



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA:
UN ESTUDIO EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA
UNIDAD EDUCATIVA MIGUEL DÍAZ CUEVA EN EL
PERIODO ESCOLAR 2025 -2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: IRMA DEL ROCÍO FAJARDO HERNÁNDEZ

DIRECTOR: LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA: UN
ESTUDIO EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA UNIDAD
EDUCATIVA MIGUEL DÍAZ CUEVA EN EL PERIODO ESCOLAR
2025 -2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN O PROYECTO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

AUTOR: IRMA DEL ROCÍO FAJARDO HERNÁNDEZ

DIRECTOR: LIC.WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO,MGS

AZOGUEZ – ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

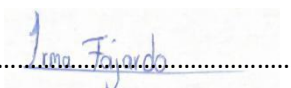


Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Irma del Rocío Fajardo Hernández portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302304639**

Declaro ser el autor de la obra: **“Actividad física y satisfacción con la vida: un estudio en el personal docente de la Unidad Educativa Miguel Díaz Cueva en el periodo escolar 2025-2026”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **25 de febrero de 2026**

F: 

Irma del Rocío Fajardo Hernández

C.I. 0302304639

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Actividad física y satisfacción con la vida: un estudio en el personal docente de la Unidad Educativa Miguel Díaz Cueva en el periodo escolar 2025-2026**", realizado por: **Irma del Rocío Fajardo Hernández** con documento de identidad: **0350121778**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 21 de enero 2026



LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS

C.I. 0105079982

DIRECTOR

Agradecimiento

Expreso mi sincero agradecimiento a mi tutor de tesis, Wilson Bravo, por su orientación, acompañamiento académico y valiosos aportes durante el desarrollo de la presente investigación; a la Universidad Católica de Cuenca y al director de carrera, Diego Heredia, por el apoyo institucional brindado; y a los docentes Magíster Santiago Jarrín, Magíster Nanci González, Magíster Victoria Cherrez, Doctor Pablito, Doctor Helder Aldas, Magíster David Osorio y Magíster Edgar Sanches, por sus conocimientos y enseñanzas a lo largo de mi formación profesional. Asimismo, agradezco a mis lectores de tesis, Magíster Zoila Torres y Magíster Leonardo Guillén, por sus valiosas observaciones que fortalecieron este trabajo. Expreso también un profundo agradecimiento a mi familia, en especial a mi madre, Elsi Hernández; a mis hermanos, Jenny y Jorge; a mi abuelita Leonor Hernández; a mi tía Rosaana ;y a mi tío Jorge H, a mi esposo, Cristian Torres; a mi hijo, Ian Torres; a mi suegro, Marcelo Torres; a mis primos, José Miguel y Jhoanna; y a mis sobrinas, Aurora e Isabela, por su amor y apoyo incondicional. De igual manera, agradezco a mis amigos y compañeros por su acompañamiento y motivación constante, y finalmente a todas las personas que brindaron apoyo técnico, académico y logístico, así como a los participantes que confiaron en este proyecto e hicieron posible la culminación de este trabajo.

Irma Fajardo.

Dedicatoria

Escribo estas líneas para quienes hicieron posible este camino, en primer lugar, a Dios, por ser mi guía y fortaleza durante todo mi proceso de formación académica; a mi ángel del cielo, María H., cuya presencia espiritual me acompañó de manera constante. Asimismo, dedico este trabajo a mi familia, por su apoyo incondicional, paciencia y motivación permanente, en especial a mi madre, Elsi Hernández, por su amor, sacrificio y respaldo continuo; a mis hermanos, Jenny y Jorge, por su comprensión y acompañamiento; a mi abuelita Leonor Hernández, por su amor, consejos y ejemplo de vida, que han sido un pilar fundamental en mi formación personal y académica; a mis sobrinas, Aurora e Isabela, por la alegría que aportan a mi vida; a mi tía Rosaana, y a mi tío Jorge H, a mi compadre Román Alvarado y a mis primos José Miguel y Jhoanna, por su cercanía y apoyo. De manera especial, dedico este logro a los amores de mi vida, Cristian Torres e Ian Torres, quienes me acompañaron a lo largo de este proceso, brindándome apoyo, paciencia y fortaleza para perseverar; a mi suegro, Marcelo Torres, por su cariño y aliento constante; y a mi mejor amigo, Wyll, por ser un apoyo inquebrantable y una fuente de alegría en todo momento. Finalmente, me dedico este logro a mí misma, por la constancia, el esfuerzo y la determinación demostrados para alcanzar esta meta académica.

