UNIVERSIDAD INTEGRAL
DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN DIDÁCTICA Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA HABITUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE BACHILLERATO

Investigación presentada como requisito para optar al grado de
Licenciado en Educación, Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física.

Autor: Julio José González Loor
Tutora: Lic. Raquel Jael Arevalo Tulcan

Curazao, 2026

CARTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO
POR PARTE DEL TUTOR

Quito, 5 de septiembre de 2026.

Ciudadano:
Director de Investigación y Posgrado
UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA
Su Despacho.

Por medio de la presente me dirijo a usted con el fin de informarle que he leído el Trabajo de investigación titulado: "Relación entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en estudiantes de segundo de Bachillerato", elaborado por el ciudadano Julio José González Loor, titular del documento de identidad N°: 0803149004, para optar al Título de: Licenciado en Educación, Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física, y apruebo su presentación, exposición y evaluación correspondiente por parte del jurado asignado.

Atentamente,

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
RAQUEL JAEL AREVALO TULCAN

Lic. Raquel Jael Arevalo Tulcan

C.I. No. 1722570155

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, por acompañarme con paciencia en una etapa que exigió volver a organizar tiempos, aprendizajes y responsabilidades, y a quienes, desde la cercanía, me animaron a no dejar pendientes los proyectos personales y profesionales. Cada página representa también el esfuerzo compartido de quienes comprendieron que estudiar mientras se trabaja obliga a avanzar de otra manera: paso a paso, pero sin perder de vista la meta.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Integral del Caribe y América Latina por brindar un espacio de formación que permite ordenar y profundizar conocimientos construidos desde la experiencia; a la Lic. Raquel Jael Arevalo Tulcan, tutora de este trabajo, por su orientación académica durante todo el proceso; y a mi familia y a las personas de mi entorno profesional, porque muchas de las preguntas que dieron origen a este estudio nacieron de la convivencia diaria con estudiantes, docentes y realidades educativas diversas.

ÍNDICE GENERAL

pp.
Carta de aprobación del tutor ii
Dedicatoria iii
Agradecimiento iv
Índice General v
Lista de Cuadros viii
Lista de Gráficos ix
Resumen x
INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I EL PROBLEMA 4
Planteamiento del Problema 4
Formulación del Problema 7
Preguntas de Investigación 7
Justificación de la Investigación 7
Objetivos de la Investigación 9
Objetivo General 9
Objetivos Específicos 9
Alcance de la Investigación 9
Limitaciones de la Investigación 10
Factibilidad de la Investigación 10
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO 12
Antecedentes de la Investigación 12
Bases Teóricas 16
La Práctica Habitual de Actividad Física 16
Concepto de actividad física 16
Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo 17
Actividad física habitual y adolescencia 17
Actividad física escolar y Educación Física 18
Dimensiones de la práctica habitual de actividad física 19
El Bienestar Socioemocional 20
Concepto de bienestar 20
Bienestar en la adolescencia 20
Dimensiones del bienestar socioemocional 21
Bienestar, salud mental y límites conceptuales 22
Relación entre la Actividad Física y el Bienestar Socioemocional 22

Contexto Curricular de la Educación Física en el Bachillerato 24
La Adolescencia Media y Tardía en el Contexto Escolar 25
Bases Legales 25
Sistema de Hipótesis 26
Sistema de Variables 27
Conceptualización de Variables 27
Operacionalización de Variables 27
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO 29
Tipo de Investigación 29
Área de Investigación 29
Población y Muestra 30
Generación de La base de datos30
Criterios de Selección 31
Consideraciones Éticas 31
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos 32
Validación 33
Confiabilidad 34
Técnica de Análisis de Datos 34
Fases de la Investigación 35
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS 37
Análisis Detallado de los Resultados 37
Participantes y Confiabilidad del Instrumento 37
Nivel de Práctica Habitual de Actividad Física 40
Nivel de Bienestar Socioemocional 42
Relación entre la Práctica Habitual de Actividad Física y el Bienestar Socioemocional 45
Análisis General de los Resultados 49
Lectura Integrada de los Objetivos 49
Contraste con los Antecedentes y las Bases Teóricas 50
Contraste de la Hipótesis 51
Consideraciones sobre la Validez de los Resultados 52
Implicaciones Pedagógicas 52
Evidencia del Logro de los Objetivos 53
Propuesta Didáctica: Unidad “Muévete a tu Manera” 53
Presentación 53
Fundamentación 54

Objetivos de la Propuesta 54
Estructura de la Unidad 55
Orientaciones Metodológicas 55
Evaluación de la Propuesta 56
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 58
Conclusiones 58
Recomendaciones 59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 61
ANEXOS 65
ANEXO A. Glosario de Términos 66
ANEXO B. Procedimiento de Generación de La base de datos68
ANEXO C. base de datos del Cuestionario (Matriz de Respuestas)70
ANEXO D. Solicitud de Autorización Institucional 72
ANEXO E. Consentimiento Informado para Representante Legal 73
ANEXO F. Asentimiento Informado del Estudiante 74
ANEXO G. Cuestionario de Práctica Habitual de Actividad Física y Bienestar Socioemocional 75
ANEXO H. Protocolo de Aplicación del Cuestionario, Derivación al DECE y Resguardo de Datos 77
ANEXO I. Ficha de Validación de Contenido por Juicio de Expertos 78
ANEXO J. Cronograma de la Investigación 80
ANEXO K. Puntuaciones y Niveles por Participante (datos)81
ANEXO L. Matriz de Coherencia de la Investigación 83
ANEXO M. Menú de Actividades Físicas Accesibles para el Tiempo Libre 84
ANEXO N. Registro Semanal Personal de Actividad Física 85
ANEXO O. Plan de Clase Modelo: Sesión 5 “Respirar y Recuperar” 86
ANEXO P. Formato de Informe de Devolución de Resultados a la Institución 87

LISTA DE CUADROS

Cuadro		pp.
1	Síntesis de los Antecedentes de la Investigación	15
2	Conceptualización de las Variables	27
3	Operacionalización de las Variables	27
4	Características de la Población de Estudio	30
5	Estructura del Cuestionario	32
6	Perfil de los Expertos que Validaron el Instrumento	33
7	Validez de Contenido por Juicio de Expertos: V de Aiken	34
8	Criterios de Interpretación Utilizados en el Estudio	35
9	Participantes del Estudio según Sexo y Edad	37
10	Confiabilidad de las Escalas y de las Dimensiones (Alfa de Cronbach)	38
11	Estadísticos por Ítem y Correlación Ítem-Total Corregida: Práctica Habitual de Actividad Física	38
12	Estadísticos por Ítem y Correlación Ítem-Total Corregida: Bienestar Socioemocional	39
13	Distribución de los Estudiantes según el Nivel de Práctica Habitual de Actividad Física	40
14	Estadísticos Descriptivos de las Puntuaciones Totales	40
15	Medias por Dimensión de la Práctica Habitual de Actividad Física	41
16	Distribución de los Estudiantes según el Nivel de Bienestar Socioemocional	42
17	Medias por Dimensión del Bienestar Socioemocional	43
18	Verificación de la Normalidad de las Puntuaciones Totales (Prueba de Shapiro-Wilk)	45
19	Correlación entre la Práctica Habitual de Actividad Física y el Bienestar Socioemocional	46
20	Correlaciones de Spearman entre las Dimensiones de la Práctica Habitual de Actividad Física y del Bienestar Socioemocional	48
21	Distribución Cruzada de los Niveles de Práctica Habitual de Actividad Física y de Bienestar Socioemocional	48
22	Comparación de las Puntuaciones Totales según Sexo (Prueba U de Mann-Whitney)	49
23	Evidencia del Logro de los Objetivos	53
24	Secuencia de Sesiones de la Unidad “Muévete a tu Manera”	55
25	Matriz de Evaluación de la Propuesta Didáctica	56

