



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**

**SATISFACCIÓN CON LA VIDA E INTENCIÓN DE SER  
FÍSICAMENTE ACTIVO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE  
CONTABILIDAD DEL INSTITUTO TÉCNICO SUPERIOR  
“ALQUIMIA”2025-2026.**

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

**AUTOR: SEGUNDO SIMÓN VELASCO DAQUILEMA**

**DIRECTOR: LCDO.EDGAR DAVID SÁNCHEZ ENCALADA, 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**

**SATISFACCIÓN CON LA VIDA E INTENCIÓN DE SER  
FÍSICAMENTE ACTIVO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA  
DE CONTABILIDAD DEL INSTITUTO TÉCNICO SUPERIOR  
“ALQUIMIA”2025-2026.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR: SEGUNDO SIMÓN VELASCO DAQUILEMA**

**DIRECTOR: LCDO.EDGAR DAVID SÁNCHEZ ENCALDA, MGS.**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2026**

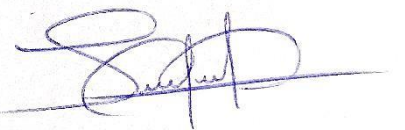
**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Segundo Simón Velasco Daquilema** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0650491855**. Declaro ser el autor de la obra: **“Satisfacción con la vida e intención de ser físicamente activo en estudiantes de la carrera de Contabilidad del Instituto Técnico Superior “Alquimia” 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:



**Segundo Simón Velasco Daquilema**

**C.I. 0650491855**

## 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: "**Satisfacción con la vida e intención de ser físicamente activo en estudiantes de la carrera de contabilidad del Instituto Técnico Superior "Alquimia"2025-2026.**", realizado por: **Segundo Simón Velasco Daquilema** con documento de identidad: **0650491855**, previo a la obtención del título de **Licenciado 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, 25 de Febrero 2026



LIC. EDGAR DAVID SÁNCHEZ ENCALADA, MGS

C.I. 0301670188

DIRECTOR

## **AGRADECIMIENTO**

*Quiero expresar mi sincero agradecimiento a Dios por darme la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi vida académica. A mis padres y a mi familia, por su apoyo incondicional, por su esfuerzo constante y por motivarme a no rendirme en los momentos difíciles.*

*Su confianza en mí ha sido fundamental para alcanzar este logro. Asimismo, agradezco a mi tutor de tesis por su orientación, paciencia y compromiso durante el desarrollo de esta investigación.*

*También agradezco a los docentes que formaron parte de mi formación profesional y a los estudiantes que participaron en el estudio, ya que su colaboración fue esencial para hacer posible este trabajo.*

***Segundo Simón Velasco Daquilema***

## DEDICATORIA

*Dedico este trabajo a mis padres, Virginia y Feliciano y a mis hermanos y hermanas, quienes han sido mi mayor apoyo y motivación en cada etapa de mi vida. Gracias por su amor, sacrificio y confianza constante en mí, incluso cuando el camino parecía difícil.*

*A mi familia, por sus palabras de ánimo y por creer siempre en mis capacidades. A mis docentes, que contribuyeron a mi formación profesional con sus enseñanzas y orientación.*

*A las personas que estuvieron a mi lado brindándome apoyo emocional durante este proceso. Y especialmente a mí mismo, por no rendirme y seguir adelante a pesar de los obstáculos. Este logro es el resultado del esfuerzo, la constancia y el compromiso por alcanzar mis metas.*

***Segundo Simón Velasco Daquilema***

Satisfacción con la vida e intención de ser físicamente activo en estudiantes de la carrera de contabilidad del Instituto Técnico Superior “Alquimia” 2025- 2026.