Irma Fajardo.

Actividad física y satisfacción con la vida: un estudio en el personal docente de la
Unidad Educativa Miguel Díaz Cueva en el periodo escolar 2025-2026

Irma del Rocío Fajardo Hernández, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, irma.fajardo@est.ucacue.edu.ec

Resumen

Este estudio analizó la relación entre la actividad física y la satisfacción con la vida en docentes de la Unidad Educativa “Miguel Díaz Cueva” durante el período escolar 2025-2026. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, descriptivo-correlacional y de corte transversal. Participaron 35 docentes, quienes completaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) corto y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los resultados mostraron que los participantes presentan un nivel medio de actividad física y altos niveles de satisfacción con la vida; sin embargo, no se encontró una relación significativa entre ambas variables ($r = -0.029$, $p > 0.05$), lo que indica que funcionan como dimensiones independientes en este contexto. Aunque se observó que los docentes de mayor edad reportaron niveles más altos de actividad física, este patrón difiere de la literatura tradicional, pero coincide con estudios recientes que sugieren que los docentes pueden mantenerse activos como estrategia de salud. En conjunto, los hallazgos destacan la necesidad de desarrollar intervenciones multidimensionales que integren actividad física, apoyo institucional y condiciones laborales favorables para mejorar el bienestar del docente.

Palabras clave: actividad física, bienestar docente, satisfacción con la vida

*Physical Activity and Life Satisfaction: A Study of the Teaching Staff at Miguel Díaz
Cueva School During the 2025–2026 School Year*

Abstract

This study analyzed the relationship between physical activity and life satisfaction among teachers at “Miguel Díaz Cueva” School during the 2025–2026 school year. The research followed a quantitative approach, with a non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional design. Thirty-five teachers took part in the study and completed the short form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS). The results revealed that participants have a moderate level of physical activity and high levels of life satisfaction. However, there was no significant relationship between the two variables ($r = -0.029$, $p > 0.05$), which indicates they function as independent dimensions in this context. Although older teachers reported higher levels of physical activity, this pattern differs from traditional literature but aligns with more recent studies suggesting that teachers may remain active as a health strategy. Overall, the findings stress the need to carry out multidimensional interventions that integrate physical activity, institutional support, and favorable working conditions in order to enhance teachers’ well-being.

Keywords: physical activity, teacher well-being, life satisfaction

Índice

Resumen.....	1
Introducción	4
Marco teórico.....	7
Metodología	10
Población y muestra.....	10
Instrumentos	11
Procedimiento	11
Consideraciones éticas	12
Resultados	12
Tabla 1	12
Tabla 2	13
Tabla 3	14
Discusión.....	14
Conclusiones	16
Limitaciones y proyecciones futuras	17
Referencias Bibliográficas	18

Introducción

La actividad física cumple un papel fundamental en el bienestar integral, al contribuir tanto a la salud física como al equilibrio emocional (Organización Mundial de la Salud, 2020). Sin embargo, en el ámbito educativo, muchos docentes enfrentan jornadas extensas, estrés laboral y falta de tiempo, lo que limita su participación en actividades físicas. Esta situación puede incidir en su satisfacción con la vida, entendida como la percepción de bienestar y realización personal (Diner et al., 1985). A pesar de que diversos estudios demuestran la relación positiva entre la práctica de ejercicio y el bienestar subjetivo, aún existen pocos trabajos que analicen esta vinculación en el contexto docente, especialmente a nivel local (López-Bueno et al., 2021).