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico		pp.
1	Modelo de Relación entre las Variables del Estudio	24
2	Fases de la Investigación	36
3	Distribución de los Estudiantes según el Nivel de Práctica Habitual de Actividad Física y de Bienestar Socioemocional	42
4	Medias por Dimensión de la Práctica Habitual de Actividad Física y del Bienestar Socioemocional	44
5	Distribución de las Puntuaciones Totales de Ambas Escalas	44
6	Relación entre las Puntuaciones Totales de Práctica Habitual de Actividad Física y de Bienestar Socioemocional	47

UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA HABITUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE BACHILLERATO

AUTOR: Julio José González Loor
TUTORA: Lic. Raquel Jael Arevalo Tulcan
AÑO: 2026

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en estudiantes de segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Horizonte del Manglar” (institución del escenario académico), en Esmeraldas, durante el año lectivo 2025-2026. Se adoptó un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional, con diseño no experimental y transversal. La población estuvo conformada por 36 estudiantes de 16 y 17 años, estudiados mediante censo. Se aplicó un cuestionario de 24 ítems tipo Likert organizado en dos escalas de cuatro dimensiones cada una, cuya validez de contenido se estimó por juicio de tres expertos (V de Aiken global = 0,89) y cuya confiabilidad fue alta ($\alpha = 0,887$ y $\alpha = 0,915$). El 52,8 % de los estudiantes se ubicó en nivel medio de práctica habitual de actividad física y el 38,9 % en nivel alto; en bienestar socioemocional, el 55,6 % alcanzó nivel medio y el 41,7 % nivel alto. La correlación de Spearman entre ambas variables fue positiva y muy débil ($\rho = 0,162$; $p = 0,347$), sin significación estadística, por lo que no se rechazó la hipótesis nula. Se concluye que, en el escenario analizado, el bienestar socioemocional no varía de manera consistente con la práctica habitual de actividad física, y se presenta una propuesta didáctica orientada a ampliar la actividad física fuera del horario escolar y a cuidar el clima socioemocional de la clase, con derivación al Departamento de Consejería Estudiantil cuando corresponda.

Descriptores o Palabras Claves: actividad física, bienestar socioemocional, Educación Física, adolescencia, Bachillerato.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física tiene una particularidad que la diferencia de otras áreas escolares: trabaja con aprendizajes que se construyen desde el cuerpo y, al mismo tiempo, con decisiones que acompañan a la persona fuera de la institución. Aprender una técnica, participar en un juego o completar una tarea motriz tiene valor dentro de la clase, pero cobra un sentido más amplio cuando el estudiante empieza a reconocer que moverse con regularidad forma parte de una vida saludable. Esa transición —de cumplir una actividad porque está en el horario a incorporarla como hábito— es uno de los desafíos más persistentes durante la adolescencia.

La Organización Mundial de la Salud (2020) recomienda que niños y adolescentes acumulen, en promedio, al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa a lo largo de la semana, y Bull et al. (2020) explican que esa recomendación se apoya en evidencia sobre salud física, mental y funcional. La meta parece sencilla, pero su cumplimiento depende de múltiples factores: disponibilidad de espacios, acompañamiento familiar, percepción de competencia, hábitos digitales, seguridad del entorno, exigencias académicas y oportunidades reales para mantenerse activo. Por eso, reducir la discusión a "hacer o no hacer ejercicio" deja fuera buena parte de la realidad de los jóvenes.

La evidencia internacional ha insistido en que la actividad física no se relaciona únicamente con indicadores corporales. Biddle y Asare (2011) observaron asociaciones entre actividad física y distintos componentes de la salud mental en niños y adolescentes, y Biddle et al. (2019) actualizaron ese análisis con una posición prudente: los resultados son prometedores, pero la fuerza de la evidencia varía según el indicador estudiado, el tipo de actividad y el diseño metodológico. Este matiz es importante porque evita convertir la actividad física en una explicación única para fenómenos emocionales que son, por naturaleza, complejos.

El bienestar socioemocional se entiende aquí como una experiencia positiva y funcional que combina equilibrio emocional, percepción favorable de uno mismo,

vínculos satisfactorios y sensación de energía para afrontar la vida escolar. No equivale a ausencia de malestar ni pretende reemplazar una evaluación psicológica; se trata de una mirada educativa, útil para comprender cómo se siente el estudiante en su cotidianidad y cómo se relaciona con otros. Topp et al. (2015), al revisar la literatura sobre el índice de bienestar WHO-5, mostraron que el bienestar positivo puede valorarse de manera breve cuando se define con claridad qué aspecto se desea observar.

El vínculo entre movimiento y bienestar ha ganado atención porque la adolescencia coincide con una reducción general de la actividad física. Guthold et al. (2020), a partir de un análisis agrupado de 298 encuestas poblacionales con 1,6 millones de participantes, evidenciaron niveles elevados de actividad física insuficiente en adolescentes de todo el mundo. La escuela conserva un espacio de acceso casi universal para responder a esa tendencia —la clase de Educación Física—, pero el desafío no se resuelve únicamente aumentando el tiempo de práctica durante una sesión: implica también ayudar al estudiante a reconocer actividades posibles, placenteras y sostenibles en su vida diaria.

Los estudios que han explorado la actividad física y la salud mental en jóvenes ofrecen una base para seguir investigando. Rodriguez-Ayllon et al. (2019) encontraron relaciones entre actividad física, comportamiento sedentario y varios indicadores de salud mental; Hale et al. (2021) identificaron resultados favorables de intervenciones de actividad física sobre el bienestar de adolescentes, aunque advirtieron que la heterogeneidad obliga a interpretar con cuidado; y Andermo et al. (2020) observaron beneficios en algunos resultados de salud mental dentro de intervenciones escolares. En el ámbito específico de la Educación Física, Rocliffe et al. (2024) recuerdan que la experiencia escolar no depende solo de "cuánto" se mueve el estudiante, sino también de la calidad del entorno y de la manera en que se vive la práctica.

El estudio se sitúa en la Unidad Educativa Particular "Horizonte del Manglar", institución del escenario académico empleada como escenario académico en la ciudad de Esmeraldas, provincia de Esmeraldas, con 36 estudiantes de segundo de Bachillerato. La ubicación se utiliza exclusivamente como referencia contextual y no implica que corresponda al domicilio del autor. Esta condición se mantiene visible en

todo el documento para que los resultados se lean como un ejercicio formativo de análisis y no como evidencia empírica.

El trabajo adopta un diseño correlacional, por lo que no busca afirmar que una variable cause la otra. Su intención es establecer si los estudiantes que reportan una práctica física más regular, intensa, presente en el tiempo libre y sostenida tienden también a expresar un mayor bienestar socioemocional, y derivar de ello orientaciones didácticas prudentes para el docente de Educación Física. Al tratarse de un tema sensible en adolescentes, el estudio no formula diagnósticos ni afirmaciones clínicas: el bienestar se observa desde una perspectiva educativa y cualquier señal de malestar se remite al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE).

Para facilitar la lectura, los términos técnicos empleados con mayor frecuencia —actividad física moderada a vigorosa, comportamiento sedentario, bienestar socioemocional, vitalidad escolar, DECE, entre otros— se definen en el glosario (ver Anexo A).