Segundo Simón Velasco Daquilema, Edgar David Sánchez Encalada

Universidad Católica de Cuenca, segundo.velasco.55@est.ucacue.edu.ec

### **Resumen**

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la satisfacción con la vida y la intención de ser físicamente activo en los estudiantes de la carrera de contabilidad del Instituto Técnico Superior “Alquimia” periodo 2025-2026. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes seleccionados mediante un muestreo censal. Para la recolección de datos se utilizó la Satisfaction With Scale (SWLS) y la medida de intencionalidad de ser físicamente activo para Universitarios (MIFAU), además de un formulario sociodemográfico. Los análisis estadísticos se realizaron en SPSS versión 25, aplicando estadísticas descriptivas y correlación de Pearson. Los resultados mostraron niveles moderadamente altos de satisfacción con la vida y alta intención de ser físicamente activo entre los participantes. Asimismo, se encontró una relación positiva y significativa entre ambas variables, lo que indica que los estudiantes con mayor intención de realizar actividad física tienden a presentar mayores niveles de satisfacción con la vida. Se concluye que la disposición hacia la actividad física se asocia con el bienestar subjetivo, lo que resalta la importancia de promover estrategias institucionales orientadas a fomentar estilos de vida activos.

*Palabras clave:* actividad física, satisfacción con la vida, intención de ser físicamente activo, bienestar estudiantil, educación superior

*Life Satisfaction and Intention to Be Physically Active among Accounting Students of the  
“Alquimia” Higher Technical Institute, 2025–2026.*

**Abstract**

This study aimed to analyze the relationship between life satisfaction and the intention to be physically active among accounting students at the Alquimia Higher Technical Institute during the 2025–2026 period. A quantitative approach was applied, with a non-experimental, cross-sectional design and a descriptive-correlational scope. The sample comprised 50 students selected through census sampling. Data were collected using the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Measure of Intentionality to be Physically Active in the University context (MIFAU), along with a sociodemographic questionnaire. Statistical analyses were conducted in SPSS version 25 using descriptive statistics and Pearson’s correlation. The results showed moderately high levels of life satisfaction and a high intention to be physically active among participants. A positive and significant relationship between the two variables was also found, indicating that students with a greater intention to engage in physical activity tended to report higher levels of life satisfaction. It is concluded that attitude toward physical activity is associated with subjective well-being, underscoring the importance of promoting institutional strategies to foster active lifestyles.

*Keywords:* physical activity, life satisfaction, intention to be physically active, student well-being, higher education

**Índice**

<b>Resumen</b> .....	3
<b>Introducción</b> .....	1
<b>Metodología</b> .....	4
<b>Diseño</b> .....	4
<b>Población y muestra</b> .....	4
<b>Instrumentos</b> .....	5
<b>Procedimiento</b> .....	5
<b>Resultados</b> .....	6
Tabla 1.....	6
Tabla 2.....	6
Tabla 3.....	7
<b>Discusión</b> .....	8
<b>Conclusión</b> .....	10
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	12

## **Introducción**

Durante la vida universitaria, los jóvenes atraviesan una serie de transformaciones significativas en sus estilos de vida, lo que conlleva cambios importantes en sus hábitos cotidianos. Entre estos, destacan la disminución de la actividad física, el aumento del sedentarismo, la irregularidad de los horarios de sueño y alimentación, así como una mayor exposición a niveles elevados de estrés académico. Estudios recientes han demostrado que estas modificaciones pueden ejercer un impacto negativo considerable sobre la salud física, emocional y psicológica de los estudiantes. Concha et al. (2020) reportan que el sedentarismo se asocia con la aparición de problemas articulares, alteraciones metabólicas y un deterioro general del bienestar subjetivo. Hanawi et al. (2020), por su parte, Señalan que los estudiantes con estilos de vida poco saludables presentan mayores índices de ansiedad, estrés y sintomatología depresiva, destacando la necesidad de promover prácticas saludables dentro de las instituciones de educación superior.

En este contexto, la satisfacción con la vida constituye un componente esencial del bienestar psicológicos y emocional. Este concepto se refiere a la valoración global que una persona realiza de su propia calidad de vida, basada en criterios subjetivos y en la comparación entre sus aspiraciones y su realidad. Chávez et al. (2022) señalan que la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios depende en gran medida de su capacidad para gestionar las demandas académicas, emocionales y sociales del entorno educativo. Asimismo, Rachele et al. (2020) evidencian que la actividad física desempeña un papel fundamental en esta percepción, ya que los estudiantes que practican ejercicio regularmente tienden a reportar mayores niveles de satisfacción, menor estrés y una mayor percepción de bienestar emocional.