En la actualidad, el bienestar integral del personal docente se ha convertido en un tema de creciente interés, debido al impacto que su calidad de vida tiene en el desempeño profesional y en los procesos de enseñanza-aprendizaje. La actividad física (AF) constituye un factor esencial para la salud, ya que contribuye no solo al bienestar físico, sino también al equilibrio emocional y mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la práctica regular de actividad física mejora significativamente la salud cardiovascular, reduce el estrés y potencia el estado de ánimo, aspectos fundamentales para mantener un óptimo rendimiento laboral.

La intensa jornada laboral de los docentes, con periodos continuos de una a una hora y media, agota su energía al punto de que, al salir del aula, carecen de la vitalidad necesaria para realizar actividad física. Esta inactividad no solo reduce la satisfacción con la vida y el bienestar general (Bravo-Sánchez et al., 2023), sino que además se convierte en un factor de riesgo para enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes o las cardiopatías, siendo una de las principales causas de deterioro en la salud global (OMS, 2020).

Los últimos datos a nivel mundial muestran que más del 25% de los adultos no cumplen con los niveles mínimos de actividad física recomendados. Esta cifra es incluso más elevada en América Latina, particularmente entre profesionales con ocupaciones sedentarias, como es el caso de los docentes (Hallal et al., 2021). Dicha investigación subraya la necesidad de estudiar cómo la práctica de actividad física puede mejorar la salud y la calidad de vida de los educadores, un enfoque que fomentaría la adopción de hábitos más saludables y sostenibles.

Varios estudios como el de Diener & Suh, (1997) y Stone et al., (2010) advierten que la práctica regular de actividad física favorece el equilibrio entre el cuerpo y la mente, con repercusiones positivas en el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida. Los autores Vinaccia-Alpi et al., (2022), y Merino-Soto et al., (2021), constatan que las personas muy activas generan mayores evaluaciones en la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), situándose los resultados dentro de los grados de alta satisfacción. A su vez, Zhang et al., (2023) obtienen, en virtud de un metaanálisis, que alcanzan niveles moderados de actividad física guarda relación con una mayor satisfacción con la vida, sin importar la edad y el nivel socioeconómico.

En las actividades relacionadas con la educación, los profesores tienen un riesgo alto de padecer enfermedades y de sufrir estrés crónico debido a la vida sedentaria y a otros hábitos perjudiciales para la salud (Liska de León et al., 2018). Este entorno afecta directamente la satisfacción con respecto a la vida, la cual es entendida por Pavot, W., & Diener (2008) y Reyes (2017) como parte cognitiva del bienestar subjetivo que afecta a la percepción de calidad de vida en general. “Vera-Giler, J. y Cartaya-Olivares, M. (2024) indican que el bienestar físico tiene un impacto directo” sobre el desempeño profesional en profesores de educación básica.

En la Unidad Educativa Miguel Díaz Cueva se pueden observar signos de agotamiento físico y emocional en algunos docentes, posiblemente vinculados al sedentarismo. El análisis de cómo la actividad física podría influir en la satisfacción con la vida permitiría entender dicha relación, lo que, a su vez, facilitaría la elaboración de líneas de acción institucionales para promover estilos de vida saludables. Esto tendría como finalidad potenciar el bienestar global del cuerpo docente. Comprender esta relación no solo permitiría mejorar la calidad de vida de los docentes, sino también su rendimiento profesional, contribuyendo así a una práctica educativa mejor y más saludable.

La investigación se sustenta teóricamente en la necesidad de averiguar la relación que existe entre los niveles de actividad física que los docentes de la Unidad Educativa Miguel Díaz Cueva llevan a cabo y la satisfacción que tienen con la vida, ya que son aspectos vitales para conocer las motivaciones que guían a los docentes a realizar actividad física, incluso fuera del ámbito institucional que los envuelven. Y en cuanto a la justificación práctica, incide en el busca la promoción de la creación de hábitos saludables relacionados con la actividad física y el deporte de forma integrada, esto es, hábitos de vida responsables que consienten tanto un nivel adecuado de actividad física como una adecuación de bienestar personal.