El informe se organiza en cinco capítulos. El Capítulo I plantea el problema, las preguntas, la justificación, los objetivos, el alcance, las limitaciones y la factibilidad. El Capítulo II presenta los antecedentes, las bases teóricas y legales, el sistema de hipótesis y el sistema de variables. El Capítulo III describe el marco metodológico. El Capítulo IV presenta y analiza los resultados, los contrasta con la literatura e integra la propuesta didáctica derivada del estudio. El Capítulo V reúne las conclusiones y recomendaciones. Cierran el documento las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La disminución de la actividad física durante la adolescencia constituye un fenómeno observado de manera reiterada en la literatura. Guthold et al. (2020) mostraron que una proporción muy alta de adolescentes no alcanza los niveles de actividad recomendados y que esa situación se mantiene en distintos países y regiones. Las causas no son únicas: el aumento del tiempo sedentario, la organización escolar, el uso intensivo de pantallas, la falta de espacios seguros, la presión académica y las preferencias personales se combinan de manera diferente en cada contexto. Carson et al. (2016), en su actualización sobre comportamiento sedentario, recuerdan además que el tiempo prolongado frente a pantallas acompaña con frecuencia indicadores menos favorables de salud en niños y jóvenes.

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2020) establecen un promedio de al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para niños y adolescentes, además de limitar el comportamiento sedentario. Aun así, la recomendación no debe leerse como una meta rígida que divide a los jóvenes entre "activos" e "inactivos"; sirve más bien como referencia para promover un movimiento frecuente, variado y adecuado a las características de cada persona. Janssen y LeBlanc (2010) y Poitras et al. (2016) sintetizaron evidencia según la cual la actividad física regular se asocia con múltiples indicadores de salud en la edad escolar, de modo que el problema de la baja práctica no es únicamente deportivo, sino de salud integral.

La escuela posee una responsabilidad concreta en este escenario. Aunque no puede controlar todas las decisiones que el estudiante toma fuera del aula, sí puede construir experiencias que modifiquen su relación con el movimiento. Strong et al. (2005) ya señalaban la importancia de la actividad física regular en la población escolar, y Hollis et al. (2017) mostraron que el tiempo de actividad moderada a vigorosa durante las clases de Educación Física en secundaria es variable y, con frecuencia, inferior a lo deseable. El mensaje de fondo es consistente: moverse con regularidad

importa, y la clase por sí sola no alcanza a cubrir las recomendaciones semanales, de manera que la práctica necesita prolongarse en el tiempo libre.

En adolescentes, esa continuidad depende también de aspectos emocionales y sociales. No todos se sienten cómodos en las mismas actividades ni todos encuentran motivación en la competencia deportiva; algunos prefieren caminar, bailar, entrenar de forma individual o participar en actividades recreativas menos estructuradas. La Educación Física escolar debe reconocer esta diversidad si pretende que el aprendizaje trascienda la hora de clase. La UNESCO (2015) plantea una Educación Física de calidad que sea inclusiva, significativa y capaz de generar aprendizajes para toda la vida.

El bienestar socioemocional introduce otra dimensión del problema. Durante el Bachillerato, los estudiantes conviven con tareas, decisiones vocacionales, expectativas familiares y cambios propios de la edad. Es normal experimentar preocupación, cansancio o variaciones del estado de ánimo; la situación se vuelve relevante para la escuela cuando estas experiencias reducen de forma sostenida la energía, la participación o la calidad de las relaciones. Desde una perspectiva educativa, observar el bienestar no significa diagnosticar trastornos, sino atender señales relacionadas con la manera en que el estudiante vive su jornada escolar y, cuando corresponde, derivarlas a los profesionales del DECE.

La literatura ofrece razones para pensar que ambos fenómenos se relacionan, pero también advierte sobre sus límites. Biddle y Asare (2011) encontraron asociaciones entre actividad física e indicadores como depresión, ansiedad, autoestima y funcionamiento cognitivo, y la actualización de Biddle et al. (2019) mantuvo una conclusión favorable pero matizada: la evidencia es más sólida para algunos resultados y todavía se requieren estudios de mejor calidad para establecer mecanismos causales. Esta precisión resulta importante para el presente trabajo, que no pretende afirmar que una práctica física mayor “produce” bienestar, sino examinar si ambas variables se mueven en la misma dirección dentro del grupo estudiado.

Las intervenciones escolares también ofrecen información útil. Andermo et al. (2020) reportaron efectos favorables sobre resiliencia, bienestar y salud mental positiva

en estudios de actividad física escolar, con una heterogeneidad importante entre programas, y Hale et al. (2021) observaron que las intervenciones de actividad física se asocian con mejores indicadores de bienestar en adolescentes, aunque no todos los resultados de salud mental responden de la misma manera. Rocliffe et al. (2024), al revisar la provisión escolar habitual de Educación Física, actividad física y deporte, subrayan que el contexto importa: no basta con contar minutos de movimiento, porque también influyen la percepción de apoyo, el clima de la clase y la posibilidad de participar sin sentirse juzgado.

En Ecuador, el currículo de Educación Física propone experiencias que permitan reconocer y participar en diversas prácticas corporales, de manera contextualizada e inclusiva, e incluye un bloque dedicado a las relaciones entre prácticas corporales y salud (Ministerio de Educación del Ecuador, 2016). Esta orientación abre la posibilidad de trabajar la actividad física como un hábito que se construye desde decisiones personales y sociales. Sin embargo, en la práctica, la clase enfrenta limitaciones de tiempo, recursos, espacios y diversidad de intereses, por lo que conocer el comportamiento del grupo ayuda a priorizar acciones realistas.

En la Unidad Educativa Particular “Horizonte del Manglar”, escenario ficticio utilizado para estructurar este estudio, se plantea como situación problemática que los estudiantes de segundo de Bachillerato presentan hábitos físicos distintos: algunos practican deporte varias veces por semana, realizan caminatas o mantienen rutinas de ejercicio, mientras otros dependen casi exclusivamente de las sesiones escolares. En observaciones de clase aparecen, además, diferencias en energía, disposición para colaborar y capacidad para recuperar el ánimo después de situaciones de tensión académica. Estas impresiones son útiles para formular el problema, pero no constituyen evidencia suficiente para establecer una relación.

La dificultad central es la ausencia de información sistemática sobre dos aspectos: el nivel de práctica habitual de actividad física de los estudiantes y su nivel de bienestar socioemocional. Tampoco se conoce si quienes reportan mayor regularidad de práctica expresan, en promedio, puntuaciones más favorables de

bienestar. Sin estos datos, las decisiones pedagógicas dependen de percepciones generales y pueden pasar por alto necesidades específicas del grupo.

La relevancia del problema reside en que ambos componentes forman parte de la experiencia educativa diaria. Si la relación es positiva, los resultados pueden respaldar estrategias que faciliten la continuidad de la práctica fuera del horario escolar y que presenten el movimiento como una forma de autocuidado. Si la relación es débil, también sería un resultado valioso, porque recordaría que el bienestar depende de múltiples factores y evitaría atribuir a la Educación Física responsabilidades que exceden su campo de acción.

Formulación del Problema

¿Qué relación existe entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en estudiantes de segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa Particular "Horizonte del Manglar", de Esmeraldas, durante el año lectivo 2025-2026?

Preguntas de Investigación

1. ¿Cuál es el nivel de práctica habitual de actividad física de los estudiantes participantes y cómo se comportan sus dimensiones?
2. ¿Cuál es el nivel de bienestar socioemocional que expresan los estudiantes y cómo se comportan sus dimensiones?
3. ¿Qué dirección, magnitud y significación presenta la relación entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional?
4. ¿Qué lineamientos didácticos pueden derivarse de los resultados para promover la actividad física habitual y cuidar el bienestar socioemocional desde la clase de Educación Física?