Paralelamente, la intención de ser físicamente activo, entendida como la disposición o motivación que presenta un individuo para realizar ejercicio, constituye un predictor clave del comportamiento físico futuro. La Teoría del comportamiento Planificado establece que la

intención depende de factores como las actitudes hacia la actividad física, la autoeficacia percibida, la norma subjetiva y el apoyo social. Investigaciones recientes, como las de Zhang et al. (2022) y Moreno-Murcia et al. (2021), han comprobado que estas variables influyen de manera significativa en la probabilidad de que los estudiantes adopten hábitos saludables y mantengan niveles adecuados de actividad física. De igual manera, Varela-Mato et al. (2022) identificaron que la motivación intrínseca y la regulación integrada se relacionan positivamente con la intención de realizar ejercicios en estudiantes universitarios de ciencias de la salud.

A nivel global, la inactividad física ha sido reconocida como una de las principales amenazas para la salud pública del siglo XXI. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física, lo que incrementa su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, obesidad y enfermedades cardiovasculares. Esta problemática fue ampliamente documentada por Guthold et al. (2018) en *The Lancet Global Health*, donde reportó que, a pesar de los esfuerzos internacionales, los niveles de actividad física no han aumentado significativamente en las últimas décadas. Asimismo, Ekelund et al. (2019), en un metaanálisis publicado en *BMJ*, demostraron que incrementos incluso moderados de actividad física diaria pueden reducir la mortalidad por todas las causas en un 30%, subrayando su importancia como factor protector.

En el ámbito universitario, diversos estudios han resaltado la relación estrecha entre la actividad física, la salud mental y el desempeño académico. García et al. (2023) encontraron que los estudiantes físicamente activos presentan mayores niveles de satisfacción con la vida y menor prevalencia de estrés académico. Méndez et al. (2023) demostraron que aquellos estudiantes que cumplen con los 150 minutos semanales recomendados de actividad física moderada presentan mayor productividad, mejor manejo del estrés académico y mejor rendimiento en asignaturas técnicas. González-Cutre et al. (2020) sostienen que la actividad

física contribuye a regular emociones, mejorar el estado de ánimo y amortiguar los efectos del estrés característico de carreras exigentes como contabilidad. De manera específica, Ruiz-Ramírez et al. (2021) evidenciaron que los estudiantes de carreras técnicas como contabilidad que practican actividad física moderada reportan mayores niveles de bienestar subjetivo y satisfacción con la vida, incluso en contextos académicos demandantes.

La literatura científica internacional también ha mostrado que la intención de realizar actividad física está influenciada por las condiciones del entorno universitario. Factores como la disponibilidad de infraestructura deportiva, el acceso a programas institucionales de bienestar, el apoyo académico, la cultura institucional y la interacción social desempeñan un papel fundamental en la disposición de los estudiantes para involucrarse en actividades físicas. Sánchez et al. (2020) destacan que, cuando los estudiantes están satisfechos con su ambiente universitario —que incluye recursos tecnológicos, infraestructura, acompañamiento docente y espacios recreativos, presentan mayores niveles de satisfacción general y mejor adaptación a las demandas académicas.

A pesar de los avances en la literatura, aún persisten vacíos importantes respecto al análisis conjunto de satisfacción con la vida e intención de ser físicamente activo en poblaciones específicas como estudiantes de institutos tecnológicos, y particularmente, de carreras técnicas o administrativas como contabilidad. La mayoría de las investigaciones se han centrado en estudiantes de universidades tradicionales o en carreras relacionadas como ciencias de la salud, dejando de lado contextos educativos donde la carga académica, la estructura curricular y los factores socioeconómicos pueden influir de manera distinta en el bienestar estudiantil.