Los beneficios concretos que esta investigación podría aportar a la comunidad educativa a futuro incluyen la producción de estrategias institucionales para futuras generaciones que puedan promover la actividad física dentro del entorno educativo. Sensibilización sobre la importancia del bienestar integral de los docentes, que podría tener una buena repercusión a nivel del clima escolar y difusión de resultados como soporte para continuas investigaciones y la mejora de las políticas educativas relacionadas con el bienestar de la persona docente. En este sentido, la investigación permitirá

desarrollar estrategias que refuercen el bienestar de la comunidad educativa en su conjunto y que aporten con un contexto sobre la importancia de la actividad física desde el terreno académico y profesional. Por ello el objetivo general busca determinar la relación entre los niveles de actividad física y la satisfacción con la vida de los docentes de la Unidad Educativa Miguel Díaz Cueva durante el periodo escolar 2025-2026.

Marco teórico

La actividad física (AF) está definida por la (OMS, 2020) presente en todo movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos y que requiere gasto energético. Este concepto incluye actividades laborales, recreativas, relacionadas con el transporte y las tareas de la casa. Su práctica habitual es un pilar fundamental del mantenimiento de la salud física y mental ya que ayuda a prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, mejora la función cardiovascular, incrementando también la musculatura y reduciendo los niveles de miedo y ansiedad. Según Hallal et al. (2021) afirman que el movimiento corporal frecuente ayuda a mejorar la calidad de vida y a aumentar los años de vida, una vez que esto lo hace con una intensidad y duración correspondiente.

Considerando las cuestiones psicológicas, diferentes estudios han determinado que la actividad física tiene efectos positivos sobre el estado de ánimo, la autoestima y el equilibrio emocional. Según Chekroud et al. (2018), las personas principalmente activas disfrutan de niveles más altos de bienestar y menos síntomas asociados con la depresión o la ansiedad. En este sentido, la práctica deportiva no solamente contribuye para una mejora de la salud física, sino que además constituye un sistema terapéutico y de prevención contra trastornos emocionales, ya que fomenta la liberación de endorfinas para mejorar la autopercepción. En este sentido, la actividad física se considera un elemento clave en el bienestar estructural de las personas.

Desde el punto de vista psicológico, diversos estudios han corroborado que la actividad física produce resultados positivos en el estado de ánimo, la autoestima y el equilibrio emocional. En este sentido, Chekroud et al. (2018). Indican que las personas con un estilo de vida básicamente activo presentan niveles de bienestar más altos y síntomas de depresión o ansiedad más bajos. Por lo tanto, la práctica deportiva no sólo mejora la salud física, sino que además funciona como un recurso terapéutico frente a trastornos emocionales, dado que incrementa la liberación de endorfinas y favorece la autopercepción. En consecuencia, la actividad física se convierte en un pilar del bienestar del ser humano. Este sedentarismo no solo afecta la salud física, sino que también reduce la energía, la concentración y la estabilidad emocional del personal docente Liska de León et al. (2018).

Por otro lado, la satisfacción con la vida (SV) constituye un elemento esencial del bienestar subjetivo. De acuerdo con Diener et al. (1985), tal constructo se puede referir a la evaluación global que una persona hace de sí misma y de su vida, conjugando hasta cierto punto el logro de las metas personales, expectativas y valores. La SV es el reflejo de estar equilibrado y en plenitud y resulta asociado con actitudes positivas frente a la vida, resiliencia y calidez emocional. Según Pavot y Diener (2008), cuando una persona evalúa positivamente su vida, se siente más motivada y su bienestar general se incrementa, lo que hace que su entorno social y laboral también se ve beneficiado.

En el contexto de la educación, la satisfacción con la vida es uno de los principales indicadores del bienestar de los docentes. Reyes (2017) sugiere que, en el caso de los profesores que obtienen puntajes altos en la escala de satisfacción con la vida, estos son más creativos, resilientes y comprometidos con su ejercicio pedagógico. La satisfacción personal influye directamente en la calidad del trabajo (de los docentes) y en cómo son capaces de soportar las presiones y desafíos a los que el sistema educativo les somete.

Una baja puntuación en términos de satisfacción con la vida puede llevar a la desmotivación y al estrés laboral. En este sentido, potenciar el bienestar subjetivo del profesorado se convierte en una razón prioritaria dentro de las instituciones educativas que quieren mejorar su calidad de vida laboral y el aprendizaje de sus estudiantes.