Justificación de la Investigación

La investigación se justifica desde una necesidad educativa concreta: disponer de información que permita hablar de actividad física y bienestar a partir de datos del propio grupo y no únicamente desde recomendaciones generales. En Educación Física es frecuente promover hábitos saludables, pero ese propósito puede quedarse en un discurso si no se conoce cómo se comportan realmente los estudiantes. Identificar

niveles de práctica y de bienestar aporta una base más clara para decidir qué mensajes, actividades o acompañamientos resultan pertinentes.

Desde el punto de vista teórico, el estudio conecta dos campos que mantienen una relación documentada, aunque no lineal. La literatura muestra asociaciones entre actividad física, salud mental y bienestar, pero también advierte que esos resultados dependen del contexto, la intensidad, la frecuencia, el tipo de actividad y las características de los participantes (Biddle et al., 2019; Rodriguez-Ayllon et al., 2019; Hale et al., 2021). Examinar esta relación en un contexto escolar costero ecuatoriano contribuye a trasladar esa discusión a una realidad educativa concreta.

En el plano metodológico, el trabajo propone un instrumento breve y comprensible para estudiantes de Bachillerato. La primera escala recoge prácticas habituales de movimiento y la segunda observa el bienestar socioemocional desde dimensiones educativas, no clínicas. Este formato permite aplicar el cuestionario en una sola sesión, procesar resultados agregados y realizar un análisis correlacional sin interrumpir de manera significativa la dinámica escolar. Además, el procedimiento de análisis queda documentado para que pueda replicarse con datos reales.

La relevancia práctica se encuentra en las decisiones que podrían derivarse de los resultados. Si se identifica un grupo con práctica física baja, el docente puede proponer alternativas de movimiento accesibles, promover metas personales y conectar la clase con actividades que los estudiantes puedan mantener en su vida cotidiana. Si el bienestar aparece en niveles medios o bajos, la institución puede considerar acciones complementarias dentro de su ámbito —convivencia, recreación, jornadas activas— y la derivación al DECE cuando corresponda.

Existe también una justificación social. La promoción de estilos de vida activos durante la adolescencia puede contribuir a que el movimiento se mantenga en etapas posteriores. La Organización Mundial de la Salud (2020) insiste en que cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna y en que la actividad regular aporta beneficios para el cuerpo y la mente. La escuela, por tanto, puede ayudar a convertir estas recomendaciones en experiencias reales y alcanzables para los estudiantes y sus familias.

Finalmente, el estudio aporta una mirada que combina didáctica, salud y experiencia socioemocional. En lugar de tratar la actividad física como un contenido aislado o como un requisito de rendimiento, la sitúa dentro de una pregunta pedagógica concreta: qué ocurre con el bienestar de los estudiantes cuando su práctica habitual es más regular, intensa, presente en el tiempo libre y sostenida.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Determinar la relación entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en estudiantes de segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa Particular "Horizonte del Manglar", de Esmeraldas, durante el año lectivo 2025-2026.

Objetivos Específicos

1. Caracterizar el nivel de práctica habitual de actividad física de los estudiantes participantes y el comportamiento de sus dimensiones.
2. Identificar el nivel de bienestar socioemocional presente en el grupo estudiado y el comportamiento de sus dimensiones.
3. Establecer la dirección, magnitud y significación de la relación entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional mediante un coeficiente de correlación adecuado.
4. Proponer lineamientos didácticos para promover la práctica habitual de actividad física y cuidar el bienestar socioemocional desde la clase de Educación Física, a partir de los resultados obtenidos.

Alcance de la Investigación

El estudio se inscribe en la línea de investigación "Educación Física, Salud y Bienestar", que analiza la relación entre actividad física, salud integral y bienestar físico y emocional de los estudiantes, y promueve programas educativos orientados a estilos de vida saludables. La pertenencia a esta línea no convierte la investigación en un estudio clínico: el interés se mantiene dentro del campo educativo, es decir, conocer cómo se manifiestan ambas variables en un grupo de adolescentes y qué relación guardan entre sí.

En lo temático, el trabajo se limita a dos variables: la práctica habitual de actividad física, autoinformada por los estudiantes, y el bienestar socioemocional, observado desde cuatro dimensiones educativas. En lo espacial, se ubica en un paralelo de segundo de Bachillerato de una institución particular ficticia de Esmeraldas, provincia de Esmeraldas. En lo temporal, corresponde al año lectivo 2025-2026. En lo metodológico, su alcance es descriptivo-correlacional: describe ambas variables y estima su asociación, sin establecer relaciones de causa y efecto.

Limitaciones de la Investigación

La primera limitación es de naturaleza formativa: En consecuencia, los resultados ilustran el procedimiento de análisis e interpretación, pero no describen la realidad de una institución concreta.

La segunda limitación deriva del diseño transversal y del autoinforme. Las respuestas a un cuestionario pueden verse influidas por la memoria reciente, el estado de ánimo del día o la deseabilidad social, y la actividad física autoinformada no equivale a una medición objetiva con acelerómetros o podómetros. La tercera se refiere al tamaño de la población: trabajar con un solo paralelo de 36 estudiantes reduce la potencia estadística para detectar asociaciones de magnitud débil o moderada y limita la generalización a otros contextos. La cuarta es conceptual: el bienestar socioemocional depende de factores que el estudio no mide —sueño, relaciones familiares, condiciones económicas, carga académica—, por lo que cualquier asociación debe leerse dentro de esa complejidad.

Factibilidad de la Investigación

La investigación es factible desde el punto de vista técnico, porque el cuestionario es breve, puede aplicarse en un período de clase y no requiere equipamiento especial. Es factible en lo económico, porque los costos se limitan a la reproducción de instrumentos y al procesamiento de datos con software libre. Es factible en lo operativo, porque la población corresponde a un solo paralelo y el análisis descriptivo y correlacional es compatible con un trabajo de titulación de licenciatura. Para una aplicación real se requerirá la autorización institucional, el consentimiento de

los representantes legales, el asentimiento de los estudiantes y la coordinación previa con el DECE, documentos y procedimientos previstos en los anexos de este trabajo.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

Los antecedentes se presentan atendiendo a siete elementos: autor, año, título, objetivo, metodología, resultados y aporte a la presente investigación. Se ordenan desde las síntesis más amplias sobre actividad física y salud mental hasta los trabajos centrados en el contexto escolar y en la medición del bienestar, y se resumen al final en el Cuadro 1.

Biddle y Asare (2011), en el estudio titulado *Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews*, se propusieron sintetizar la evidencia disponible sobre la relación entre actividad física y salud mental en niños y adolescentes. Metodológicamente realizaron una revisión de revisiones que examinó resultados relacionados con depresión, ansiedad, autoestima y funcionamiento cognitivo. Encontraron patrones favorables para varios de estos resultados, aunque señalaron que la calidad metodológica de los estudios era desigual. Su aporte al presente trabajo radica en mostrar que la relación entre movimiento y salud psicológica posee respaldo acumulado, pero debe investigarse sin asumir una causalidad automática.

Biddle et al. (2019), en *Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality*, tuvieron como objetivo actualizar la síntesis anterior y examinar en qué medida la evidencia permite hablar de relaciones causales. Mediante una nueva revisión de revisiones, complementada con un análisis de criterios de causalidad, concluyeron que la evidencia es más consistente para algunos resultados que para otros y que el respaldo causal es todavía parcial. El aporte para esta investigación es metodológico: justifica el uso de un lenguaje de asociación y la cautela al interpretar cualquier coeficiente de correlación.

