulsos, adaptarse a las reglas establecidas y responder de manera más adecuada a las orientaciones del monitor. Este cambio fue especialmente evidente en actividades que implicaban trabajo cooperativo y respeto por los tiempos de los demás.

El respeto por las normas fue otro de los resultados destacados. Al inicio de la intervención, varios participantes presentaban resistencia a seguir reglas y mostraban dificultades para comprender su importancia dentro del juego. Sin embargo, a través de la repetición de rutinas, la claridad en las instrucciones y el refuerzo positivo, se observó una mayor disposición para aceptar y cumplir las normas del circuito deportivo. Este proceso favoreció un ambiente más organizado y seguro para el desarrollo de las actividades.

Asimismo, se evidenció un aumento significativo en la participación activa de los participantes. Los niños y jóvenes mostraron mayor interés, motivación y compromiso durante las sesiones, reduciendo conductas de evitación o desinterés. La estructura lúdica y dinámica del circuito contribuyó a que los participantes se involucraran de manera voluntaria y entusiasta, fortaleciendo su sentido de pertenencia al grupo y su confianza en las propias capacidades.

En cuanto a la cooperación grupal, los resultados reflejaron una mejora en la disposición para trabajar en equipo, compartir materiales y apoyar a los compañeros durante la ejecución de las actividades. Se observaron avances en la comunicación interpersonal, con interacciones más respetuosas, uso de un lenguaje adecuado y mayor tolerancia frente a los errores propios y ajenos. Estas conductas favorecieron la convivencia y redujeron la aparición de conflictos durante las sesiones.

De manera general, los resultados confirman que la implementación de actividades deportivas inclusivas tiene un impacto positivo en el desarrollo integral de niños y jóvenes con dificultades de atención. La mejora en la atención, el autocontrol, la convivencia y el trabajo en equipo evidencia que el deporte, cuando es planificado y gestionado desde un enfoque inclusivo, se constituye en una herramienta eficaz para la inclusión social, el fortalecimiento de habilidades para la vida y la promoción de entornos comunitarios más equitativos y participativos.

Tabla 2*Relación entre metodología y resultados esperados*

Componente metodológico	Descripción metodológica	Contribución al proceso	Resultados esperados / alcanzados
Enfoque cualitativo	Análisis descriptivo basado en la observación directa de comportamientos	Permitió comprender los cambios conductuales y sociales en el contexto natural de los participantes	Identificación de mejoras en atención, autocontrol, convivencia y cooperación
Tipo de estudio descriptivo	Observación y descripción de comportamientos sin manipulación de variables	Facilitó el registro detallado de avances progresivos durante la intervención	Evidencia de cambios positivos en la conducta y participación
Contexto comunitario	Desarrollo de la intervención en un entorno cotidiano y cercano	Favoreció la participación espontánea y la interacción social real	Mejora en la convivencia, comunicación y trabajo en equipo
Población (niños y jóvenes con	Participantes entre 8 y 15 años con	Permitió focalizar la intervención en una	Incremento de la atención sostenida y

déficit de atención)	dificultades atencionales	población con necesidades específicas	reducción de conductas impulsivas
Circuito deportivo inclusivo	Actividades organizadas por estaciones, dinámicas y adaptadas	Mantuvo la motivación y facilitó el seguimiento de instrucciones	Mayor participación activa y compromiso en las actividades
Actividades de corta duración	Estaciones con tiempos breves y objetivos claros	Evitó la fatiga y la pérdida de atención	Mejora en la atención sostenida y finalización de tareas
Reglas claras y sencillas	Normas explicadas de manera concreta y repetitiva	Favoreció la comprensión y aceptación de normas	Aumento del respeto por las reglas y el autocontrol
Trabajo cooperativo	Actividades grupales y colaborativas	Promovió la interacción positiva entre pares	Fortalecimiento del trabajo en equipo y la cooperación grupal
Observación directa	Registro sistemático antes, durante y después de la intervención	Permitió comparar comportamientos iniciales y finales	Evidencia de mejoras conductuales y sociales

Registro de variables conductuales	Atención, autocontrol, participación y cooperación	Facilitó el análisis cualitativo de los cambios observados	Confirmación del impacto positivo del deporte inclusivo
------------------------------------	--	--	---

Nota: La tabla sintetiza los componentes metodológicos del estudio, su aplicación práctica y su aporte al proceso de intervención deportiva inclusiva. Cada componente permitió analizar, desde un enfoque cualitativo y descriptivo, los cambios conductuales y sociales observados en niños y jóvenes con déficit de atención, evidenciando mejoras en la atención, el autocontrol, la convivencia y la cooperación a través del circuito deportivo inclusivo.

