



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**

**INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA
CALIDAD DE VIDA DE LOS ESCOLARES**

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

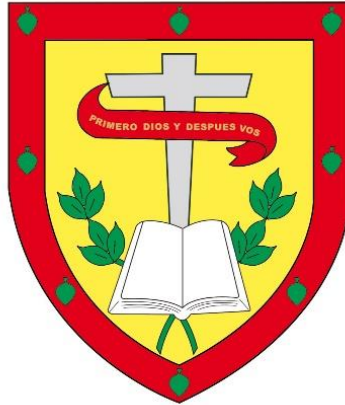
AUTOR: MARÍA NICOLE ARCE PINOS

DIRECTOR: LIC. LEONARDO GUILLEN CAMPOVERDE, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2025

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**

**INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CALIDAD DE
VIDA DE LO ESCOLARES**

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

AUTOR: MARÍA NICOLE ARCE PINOS

DIRECTOR: LIC. LEONARDO GUILLEN CAMPOVERDE, MGS

AZOGUES – ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

María Nicole Arce Pinos portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0104487087**. Declaro ser el autor de la obra: “**Influencia de la educación física en la calidad de vida de los escolares**”, 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, **20 de febrero de 2025**



María Nicole Arce Pinos

0104487087

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE ARTÍCULO ACADÉMICO

LCDO. LEONARDO FABIÁN GUILLEN CAMPOVERDE, MGS.

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

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **“Influencia de la educación física en la calidad de vida de los escolares”** realizado por: **María Nicole Arce Pinos**, con documentos de identidad: **0104487087**, 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, 02 de diciembre de 2024



Firmado electrónicamente por:
**LEONARDO FABIAN
GUILLEN CAMPOVERDE**

LCDO. LEONARDO FABIÁN GUILLEN CAMPOVERDE, MGS.

0301641924

DIRECTOR

Influencia de la educación física en la calidad de vida de los escolares

María Nicole Arce Pinos, Leonardo Fabián Guillen Campoverde

Universidad Católica de Cuenca, mnarcep87@est.ucacue.edu.ec

Resumen

En esta investigación, analizamos cómo la Educación Física en los escolares contribuye a mejorar sus capacidades, así como su desarrollo fisiológico, psicológico y bienestar general. Además, favorece el aprendizaje de reglas y el autocontrol de los impulsos, lo que impacta positivamente en su calidad de vida, tanto en términos de salud, estado de ánimo y rendimiento académico. La falta de actividad física es una de las principales causas del desarrollo de enfermedades en niños, adolescentes y adultos.

El objetivo de este estudio es satisfacer las necesidades de los escolares, por lo que nos enfocamos en analizar la influencia de la Educación Física en la calidad de vida de los estudiantes del subnivel de educación básica media en la Escuela de Educación Básica San Francisco de Peleusí de Azogues.

Esta investigación es de tipo descriptivo, con un diseño transversal y un enfoque cuantitativo. Como instrumento de recolección de datos, se aplicó la encuesta KIDSCREEN-27, previamente validada en niños latinoamericanos. A través de un muestreo probabilístico aleatorio simple, se determinó como población de estudio a los escolares del subnivel de educación básica media de la mencionada institución. La muestra estuvo conformada por 50 participantes, distribuidos equitativamente en 25 niños y 25 niñas.

Como conclusión, se determinó que la actividad física tiene una influencia positiva en la calidad de vida de los escolares del subnivel de educación básica media de la Escuela de Educación Básica San Francisco de Peleusí de Azogues.

Palabras clave: actividad física, calidad de vida, salud infantil, escolares, rendimiento académico.

Influence of Physical Education on the Quality of Life of Schoolchildren

Abstract

This research analyzes how Physical Education contributes to improving schoolchildren's abilities, physiological and psychological development, and overall well-being. Additionally, it promotes the learning of rules and impulse control, positively impacting their quality of life in terms of health, mood, and academic performance. The lack of physical activity is one of the leading causes of disease development in children, adolescents, and adults.

This study aims to address the needs of schoolchildren by analyzing the influence of Physical Education on the quality of life of students in the middle basic education sublevel at San Francisco de Peleusí de Azogues Basic Education School.

This research is descriptive, with a cross-sectional design and a quantitative approach. The KIDSCREEN-27 questionnaire, previously validated in Latin American children, was used as a data collection instrument. The study population was determined as schoolchildren of the middle basic education sublevel of the aforementioned institution through a simple random probabilistic sampling method. The sample comprised 50 participants, equally distributed between twenty-five boys and twenty-five girls.

In conclusion, physical activity positively influences the quality of life of schoolchildren in the middle basic education sublevel at the San Francisco de Peleusí de Azogues Basic Education School.

