



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR
LABORAL EN PROFESORES DE LA ESCUELA DE
EDUCACIÓN BÁSICA EMILIO ABAD DE LA CIUDAD DE
AZOGUES. PERIODO MARZO-AGOSTO 2026**

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

AUTOR: BRIAN STEVEN GÒNZALEZ ROJAS

DIRECTOR: LCDO EDGAR SÁNCHEZ ENCALADA, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR
LABORAL EN PROFESORES DE LA ESCUELA DE
EDUCACIÓN BÁSICA EMILIO ABAD DE LA CIUDAD DE
AZOGUES. PERIODO MARZO- AGOSTO 2026**

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

AUTOR: BRIAN STEVEN GONZALEZ ROJAS

DIRECTOR: LICDO. EDGAR DAVID SÁNCHEZ ENCALADA, MGS

AZOGUES- ECUDADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Universidad
Católica
de Cuenca

DECLARATORIA DE AUTORÍA Y RESPONSABILIDAD

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Brian Steven Gonzalez Rojas portador(a) de la cédula de ciudadanía N° 0302327523. Declaro ser el autor de la obra: **Nivel de actividad física y bienestar laboral en profesores de la Escuela de Educación Básica Emilio Abad de la ciudad de Azogues. Periodo marzo- agosto 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, 20 de Julio 2026

F: 

Brian Steven Gonzalez Rojas

C.I. 0302327523

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: **Nivel de actividad física y bienestar laboral en profesores de la Escuela de Educación Básica Emilio Abad de la ciudad de Azogues. Periodo marzo- agosto 2026**, realizado por: **Brian Steven Gonzalez Rojas** con documento de identidad: **0302327523**, 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, 27 de mayo de 2026



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
EDGAR DAVID SANCHEZ
ENCALADA

LIC. Edgar David Sánchez Encalada, MGS

C.I. 0301670188

DIRECTOR

Nivel de actividad física y bienestar laboral en profesores de la Escuela de Educación

Básica Emilio Abad de la ciudad de Azogues. Periodo marzo- agosto 2026

Brian Steven Gonzalez Rojas Edgar David Sánchez Encalada

Universidad Católica de Cuenca, brian.gonzalez@est.ucacue.edu.ec

Resumen

El objetivo del estudio fue analizar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar laboral en los profesores de la Escuela de Educación Básica Emilio Abad de la ciudad de Azogues, durante el período marzo- agosto 2026. Se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 50 docentes y directivos docentes, seleccionados mediante un muestreo censal. Para la recolección de la información se emplearon dos instrumentos validados: el Cuestionario Internacional de Actividad Física, versión corta (IPAQ-SF), para evaluar el nivel de actividad física, y el Cuestionario de Bienestar Laboral General (QBLG), para medir el bienestar laboral. El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva e inferencial, utilizando la correlación de Spearman para determinar la relación entre las variables de estudio. La investigación buscó aportar evidencia sobre la importancia de la actividad física como un factor asociado al bienestar laboral del profesorado y generar información útil para el diseño de estrategias institucionales orientadas a la promoción de la salud y el bienestar en el ámbito educativo.

Palabras clave: actividad física, bienestar laboral, docentes

*Physical Activity Level and Occupational Well-Being Among Teachers at Emilio Abad
Basic Education School in Azogues: March-August 2026*

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between physical activity level and occupational well-being among teachers at Emilio Abad Basic Education School in Azogues, from March to August 2026. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational research design was used. The sample consisted of 50 teachers and school administrators, selected through census sampling. Two validated instruments were used for data collection: the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) to assess physical activity level, and the General Work Well-Being Questionnaire (QBLG, by its Spanish acronym), to measure occupational well-being. Data analysis was conducted using descriptive and inferential statistics, with Spearman's correlation coefficient used to determine the relationship between the study variables. This research sought to provide evidence on the importance of physical activity as a factor associated with teachers' occupational well-being and to generate useful information for the development of institutional strategies aimed at promoting health and well-being in the educational setting.