Discusión

Los hallazgos obtenidos en el presente estudio coinciden con investigaciones previas que destacan el impacto positivo de la actividad física en el desarrollo cognitivo, emocional y social de niños y jóvenes con déficit de atención. Diversos autores señalan que la práctica regular de actividad física estructurada contribuye al fortalecimiento de las funciones ejecutivas, especialmente la atención sostenida, el autocontrol y la regulación emocional, aspectos que se vieron reflejados en los resultados observados durante la implementación del circuito deportivo inclusivo (Tomporowski et al., 2015).

Los resultados evidenciaron mejoras en la atención, la disminución de conductas impulsivas y un mayor respeto por las normas, lo cual se relaciona directamente con los postulados teóricos que indican que el ejercicio físico favorece la activación de procesos cognitivos superiores y la autorregulación conductual. En este sentido, la actividad deportiva se consolida como una estrategia pedagógica complementaria que contribuye al desarrollo integral de niños y jóvenes con déficit de atención, más allá de los enfoques tradicionales centrados únicamente en el control de la conducta o el rendimiento académico.

Desde una perspectiva emocional, los avances en la autoestima, la motivación y la participación activa observados en los participantes confirman que el deporte inclusivo ofrece experiencias positivas de logro y pertenencia. Estas experiencias resultan fundamentales para contrarrestar los efectos de la estigmatización y la exclusión social que frecuentemente enfrentan los niños y jóvenes con dificultades atencionales. La mejora en la convivencia, la comunicación y el trabajo en equipo refuerza la idea de que el deporte no solo impacta al individuo, sino también a la dinámica grupal y comunitaria.

Desde el campo de la Gestión Deportiva, los resultados del estudio resaltan la importancia de diseñar y gestionar programas deportivos con enfoque inclusivo, en los cuales se priorice el bienestar integral por encima del rendimiento competitivo. La planificación de actividades adaptadas, la estructuración de circuitos dinámicos y la implementación de estrategias lúdicas permitieron responder de manera efectiva a las necesidades de la población participante, evidenciando el rol estratégico del gestor deportivo como agente de transformación social.

Asimismo, la coherencia entre la metodología empleada y los resultados obtenidos demuestra que la gestión adecuada de los recursos humanos, espaciales y metodológicos es un factor determinante en el éxito de las intervenciones deportivas inclusivas. La observación directa permitió identificar cambios significativos en el comportamiento y la interacción social, lo que refuerza la pertinencia del enfoque cualitativo para el análisis de procesos de inclusión y desarrollo humano.

En comparación con otros estudios, los resultados obtenidos se alinean con investigaciones que sostienen que los programas deportivos inclusivos contribuyen a la reducción de conductas problemáticas, al fortalecimiento de habilidades sociales y al mejoramiento del clima grupal. No obstante, se reconoce que los resultados corresponden a una intervención de carácter puntual y de corta duración, lo que plantea la necesidad de implementar procesos de seguimiento a mediano y largo plazo para evaluar la sostenibilidad de los efectos observados.

Finalmente, la discusión permite afirmar que el deporte, gestionado desde una perspectiva inclusiva y social, constituye una herramienta eficaz para promover el desarrollo cognitivo, emocional y social de niños y jóvenes con déficit de atención. Estos hallazgos fortalecen el aporte académico y práctico del presente trabajo, y reafirman la importancia de la Gestión Deportiva

como disciplina comprometida con la inclusión, la equidad y la transformación social en contextos educativos y comunitarios.

Evaluación de la propuesta

La evaluación de la propuesta se realizó de manera integral, teniendo en cuenta el grado de cumplimiento de los objetivos planteados, la pertinencia de la metodología empleada y el impacto observado en los participantes durante la implementación del circuito deportivo inclusivo. De manera general, la propuesta fue evaluada de forma positiva, ya que permitió alcanzar los objetivos establecidos y evidenció la relevancia de la Gestión Deportiva en la planificación, ejecución y evaluación de programas deportivos orientados a la inclusión social.