Rodriguez-Ayllon et al. (2019), en *Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic*

review and meta-analysis, se propusieron analizar el papel de la actividad física y del comportamiento sedentario en la salud mental de la población infantil y adolescente. Desarrollaron una revisión sistemática con metaanálisis que incluyó indicadores positivos y negativos de salud mental. En términos generales, una mayor actividad física se asoció con resultados más favorables, mientras que el sedentarismo mostró asociaciones menos deseables en varios desenlaces. Este antecedente respalda la elección de la actividad física habitual como variable relevante y la inclusión del tiempo libre como dimensión, por ser el espacio donde compiten movimiento y sedentarismo.

Andermo et al. (2020), en *School-related physical activity interventions and mental health among children: A systematic review and meta-analysis*, tuvieron como objetivo estimar el efecto de las intervenciones de actividad física vinculadas con la escuela sobre la salud mental infantil. Mediante una revisión sistemática con metaanálisis identificaron efectos favorables en resiliencia, bienestar, salud mental positiva y ansiedad, aunque con una heterogeneidad considerable entre programas. El aporte de este trabajo es su cercanía al espacio escolar: sugiere que la actividad física puede formar parte de estrategias de bienestar, pero que el resultado depende de cómo se implementa cada programa.

Hale et al. (2021), en *Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents – a systematic review*, se propusieron revisar las intervenciones de actividad física orientadas a la salud mental y el bienestar de adolescentes de 11 a 19 años. A través de una revisión sistemática encontraron evidencia favorable para el bienestar psicológico, mientras que los resultados sobre autoestima y reducción de problemas de salud mental fueron más variables. Este antecedente confirma que no todos los componentes emocionales responden igual a la actividad física y justifica utilizar una medida multidimensional del bienestar, como la empleada en este estudio.

Pascoe et al. (2020), en *Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review*, tuvieron como objetivo mapear la evidencia sobre actividad física y ejercicio como estrategias de promoción de la salud mental juvenil.

Mediante una revisión de alcance que reunió ensayos controlados, mostraron que la actividad física puede ser una estrategia valiosa de promoción, aunque destacaron problemas de heterogeneidad y de calidad en la descripción de las intervenciones. Para esta investigación, el antecedente refuerza la conveniencia de definir con precisión qué se entiende por práctica habitual y qué dimensiones del bienestar se observan.

Rocliffe et al. (2024), en *The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review*, se propusieron examinar cómo la oferta escolar habitual de Educación Física, actividad física y deporte se relaciona con la salud mental y el bienestar adolescente. Mediante una revisión sistemática de la literatura, a diferencia de los estudios centrados en programas especiales, analizaron condiciones cercanas a la vida escolar cotidiana y destacaron el papel del contexto y de la forma de participación. Su aporte es directo, porque el presente estudio también se interesa por hábitos y experiencias habituales, no por una intervención experimental.

Poitras et al. (2016), en *Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth*, tuvieron como objetivo examinar la relación entre la actividad física medida objetivamente y múltiples indicadores de salud. Mediante una revisión sistemática encontraron evidencia favorable para distintos niveles e intensidades de movimiento, más consistente para la actividad moderada a vigorosa. El aporte para este trabajo es conceptual: recuerda que la actividad física no se limita al deporte competitivo y respalda la dimensión de esfuerzo e intensidad percibida.

Guthold et al. (2020), en *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*, se propusieron estimar las tendencias globales de actividad física insuficiente en adolescentes escolarizados. Realizaron un análisis agrupado de encuestas poblacionales y mostraron que la actividad física insuficiente sigue siendo muy elevada, con diferencias entre sexos y regiones. Aunque no estudia el bienestar, este antecedente dimensiona el problema de la baja actividad física adolescente y sustenta la necesidad de observar qué ocurre en grupos escolares específicos.

Topp et al. (2015), en *The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature*, tuvieron como objetivo revisar el uso y las propiedades del índice WHO-5, uno de los instrumentos breves más utilizados para valorar el bienestar subjetivo. Mediante una revisión sistemática mostraron que el índice presenta buenas propiedades de medición en diferentes poblaciones y contextos. Aunque el cuestionario de este estudio no reproduce el WHO-5, el antecedente fundamenta la idea de que el bienestar positivo puede valorarse mediante afirmaciones breves relacionadas con ánimo, energía e interés por la vida cotidiana.

En conjunto, los antecedentes convergen en tres ideas. Primero, la actividad física se relaciona con beneficios que van más allá de la condición corporal, aunque la evidencia causal es todavía parcial. Segundo, el bienestar adolescente debe comprenderse desde varias dimensiones y no como una consecuencia directa del ejercicio. Tercero, el entorno escolar ofrece una oportunidad relevante para estudiar y promover estos procesos. Ninguno de los antecedentes revisados corresponde al contexto ecuatoriano; la brecha que aborda este trabajo está, por tanto, en la ausencia de información situada sobre la relación entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional en un grupo de Bachillerato de Esmeraldas.

Cuadro 1
Síntesis de los Antecedentes de la Investigación

Autor (año)	Objetivo y metodología	Resultados	Aporte
Biddle y Asare (2011)	Sintetizar la relación entre actividad física y salud mental. Revisión de revisiones.	Patrones favorables; calidad metodológica desigual.	Relación respaldada, no causal automática.
Biddle et al. (2019)	Actualizar la síntesis y analizar la causalidad. Revisión de revisiones.	Evidencia más consistente en algunos resultados; causalidad parcial.	Lenguaje de asociación.
Rodriguez-Ayllon et al. (2019)	Analizar actividad física y sedentarismo en salud mental. Metaanálisis.	Más actividad, resultados más favorables; sedentarismo menos deseable.	Dimensión tiempo libre.
Andermo et al. (2020)	Estimar efectos de intervenciones escolares. Metaanálisis.	Efectos favorables en bienestar y resiliencia; alta heterogeneidad.	Importancia de la implementación.
Hale et al. (2021)	Revisar intervenciones en adolescentes de 11 a 19 años. Revisión sistemática.	Favorable para bienestar psicológico; variable en otros resultados.	Medida multidimensional del bienestar.

Autor (año)	Objetivo y metodología	Resultados	Aporte
Pascoe et al. (2020)	Mapear la promoción de salud mental juvenil. Revisión de alcance.	Estrategia valiosa; intervenciones heterogéneas.	Definición precisa de variables.
Rocliffe et al. (2024)	Examinar la provisión escolar habitual. Revisión sistemática.	El contexto y la forma de participación importan.	Enfoque en hábitos y experiencias habituales.
Poitras et al. (2016)	Relacionar actividad física objetiva e indicadores de salud. Revisión sistemática.	Evidencia favorable, más consistente para intensidad moderada a vigorosa.	Dimensión esfuerzo e intensidad.
Guthold et al. (2020)	Estimar tendencias de actividad insuficiente. Análisis agrupado de 298 encuestas.	Actividad insuficiente muy elevada.	Dimensión del problema.
Topp et al. (2015)	Revisar el índice WHO-5. Revisión sistemática.	Buenas propiedades de medición.	Medición breve del bienestar.

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Bases Teóricas

La Práctica Habitual de Actividad Física

Concepto de actividad física

La actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que incrementa el gasto energético por encima del reposo. Esta definición permite diferenciarla del ejercicio, que es una forma planificada, estructurada y repetitiva de actividad física orientada a mejorar o mantener componentes de la condición física. En la vida de un adolescente, la actividad física puede aparecer en el deporte, en la clase de Educación Física, en el transporte activo, en las tareas domésticas, en los juegos, en las caminatas o en actividades recreativas.

La amplitud del concepto resulta importante para evitar una visión restringida. Un estudiante que no pertenece a un equipo deportivo puede acumular movimiento significativo mediante desplazamientos, recreación o actividades familiares; de la misma manera, un joven inscrito en un deporte puede pasar gran parte del resto del día sentado. Por ello, valorar la práctica habitual implica mirar frecuencia, intensidad aproximada, continuidad y variedad de contextos.