Por ello, se hace necesario investigar de manera específica cómo la satisfacción con la vida se relaciona con la intención de ser físicamente activos en estudiantes del Instituto Técnico

Superior “Alquimia”. Contar con evidencia empírica en este contexto permitirá diseñar estrategias institucionales de promoción de la salud, programas de actividad física y política de bienestar estudiantil que respondan a las necesidades reales de la población académica. Además, permitirá comprender si los patrones identificados en investigaciones internacionales se replican en estudiantes de carreras técnicas en Ecuador.

En este sentido, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿existe una relación significativa entre la satisfacción con la vida y la intención de ser físicamente activo en estudiantes de la carrera de contabilidad del Instituto Técnico Superior “Alquimia” durante el periodo 2025-2026? Con base en la evidencia previa, se hipotetiza que dicha relación será positiva y estadísticamente significativa. En este marco, la presente investigación tiene como objetivo analizar la relación entre la satisfacción con la vida y intención de ser físicamente activo en estudiantes de la carrera de contabilidad del Instituto Técnico Superior “Alquimia” periodo 2025-2026, aportando evidencia científica que contribuye a la promoción de estilos de vida activos y al fortalecimiento del bienestar estudiantil.

## **Metodología**

### **Diseño**

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo-correlacional, orientado a analizar la relación entre la satisfacción con la vida e intención de ser físicamente activo en estudiantes de la carrera de Contabilidad del Instituto Técnico Superior “Alquimia”.

### **Población y muestra**

La población estuvo conformada por 50 estudiantes matriculados durante el periodo académico 2025-2026. Se invitó a la totalidad de la población (muestreo censal) y participaron 50 estudiantes que aceptaron voluntariamente. Se excluyó a quienes presentaron condiciones

que pudieran alterar de forma importante su percepción del bienestar (embarazo, enfermedades catastróficas o discapacidad cognitiva), así como a quienes no completaron los cuestionarios.

### **Instrumentos**

Se aplicaron dos cuestionarios validados: la Satisfaction With Scale (SWLS) de Diener et al. (1985), compuesta por cinco ítems en escala Likert de siete puntos, y la Medida de Intencionalidad de ser físicamente Activo para Universitarios (MIFAU) de Expósito et al. (2012), integrada por cinco ítems en escala Likert de cinco puntos. Además, se utilizó un formulario sociodemográfico para registrar edad y sexo. En la presente muestra se estimó la consistencia interna de alfa de Cronbach. La SWLS presentó  $\alpha = 0,82$  y la MIFAU  $\alpha = 0,74$  (criterio de aceptabilidad:  $\alpha \geq 0,70$ ).

### **Procedimiento**

El estudio inició con la autorización institucional y la obtención del consentimiento informado de los participantes. Los cuestionarios se aplicaron de forma digital, con un tiempo estimado de respuesta de 5 a 10 minutos. Los datos se procesaron en el programa SPSS versión 25. Se realizaron análisis estadístico descriptivo (frecuencias, porcentaje, medias y desviaciones estándar) para caracterizar a la muestra y las variables de estudio, y análisis inferenciales mediante la prueba de correlación de Pearson, según el cumplimiento de los supuestos de normalidad. Se trabajó con un nivel de significancia de  $p < 0,05$ .

## Resultados

Tabla 1

*Distribución de la muestra según sexo (N =50)*

Sexo	N	%
Masculino	26	52,0
Femenino	24	48,0
Total	50	100,0

**Nota.** Porcentaje calculados sobre= 50.

En la tabla 1 se presenta la distribución de la muestra según sexo. La muestra estuvo conformada por 26 estudiantes de sexo masculino (52,0%) y 24 de sexo femenino (48,0%), evidenciando una distribución relativamente equilibrada.

Tabla 2

*Estadísticos descriptivos de la muestra y niveles de satisfacción con la vida y la intención de ser físicamente activo*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
<b>edad</b>	50	19	31	21,16	2,621
<b>(SWLS)</b>	50	1,80	7,00	4,8240	1,2718
<b>(MIFAU)</b>	50	1,00	5,00	4,1440	,86193

Nota. SWLS= Satisfaction with Life Scale; MIFAU=Medida de Intencionalidad de ser Físicamente activo para Universitarios.