Numerosos estudios han puesto en evidencia la relación existente entre la actividad física y la satisfacción con la vida. En el mismo sentido Goñi & Infante (2010) indican que a raíz de la práctica cotidiana de la actividad física favorece el equilibrio psicológico, al suponer un mecanismo liberador y una forma de desarrollarse. Algo similar es lo que mostraron Gutiérrez Caballero et al., (2019), en su investigación, en la que los docentes que practican ejercicio de manera habitual se sienten más motivados y con un mejor bienestar. Al respecto, los autores explican el tipo de conexión existente entre las variables por las ventajas que supone el movimiento desde la óptica fisiológica y psicológica, tales como la regulación del sistema nervioso, la disminución del estrés o la mejora del autoconcepto y autoeficacia.

Desde la observación de Erazo (2019), en el contexto latinoamericano, se comprueba que los docentes que desarrollan niveles de actividad física moderados o altos tienen niveles de satisfacción personal y laboral más elevados en comparación con los que llevan un estilo de vida sedentario. También en Bravo-Sánchez et al. (2023) ha demostrado que los docentes principalmente activos presentan una mayor motivación autodeterminada que les permite hacer frente a la exigencia de la profesión con un optimismo mayor. La OMS (2022) también señala que son recomendados a los adultos al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, lo que contribuye muy positivamente a incrementar el bienestar global y prevenir problemas de salud. Así, todos estos datos muestran la importancia de efectivizar políticas institucionales que favorecen la práctica de la actividad física entre los y las docentes.

El presente trabajo de investigación se basa teóricamente en el modelo del bienestar subjetivo de Diener (2019), el cual entiende el bienestar como un constructo compuesto por tres elementos: afecto positivo, afecto negativo y satisfacción con la vida. Desde esta perspectiva, la actividad física influye de manera directa en la dimensión cognitiva del bienestar, favoreciendo la satisfacción con la vida a través del fomento de emociones positivas y el fortalecimiento de la autoestima, lo que en conjunto contribuye a mejorar la percepción integral del bienestar personal.

Finalmente, la evidencia analizada permite concluir que la actividad física es un determinante del bienestar integral del ser humano y que en el caso de las personas que ejercen la docencia, su práctica habitual permite obtener beneficios físicos, a la vez que estimula su salud mental y emocional y contribuye a incrementar la satisfacción con la vida y a disminuir el estrés laboral. Por lo expuesto antes, es conveniente trabajar esta temática en la Unidad Educativa Miguel Díaz Cueva para evaluar el impacto de la actividad física sobre la satisfacción con la vida del personal docente y para proporcionar estrategias que favorezcan la adquisición de hábitos saludables en el contexto educativo.

Metodología

El estudio fue desarrollado conforme a un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo correlacional y de tipo transversal.

Población y muestra:

La población del estudio estuvo compuesta por la totalidad de los 35 docentes (20 mujeres y 15 hombres) de la Unidad Educativa “Miguel Díaz Cueva”, cuyas edades situaron entre los 18 y 60 años. Al tratarse de una muestra censal, todos los participantes que aceptaron voluntariamente y firmaron el consentimiento informado fueron incluidos en la investigación.

Instrumentos:

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ- versión corta) fue utilizado para medir los niveles de actividad física de los docentes. Este instrumento validado en diversos contextos (Lee et al., 2011). El instrumento está conformado por 7 ítems que permiten conocer la actividad física realizada durante los últimos siete días. Este instrumento recoge información sobre la frecuencia y duración de actividades físicas de intensidad vigorosa, moderada y caminata, además del tiempo destinado a actividades sedentarias. Los resultados se expresan en MET-minutos por semana, lo que posibilita clasificar a los participantes en niveles bajo, moderado o alto de actividad física, facilitando así su análisis e interpretación.

También se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener et al. (1985) para evaluar la percepción de bienestar y satisfacción de la vida este instrumento compuesto por 5 ítems que permiten valorar la percepción global que tiene cada persona sobre su vida. La escala emplea un formato de respuesta tipo Likert y se organiza en una única dimensión relacionada con la satisfacción con la vida general. La puntuación total se obtiene a partir de la suma de los ítems, lo que permite clasificar los niveles de satisfacción con la vida desde bajos hasta altos, facilitando el análisis del bienestar subjetivo de los docentes.