Keywords: physical activity, quality of life, child health, schoolchildren, academic performance

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	1
Marco teórico.....	4
Metodología.....	8
Resultados.....	10
Discusión	16
Conclusión.....	18
Referencias Bibliográficas.....	20

Introducción

La educación física es una disciplina basada en una educación integral que enseña a utilizar el cuerpo de forma correcta contribuyendo al cuidado de la salud. Alarcón (2011) indica que la rama de la educación, mejora el estado de salud de los huesos, la capacidad muscular, composición corporal y la salud cardiovascular de los estudiantes. Además, esta disciplina favorece el crecimiento de huesos y músculos, aumenta sus habilidades motoras, así como los efectos en el desarrollo psicológico, fisiológico causando bienestar de los quienes la practican. Por lo que, Blasco et al. (2020) indica que la constante integración física en la educación contribuye a los escolares a aprender reglas, frenar sus impulsos, por lo tanto, mejora su salud, ánimo y rendimiento escolar.

Sin embargo, aún con la existencia de esta rama en la educación, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) reportó que más de 390 millones de niños y adolescentes cuyas edades oscilan entre los 5 a 19 años padecen de sobrepeso. Por ello, un problema significativo en salud pública, a nivel mundial, es la obesidad infantil y el sobrepeso juvenil. En Ecuador, a partir de los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018), el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2018) indicó que existe una frecuencia alta (36,9%) de obesidad y sobrepeso y en los estudiantes entre 5 y 12 años. Rodríguez et al. (2020) indican que los lugares con mayor prevalencia de esta enfermedad son Guayaquil, Durán y Samborondón con una prevalencia de 38,0% y Distrito Metropolitano de Quito con una frecuencia de 31,4%. Específicamente en el contexto de esta investigación, Sinchiguano et al. (2022) expresan que en las provincias de la zona 6, Azuay presenta una prevalencia de 23,4%, Cañar el 23,47% y Morona Santiago 19,13%.

Según Carreño y Granados (2022), la prevalencia de conductas sedentarias ha aumentado en la población estudiantil debido a diferentes aspectos como conductas

imitadas, cambios en el estilo de vida, la falta de espacios destinados a la actividad física y la integración de nuevas tecnologías. Por lo que, Colomer y Puig-Rivera (2022) indican que la falta de actividad conlleva varios factores que aumentan el riesgo del desarrollo de enfermedades crónicas, discapacidad, mala calidad de vida y alta mortalidad. Además, Bull et al. (2020) indica que la OMS, en su guía sobre actividad física y sedentarismo, cataloga la inactividad como un principal factor de problemas cardiovasculares.

La falta de práctica regular de deportes de los estudiantes alarma tanto al sector sanitario como educativo. Alvarado et al. (2023) señala que hay una significativa relación entre diversos problemas de salud como el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad, depresión con el bajo rendimiento de los estudiantes. Por lo que, el Ministerio de Educación (MINEDUC, 2023) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2024), han implementado estrategias que promueven el ejercicio regular en niños y adolescentes en las instituciones educativas, con el fin de frenar el aumento de estos problemas, favoreciendo un estilo de vida más activo y saludable, previniendo enfermedades y fomentando el desarrollo de su inteligencia.

Esta investigación se basa en como la educación física influencia la calidad de vida de los escolares. Blasco et al. (2020) señalan que la calidad de vida tiene su origen en el cambio social y la idea de desarrollo, pasando a ser un aspecto prioritario en diversas áreas como salud, economía, educación, política y la sociedad en general. Por lo que, se refleja en la apreciación que tienen los individuos sobre si sus necesidades y objetivos están siendo logrados o no. De esta manera, varios factores determinan la calidad de vida mediante el alcance de la felicidad y la autorrealización, estado físico y mental y condiciones económicas y sociales (Alarcón, 2011).

Actualmente, uno de los objetivos primordiales, en las instituciones escolares, es el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo de la salud de los escolares. Por lo que, la alineación de estos objetivos con la educación física es un eje significativo para el progreso integral de los estudiantes. Desafortunadamente, todavía existe una brecha de investigación que se enfoque en valorar la influencia de estas actividades en las relaciones sociales y el rendimiento escolar de los estudiantes. Por ejemplo, en el contexto actual ecuatoriano, y específicamente en la ciudad de Azogues, estudios realizados sobre el impacto de la educación física en la vida de los escolares ha sido poco abordada por los profesionales de educación física y el deporte.

Consecuentemente, el presente estudio analizó la atribución que tiene la educación física en los estudiantes del subnivel básica media, con el fin de conocer su bienestar físico, así como los aspectos materiales, sociales y emocionales. La viabilidad de este estudio debida a la obtención y aprobación de los permisos de las autoridades de la institución para realizar la intervención y se obtuvo el consentimiento de todos los participantes para la aplicación de los instrumentos de investigación. Además, el proyecto de investigación no requirió de recursos económicos significativos y cuenta con suficientes referencias bibliográficas.

El objetivo general de este estudio se basó en el análisis de la influencia que la Educación Física tiene en la calidad de vida de los escolares del subnivel básica media de la Escuela de Educación Básica San Francisco de Peleusí de la ciudad de Azogues, durante el periodo escolar 2023-2024. Además, en el presente estudio, se proponen los siguientes objetivos específicos:

Indicar los principales fundamentos teóricos y metodológicos sobre la influencia de la práctica de educación física en la calidad de vida de los escolares del subnivel básica media.