La Organización Mundial de la Salud (2020) plantea que, para niños y adolescentes de 5 a 17 años, la actividad física debe ser principalmente aeróbica, con un promedio de al menos 60 minutos diarios de intensidad moderada a vigorosa a lo

largo de la semana, e incorporar actividades vigorosas y de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días por semana. Bull et al. (2020) precisan que estas directrices se acompañan de la recomendación de limitar el tiempo sedentario, especialmente el recreativo frente a pantallas. Estas orientaciones sirven como referencia poblacional y no como una exigencia idéntica para cada jornada.

Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo

La práctica física puede describirse mediante cuatro componentes: frecuencia, intensidad, tiempo y tipo. La frecuencia responde a cuántos días se realiza una actividad; la intensidad indica el nivel de esfuerzo; el tiempo señala la duración; y el tipo describe la naturaleza de la práctica. Esta estructura ayuda a interpretar por qué dos estudiantes que "hacen ejercicio" pueden tener experiencias muy distintas.

En el contexto escolar, la intensidad puede aproximarse mediante señales sencillas: aumento de la respiración, sensación de esfuerzo o dificultad para mantener una conversación continua. No siempre es necesario utilizar dispositivos; la percepción de esfuerzo ofrece información útil cuando el propósito es educativo y se explica correctamente. La frecuencia, en cambio, permite observar si la actividad aparece de manera aislada o si forma parte de una rutina semanal.

Poitras et al. (2016) mostraron que distintas intensidades de actividad física se relacionan con indicadores de salud, aunque la evidencia es más consistente para la actividad moderada a vigorosa. Este resultado no debe interpretarse como una desvalorización del movimiento ligero: caminar, desplazarse o realizar pausas activas también contribuye a reducir el tiempo sedentario y puede representar un punto de entrada para estudiantes poco activos (Carson et al., 2016).

Actividad física habitual y adolescencia

La adolescencia es una etapa de transición en la que los hábitos pueden cambiar con rapidez. El incremento de las demandas académicas, la autonomía creciente y la reorganización del tiempo libre influyen en la práctica física. Guthold et al. (2020) evidenciaron que la actividad física insuficiente es muy común en adolescentes y que existen diferencias importantes entre sexos y países, lo que hace necesario analizar el contexto inmediato antes de proponer estrategias generales.

Un hábito no se construye únicamente por repetición mecánica. La continuidad depende de que la actividad resulte accesible, tenga sentido, se ajuste a las capacidades y pueda integrarse a la vida cotidiana. Algunos adolescentes encuentran esta continuidad en el deporte organizado; otros, en caminatas, baile, ciclismo, gimnasio o ejercicios en casa. La Educación Física puede ampliar el repertorio de opciones para que cada estudiante identifique formas de movimiento compatibles con sus intereses.

La práctica habitual también se relaciona con la identidad. Durante la adolescencia, sentirse "bueno" o "malo" para el deporte puede condicionar la disposición a participar. Una enseñanza que reduce la actividad física a resultados competitivos puede excluir a quienes no se reconocen en ese modelo; en cambio, cuando se valoran el progreso personal, la cooperación y la diversidad de prácticas, aumenta la posibilidad de que más estudiantes encuentren una forma propia de mantenerse activos.

Actividad física escolar y Educación Física

La Educación Física constituye una parte de la actividad física escolar, pero no la agota. El recreo, los desplazamientos, las jornadas deportivas y las actividades extracurriculares también contribuyen al movimiento diario. Hollis et al. (2017) encontraron que el tiempo de actividad moderada a vigorosa durante las clases de secundaria varía ampliamente y suele quedar por debajo de las metas propuestas, de modo que una clase no garantiza por sí sola que el estudiante alcance las recomendaciones semanales.

El valor educativo de la asignatura reside en enseñar a moverse con criterio: comprender el esfuerzo, reconocer señales corporales, planificar una práctica, utilizar espacios de manera segura y valorar distintas expresiones de movimiento. El currículo ecuatoriano enfatiza prácticas corporales contextualizadas y la participación consciente del estudiante (Ministerio de Educación del Ecuador, 2016). Así, la clase puede convertirse en un laboratorio para aprender hábitos que continúan fuera de ella.

La UNESCO (2015) sostiene que una Educación Física de calidad debe ofrecer oportunidades inclusivas y significativas de participación. Esta idea resulta central para el presente estudio: si la práctica habitual se asocia con bienestar, la respuesta

pedagógica no debería consistir en exigir más ejercicio, sino en ampliar oportunidades, reducir barreras y ayudar al estudiante a descubrir actividades que pueda sostener en el tiempo; y si la asociación es débil, esa misma orientación conserva su valor por razones de salud y de aprendizaje.

Dimensiones de la práctica habitual de actividad física

Para esta investigación, la variable se organiza en cuatro dimensiones. La primera, **regularidad de práctica**, se refiere a la presencia repetida de actividad física a lo largo de una semana normal. No implica una rutina deportiva formal: un patrón regular puede combinar clases, caminatas, juegos y ejercicio. Preguntar por la regularidad ayuda a identificar si el estudiante incorpora la actividad como parte de su organización cotidiana, y resulta más útil que una medición puntual, porque un día muy activo no compensa varios días de inactividad.

La segunda, **esfuerzo e intensidad percibida**, recoge la capacidad del adolescente para reconocer cuándo una actividad exige más de su organismo. La intensidad moderada suele acompañarse de una respiración más rápida y de aumento de la temperatura corporal; la vigorosa produce un esfuerzo mayor y dificulta hablar con normalidad. Aprender a diferenciar intensidades favorece la autorregulación. La intensidad, sin embargo, no debe convertirse en criterio de valor moral: una práctica ligera puede ser adecuada en recuperación o en iniciación (Strong et al., 2005).

La tercera, **actividad en tiempo libre**, revela hasta qué punto el movimiento forma parte de la vida del estudiante fuera de la escuela. En el tiempo libre aparecen barreras y oportunidades distintas de las que existen en la institución: disponibilidad de espacios, responsabilidades familiares, transporte, acceso a clubes o acompañamiento de amigos. La tecnología y los hábitos sedentarios compiten por ese tiempo, aunque no deben plantearse como enemigos absolutos; el problema aparece cuando el sedentarismo ocupa de forma persistente la mayor parte del día (Carson et al., 2016; Organización Mundial de la Salud, 2020).

La cuarta, **continuidad y compromiso**, representa la intención y la capacidad de mantener la práctica a pesar de cambios de horario, tareas o pequeñas dificultades. Se relaciona con la habilidad para retomar la actividad, adaptar metas y reconocer el

movimiento como parte del autocuidado. Ryan y Deci (2017) explican que las conductas realizadas con mayor autonomía tienen más posibilidades de mantenerse que aquellas sostenidas solo por presión externa; en Educación Física, esto sugiere que ofrecer opciones, metas alcanzables y retroalimentación puede ayudar a que la actividad física deje de sentirse como una obligación aislada.

El Bienestar Socioemocional

Concepto de bienestar

El bienestar es un concepto amplio que incluye la manera en que una persona evalúa y experimenta su vida. Diener et al. (1999) lo abordaron desde el bienestar subjetivo, considerando la satisfacción vital y el balance entre afectos positivos y negativos. Otros enfoques incorporan el funcionamiento psicológico, las relaciones y el sentido personal; desde la teoría de la autodeterminación, el bienestar se vincula con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación (Deci y Ryan, 2000). En el contexto escolar conviene utilizar una definición operativa acotada, porque el propósito no es realizar un diagnóstico clínico, sino observar cómo se siente y se relaciona el estudiante en su vida cotidiana.