Procedimiento:

La recolección de datos se realizó de la siguiente manera, primeramente, se obtuvo la autorización institucional y el consentimiento informado de los participantes las encuestas fueron aplicadas de forma presencial en horarios establecidos por la institución. Los datos recolectados fueron procesados mediante el programa estadístico SPSS v.26, utilizando análisis descriptivos y la prueba de correlación de Pearson para determinar la relación entre las variables.

Consideraciones éticas:

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Católica de Cuenca (CEISH-UCACUE). Todos los participantes firmaron el consentimiento informado, garantizando confidencialidad y participación voluntaria.

Resultados

Tabla 1

Análisis descriptivo de la tabla del nivel actividad física por sexo y por edad.

		N	%	Total	Nivel AF
Sexo	Masculino	18	51	1119,26	Medio
	Femenino	17	49	1015,23	Medio
	Total	35	100%		
Edad	18-30	12	34	965.66	Medio
	31-45	13	37	1.098	Medio
	45-60	10	29	1154,6	Medio
	Total	35	100%	2.25	

Dentro de la investigación realizada con 35 personas, se encontró una muestra equilibrada entre hombres y mujeres. Lo que es interesante es que los valores que se evaluaron aumentan al incrementarse la edad. Es decir, los participantes más jóvenes tienen los valores más bajos, pero el grupo de personas entre 45 y 60 años ofreció los valores más óptimos. De todos los modos, la actividad física, por su parte, es igualitaria y podría considerarse intermedia. Asimismo, los datos mostraron que los valores en los hombres fueron alrededor de un 10% más altos que en las mujeres. En conjunto, estos hallazgos sugieren que, en esta muestra, la edad se correlaciona

positivamente con un incremento progresivo en los niveles de actividad física reportados.

Tabla 2

Análisis descriptivo de la tabla de Satisfacción con l vida.

Estadísticos descriptivos	SWLS
Media	3,99
Mediana	4,2
Desv. Desviación	0,881
Varianza	0,776
Mínimo	1
Maximo	5

Los resultados del análisis descriptivo de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) indican que los participantes presentan un nivel elevado de satisfacción con la vida, reflejado en una media de 3,99 y una mediana de 4,2 en una escala de 1 a 5, lo que evidencia que la mayoría se ubica en el rango superior de la escala. Además, la escasa presencia de casos con niveles bajos de satisfacción refuerza la interpretación de una percepción generalizada de bienestar y estabilidad vital en esta población.

Tabla 3

Análisis descriptivo de la correlación de la Satisfacción con la vida y el nivel Actividad Física.

		NIVEL DE	
		SWLS	A. F
SWLS	Correlación de Pearson	1	-
			0,029
NIVEL DE A. F	Correlación de Pearson	-0,029	1

El análisis indica que no hay ninguna asociación entre satisfacción con la vida y la actividad física en los individuos. Las personas que hacen más actividad física no son las que informan tener más felicidad, ni las personas más felices de la vida son aquellas que están más activas. Esto muestra que los dos aspectos son independientes, lo que indica que el bienestar emocional puede estar asociado a muchos otros factores además de la actividad física.

Discusión

Los resultados del presente estudio evidencian que, si bien los docentes de la Unidad Educativa Miguel Díaz Cueva presentan niveles moderados de actividad física y altos niveles de satisfacción con la vida, no se identificó una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Este hallazgo coincide con lo reportado por Chekroud et al. (2018), quienes señalan que la relación entre actividad física y bienestar subjetivo no siempre es directa, dado que el bienestar puede verse influido por múltiples factores psicológicos, sociales y contextuales.

Asimismo, Zhang et al. (2023), a partir de un metaanálisis, indican que la actividad física se asocia con una mayor satisfacción con la vida principalmente cuando existe suficiente variabilidad en los niveles de práctica, lo que sugiere que muestras homogéneas, como la del presente estudio, pueden limitar la detección de asociaciones significativas entre las variables analizadas.