Identificar el nivel de conocimiento acerca del efecto de la educación física en la calidad de vida que tienen los estudiantes del subnivel básica media de la Escuela de Educación Básica San Francisco de Peleusí, en Azogues, durante el periodo escolar 2023-2024.

Fundamentación teórica

La OMS (2022) señala que, en los niños y jóvenes, de cinco y diecisiete años de edad, la Educación Física no solo incluye deportes y ejercicios, sino también juegos y actividades recreativas que se realizan en la familia, la escuela o en otras actividades cotidianas. Se recomienda que los menores realicen una hora diaria de actividad física, ya sea moderada o intensa. El deporte tiene un gran impacto en la cultura, ya que influye en la formación de quienes lo practican. Además, ayuda a aprender lecciones valiosas para la vida, como habilidades sociales, cognitivas, motrices e interpersonales, al tiempo que coloca a los estudiantes en situaciones donde deben tomar decisiones dentro de los juegos. La educación motriz desde la infancia ayuda a la construcción de la personalidad de los estudiantes y, en consecuencia, optimiza el desarrollo pleno de los niños, ayudando a formar hábitos saludables que perdurarán durante toda su vida (González & González, 2010).

Según Rodríguez (2016), es importante que los educadores reconozcan la importancia de la integración de la Educación Física para el mejoramiento de la salud emocional y física de los estudiantes, ya que esto puede mejorar las prácticas pedagógicas. Este enfoque debe ser integral, asegurando el bienestar físico e intelectual de los estudiantes y fomentando la conexión entre los aspectos emocionales y cognitivos del cerebro. Además, la calidad de vida de los estudiantes, se asocia con comenzar la actividad física antes de los seis años, disfrutando de la práctica, lo cual facilita tanto el

inicio como la continuidad de la misma. Por lo que, al paso del tiempo, se convierte en motivo cada vez más importantes en la vida de ellos.

Debido a que niños permanecen la mayoría de su tiempo en la escuela, un entorno que no solo les ofrece oportunidades para aprender, sino también para socializar. Las amistades, los maestros y la posibilidad de hacer ejercicio en la escuela tienen una gran influencia en su desarrollo. Además, existe una alta probabilidad de que los estudiantes sigan practicando actividades físicas fuera de la escuela, lo que les otorga beneficios tanto sociales como académicos. Por ello, es crucial que las escuelas fomenten espacios saludables, con programas que promuevan la seguridad alimentaria, la educación en salud, la salud mental, la actividad física y el bienestar sexual y reproductivo, creando un entorno que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes. Las escuelas también deben proporcionar actividades para que los estudiantes inviertan el tiempo libre de manera que puedan fortalecer redes de apoyo y relaciones positivas que potencien su bienestar en general.

El Comité de Expertos de Educación Física del Consejo COLEF (2017) define la educación física como una la práctica de un aprendizaje bien planificado, inclusivo y continuo que se integra al currículo nacional escolar desde la educación inicial hasta el bachillerato. Este enfoque no solo ayuda a adquirir hábitos saludables, sino que también motiva a los jóvenes a comprometerse con la Educación Física para desarrollar habilidades psicomotoras, capacidades cognitivas y competencias emocionales y sociales que son esenciales para tener una vida satisfactoria y activa.

En la misma línea, López et al. (2020) destacan que los objetivos de la Educación Física en el sistema educativo público y son: 1) promover el desarrollo físico y motor de los estudiantes, 2) fortalecer la cultura física entre ellos y 3) contribuir al desarrollo total de los estudiantes como personas activas en la sociedad democrática. Es esencial que

todos los estudiantes, independientemente de su entorno económico o social, tengan acceso a una educación física de calidad. En este contexto, los profesores de educación física, juegan un rol crucial en el desarrollo de hábitos saludables que beneficien tanto la salud física como mental de los estudiantes, animándolos a practicar deporte y disfrutar de todos los beneficios que esta práctica ofrece.

Actividad Física en escolares

La práctica de la Educación Física tiene múltiples beneficios, como el equilibrio energético y la prevención de enfermedades como obesidad y sobrepeso. Según Aznar et al. (2010), este tipo de actividad favorece el desarrollo saludable de los sistemas cardiovascular y musculoesquelético, reduciendo peligros de enfermedades como la hipertensión, diabetes tipo 2, y colesterol alto. Además, la práctica de deporte en las instituciones educativas permite mejorar la capacidad de los glóbulos sanguíneos para absorber oxígeno, optimizando la función pulmonar, muscular, cardíaca, y cerebral. También se desarrollan habilidades como la agilidad, coordinación motora, el equilibrio y el crecimiento muscular y óseo (Aznar et al., 2010).

Cano-García et al. (2024) mencionan que la práctica física tiene beneficios en la salud mental, reduciendo la ansiedad, el estrés y la depresión, previene el insomnio y disminuye el uso de medicamentos. También mejora la autoestima, la concentración, la memoria y las habilidades cognitivas en general. Los niños que practican deportes tienen mejor rendimiento académico y muestran un desarrollo más destacado de sus habilidades mentales.