El bienestar socioemocional empleado en este estudio combina cuatro dimensiones: equilibrio emocional, autopercepción positiva, conexión social y vitalidad escolar. Estas dimensiones permiten captar aspectos positivos sin negar que puedan existir momentos de estrés o malestar: una persona puede experimentar preocupación ante un examen y, al mismo tiempo, mantener un nivel general de bienestar favorable. Topp et al. (2015), al revisar el índice WHO-5, mostraron que el bienestar positivo puede valorarse mediante un conjunto breve de indicadores relacionados con buen ánimo, calma, energía e interés; el cuestionario de este estudio no reproduce ese instrumento, pero adopta una lógica similar.

Bienestar en la adolescencia

La adolescencia reúne cambios corporales, sociales y académicos que pueden modificar la percepción de bienestar. La búsqueda de autonomía convive con la necesidad de pertenecer, las decisiones sobre el futuro comienzan a adquirir peso y la opinión de los compañeros puede influir notablemente en la autopercepción. En

segundo de Bachillerato, a estas transformaciones se suma la cercanía del cierre de la etapa escolar, con las expectativas vocacionales y familiares que ello implica.

El bienestar no depende de un único factor. Relaciones familiares, experiencias escolares, sueño, uso del tiempo, condiciones económicas, salud, apoyo social y actividad física interactúan entre sí. Biddle et al. (2019) insisten en que la evidencia sobre actividad física y salud mental debe leerse dentro de esa complejidad. Esta es la perspectiva que adopta el estudio: buscar una asociación, no una explicación total.

Dimensiones del bienestar socioemocional

El **equilibrio emocional** se relaciona con la capacidad de atravesar las experiencias cotidianas sin permanecer de manera constante en estados de tensión, irritabilidad o desánimo. No significa estar siempre de buen humor; implica recuperar la estabilidad después de situaciones difíciles y reconocer recursos personales para afrontar la jornada. La actividad física puede acompañar este proceso por diversas vías —regulación fisiológica, distracción temporal de preocupaciones, experiencia de logro e interacción social—, aunque la magnitud de esa contribución depende de la experiencia concreta (Pascoe et al., 2020).

La **autopercepción positiva** alude a la manera en que el estudiante reconoce sus capacidades y valora sus avances. No se limita a la apariencia física: incluye sentirse capaz de aprender, resolver dificultades y participar sin una descalificación constante de sí mismo. En Educación Física esta dimensión es sensible, porque el desempeño corporal suele ser visible ante los compañeros. Las experiencias de mejora progresiva pueden fortalecer la percepción de competencia, mientras que la comparación pública y permanente puede debilitarla (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017).

La **conexión social** se refiere a sentirse parte del grupo, contar con vínculos de apoyo y poder participar sin temor constante al rechazo. Las clases de Educación Física poseen un componente social evidente, porque buena parte de las actividades se realiza con otros. Esta característica puede convertirse en una fortaleza cuando existen cooperación y respeto, o en una barrera cuando predominan las burlas, la exclusión o la selección repetida de los mismos estudiantes (White et al., 2021).

La **vitalidad escolar** comprende la sensación de energía, la disposición y la capacidad para afrontar las actividades del día. No equivale al rendimiento académico, aunque puede influir en la forma en que el estudiante participa: sentirse con energía facilita involucrarse, mientras que un cansancio persistente puede limitar la atención, el movimiento y la interacción. El cuestionario no interpreta la vitalidad como consecuencia exclusiva del movimiento, porque también intervienen el descanso, la alimentación y la carga académica.

Bienestar, salud mental y límites conceptuales

Bienestar y salud mental están relacionados, pero no son sinónimos exactos. Una persona puede reportar un bienestar bajo sin presentar ningún trastorno, y alguien con una condición de salud mental puede experimentar áreas de funcionamiento positivo. Esta distinción es fundamental para el presente estudio, que trabaja con estudiantes y no pretende realizar diagnóstico alguno. Por esa razón, los ítems se centran en el ánimo general, la energía, la confianza y las relaciones, y los niveles bajo, medio y alto se utilizan solo como categorías descriptivas, nunca como etiquetas clínicas.

Los instrumentos educativos deben evitar un lenguaje que sugiera evaluación clínica cuando no existe formación ni autorización para ello. Si durante una aplicación real apareciera una situación que requiera atención especializada, el procedimiento correcto es seguir el protocolo institucional y derivar el caso al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), sin que el docente o el investigador emitan juicios o diagnósticos.

Relación entre la Actividad Física y el Bienestar Socioemocional

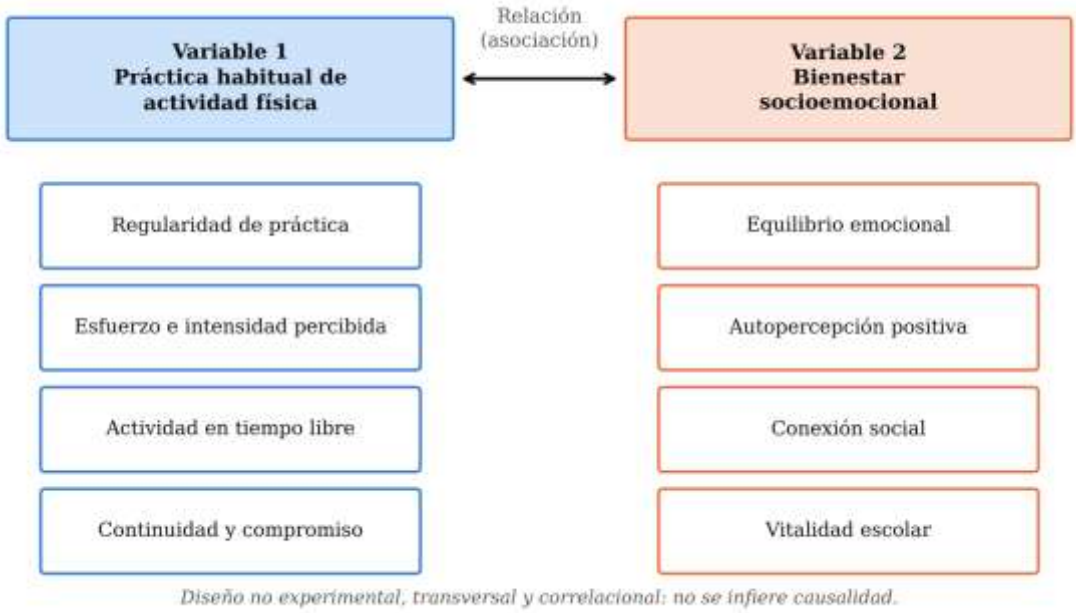
La relación teórica entre actividad física y bienestar puede explicarse desde varios mecanismos complementarios. Lubans et al. (2016), en una revisión sistemática de mecanismos, agruparon las explicaciones posibles en tres tipos: neurobiológicos, vinculados con las respuestas del organismo al ejercicio; psicosociales, relacionados con la percepción de competencia, la autoestima y las relaciones con otros; y conductuales, asociados con cambios en hábitos como el sueño o el uso del tiempo. Ninguno de estos mecanismos opera de manera idéntica en todas las personas.

Desde la teoría de la autodeterminación, la práctica física puede relacionarse con el bienestar cuando permite satisfacer las necesidades de autonomía, competencia y relación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017). En Educación Física, Standage et al. (2005) y Vasconcellos et al. (2020) mostraron que los climas que apoyan esas necesidades se asocian con formas más autónomas de motivación y con consecuencias adaptativas. Una actividad elegida o valorada personalmente ofrece una experiencia distinta a aquella realizada solo por obligación, y sentirse capaz y conectado con otros puede hacer que la práctica sea más agradable y sostenible.