Por otra parte, los elevados niveles de satisfacción con la vida encontrados concuerdan con lo planteado por Diener et al. (1985), quienes definen la satisfacción con la vida como una evaluación cognitiva global relativamente estable que las personas realizan sobre su existencia. De manera complementaria, Pavot y Diener (2008) sostienen que esta valoración tiende a mantenerse constante incluso ante cambios en otros dominios del bienestar, lo que explicaría la homogeneidad observada en los resultados.

Desde una perspectiva teórica, la Teoría de la Autodeterminación propuesta por Ryan y Deci (2000) permite comprender que los efectos positivos de la actividad física sobre el bienestar dependen más del tipo de motivación que de la cantidad de ejercicio realizada. Cuando la práctica responde a motivaciones controladas o externas, su impacto sobre la satisfacción con la vida puede ser limitado. En este estudio, la ausencia de evaluación del tipo de motivación hacia la actividad física podría haber influido en la falta de relación significativa entre las variables.

Finalmente, los resultados refuerzan la necesidad de abordar el bienestar docente desde una perspectiva integral, considerando que la satisfacción con la vida no depende exclusivamente de la actividad física, sino también de factores laborales, emocionales e institucionales propios del contexto educativo (Liska de León et al., 2018; Vera-Giler & Cartaya-Olivares, 2024).

Conclusiones

En conclusión, no se evidenció una relación estadísticamente significativa entre los niveles de actividad física y la satisfacción con la vida en el personal docente de la Unidad Educativa Miguel Díaz Cueva durante el período escolar 2025–2026. Este hallazgo indica que, en la población estudiada, la práctica de actividad física no se asocia de manera directa con una mayor percepción de bienestar vital, lo que sugiere que la satisfacción con la vida está influida por múltiples factores psicológicos, sociales y contextuales, más allá de la actividad física.

Respecto al primer objetivo específico, se concluye que los docentes presentan predominantemente niveles moderados de actividad física, con valores ligeramente más altos en los grupos de mayor edad. Este resultado sugiere que, en esta población, la actividad física podría estar vinculada a estrategias de cuidado de la salud y mantenimiento funcional más que a prácticas deportivas intensivas.

Se determinó que el personal docente presenta altos niveles de satisfacción con la vida, evidenciando una percepción positiva y estable de su bienestar subjetivo. La baja variabilidad observada indica que la mayoría de los participantes comparte condiciones favorables que contribuyen a esta valoración positiva de su vida.

Finalmente, en concordancia con el tercer objetivo específico, el análisis correlacional permitió establecer que la actividad física y la satisfacción con la vida no presentan una asociación significativa en la muestra estudiada. Esta ausencia de relación puede atribuirse a la homogeneidad de los niveles de actividad física y satisfacción con

la vida, así como a la posible influencia de factores motivacionales no evaluados en el presente estudio.

Limitaciones y proyecciones futuras

Es importante considerar algunas limitaciones del presente estudio para interpretar adecuadamente sus resultados. En primer lugar, el tamaño reducido de la muestra ($N = 35$), junto con su carácter relativamente homogéneo, limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a poblaciones más amplias y diversas. Asimismo, el diseño transversal empleado no permite establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas, por lo que no es posible determinar si niveles bajos de actividad física influyen en una menor satisfacción con la vida, si ocurre lo contrario o si ambas variables están condicionadas por otros factores no evaluados. Finalmente, el uso de instrumentos de autorreporte para medir la actividad física y la satisfacción con la vida podría haber introducido sesgos asociados a la deseabilidad social o a errores de recuerdo por parte de los participantes.

En cuanto a las proyecciones futuras, se recomienda que investigaciones posteriores incorporen diseños longitudinales que permitan analizar la evolución de la actividad física y la satisfacción con la vida a lo largo del tiempo. Asimismo, sería pertinente incluir medidas objetivas de actividad física, como el uso de acelerómetros, que complementen la información obtenida mediante los autorreportes. Del mismo modo, resultaría relevante considerar variables psicológicas adicionales, tales como el tipo de motivación hacia la actividad física, la percepción de autoeficacia, la presencia de síntomas de ansiedad o depresión y la calidad del apoyo social percibido, con el fin de

lograr una comprensión más profunda de los factores que influyen en la relación entre la práctica de actividad física y la valoración global de la vida.