Además, las actividades físicas ayudan a mejorar las interacciones sociales. Según Vinuesa (2019), los niños que practican deporte desarrollan habilidades como la comunicación, el trabajo en equipo, el liderazgo, la memoria y la concentración. Esto los

ayuda a la prevención y rehabilitación en problemas sociales como adicciones, delincuencia, y la violencia familiar.

La calidad de vida es cada vez más importante en los estudios actuales. Vélez (2012) la define como la forma en que cada persona observa su propia presencia, reconociendo sus condiciones sociales y materiales en sus contextos. La OMS (2022), la describe como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la vida, influenciada por su cultura, valores, objetivos y entorno. Esta percepción se ve afectada por la salud física, el bienestar psicológico, las relaciones sociales y el contexto en el que vive.

Calidad de vida en niños

La investigación sobre la calidad de vida infantil ha pasado por tres fases. La primera, en los años 80, se centró en definir teóricamente la calidad de vida infantil como algo diferente de la de los adultos. La segunda fase comenzó en los años 90 y se dedicó al desarrollo de herramientas que medían la calidad de vida de los niños. Y la tercera, que fue desarrollada hace 15 años, donde se orientó a la aplicación de estas mediciones en el aspecto médico.

En pediatría se han desarrollado varios instrumentos para medir la calidad de vida, algunos generales y otros enfocados en niños con problemas de salud específicos. Estos instrumentos recogen la perspectiva de los infantes, en donde se reconoce que la percepción de la calidad de vida es personal, aunque algunas mediciones se complementan con las opiniones de los padres. Los instrumentos evalúan áreas como la salud, el estado psicológico, la actividad física, la autoestima, las relaciones familiares y escolares, entre otras. Muchos de estos instrumentos se han implementado en Estados Unidos y Europa, pero algunos han sido adaptados y validados en español.

Herramientas validadas en América Latina

En una revisión de diferentes bases de datos, se encontró un número limitado de estudios sobre la medición de la calidad de vida infantil con instrumentos validados. Entre ellos destacan el KIDSCREEN, CHIP-AE (Child Health and Illness Profile-Adolescent Edition), CHQPF (Child Health Questionnaire), Peds-QL y Kindl, todos con versiones adaptadas y validadas para algunos países latinoamericanos (Befus EG et al., 2023; Camargo & Ortiz, 2010; Molina et al., 2014; Quintero et al., 2011).

Metodología

El presente estudio sigue un diseño de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo y carácter transversal, cuyo objetivo es el análisis del impacto de la Educación Física en la calidad de vida de los estudiantes del subnivel de educación básica media de la Escuela de Educación Básica San Francisco de Peleusí en Azogues, durante el ciclo escolar 2023-2024, determinando la prevalencia y la consecuencia de la actividad física en los estudiantes.

Población

El universo de estudio está constituido por 1000 alumnos de la Escuela de Educación Básica San Francisco de Peleusí en el período 2023-2024. Se seleccionó una muestra intencional de 50 estudiantes (25 niños y 25 niñas) con edades entre 9 y 12 años, siendo la edad promedio de 10 años.

Los participantes fueron elegidos bajo los siguientes criterios:

Criterios de inclusión: Los niños y niñas participantes deben tener entre 9 y 12 años y contar con el consentimiento de sus representantes.

Criterios de exclusión: Niños o niñas que padezcan alguna enfermedad que limite la realización de actividad física normal.

Métodos y Técnicas

Para el desarrollo de este estudio, los métodos utilizados fueron los siguientes:

Revisión Bibliográfica: Se consultaron fuentes confiables (artículos científicos en español e inglés) sobre los fundamentos teóricos y metodológicos de la influencia de la educación física en la calidad de vida de los escolares, abarcando investigaciones desde 2010 hasta 2024.

Histórico-lógico: Para estudiar cronológicamente los principios teóricos y metodológicos relacionados con la influencia de la educación física en la calidad de vida.

Analítico-sintético: Se usó para identificar la situación problemática, establecer los fundamentos teóricos y metodológicos, realizar diagnósticos y analizar los resultados obtenidos.

Inductivo-deductivo: Para abordar los principios teóricos desde lo general a lo particular y viceversa, y así obtener conclusiones precisas.

Métodos estadístico-matemáticos: A través de la estadística descriptiva, incluyendo el análisis porcentual y el Chi cuadrado de Pearson para asociar variables y determinar la influencia de la Educación Física en los escolares.

Instrumentos de Medición

Se utilizó la encuesta KIDSCREEN-27, previamente validada en países latinoamericanos similares. Esta encuesta mide cinco dimensiones: Estado de Ánimo y Autoimagen (7 ítems), Actividad Física y Salud (5 ítems), Familia y Tiempo Libre (7

ítems), Amigos (4 ítems) y Escuela y Aprendizaje (4 ítems), empleando una escala Likert de cinco puntos.