Keywords: physical activity, occupational well-being, teachers

INDICE

1. Introducción	1
2. Objetivos.....	3
2.1 Objetivo general.....	3
2.2 Objetivos específicos.....	3
3. Marco teórico	4
4. Metodología	7
4.1 Diseño	7
4.2 Población y muestra.....	8
4.3 Instrumentos	8
4.4 Procedimientos	8
4.5 Análisis de datos.....	9
5. Resultados.....	10
5.1 Caracterización de la muestra.....	10
5.2 Consistencia interna y descriptivos del bienestar laboral.....	10
5.3 Nivel de actividad física.....	10
5.4 Pruebas de normalidad y relación entre variables	11
5.5 Los signos negativos indican relación inversa	12
6. Discusión.....	13
7. Conclusión	16
8. Referencias	17

1. INTRODUCCIÓN

La docencia constituye una actividad profesional de alta exigencia cognitiva, emocional y social. Además de las tareas pedagógicas, el profesorado afronta responsabilidades administrativas, relacionales y de gestión del aula que inciden en su salud integral. La literatura reciente coincide en que el bienestar docente no es un elemento accesorio, sino una condición estrechamente vinculada con la calidad de la enseñanza, la permanencia profesional y el desempeño educativo (Hascher & Waber, 2021; Nwoko et al., 2023). En este marco, la actividad física aparece como una conducta de salud con potencial protector, ya que se ha relacionado con mejores indicadores físicos, psicológicos y laborales en población docente (Bogaert et al., 2014; Rosales-Ricardo et al., 2017).

En el contexto escolar, estas exigencias no se presentan de manera aislada, sino que se acumulan durante la jornada y se expresan en actividades que demandan atención sostenida, toma de decisiones rápida, manejo de conflictos y acompañamiento permanente a los estudiantes. Por ello, el análisis del bienestar docente requiere considerar tanto las condiciones objetivas del trabajo como las conductas personales que pueden contribuir a la recuperación física y emocional. Entre estas conductas, la actividad física adquiere relevancia porque puede incorporarse en la vida cotidiana del profesorado mediante caminatas, pausas activas, desplazamientos, recreación o ejercicios planificados.

En las últimas décadas, el trabajo docente se ha complejizado por el aumento de la carga administrativa, la presión por resultados, los cambios curriculares permanentes y las demandas emocionales derivadas de la interacción cotidiana con estudiantes, familias y directivos. Tales condiciones favorecen la aparición de estrés, agotamiento, ansiedad y malestar ocupacional, fenómenos ampliamente documentados en revisiones recientes

sobre salud mental del profesorado (Agyapong et al., 2022; Redondo-Trujillo et al., 2023). A ello se suma que parte del profesorado mantiene niveles insuficientes de actividad física o estilos de vida sedentarios, situación asociada con peor percepción de salud y con mayor riesgo de alteraciones físicas y emocionales (Jodra & Domínguez, 2020; Molano-Tobar et al., 2017). En la Escuela de Educación Básica Emilio Abad de la ciudad de Azogues, esta problemática adquiere relevancia práctica, pues la carga laboral y las exigencias de la docencia podrían estar afectando el bienestar de los profesores, sin que se disponga de evidencia local sobre la relación entre su nivel de actividad física y su bienestar laboral.

La problematización también debe entenderse desde la realidad institucional. Cuando no existen datos locales sobre los hábitos de actividad física y sobre la forma en que los docentes perciben su bienestar laboral, las decisiones de promoción de la salud tienden a apoyarse en supuestos generales y no en evidencia situada. Esta ausencia de información limita la posibilidad de identificar grupos con mayor exposición al sedentarismo, al cansancio acumulado o a la disminución de recursos personales para afrontar el trabajo. En consecuencia, estudiar ambas variables en una institución concreta permite pasar de una percepción general del problema a una comprensión más precisa de sus manifestaciones.

La presente investigación se justifica en los planos teórico, práctico y social. Desde el punto de vista teórico, contribuye a integrar hallazgos de la salud ocupacional, la psicología del trabajo y las ciencias de la actividad física, al estudiar de manera conjunta dos variables que con frecuencia se abordan por separado. La evidencia señala que la actividad física regular se asocia con mejor salud mental, física y laboral percibida en docentes (Bogaert et al., 2014), así como con mejores indicadores de bienestar psicológico y satisfacción vital (Gutiérrez-Caballero et al., 2019; Jodra & Domínguez,

2020). En el plano práctico, el estudio puede servir de base para diseñar estrategias institucionales de promoción de la salud, dado que intervenciones grupales de actividad física en docentes han mostrado mejoras en vigor, satisfacción laboral e implicación con el trabajo (Abós et al., 2021). Socialmente, el estudio es pertinente porque el bienestar del profesorado repercute en la calidad de los procesos educativos y en la creación de ambientes escolares más favorables (Hascher & Waber, 2021; Nwoko et al., 2023). Por ello, conocer esta relación en un contexto escolar específico permitirá generar evidencia útil para la toma de decisiones dentro de la institución.