En relación con el cumplimiento de los objetivos, se constató que la intervención contribuyó al fortalecimiento de habilidades atencionales, conductuales y sociales en los niños y jóvenes participantes. La estructura del circuito deportivo, organizada por estaciones con actividades dinámicas y de corta duración, facilitó la participación activa y sostenida, favoreciendo el seguimiento de instrucciones y el respeto por las normas. Este diseño permitió mantener la motivación y el interés de los participantes, aspectos fundamentales para el éxito de programas dirigidos a poblaciones con déficit de atención.

Desde el punto de vista metodológico, la propuesta demostró coherencia entre el enfoque cualitativo, las estrategias de intervención y los instrumentos de recolección de información utilizados. La observación directa permitió registrar de manera sistemática los cambios conductuales y sociales, lo que facilitó una evaluación pertinente del impacto de la intervención. Asimismo, la flexibilidad del diseño metodológico posibilitó la adaptación de las actividades a las capacidades individuales de los participantes, garantizando la inclusión y la equidad en la participación.

La evaluación también evidenció que el enfoque lúdico del circuito deportivo favoreció el aprendizaje a través del juego, promoviendo experiencias significativas que fortalecieron la autoestima, el sentido de logro y la interacción positiva entre pares. Este aspecto resulta especialmente relevante, ya que permite que los niños y jóvenes asocien la actividad física con experiencias agradables y motivadoras, incrementando la disposición a participar y a mantener comportamientos adecuados durante las sesiones.

Desde la perspectiva de la Gestión Deportiva, la propuesta permitió evidenciar el rol del gestor deportivo como un agente clave en la transformación social y comunitaria. La adecuada planificación de las actividades, la gestión de los recursos disponibles y la orientación pedagógica del proceso fueron determinantes para el éxito de la intervención. En este sentido, la evaluación resalta la importancia de contar con profesionales capacitados en gestión deportiva que integren enfoques inclusivos en el diseño de programas dirigidos a poblaciones diversas.

Finalmente, la evaluación de la propuesta permite concluir que el circuito deportivo inclusivo constituye una estrategia viable, pertinente y replicable en otros contextos educativos y comunitarios. Si bien se reconoce la necesidad de realizar intervenciones de mayor duración y con seguimiento a largo plazo, los resultados obtenidos respaldan la efectividad del deporte como herramienta para la inclusión social y el desarrollo integral. Esta evaluación fortalece el valor académico y práctico del proyecto, y reafirma la Gestión Deportiva como un campo disciplinar comprometido con el bienestar social, la equidad y la construcción de comunidades más inclusivas.

Alcance y proyección

Aunque la intervención fue puntual, los resultados permiten proyectar esta estrategia a otros contextos educativos y comunitarios, con seguimiento a mediano y largo plazo. La replicabilidad del proyecto depende de la adecuada gestión de recursos, la formación de monitores y la articulación institucional.

Tabla 3

Alcance y proyección del Proyecto

Dimensión	Alcance del proyecto	Proyección a futuro
Población beneficiaria	Niños y jóvenes entre 8 y 15 años con dificultades de atención pertenecientes a un contexto comunitario específico	Ampliación del programa a otros grupos etarios y a diferentes contextos educativos y comunitarios
Tipo de intervención	Implementación de un circuito deportivo inclusivo de carácter puntual	Desarrollo de programas deportivos continuos y sistemáticos con seguimiento a mediano y largo plazo
Impacto cognitivo	Mejora observable en la atención sostenida y el autocontrol durante las actividades	Fortalecimiento progresivo de las funciones ejecutivas mediante la práctica deportiva regular

Impacto social	Fortalecimiento de la convivencia, la comunicación y el trabajo en equipo	Consolidación de entornos comunitarios más inclusivos y participativos
Impacto emocional	Incremento de la motivación, la autoestima y la participación activa	Prevención de problemas emocionales asociados a la exclusión y el bajo rendimiento
Gestión Deportiva	Diseño y ejecución del programa desde un enfoque inclusivo	Replicabilidad del modelo como estrategia de gestión deportiva con impacto social
Contexto institucional	Aplicación en un escenario comunitario específico	Articulación con instituciones educativas, organizaciones sociales y entidades deportivas
Alcance temporal	Intervención de corta duración	Implementación permanente con evaluación periódica de resultados
Transferencia del modelo	Modelo aplicable a contextos similares	Adaptación del modelo a políticas públicas y programas institucionales
Sostenibilidad	Uso de recursos básicos y accesibles	Gestión de recursos, alianzas y capacitación para garantizar continuidad

Nota: La tabla presenta el alcance del proyecto y su proyección a futuro, evidenciando cómo una intervención deportiva inclusiva de corta duración puede generar impactos cognitivos, sociales y emocionales inmediatos, así como sentar las bases para su sostenibilidad, ampliación y replicabilidad en distintos contextos comunitarios e institucionales.