Recolección y Procesamiento de la Información

Después de obtener el consentimiento institucional y de los padres, se presentó el estudio a los estudiantes y tutores. Se aplicó la encuesta KIDSCREEN-27 a los participantes, y los datos fueron procesados usando SPSS y Microsoft Excel. Los datos se depuraron para corregir errores y las variables continuas se expresaron mediante promedios y desviaciones estándar. Además, se evaluó la asociación de variables mediante la prueba de Chi cuadrado de Pearson en SPSS.

La asociación entre variables **Confidencialidad**

Los datos fueron codificados para garantizar la confidencialidad. Si los resultados se publican, no se incluirán nombres de los participantes. La información será utilizada únicamente por los investigadores del equipo y solo ellos tendrán acceso a estos datos.

Resultados

Los principales resultados obtenidos luego de aplicar el cuestionario KIDSCREEN-27 a 50 escolares del subnivel Básica Media de la Escuela de Educación Básica San Francisco de Peleusí de Azogues periodo escolar 2023 – 2024 son los siguientes:

Tabla 1*Caracterización de la población.*

Sexo	Número	Edad	Peso (Kg)	Talla(m)	IMC
Niño	25	10.1	30,44	1,33	17,20
Niña	25	10.7	34	1,37	18,11
Total	50				

La Tabla 1 indica las características generales de la población. Los participantes de este estudio fueron 25 niños y 25 niñas, con una media de edad de 10,1 años en los niños y 10,7 años en las niñas. El peso medio de los niños es de 30,44 kg, mientras que el de las niñas es de 34 kg, con una media general de 32,22 kg. La talla promedio de los niños fue de 1,33 m y la de las niñas es de 1,37 m, con una media general de 1,35 m.

Tabla 2*Resultados de la dimensión Actividad Física y Salud*

Ítem	1	2	3	4	5	Total
P1	0	2	13	10	25	50
P2	0	0	5	20	25	50
P3	0	9	6	18	17	50
P4	0	0	0	22	28	50
P5	0	10	7	17	16	50

Nomenclatura: P número de pregunta; 1 a 5 escala Likert

Los resultados de la Tabla 2 indica que la mayoría de los escolares encuestados afirmaron sentirse en excelente o muy buen estado de salud, han estado físicamente activos, han podido correr bien y se han sentido llenos de energía durante la última semana. No obstante, es importante destacar que un 20% de los encuestados respondió que casi nunca se ha sentido lleno de energía.

Tabla 3

Resultados de la dimensión Estado de ánimo general y sentimientos acerca de usted mismo.

Ítem	1	2	3	4	5	Total
P6	0	3	8	16	23	50
P7	0	2	15	15	18	50
P8	0	1	16	12	21	50
P9	25	6	5	12	2	50
P10	22	18	7	3	0	50
P11	37	12	1	0	0	50
P12	0	5	1	24	20	50

Nomenclatura: P número de pregunta; 1 a 5 escala Likert

La Tabla 3 revela que la mayoría de los escolares encuestados afirmaron que su vida ha sido extremadamente o muy agradable, han estado de buen humor, se han divertido, no han sentido tristeza, no se han sentido tan mal como para evitar realizar sus actividades, no se han sentido solos y, además, se consideran muy y extremadamente felices con su forma de ser, durante la última semana. Sin embargo, en la pregunta *¿Te has sentido triste?*, un 24% de los estudiantes respondió *casi siempre*.

Tabla 4*Resultados de la dimensión Familia y Tiempo libre*

Ítem	1	2	3	4	5	Total
P13	0	0	0	5	45	50
P14	0	1	15	18	16	50
P15	0	3	10	12	25	50
P16	0	0	0	7	43	50
P17	0	0	5	28	17	50
P18	0	2	15	15	18	50
P19	0	13	10	12	15	50

Nomenclatura: P número de pregunta; 1 a 5 escala Likert

En la Tabla 4 se obtiene que la mayoría de los escolares encuestados afirmaron que siempre o muy a menudo tienen tiempo para ellos mismos, han podido hacer lo que desean en su tiempo libre, sus padres han tenido tiempo para ellos, los han tratado bien, han podido hablar con sus padres cuando lo han querido. Las preguntas relacionadas con dinero presentan resultados más heterogéneos. En las preguntas *¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?* y *¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?*, las respuestas *siempre* o *casi siempre* no sobrepasan el 50%.

Tabla 5*Resultados de la dimensión Amigos*

Ítem	1	2	3	4	5	Total
P20	0	4	10	21	15	50
P21	0	0	0	29	21	50
P22	0	3	12	15	20	50
P23	0	0	0	23	27	50

Nomenclatura: P número de pregunta; 1 a 5 escala Likert

En la tabla 5 se revela que en todos los ítems de esta dimensión la mayoría de los escolares encuestados afirmaron que *casi siempre* y *siempre* han pasado tiempo con sus amigos, se han divertido con sus amigos/as, se han ayudado mutuamente con sus amigos/as y además han podido confiar en sus amigos/as, durante la última semana; estos resultados muestran que la mayoría tiene una buena relación interpersonal con sus compañeros y amigos. No obstante, es importante resaltar que solo en los ítems de pasar el tiempo con sus amigos/as y sobre la confianza muestran respuestas de *casi nunca* y *algunas veces*.