La utilidad práctica del estudio se relaciona, además, con la posibilidad de orientar acciones realistas y de bajo costo dentro del entorno escolar. No se trata únicamente de promover ejercicio como una actividad externa a la vida laboral, sino de reconocer que el movimiento puede integrarse a la cultura institucional mediante rutinas breves, espacios de participación colectiva y estrategias de autocuidado. Una investigación con datos propios de la Escuela de Educación Básica Emilio Abad puede contribuir a que las futuras decisiones respondan a las características reales del personal docente, a sus tiempos disponibles y a las necesidades detectadas en el bienestar psicosocial y ocupacional.

1. Objetivos

1.1 Objetivo general.

Analizar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar laboral en los profesores de la Escuela de Educación Básica Emilio Abad de la ciudad de Azogues, durante el período marzo-agosto de 2026.

1.2 Objetivos específicos.

- Describir el nivel de actividad física de los profesores mediante la aplicación del cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) - Versión corta.

- Evaluar el nivel de bienestar laboral percibido mediante el cuestionario Bienestar Laboral General: de Blanch et al. 2010.
- Determinar si existe correlación entre el nivel de actividad física y el nivel de bienestar laboral.

2. MARCO TEÓRICO

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera gasto energético. En investigación poblacional, uno de los instrumentos más empleados para su medición es el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), cuya fiabilidad y validez fueron documentadas en un estudio multinacional de 12 países (Craig et al., 2003). En el ámbito hispanohablante, la versión breve también ha mostrado validez aceptable para identificar adherencia a recomendaciones de actividad física en población adulta española (Román-Viñas et al., 2013). En el caso de los docentes, la actividad física no solo debe entenderse como un hábito biomédico, sino como un comportamiento vinculado con la salud general, el afrontamiento del estrés y la percepción de bienestar. De hecho, la evidencia señala que distintas formas de actividad física se asocian con mejor salud mental, física y laboral percibida en profesorado (Bogaert et al., 2014; Rosales-Ricardo et al., 2017).

Desde esta perspectiva, la actividad física puede analizarse según su frecuencia, duración, intensidad y dominio de realización. En la vida adulta, el movimiento no depende solamente del ejercicio deportivo estructurado, pues también incluye actividades de transporte, tareas domésticas, recreación activa y desplazamientos dentro del trabajo. Esta distinción es importante en docentes de educación básica, ya que su jornada combina momentos de desplazamiento, permanencia de pie, supervisión de estudiantes y períodos prolongados de planificación o revisión de tareas. Por ello, la medición mediante el IPAQ-

SF permite aproximarse al volumen semanal de movimiento y, al mismo tiempo, reconocer la presencia de tiempo sedentario como indicador complementario.

La clasificación en niveles bajo, moderado y alto permite interpretar la actividad física como un continuo y no solo como una condición dicotómica entre personas activas e inactivas. Esta lectura resulta útil para el presente estudio, porque posibilita comparar gradualmente el bienestar laboral según la cantidad de movimiento reportada. Asimismo, el registro de caminata, actividad moderada, actividad vigorosa y tiempo sentado ayuda a diferenciar perfiles docentes que podrían tener necesidades distintas de intervención. Un profesor con baja actividad física y muchas horas sentado, por ejemplo, no enfrenta la misma situación que otro con actividad moderada pero con elevada carga administrativa.

Por su parte, el bienestar laboral es un constructo multidimensional que alude a la valoración subjetiva que la persona realiza de su experiencia en el trabajo. Blanch et al. (2010) lo conceptualizan a partir de dos grandes dimensiones: bienestar psicosocial y efectos colaterales, que incluyen escalas de afectos, competencias, expectativas, somatización, desgaste y alienación. Esta propuesta resulta pertinente para el estudio de la docencia porque permite comprender simultáneamente las facetas positivas y negativas del trabajo educativo. Además, la utilidad del cuestionario ha sido respaldada recientemente en una muestra de docentes colombianos, donde se reportaron propiedades psicométricas adecuadas para su aplicación en población educativa (Enríquez-Villota et al., 2023). De forma complementaria, las revisiones sobre bienestar docente sostienen que este depende de la interacción entre recursos personales, condiciones organizacionales, apoyo social y exigencias del rol profesional (Hascher & Waber, 2021; Nwoko et al., 2023).