En la tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables analizadas en el estudio. La media de satisfacción con la vida (SWLS) fue de 4,82 (DE= 1,37), lo que indica un nivel moderadamente alto de satisfacción en los estudiantes evaluados. En cuanto a la intención de ser físicamente activo (MIFAU), se obtuvo una media de 4,14 (DE=0,86), reflejando una alta disposición hacia la práctica de actividad física. La edad de los participantes

osciló entre 19 y 31 años, con una media de 21,16 años (DE=2,62). Previo al análisis correlacional, se evaluó el supuesto de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Los resultados fueron: SWLS ( $W = 0,981$ ,  $p = 0,284$ ) y MIFAU ( $W = 0,969$ ,  $p = 0,091$ ). Dado que ambas variables no mostraron desviaciones significativas respecto a la normalidad ( $p > 0,05$ ), se utilizó la correlación de Pearson.

Tabla 3

*Correlación de Pearson entre variables de satisfacción con la vida e intención de ser físicamente activo en estudiante universitarios.*

<b>variables</b>	<b>Sexo</b>	<b>edad</b>	<b>SWLS</b>	<b>MIFAU</b>
<b>Sexo</b>	1	-0,152	0,178	0,026
<b>edad</b>		1	0,060	-0,045
<b>SWLS</b>			1	0,460**
<b>MIFAU</b>				1

Nota. Sexo codificado como 1= masculino y 2 = femenino. SWLS= Satisfaction With Life Scale; MIFAU = Medida de Intencionalidad de Ser físicamente Activo para Universitarios. \*\* $p < 0,01$  (bilateral)

La Tabla 3 muestra los coeficientes de correlación entre las variables del estudio. No se encontraron relaciones significativas entre el **sexo** y la edad y las variables principales ( $p > 0,05$ ). Sin embargo, se identificó una relación positiva y significativa entre la satisfacción con la vida (SWLS) y la intención de ser físicamente activo (MIFAU),  $r = 0,460$ ,  $p = 0,001$ . Este resultado sugiere que los estudiantes con mayor intención de realizar actividad física tienden a presentar niveles más elevados de satisfacción con la vida.

## **Discusión**

Los resultados del estudio permitieron relacionar la satisfacción con la vida y la intención de ser físicamente activo en estudiantes de la carrera de Contabilidad del Instituto Técnico Superior “Alquimia”. En primer lugar, se identificó que los niveles de satisfacción con la vida fueron moderadamente altos, mientras que la intención de ser físicamente activo se mantuvo en un nivel elevado. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Zhang et al. (2022), quienes encontraron que los estudiantes universitarios con mayor motivación hacia la actividad física tienden a presentar niveles superiores de bienestar subjetivo. Resultados similares fueron señalados por Khan et al. (2020), quienes evidenciaron que la actividad física regular se asocia con una mejor satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

En cuanto a la intención de ser físicamente activo, los resultados mostraron una media alta, lo cual evidencia que la mayoría de los estudiantes manifiestan disposición favorable hacia la práctica de actividad física. Esta tendencia concuerda con lo planteado por Moreno-Murcia et al. (2021), quienes destacaron que la intención de realizar ejercicio está influenciada por la motivación intrínseca y la autoeficacia, elementos clave para la adopción de hábitos saludables.

La correlación significativa encontrada entre la satisfacción con la vida y la intención de ser físicamente activo ( $r = 0,460$ ;  $p = 0,001$ ) constituye uno de los hallazgos contrales del estudio. Esta relación positiva sugiere que los estudiantes que poseen una mayor intención de involucrarse en actividades físicas también experimentan mayores niveles de satisfacción con la vida. Resultados similares han sido documentados por Gutiérrez et al. (2020), quienes demostraron que la actividad regular contribuye a mejorar el bienestar psicológico y la percepción de la satisfacción personal. De la misma manera, Gonzales-Cutre et al. (2020) reportaron que el ejercicio actúa como un amortiguador emocional particularmente útil en contexto académicamente demandantes.