Tabla 6*Resultados de la dimensión Escuela y aprendizaje*

Ítem	1	2	3	4	5	Total
P24	0	5	8	19	18	50
P25	0	5	17	15	13	50
P26	0	4	16	16	14	50
P27	0	2	12	19	17	50

Nomenclatura: P número de pregunta; 1 a 5 escala Likert

En la tabla 6 se revela que la mayoría de escolares encuestados afirmaron estar muy y extremadamente felices, les ha ido bien, han podido prestar atención a menudo y muy a menudo, además muy y extremadamente se han llevado bien con sus profesores durante la última semana en la escuela.

Tabla 7

Correlación de las variables

Variables	Coefficiente de Correlación de Pearson
Educación Física (X)	0,98
Estado de ánimo y sentimientos (Y)	
Actividad Física (X)	0,98
Vida familiar y tiempo libre (Y)	
Educación Física (X)	0,97
Relación con amigos (Y)	
Actividad Física (X)	0,96
Colegio (Y)	

De acuerdo a los resultados de la correlación de Pearson, en la tabla 7 se observa que la Educación Física muestra una relación positiva alta con las variables dependientes. Esto significa que, a medida que aumenta la actividad física, también tienden a mejorar el estado de ánimo y sentimientos (0.98), vida familiar y tiempo libre (0.98), relación con amigos (0.97) y el colegio (0.96). Estos resultados enfatizan la posible importancia de la Educación Física para el bienestar general y las relaciones personales en distintas áreas de la vida.

Discusión

La inactividad física en niños y jóvenes ha aumentado en las últimas dos décadas, principalmente debido al cambio de vida activo a sedentario (Blasco et al., 2020). Según UNICEF (2020), la pandemia de COVID-19 fue un factor significativo en el incremento de obesidad infantil y sobrepeso, provocado por el sedentarismo durante los meses de confinamiento. Un estudio realizado en España señala que, tras la pandemia, en una población de 57 niños se observó un aumento del índice de su masa corporal (Bedregal, 2020). Aunque la pandemia limitó la actividad física del grupo estudiado, los participantes reportaron que actualmente realizan actividad física con frecuencia.

En Estados Unidos, se ha reportado que los niños menores de diez años cumplen adecuadamente con las directrices de actividad física semanal. No obstante, se evidencia que, conforme aumenta la edad, la práctica de actividad física disminuye entre los jóvenes (CDC, 2010; Nader et al., 2008; Sánchez et al., 2019). El presente estudio corrobora esta afirmación, ya que la media de edad de los participantes fue 10.1 años, situándolos en un grupo donde la actividad física sigue siendo relevante. En futuros estudios, sería recomendable incluir una población más heterogénea para identificar diferencias en función de la edad.

En Latinoamérica se enfrenta el mismo problema, con una disminución de la actividad física en niños y adolescentes, lo que podría desembocar en el desarrollo de enfermedades crónicas como obesidad o diabetes en el futuro. Un estudio en Colombia sobre actividad física en niños entre 6 y 12 años revela que solo un 16% de los participantes son activos (Cervantes et al., 2017). Otro estudio realizado en Chile, en estudiantes de 9 a 11 años, encontró un porcentaje alto de obesidad y sobrepeso en la población estudiada, siendo estos los que se encontraron en peores condiciones físicas. A diferencia de los hallazgos en Colombia y Chile, en el presente estudio el porcentaje de

niños con sobrepeso y obesidad fue menor. Además, el comportamiento frente a la actividad física fue diferente, ya que durante la última semana realizaron actividades como correr, andar en bicicleta, caminar o practicar algún deporte. Esto puede explicarse por la naturaleza de la población estudiada, que pertenece a una escuela rural con grandes espacios verdes disponibles para la práctica de actividad física.

En Ecuador, se han implementado estrategias para abordar este problema; sin embargo, los resultados del INEC (2018) indican que un 36.9% de los niños entre 5 y 11 años padecen de obesidad o sobrepeso. Los resultados obtenidos en este estudio muestran que la media de peso y estatura de la población estudiada se encuentran dentro de los rangos normales según las curvas de crecimiento de la OMS. Esto podría deberse al tipo de muestreo, ya que se trabajó con una muestra pequeña y por conveniencia.

Un punto importante del proyecto de investigación fue la interpretación de los estudiantes sobre los cinco campos de bienestar evaluados en la encuesta KIDSCREEN-27. Los resultados muestran que los encuestados indicaron realizar actividad física de manera adecuada, lo cual contrasta con lo reportado en la literatura, que señala una disminución generalizada de la actividad física en estudiantes (Puican y Granados, 2022).