En el caso del bienestar laboral, su carácter multidimensional exige evitar una interpretación reducida a la satisfacción general con el empleo. El docente puede experimentar compromiso, sentido de utilidad y percepción de competencia, pero al mismo tiempo manifestar cansancio, tensión corporal o desgaste emocional. Por esta razón, la distinción entre bienestar psicosocial y efectos colaterales resulta pertinente para comprender la experiencia laboral en su conjunto. En contextos educativos, dicha distinción permite observar si el trabajo favorece recursos positivos, como la motivación y la valoración del propio desempeño, o si también se acompaña de manifestaciones de malestar que afectan la salud integral.

La relación entre actividad física y bienestar laboral puede explicarse por varias vías. En primer lugar, la práctica física favorece procesos de regulación del estrés y recuperación psicofísica. En segundo lugar, se vincula con mejor percepción de salud, mejor calidad del sueño y menores niveles de tensión psicológica. Finalmente, puede fortalecer recursos subjetivos como la energía, la satisfacción y la disposición para afrontar las demandas del trabajo. Estudios recientes en docentes han mostrado que mayores niveles de actividad física se asocian con menor estrés percibido y mejores indicadores de salud y bienestar ocupacional (Fontana et al., 2022; Jodra & Domínguez, 2020). Asimismo, se ha observado que programas grupales de actividad física desarrollados en el tiempo libre pueden mejorar resultados laborales relevantes, como el vigor y la satisfacción en el trabajo (Abós et al., 2021). Desde esta perspectiva, analizar dicha relación en docentes de educación básica resulta coherente con un enfoque de salud integral que reconoce la interacción entre cuerpo, mente y contexto laboral.

La relación entre actividad física y bienestar laboral, por tanto, puede interpretarse como una interacción entre recursos personales y demandas ocupacionales. La práctica regular de movimiento puede favorecer la recuperación después de la jornada, mejorar la

disposición corporal para enfrentar tareas repetitivas y ofrecer espacios de desconexión frente a presiones administrativas o relacionales. A nivel subjetivo, también puede fortalecer la sensación de energía, control y eficacia personal, elementos que son relevantes para mantener una experiencia laboral positiva. Aunque esta relación debe analizarse con cautela por el carácter correlacional del estudio, su exploración permite identificar un posible recurso institucional para reducir manifestaciones de malestar y fortalecer el cuidado del profesorado.

1. METODOLOGÍA

1.1 Diseño

El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional. Esta elección fue pertinente porque permitió observar el comportamiento de las variables en su contexto natural, sin manipularlas, y analizar la magnitud y dirección de la asociación existente entre el nivel de actividad física y el bienestar laboral en un momento específico del tiempo (Ato et al., 2013; Schober et al., 2018).

1.2 Población y muestra

La población estuvo conformada por 50 profesores de ambos sexos, con edades entre 24 y 60 años, pertenecientes a la Escuela de Educación Básica Emilio Abad de la ciudad de Azogues. Debido al tamaño accesible de la población, se trabajó con una muestra censal de carácter no probabilístico e intencional, al incluir a la totalidad de docentes que aceptaron participar voluntariamente mediante la firma del consentimiento informado. Se incluyó a los profesores y directivos docentes que laboraban en la institución durante el período de estudio. Se excluyó a quienes no firmaron el consentimiento informado, no

pertenecían a la institución al momento de la aplicación o se encontraban en condición de practicantes externos.

1.1 Instrumentos

Para medir el nivel de actividad física se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física, versión corta (IPAQ-SF). Este instrumento indaga la frecuencia y duración de caminatas, actividades moderadas, actividades vigorosas y tiempo sentado durante los últimos siete días, permitiendo clasificar el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto. El IPAQ-SF ha mostrado fiabilidad y validez aceptables en estudios internacionales y en población española, por lo que constituye una herramienta pertinente para investigaciones de corte epidemiológico y ocupacional (Craig et al., 2003; Román-Viñas et al., 2013).

Para evaluar el bienestar laboral se empleó el Cuestionario de Bienestar Laboral General (QBLG) de Blanch et al. (2010). El instrumento organiza la evaluación en dos dimensiones principales: bienestar psicosocial y efectos colaterales, a través de escalas relacionadas con afectos, competencias, expectativas, somatización, desgaste y alienación. Su uso resultó adecuado para contextos educativos, ya que permite valorar tanto aspectos positivos del trabajo como manifestaciones de malestar ocupacional. Además, ha sido validado recientemente en una muestra de docentes colombianos, lo que respalda su aplicación en población docente latinoamericana (Blanch et al., 2010; Enríquez-Villota et al., 2023).