La ausencia de relaciones significativas entre sexo o edad y las variables principales también resulta coherente con investigaciones previas. Chen et al. (2020) encontraron que, entre adultos jóvenes, la actividad física y el bienestar subjetivo no presentan variaciones significativas por sexo, especialmente en contextos educativos donde las demandas académicas son similares.

Estos resultados refuerzan la importancia de promover estilos de vida activos de entornos educativos técnicos. Diversos autores, como Hanawi et al. (2020), han evidenciado que la actividad física no solo mejora indicadores de salud física, sino que también favorece el rendimiento académico, la gestión del estrés y la adaptación institucional. De igual forma, Watson et al. (2020) demostraron que los estudiantes universitarios físicamente activos reportan mayor claridad emocional y afrontamiento académico. En el caso específico de estudiantes de contabilidad, quienes suelen enfrentar altos niveles de carga académica, la práctica de actividad física puede constituir un recurso significativo para preservar el equilibrio emocional y el bienestar integral.

Los hallazgos de presente estudio permiten sugerir que la satisfacción con la vida podría fortalecerse mediante intervenciones institucionales orientadas a incrementar la participación estudiantil en programas de actividad física. La implementación de estrategias de promoción de la salud, espacios recreativos accesibles y campañas motivacionales podría contribuir a mejorar la calidad de vida estudiantil y, potencialmente, el rendimiento académico. Este estudio aporta así evidencia relevante en un contexto poco explorado, como es el de institutos tecnológicos, destacando la necesidad de futuras investigaciones.

A pesar de los hallazgos, los resultados deben interpretarse con cautela por algunas limitaciones: el tamaño muestral fue reducido ( $n = 50$ ) y se utilizó un muestreo censal, lo que restringe la generalización; el diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las

variables; los instrumentos fueron de autorreporte y se aplicaron en formato digital, por lo que pueden presentarse sesgos de deseabilidad social y respuestas no controladas; y la muestra provino de una sola institución y carrera, lo cual podría influir en los patrones observados. En futuras investigaciones se recomienda emplear muestras más amplias y probabilísticas, considerar diseños longitudinales o experimentales e incorporar medidas más objetivas de actividad física.

### **Conclusión**

Los resultados del estudio permitieron establecer que los estudiantes presentan niveles moderadamente altos de satisfacción con la vida y una elevada intención de ser físicamente activos. Estos hallazgos evidencian que, en esta población, el bienestar subjetivo y la disposición hacia la actividad física se encuentran en niveles favorables, lo que constituye una base positiva para el desarrollo de intervenciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludables.

Asimismo, se identificó una relación positiva y significativa entre la satisfacción con la vida y la intención de ser físicamente activo. Este resultado sugiere que los estudiantes que manifiestan mayor predisposición a realizar actividad física tienden a experimentar mayor satisfacción con la vida. Dicho hallazgo respalda la evidencia previa que vincula la actividad física con el bienestar emocional y psicológico, y confirma la relevancia de fomentar hábitos activos en contextos educativos técnicos.

Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de que la institución continúe fortaleciendo programas de bienestar estudiantil que incentiven la actividad física como componentes esenciales del desarrollo integral. La implementación de espacios, actividades y campañas orientadas al ejercicio podría no solo mejorar la salud física, sino también favorecer el equilibrio emocional, el afrontamiento académico y la satisfacción general con la vida de los estudiantes.

El estudio aporta evidencia relevante en un contexto poco explorado, como lo son los institutos tecnológicos, abriendo la puerta a futuras investigaciones que profundicen en esta relación e integren metodologías longitudinales o intervenciones experimentales que permitan evaluar el impacto directo de la actividad física sobre el bienestar estudiantil.