Como se reporta en la bibliografía, la actividad física tiene una correlación positiva con otros ámbitos de bienestar y salud de los niños. Un estudio realizado en la provincia de Tungurahua reveló que los estudiantes con niveles moderados o altos de actividad física presentaban un mejor estado de ánimo en comparación con aquellos que no realizaban ejercicio (Mayorga et al., 2023).

Suárez y Moreno (2022) mencionan que la actividad física influye en el comportamiento de los niños, principalmente en sus relaciones interpersonales con amigos y familia. En el presente estudio se observó que los niños que practicaban

actividad física con regularidad mantenían relaciones adecuadas con su entorno familiar y sus amistades.

Los estudiantes presentaron una percepción positiva entre la actividad física y el rendimiento académico. Esto está respaldado por la literatura, que menciona que los niños físicamente activos presentan un mejor desempeño escolar en comparación con los sedentarios. Este fenómeno puede explicarse por los efectos de la actividad física, que aumenta la concentración, estimula la memoria y mejora la atención al favorecer el aporte de oxígeno al cerebro y la circulación sanguínea (Ortiz y Ramírez, 2020). Singh et al. (2012) y Hillman et al. (2008) indicaron que existe una correlación positiva entre el ejercicio físico y el rendimiento académico, especialmente en áreas como matemáticas, lectura y habilidades cognitivas generales.

Conclusión

La Educación Física es esencial para la salud integral de niños y adolescentes, puede impactar en su bienestar físico, estado emocional, relaciones interpersonales y rendimiento académico. A pesar de los desafíos asociados al sedentarismo, los resultados del presente estudio destacan que los niños en entornos rurales, con acceso a espacios abiertos, presentan mejores indicadores en actividad física, peso y estatura en comparación con las tendencias observadas en poblaciones urbanas de países como Colombia y Chile.

La correlación positiva entre la Educación Física y el rendimiento académico reafirma su importancia como una herramienta clave para mejorar la atención, memoria y concentración en el contexto educativo. Además, su influencia en el estado de ánimo y las relaciones sociales de los niños subraya la necesidad de promoverla como una estrategia integral de bienestar.

Aunque los datos analizados reflejan resultados alentadores en la población estudiada, las cifras globales y regionales continúan evidenciando una disminución preocupante de la actividad física en niños y adolescentes, lo que plantea un riesgo significativo para la aparición de enfermedades en el futuro. Por ello, es imprescindible fortalecer programas educativos y comunitarios que fomenten estilos de vida activos, adaptados a las realidades específicas de cada contexto.

Finalmente, se recomienda ampliar las investigaciones con muestras más heterogéneas y considerar factores como edad, género y entorno socioeconómico, con el fin de diseñar intervenciones más efectivas para abordar este problema global.

Referencias Bibliográficas

- Alarcón, X. (2011). Deporte y actividad física infantil: niños más sanos y felices. *Revista de salud UC*.
- Alvarado-Alvarado, H. M., López-Barrera, A. J., Vega-Gordillo, M. V., & Ochoa-Loor, J. R. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199–208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Bedregal, P. (2020). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la obesidad en niños de 6 a 12 años: Revisión bibliográfica. *Revista Panamericana de Salud Pública*. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272020000400007&script=sci_arttext
- Befus, E. G., Helseth, S., Mølland, E., Westergren, T., Fegran, L., & Haraldstad, K. (2023). Use of KIDSCREEN health-related quality of life instruments in the general population of children and adolescents: a scoping review. *Health and quality of life outcomes*, 21(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02088-z>
- Blasco, M.J., Puig, T., Balada, G., Gich, I., Hernández, H., Parra, M. & Serra-Grima, R. (2021). Health Profile, Cardiovascular Risk Prevention and Physical Exercise in Adolescents. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 144(2), 18-24 [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.03)
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Camargo Lemos, D. M., & Ortiz Dallos, C. J. (2010). Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 42(2), 153-165.

Cano-García, M., Romero, L. E., Álvarez, M., Saavedra, P. A., & Cartagena, D. G. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 19(1), 60-69.

Cantó Torres, E. (2023). Quantitative comparison of Physical Activity among secondary school students enrolled and not enrolled in the IPAFD Program in the Community of Madrid in Fuenlabrada. *Revista Agustina De Educación*, 2(2), 9–23.

Castro Girona, M. J., Piéron, M., & González Valeiro, M. A. (2006). Actitudes y motivación en educación física escolar. *Retos*, 10(1), 5–22.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i10.35059>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2011). Physical activity levels of high school students---United States, 2010. *MMWR: Morbidity & Mortality Weekly Report*, 60(23), 773-777.

Cervantes, K., Amador, E., & Arrazola, M. (2017). Nivel de actividad física en niños de edades de 6 a 12 años en algunos colegios de Barranquilla-Colombia, en el año 2014-2015. *Biociencias*, 12(1), 17-23.

Colomer, F. A., & Puig-Ribera, A. (2022). Inactividad física y sedentarismo. *Los principales problemas de salud*, 18(2), 66-75.

Escudero Sanz, D. (2009). La Educación Física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida. *Lecturas: Educación física y deportes*, 14(1), 131.