1.2 Procedimientos

En primer lugar, se solicitó la autorización institucional correspondiente y se gestionó la aprobación ética ante el comité competente de la Universidad Católica de Cuenca. Posteriormente, se coordinó con la autoridad de la Escuela de Educación Básica Emilio

Abad el cronograma de aplicación de los instrumentos y se informó a los participantes sobre los objetivos, el carácter voluntario del estudio, la confidencialidad de los datos y el derecho a retirarse en cualquier momento. Una vez firmado el consentimiento informado, se aplicaron presencialmente los cuestionarios IPAQ-SF y QBLG en un espacio adecuado dentro de la institución. La administración fue supervisada por el investigador, quien brindó instrucciones estandarizadas y resolvió dudas de forma previa al llenado. El tiempo aproximado para completar ambos instrumentos fue de 25 a 30 minutos.

1.1 Análisis de datos

Los datos fueron codificados y procesados en el programa IBM SPSS Statistics, versión 27, ampliamente en investigaciones cuantitativas para el respectivo análisis de datos (George & Mallery, 2024). En una primera fase, se realizó la depuración de la base de datos y el análisis de consistencia interna del QBLG mediante el coeficiente alfa de Cronbach, procedimiento ampliamente utilizado para estimar la fiabilidad de escalas y cuestionarios (Tavakol & Dennick, 2011). En el caso del IPAQ-SF, por tratarse de un instrumento de registro de conductas de distinta intensidad y tiempo sedentario, se empleó la clasificación internacional del instrumento en lugar de interpretar consistencia interna.

En una segunda fase, se obtuvieron estadísticos descriptivos de frecuencia, media, desviación estándar, mediana y rango intercuartílico para caracterizar a la muestra y el comportamiento de las variables. Posteriormente, se evaluó la distribución de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk para determinar el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas. Debido a que la actividad física total no presentó distribución normal, el análisis principal de asociación se realizó con el coeficiente de correlación de Spearman. De forma complementaria, se aplicó la prueba de Kruskal-Wallis para comparar el bienestar laboral según nivel de actividad física y la prueba U de Mann-Whitney para

contrastar el cumplimiento de las recomendaciones internacionales, incorporando tamaños del efecto para una interpretación sustantiva de los resultados (Schober et al., 2018; Sullivan & Feinn, 2012).

1. RESULTADOS

1.1 Caracterización de la muestra

La muestra estuvo conformada por 50 participantes, predominantemente mujeres (72.0 %), con una edad media de 40.34 años ($DE = 7.13$) y una antigüedad laboral promedio de 15.94 años ($DE = 8.33$). La caracterización sociodemográfica y laboral de la muestra se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1

Características sociodemográficas y laborales de la muestra

Variable	Categoría / estadístico	n	%	M	DE	Rango
Sexo	Hombre	14	28.0			
	Mujer	36	72.0			
Cargo	Docente	44	88.0			
	Directivo docente	6	12.0			
Edad				40.34	7.13	24-60
Antigüedad laboral (años)				15.94	8.33	ene-35

Nota. En variables categóricas se presentan frecuencias absolutas (n) y relativas (%). En variables continuas se reportan media (M), desviación estándar (DE) y rango.

1.2 Consistencia interna y descriptivos del bienestar laboral

El QBLG mostró una consistencia interna alta en las escalas principales analizadas: bienestar psicosocial ($\alpha = .984$), efectos colaterales ($\alpha = .922$) y bienestar laboral global ($\alpha = .986$), lo que respalda la estabilidad interna del instrumento en esta muestra. Los

estadísticos descriptivos y los coeficientes de consistencia interna se resumen en la Tabla

2.

Tabla 2

Consistencia interna y descriptivos del bienestar laboral

Escala	Ítems	α de Cronbach	M	DE	Md	Min-máx
Bienestar psicosocial	42	.984	4.64	0.88	4.72	2.82-6.32
Efectos colaterales	13	.922	2.90	0.76	2.88	1.25-4.93
Bienestar laboral	55	.986	4.71	0.85	4.82	2.91-6.45

global

Nota. M = media; DE = desviación estándar; Md = mediana. El alfa del bienestar laboral global se calculó con reversión de los ítems pertenecientes a somatización, desgaste y alienación.

1.1 Nivel de actividad física

En relación con la actividad física, el 34.0 % de los docentes se ubicó en nivel bajo, el 38.0 % en nivel moderado y el 28.0 % en nivel alto; además, el 66.0 % cumplió con las recomendaciones de actividad física de la OMS. El volumen total de actividad física y el tiempo sedentario diario se detallan en la Tabla 3.