Conclusiones

El desarrollo del presente proyecto permitió evidenciar que el deporte, gestionado desde un enfoque inclusivo, constituye una herramienta eficaz para el desarrollo integral de niños y jóvenes con déficit de atención. A lo largo de la intervención se observó que la implementación de actividades deportivas adaptadas, planificadas de manera intencional y orientadas a objetivos educativos y sociales, favorece el fortalecimiento de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, aspectos fundamentales para el bienestar y la inclusión de esta población.

Los resultados obtenidos demostraron que la participación en un circuito deportivo inclusivo contribuyó de manera positiva a la mejora de la atención sostenida, el autocontrol y el respeto por las normas, así como al fortalecimiento de la convivencia, la comunicación y el trabajo en equipo. Estos avances confirman que el deporte no solo impacta el desarrollo físico, sino que también influye significativamente en la regulación conductual, la interacción social y la autoestima de los niños y jóvenes con dificultades atencionales.

Asimismo, el proyecto evidenció que el enfoque lúdico y estructurado de las actividades deportivas facilita la participación activa y el aprendizaje experiencial, permitiendo a los participantes experimentar logros personales y colectivos. Estas experiencias positivas fortalecen el sentido de pertenencia y reducen los efectos de la estigmatización y la exclusión social, promoviendo entornos más equitativos, respetuosos e inclusivos en contextos educativos y comunitarios.

Desde la perspectiva de la Gestión Deportiva, el estudio reafirma el rol del gestor deportivo como un agente de cambio social, responsable de diseñar, planificar y ejecutar programas que respondan a las necesidades de poblaciones diversas. La adecuada gestión de los recursos, la estructuración de estrategias metodológicas inclusivas y la orientación pedagógica del proceso

resultaron determinantes para el éxito de la intervención, evidenciando la importancia de integrar principios de inclusión y equidad en la práctica profesional.

Finalmente, se concluye que los programas deportivos inclusivos representan una estrategia viable y pertinente para promover el desarrollo integral de niños y jóvenes con déficit de atención. Si bien se reconoce la necesidad de ampliar la duración de las intervenciones y realizar seguimientos a largo plazo, los resultados obtenidos respaldan el uso del deporte como una herramienta pedagógica y social con alto impacto comunitario. Este proyecto contribuye al fortalecimiento de la Gestión Deportiva como disciplina comprometida con la inclusión, el bienestar social y la transformación de realidades educativas y comunitarias.

Referencias Bibliograficas

Barkley, R. A. (2015). *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: Manual para el diagnóstico y tratamiento* (4.^a ed.). Editorial Médica Panamericana.

Constitución Política de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*.
<https://www.constitucioncolombia.com>

Diamond, A., & Ling, D. S. (2016). Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions. *Developmental Cognitive Neuroscience, 18*, 34–48. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.11.006>

González-Gálvez, N., Morales-Belando, M. T., & Vaquero-Cristóbal, R. (2022). Igualdad de género en la investigación en ciencias del deporte. *Cultura, Ciencia y Deporte, 17*(53), 3–4. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1857>

Ley 1098 de 2006. (2006). *Código de la Infancia y la Adolescencia*. Congreso de la República de Colombia.

Ley 181 de 1995. (1995). *Ley del Deporte*. Congreso de la República de Colombia.

Ministerio de Educación Nacional. (2017). *Orientaciones para la educación inclusiva*. MEN. <https://www.mineducacion.gov.co>

Ministerio del Deporte. (2020). *Política pública del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre*. <https://www.mindeporte.gov.co>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario*. OMS. <https://www.who.int>

Pérez, J., & Gardey, A. (2019). *Inclusión social y educación*. Editorial Trillas.

Tomporowski, P. D., McCullick, B., Pendleton, D. M., & Pesce, C. (2015). Exercise and children's cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. *Journal of Sport and Health Science*, 4(4), 355–366. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.09.003>

UNESCO. (2015). *Educación física de calidad: Guía para responsables políticos*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org>

UNESCO. (2020). *Inclusión y educación: Todos y todas sin excepción*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org>

Vygotsky, L. S. (2009). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica. (Obra original publicada en 1934)