### Referencias bibliográficas

- Chávez, J., González, J., & Rodríguez, A. (2022). *Satisfacción con la vida en estudiantes universitarios: Un análisis de los factores emocionales y sociales*. *Revista de Psicología y Educación*, 35(2), 145–159. <https://revistadepsicologiayeducación.com>
- Chen, F., Zheng, D., Lui, J., Guan, Z., & Lou, D. (2020). *Depression and anxiety among college students: Associations with activity and gender*. *Frontiers in Psychology*, 11, 543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00543>
- Concha, F., Martínez, L., & Pérez, R. (2020). *Efectos del sedentarismo en la salud física y psicológica de los estudiantes universitarios*. *Revista de Medicina y Salud*, 29(3), 77–85. <https://revistamedicinaysalud.com>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Jahannessen, J., & Hansen, B. (2019). *Dose–response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: Systematic review and harmonised meta-analysis*. *BMJ*, 366, 14570. <https://doi.org/10.1136/bmj.14570>
- Expósito, C., Fernández Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2012). *Validación de la escala de medida de la intencionalidad para ser físicamente activo adaptada al contexto universitario*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 49–56. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/170321>
- García, L., Martínez, R., & Fernández, P. (2023). *Relación entre la actividad física y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios*. *Revista de Psicología y Salud*, 35(2), 123–135. <https://revistapsicologiaysalud.com>

- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Fernández-Balboa, J. M. (2020). Satisfacción con la vida y práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 45–53. <https://www.rpd-online.com>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Gutiérrez, D., Herrera, L., & Morales, A. (2020). Relación entre satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 41(4), 345–352. <https://psicologiaysalud.uv.mx>
- Hanawi, S., Saat, N., Zulkafly, M., Hazlenah, H., Yoganathan, D., Rahim, A., Bashid, M., Aziz, A., & Low, F. (2020). Impact of a healthy lifestyle on the psychological well-being of university students. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*. <https://doi.org/10.51847/ezldsgl>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza-Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Khan, A., Mansoor, S., & Qurban, H. (2020). Physical activity and life satisfaction among university students: The mediating role of self-esteem. *Heliyon*, 6(9), e04876. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04876>
- Méndez, R., López, G., & Torres, S. (2023). Ejercicio y salud mental en estudiantes técnicos: Más allá del rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 14(40), 120–135. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2023.40.594>

- Moreno-Murcia, J. A., Belando, N., Huéscar, E., & Torres, M. D. (2021). *Motivation and physical activity: The mediating role of intention and planning in university students. Sustainability, 13(6), 3183.* <https://doi.org/10.3390/su13063183>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamientos sedentarios.* <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Rachele, J., Smith, A., & Williams, D. (2020). *The role of physical activity in improving life satisfaction among university students. Journal of College Health, 68(3), 220–228.* <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1549562>
- Ruiz-Ramírez, J. A., García-Pérez, L., & Hernández-Mendo, A. (2021). *Bienestar subjetivo y práctica deportiva en estudiantes de contabilidad: Un estudio comparativo. Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(1), 1–15.* <https://revistas.um.es/cpd>
- Sánchez, R., Pérez, L., & Ramírez, T. (2020). *Satisfacción de los estudiantes universitarios con el ambiente académico y su relación con la salud mental. Revista de Educación Superior, 31(1), 105–118.* <https://revistaeducacionsuperior.org>
- Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayán, C., Martín, V., & Molina, A. (2022). *Self-determined motivation and intention to be physically active in health sciences university students. Frontiers in Psychology, 13, 908011.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.908011>
- Watson, J. C., Barber, H., & Denny, G. (2020). *Physical activity, emotional well-being, and academic success among university students. Journal of American College Health, 68(8), 842–849.* <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705832>
- Zhang, J., Zhang, X., & Wang, D. (2022). *Understanding physical activity behavior among college students: An extended model of the theory of planned behavior with flow*

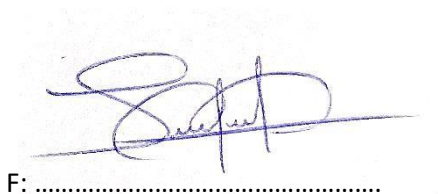
*experience. Frontiers in Psychology, 13, 879145.*

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.879145>

## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

**Segundo Simón Velasco Daquilema** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0650491855**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Satisfacción con la vida e intención de ser físicamente activo en estudiantes de la carrera de Contabilidad del Instituto Técnico Superior “Alquimia” 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 de 2026**



F: .....

**Segundo Simón Velasco Daquilema**

**C.I. 0650491855**