Tabla 3

Nivel de actividad física, cumplimiento de recomendaciones y sedentarismo

Indicador	Categoría/ estadístico	n	%	M	DE	Md	Min- máx
Nivel de actividad física	Bajo	17	34.0				
	Moderado	19	38.0				
	Alto	14	28.0				
Cumplimiento de recomendaciones OMS	No	17	34.0				
	Sí	33	66.0				

Actividad física total (MET-min/semana)	1335.40	1085.58	1063.80	162.80-4422.50
Tiempo sedentario (min/día)	374.34	118.15	377.50	134.00-597.00

Nota. Se utilizó el IPAQ-SF para clasificar el nivel de actividad física en bajo, moderado y alto. MET = equivalentes metabólicos; Md = mediana.

1.1 Pruebas de normalidad y relación entre variables

La prueba de Shapiro-Wilk indicó que la variable actividad física total no presentó distribución normal ($W = .859$, $p < .001$), mientras que las variables principales de bienestar laboral mostraron distribuciones compatibles con la normalidad. Por esta razón, se optó por pruebas no paramétricas en los análisis de asociación y comparación.

Las correlaciones de Spearman mostraron que el nivel de actividad física se asoció de forma positiva y moderada con el bienestar laboral global ($r_s = .499$, $p < .001$) y con el bienestar psicosocial ($r_s = .512$, $p < .001$), y de manera negativa con los efectos colaterales ($r_s = -.405$, $p = .003$). El detalle de las asociaciones principales se presenta en la Tabla 4.

Tabla 4

Correlaciones de Spearman entre actividad física y bienestar laboral

Variable	r_s (nivel AF)	p	r_s (MET total)	p
Bienestar laboral global	.499	< .001	.417	.003
Bienestar psicosocial	.512	< .001	.430	.002
Efectos colaterales	-.405	.003	-.322	.023

Nota. AF = actividad física. Los coeficientes r_s corresponden al análisis de Spearman.

1.2 Los signos negativos indican relación inversa.

El análisis comparativo según nivel de actividad física mostró diferencias significativas en bienestar laboral global, bienestar psicosocial y efectos colaterales, con

mejores indicadores en el grupo de actividad física alta y peores resultados en el grupo de actividad física baja. Las comparaciones mediante Kruskal-Wallis y sus tamaños del efecto se resumen en la Tabla 5.

Tabla 5

Diferencias en bienestar laboral según nivel de actividad física

Variable	Bajo (M ± DE)	Moderado (M ± DE)	Alto (M ± DE)	H	p	ε^2
Bienestar laboral global	4.19 ± 0.70	4.82 ± 0.89	5.20 ± 0.62	12.32	.002	.219
Bienestar psicosocial	4.09 ± 0.66	4.73 ± 0.95	5.17 ± 0.64	12.97	.002	.233
Efectos colaterales	3.29 ± 0.73	2.81 ± 0.80	2.56 ± 0.54	8.12	.017	.130

Nota. En las columnas de grupo se presenta M ± DE. H corresponde a la prueba de Kruskal-Wallis y ε^2 al tamaño del efecto.

De manera convergente, quienes cumplieron con las recomendaciones de actividad física de la OMS presentaron mayor bienestar laboral global ($U = 437.0$, $p = .001$, $r = .453$), mayor bienestar psicosocial ($U = 441.0$, $p = .001$, $r = .465$) y menores efectos colaterales ($U = 153.5$, $p = .010$, $r = .368$) que quienes no las cumplieron.

1. DISCUSIÓN

En relación con el objetivo general, los resultados confirmaron que el nivel de actividad física se asocia de manera significativa con el bienestar laboral en docentes de educación básica. Las correlaciones obtenidas mostraron un patrón consistente: a mayor actividad física, mayor bienestar laboral global y bienestar psicosocial, y menor presencia de efectos colaterales. Este hallazgo coincide con investigaciones previas en profesorado que han documentado asociaciones favorables entre práctica física, salud percibida y resultados ocupacionales (Bogaert et al., 2014; Fontana et al., 2022; Jodra & Domínguez, 2020). Asimismo, converge con evidencia de alto impacto que muestra que la actividad

física se asocia con menor riesgo de depresión y con reducciones relevantes en depresión, ansiedad y estrés psicológico en población adulta (Pearce et al., 2022; Singh et al., 2023).

Respecto del primer objetivo específico, los resultados permitieron describir el nivel de actividad física de los profesores mediante el IPAQ-SF. La muestra mostró un perfil mixto: aunque el 66.0 % cumplió con las recomendaciones internacionales de actividad física, un 34.0 % se ubicó en nivel bajo, lo que señala la existencia de un subgrupo potencialmente más vulnerable al sedentarismo y al malestar ocupacional.