Referencias Bibliográficas

- Bravo-Moya, J., Pérez-García, M., & López-Martínez, R. (2023). La actividad física como un elemento clave para el bienestar de los docentes: Retos y oportunidades en el contexto educativo. *Revista de Educación y Salud*, 35(2), 123-135.
- Bravo-Sánchez, A., Núñez, J. L., León, J., & Domínguez, E. S. (2023). Docentes, bienestar subjetivo y actividad física: Un análisis desde la motivación autodeterminada. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 19(74), 35–48.
<https://doi.org/10.5232/ricyde2023.07403>
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E., & Suh, E. M.** (1997). *Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators*. ***Social Indicators Research***, 40(1–2), 189–216.
<https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (2002). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2008). *Advances in subjective well-being research*. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Erazo Gonzalón, F. (2019). Actividad física y satisfacción laboral de los docentes del nivel básico superior y bachillerato. Universidad Central del Ecuador.

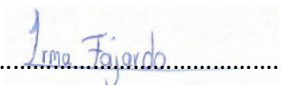
- Erazo Gonzalón, M. (2019). Actividad física y bienestar subjetivo en docentes de instituciones educativas de Cuenca [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional UCuenca.
- Goñi, A., & Infante, G. (2010). Actividad física y bienestar psicológico: una revisión conceptual. *Anales de Psicología*, 26(2), 230–239.
- Gutiérrez Caballero, J. M., Blázquez Manzano, A., & Feu, S. (2019). Reasons for practice as a predictor of physical activity in teachers and life satisfaction. *Universitas Psychologica*, 18(4), 1-12. Pontificia Universidad Javeriana.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2021). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet Global Health*, 9(9), e1194–e1204. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(21\)00225-9](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(21)00225-9)
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Liska de León, J., Cedeño, A., & Martínez, A. (2018). El sedentarismo en docentes y su repercusión en la salud. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, e120. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.120>
- López-Bueno, R., Calatayud, J., Andersen, L. L., Balsalobre-Fernández, C., Casaña, J., Casajús, J. A., & Smith, L. (2021). Physical activity and well-being in teachers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5936. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115936>
- Merino-Soto, C., Domínguez-Lara, S. & Fernández-Arata, M. (2021). Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en adultos mexicanos: Consistencia interna y puntos de corte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *53*, 134-143. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.15>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física: Recomendaciones para adultos. OMS. <https://www.who.int>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Global status report on physical activity 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

- Reyes Robles, P. (2017). Relación entre la satisfacción con la vida y la calidad de vida laboral en los docentes de instituciones educativas públicas de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 20(1), 119. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v20i1.13527>
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A.** (2010). *A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States*. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, 107(22), 9985–9990. <https://doi.org/10.1073/pnas.1003744107>
- Universidad Católica de Cuenca. (2020). Líneas de investigación institucionales [Documento interno aprobado por el Consejo Universitario]. Secretaría General, Universidad Católica de Cuenca. <https://www.ucacue.edu.ec>
- Vera-Giler, J., & Cartaya-Olivares, M. (2024). Bienestar físico y desempeño profesional en docentes de educación básica. *CIENCIAMATRIA*, 10(1), 57-75
- Vinaccia-Alpi, S., Quiceno, J. M., & Gómez, A. M. (2022). Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS): Análisis de validez y confiabilidad en adultos Zcolombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, *25*(1), 126-137. <https://doi.org/10.14718/ACP.2022.25.1.10>
- Zhang, Y., Ma, Y., & Li, X. (2023). Physical activity and life satisfaction: A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 30(1), 12–25. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10003-2>

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Nombres y Apellidos portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302304639**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Actividad física y satisfacción con la vida: un estudio en el personal docente de la Unidad Educativa Miguel Díaz Cueva en el periodo escolar 2025-2026”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **25 de febrero del 2026**

F: 

Irma del Rocío Fajardo Hernández

C.I. 0302304639