González, A. M., & González, C. H. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2), 173-187.

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.
doi:10.1038/nrn2298

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2018). *Principales resultados ENSANUT 2018*. Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf

Iglesias, O., Quetglas, Z., Martínez, R., Álvarez, I., & San Martín, J. (2013). Definición biomecánica de la fuerza explosiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 17(176), 1-10.

Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J., y Daolio, J. (2016). Antecedentes historicos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 67-76.

Mayorga, D. J., Jiménez, L. A., Cevallos, A. C., & Herrera, J. F. (2023). El ejercicio físico y el estado de ánimo en adolescentes. *ConcienciaDigital*, 6(1), 766-780.

Ministerio de Educación. (2024). *Guía PPE: Prevención del sedentarismo*. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/04/Guia-PPE-Prevencion-del-Sedentarismo.pdf>

Molina G, Temístocles, Montaña E, Rosa, González A, Electra, Sepúlveda P, Rodrigo, Hidalgo-Rasmussen, Carlos, Martínez N, Vania, Molina C, Ramiro, & George L, Myriam. (2014). Propiedades psicométricas del cuestionario de calidad de vida

relacionada con la salud KIDSCREEN-27 en adolescentes chilenos. *Revista médica de Chile*, 142(11), 1415-1421. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014001100008>

Molina, F. (2018). Educación Física, Calidad de Vida y la Nueva Sociología de la Infancia: Repensando la Metodología Mixta en Sociología (Physical Education, Quality of Life and New Sociology of Childhood: Rethinking about Mixed Methodology in Sociology). *Retos*, 1(33), 69-73. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.51510>

Monzonis, N. (2015). *La educación física como elemento de mejora de la competencia social y ciudadana* [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. TDX. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM_1de2.pdf?sequence=1

Nader, P. R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., & O'Brien, M. Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA*, 300(3):295-305. doi:10.1001/jama.300.3.295.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ortiz-Pulido, R., & Ramirez-Ortega, M. L. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. *Retos*, 1 (38), 868-878. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72378>.

Otzen, T, & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>.

- Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J., & Borrás, P. A. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorespiratorio en niños. *Revista de Psicología del deporte*, 21(2), 393-398.
- Puican Carreño, A., & Granados Barretos, J. C. (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque: Prevalence of sedentary lifestyle and physical inactivity in young adolescents in the Lambayeque region. *Revista Académica Internacional De Educación Física*, 2(4), 1-9.
- Quintero, C. A., Lugo, L. H., García, H. I., & Sánchez, A. (2011). Validación del cuestionario KIDSCREEN-27 de calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes de Medellín, Colombia. *Revista colombiana de Psiquiatría*, 40(3), 470-487.
- Ravens-Sieberer, U., Auquier, P., Erhart, M., Gosch, A., Rajmil, L., Bruil, J., ... & European KIDSCREEN Group. (2007). The KIDSCREEN-27 quality of life measure for children and adolescents: psychometric results from a cross-cultural survey in 13 European countries. *Quality of Life Research*, 16(1), 1347-1356.
- Rodríguez, A., Rodríguez, J. C., Guerrero, H. I., Arias, E. R., Paredes, A. E., & Chávez, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14.
- Sánchez Ruiz-Cabello, F. J., Campos Martínez, A. M., Vega de Carranza, M. D. L., Cortés Rico, O., Esparza Olcina, M., Galbe Sánchez-Ventura, J., ... & Mengual Gil, J. M. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 279-291.

- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical Activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*, *166*(1), 49-55. doi: 10.1001/archpediatrics.2011.716
- Sinchiguano, B. Y., Sinchiguano, Y. K., Vera, E. M., & Peña, S. I. (2022). Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en Ecuador. *RECIAMUC*, *6*(4), 75-87. <https://doi.org/10.26820/reciamuc/6>.
- Suarez, C. M., & Moreno, N. D. (2022). Incidencia de las actividades extraescolares deportivas en los procesos escolares y en aspectos sociofamiliares y psicológicos de niños, niñas y adolescentes. *Retos*, *1*(46), 987-995.
- UNICEF Ecuador. (2024). *Informe sobre la actividad física en niños y adolescentes en Ecuador*. Recuperado de https://www.unicef.org/ecuador/media/14396/file/PB2_AF2024.pdf
- UNICEF Chile. (2020). *Efectos de la pandemia por coronavirus en la salud física, nutricional y mental de niños, niñas y adolescentes en Chile*. Recuperado de <https://www.unicef.org/chile/documents/efectos-de-la-pandemia-por-coronavirus-en-la-salud-f%C3%ADsica-nutricional-y-mental-de-ni%C3%B1os>
- Vélez, C., & García, H. (2012). Medición de la calidad de vida en niños. *Latreia*, *25*(3), 240-249.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

María Nicole Arce Pinos portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0104487087**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Influencia de la educación física en la calidad de vida de los escolares”** 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 este proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **20 de febrero de 2025**



María Nicole Arce Pinos

C.I. 0104487087