En relación con el segundo objetivo específico, los descriptivos del QBLG situaron a la muestra en niveles relativamente favorables de bienestar laboral global y bienestar psicosocial, con efectos colaterales comparativamente menores. A ello se suma que la consistencia interna del instrumento fue alta, lo que fortalece la robustez de los hallazgos. Esta lectura es coherente con la propuesta de Dávila et al. (2024), quienes conceptualizan el bienestar docente como un fenómeno multidimensional y situado, sensible tanto a recursos personales como a condiciones del contexto escolar.

En relación con el tercer objetivo específico, orientado a determinar si existe correlación entre el nivel de actividad física y el nivel de bienestar laboral, la vinculación más consistente se observó con el bienestar psicosocial. Este resultado sugiere que la actividad física podría relacionarse no solo con la reducción del malestar, sino también con el fortalecimiento de recursos subjetivos relevantes para el desempeño docente, como la energía, la percepción de competencia y una valoración más favorable del trabajo. De forma complementaria, la relación inversa con los efectos colaterales sugiere que la práctica física regular puede funcionar como un recurso de autorregulación psicofísica frente a las exigencias de la docencia.

Esta interpretación se alinea con el metaanálisis de Zhou et al. (2024), que identifica factores personales positivos como la motivación autónoma, el capital psicológico y las competencias laborales entre los principales correlatos del bienestar docente. En esta línea, Varela et al. (2023) mostraron que el desgaste laboral deteriora el bienestar docente a través de los afectos, mientras que el apoyo social cumple una función amortiguadora, y Madigan et al. (2023) concluyeron que el burnout docente se asocia con quejas somáticas, enfermedades físicas y otros indicadores de deterioro corporal.

De manera complementaria, los análisis entre grupos mostraron que los docentes con nivel alto de actividad física y quienes cumplieron las recomendaciones de la OMS presentaron mejor bienestar laboral global, mejor bienestar psicosocial y menores efectos colaterales que sus pares menos activos. Además de la significancia estadística, los tamaños del efecto observados sugieren una relevancia práctica apreciable, especialmente en bienestar global y bienestar psicosocial. Estos resultados refuerzan la idea de un gradiente beneficioso: a mayor actividad física, mejores indicadores laborales.

Desde una perspectiva aplicada, ello respalda la implementación de pausas activas, caminatas grupales, retos institucionales de movimiento y otras estrategias de promoción de la salud dentro o fuera de la jornada laboral. Esta recomendación se alinea con intervenciones previas en docentes, en las que la actividad física grupal desarrollada en el tiempo libre mejoró el vigor, la satisfacción laboral y la implicación con el trabajo (Abós et al., 2021).

Pese a la relevancia de los resultados, el estudio presenta limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, el diseño transversal y correlacional impide establecer relaciones causales; por tanto, no puede afirmarse que la actividad física produzca por sí misma un mayor bienestar laboral, aunque la asociación observada sea consistente y teóricamente plausible. En segundo lugar, la investigación se desarrolló en una sola

institución y con una muestra relativamente pequeña, lo que limita la generalización a otros contextos educativos.

En tercer lugar, tanto el IPAQ-SF como el QBLG son instrumentos de autoinforme, por lo que pueden estar influidos por sesgos de recuerdo o deseabilidad social. Futuras investigaciones podrían incorporar diseños longitudinales o cuasiexperimentales, muestras más amplias y medidas objetivas de actividad física para profundizar en la dirección y estabilidad de esta relación.

1. CONCLUSIONES

Los resultados permiten concluir que se cumplió el objetivo general del estudio: existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y el bienestar laboral de los profesores de la Escuela de Educación Básica Emilio Abad. En la muestra estudiada, mayores niveles de actividad física se asociaron con mayor bienestar laboral global, mayor bienestar psicosocial y menor presencia de efectos colaterales como somatización, desgaste y alienación.

En cuanto al primer objetivo específico, se describió un perfil de actividad física heterogéneo, con un tercio de docentes ubicado en nivel bajo. Respecto al segundo objetivo específico, se evaluó el bienestar laboral percibido mediante el QBLG, observándose niveles relativamente favorables de bienestar laboral global y bienestar psicosocial, junto con efectos colaterales menores. Finalmente, conforme al tercer objetivo específico, se determinó la existencia de una correlación significativa entre actividad física y bienestar laboral. De manera complementaria, los docentes con nivel alto de actividad física y quienes cumplieron las recomendaciones de la OMS presentaron mejores indicadores laborales que sus pares menos activos.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos respaldan la conveniencia de implementar estrategias institucionales de promoción del movimiento, prevención del sedentarismo y cuidado integral del personal docente. Finalmente, aunque los resultados no permiten establecer causalidad, sí aportan evidencia local relevante para la toma de decisiones en la institución educativa y justifican el desarrollo de futuras investigaciones longitudinales e intervenciones específicas sobre actividad física y bienestar laboral docente.

1. REFERENCIAS

- Abós, Á., Sevil-Serrano, J., Julián-Clemente, J. A., Generelo, E., & García-González, L. (2021). Improving teachers' work-related outcomes through a group-based physical activity intervention during leisure-time. *The Journal of Experimental Education*, 89(2), 306–325. <https://doi.org/10.1080/00220973.2019.1681349>
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Blanch, J. M., Sahagún, M., Cantera, L., & Cervantes, G. (2010). Cuestionario de bienestar laboral general: Estructura y propiedades psicométricas. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26(2), 157–170. <https://doi.org/10.5093/tr2010v26n2a7>
- Bogaert, I., De Martelaer, K., Deforche, B., Clarys, P., & Zinzen, E. (2014). Associations between different types of physical activity and teachers' perceived mental, physical, and work-related health. *BMC Public Health*, 14, 534. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-534>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>

- Dávila, J. R., Huertas, J. A., & Leal-Soto, F. A. (2024). Estructura psicológica del bienestar docente: justificación de un modelo situado. *Revista de Psicodidáctica*, 29(1), 19–27. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2023.11.001>
- Enríquez-Villota, M. F., Garzón-Velásquez, G. F., & Herrera-López, H. M. (2023). Validación del cuestionario de bienestar laboral general (QBLG) en una muestra de docentes colombianos. *Diversitas*, 19(2), 125–142. <https://doi.org/10.15332/22563067.9373>
- Fontana, F., Bourbeau, K., Moriarty, T., & da Silva, M. P. (2022). The relationship between physical activity, sleep quality, and stress: A study of teachers during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15465. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315465>
- George, D., & Mallery, P. (2024). IBM SPSS Statistics 29 Step by Step. <https://doi.org/10.4324/9781032622156>
- Gutiérrez-Caballero, J. M., Blázquez-Manzano, A., & Feu, S. (2019). Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 12–23. <https://doi.org/10.6018/cpd.349071>
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 34, 100411. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>
- Jodra, P., & Domínguez, R. (2020). Efectos de la actividad física en la salud general percibida de docentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 155–166. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.010>
- Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 119, 102173. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102173>
- Molano-Tobar, N. J., Ordoñez-Fernández, M. Y., & Molano-Tobar, D. X. (2017). Cambios antropométricos y asociación del nivel de actividad física en docentes universitarios. *Revista Ciencia y Cuidado*, 14(2), 38–50. <https://doi.org/10.22463/17949831.1109>
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6070. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., Kelly, P., Khan, S., Utukuri, M., Laird, Y., Mok, A., Smith, A. D., Tainio, M., Brage, S., & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550–559. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>

- Redondo-Trujillo, V., De Juanas-Oliva, Á., & Rodríguez-Bravo, A. E. (2023). Factores asociados al bienestar psicológico de los docentes e implicaciones futuras: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 18(2), 107–117. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.239>
- Román-Viñas, B., Ribas-Barba, L., Ngo, J., & Serra-Majem, L. (2013). Validación en población catalana del cuestionario internacional de actividad física. *Gaceta Sanitaria*, 27(3), 254–257. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.05.013>
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(196), 159–166. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Sullivan, G. M., & Feinn, R. (2012). Using effect size—or why the p value is not enough. *Journal of Graduate Medical Education*, 4(3), 279–282. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-12-00156.1>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Varela, J. J., Guzmán, P., Oriol, X., Romo, F., & Miranda, R. (2023). Bienestar, afectos y desgaste laboral de los profesores durante la pandemia en Chile. *Revista de Psicodidáctica*, 28(1), 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2022.07.002>
- Zhou, S., Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2024). Factors associated with teacher wellbeing: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36(2), Article 63. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09886-x>



Universidad
Católica
de Cuenca

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: F – DB – 30
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Brian Steven Gonzalez Rojas portador (a) de la cédula de ciudadanía N° **0302327523**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Nivel de actividad física y bienestar laboral en profesores de la Escuela de Educación Básica Emilio Abad de la ciudad de Azogues. Periodo marzo- agosto 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 trabajo 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 julio de 2026**

F: 

Brian Steven Gonzalez Rojas

C.I. 0302327523