Las síntesis de evidencia apuntan en una dirección favorable, pero no uniforme. Biddle y Asare (2011), Rodriguez-Ayllon et al. (2019) y Biddle et al. (2019) coinciden en que la relación general es positiva, aunque la fuerza de la evidencia cambia según el resultado considerado; los estudios de intervención (Andermo et al., 2020; Hale et al., 2021) muestran beneficios en bienestar con alta heterogeneidad. Esto impide afirmar que cualquier tipo de actividad física se acompañe automáticamente de mejores indicadores emocionales.

El presente estudio analiza esta relación desde un diseño transversal. Si se encuentra una correlación positiva, existen varias explicaciones posibles: la actividad física puede contribuir al bienestar; los estudiantes con mayor bienestar pueden sentirse más dispuestos a mantenerse activos; o ambas variables pueden estar vinculadas con factores comunes como el apoyo familiar, el sueño, las relaciones sociales o el acceso a espacios. Si la correlación es débil, también existen explicaciones plausibles: el bienestar puede depender en mayor medida de otros factores, o la calidad de la experiencia física puede pesar más que su cantidad (Rocliffe et al., 2024). Reconocer estas alternativas evita una interpretación causal excesiva. El Gráfico 1 resume el modelo de relación analizado.

Gráfico 1
Modelo de Relación entre las Variables del Estudio



Fuente: EL AUTOR. (2026).

Contexto Curricular de la Educación Física en el Bachillerato

El currículo de los niveles de educación obligatoria del Ecuador organiza la Educación Física en bloques que abarcan las prácticas lúdicas, las prácticas gimnásticas, las prácticas corporales expresivo-comunicativas, las prácticas deportivas, la construcción de la identidad corporal y las relaciones entre prácticas corporales y salud (Ministerio de Educación del Ecuador, 2016). Este último bloque resulta especialmente pertinente para el estudio, porque orienta al estudiante a reconocer los beneficios y riesgos de las prácticas corporales y a construir hábitos saludables de manera autónoma.

En el Bachillerato General Unificado, la Educación Física busca consolidar la autonomía del estudiante para planificar y sostener su propia práctica. Esta orientación coincide con el enfoque del presente trabajo: la clase no se limita a ofrecer actividad física durante dos o tres períodos semanales, sino que se convierte en una oportunidad

para que el estudiante aprenda a organizar su tiempo activo, reconocer sus preferencias y valorar el movimiento como parte del autocuidado.

La Adolescencia Media y Tardía en el Contexto Escolar

Entre los 16 y los 17 años los estudiantes atraviesan la adolescencia media y se acercan a la tardía, una etapa en la que se consolidan la identidad personal, la autonomía en la toma de decisiones y la importancia del grupo de pares. La práctica física compite con nuevas responsabilidades —académicas, laborales o familiares— y con formas de ocio sedentario, por lo que el tiempo libre se convierte en un espacio decisivo para la continuidad de los hábitos activos (Guthold et al., 2020).

En esta etapa crece también la sensibilidad a la evaluación social. Las situaciones que exponen públicamente el error o que comparan de forma constante el rendimiento pueden disminuir la participación de quienes se perciben menos competentes (White et al., 2021). Por el contrario, las propuestas que permiten elegir actividades y niveles de dificultad y que valoran la mejora personal tienden a sostener la motivación autónoma (Vasconcellos et al., 2020). Que la clase resulte una experiencia segura y significativa puede contribuir, junto con otros factores, a que el estudiante mantenga una relación positiva con el movimiento después de culminar el colegio.

Bases Legales

La investigación se sustenta en el marco normativo ecuatoriano que reconoce el derecho a la educación, a la salud, a la cultura física y a la protección integral de niñas, niños y adolescentes. La Constitución de la República del Ecuador (Asamblea Constituyente, 2008), en su artículo 27, establece que la educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, y que será participativa, incluyente y de calidad, estimulando entre otros aspectos la cultura física. El artículo 32 reconoce la salud como un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula con otros derechos como la educación y la cultura física, y el artículo 381 dispone que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física, que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, la formación y el desarrollo integral de las personas.

El Código de la Niñez y Adolescencia (Congreso Nacional, 2003), en su artículo 48, reconoce el derecho de niños, niñas y adolescentes a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y a las demás actividades propias de cada etapa evolutiva. Este principio respalda la consideración de la actividad física no solo como contenido escolar, sino como un derecho que la escuela debe garantizar en condiciones de seguridad e inclusión. El mismo cuerpo legal establece la protección de la integridad y de la vida privada de los adolescentes, lo que orienta las decisiones éticas del estudio.

La Ley Orgánica de Educación Intercultural (Asamblea Nacional, 2011) y sus reformas orientan el sistema educativo hacia la formación integral y el bienestar de los estudiantes, principios coherentes con la promoción de hábitos activos y con la atención a la dimensión socioemocional. En el plano curricular, el Ministerio de Educación del Ecuador (2016) concreta estas orientaciones en el área de Educación Física mediante el bloque de relaciones entre prácticas corporales y salud. Finalmente, el marco normativo exige proteger la integridad y la privacidad de los menores de edad, razón por la cual el estudio contempla autorización institucional, consentimiento, asentimiento, anonimato, uso exclusivamente académico de la información y derivación al DECE ante cualquier señal de malestar.

Sistema de Hipótesis

De acuerdo con el objetivo general y con las bases teóricas expuestas, se formulan las siguientes hipótesis:

Hipótesis de investigación (Hi): existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en estudiantes de segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Horizonte del Manglar”.

Hipótesis nula (Ho): no existe una relación estadísticamente significativa entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en dichos estudiantes.

La hipótesis se contrastará con un nivel de significación $\alpha = 0{,}05$ mediante el coeficiente de correlación de Spearman, de forma bilateral.

Sistema de Variables

El estudio considera dos variables de asociación, sin asignarles un rol causal: la variable 1, práctica habitual de actividad física, y la variable 2, bienestar socioemocional. El Cuadro 2 presenta su conceptualización y el Cuadro 3 su operacionalización.

Conceptualización de Variables

Cuadro 2
Conceptualización de las Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional
Práctica habitual de actividad física	Patrón regular de movimiento corporal que incrementa el gasto energético, descrito por su frecuencia, intensidad, presencia en el tiempo libre y continuidad (Organización Mundial de la Salud, 2020; Strong et al., 2005).	Puntuación obtenida en los ítems AF1 a AF12 del cuestionario (rango 12 a 60).
Bienestar socioemocional	Experiencia positiva y funcional que combina equilibrio emocional, autopercepción favorable, vínculos satisfactorios y energía para la vida escolar (Diener et al., 1999; Deci y Ryan, 2000).	Puntuación obtenida en los ítems BS1 a BS12 del cuestionario (rango 12 a 60).

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Operacionalización de Variables

Cuadro 3
Operacionalización de las Variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems
Práctica habitual de actividad física	Regularidad de práctica	Frecuencia semanal, rutina, reserva de tiempo	AF1–AF3
	Esfuerzo e intensidad percibida	Respiración acelerada, esfuerzo moderado o alto, reconocimiento de la intensidad	AF4–AF6
	Actividad en tiempo libre	Movimiento fuera de clase, elección activa, variedad de prácticas	AF7–AF9
	Continuidad y compromiso	Retomar la práctica, valoración, intención de continuar	AF10–AF12
Bienestar socioemocional	Equilibrio emocional	Calma, estabilidad, afrontamiento	BS1–BS3
	Autopercepción positiva	Capacidad, cualidades, valoración de avances	BS4–BS6

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems
	Conexión social	Relaciones positivas, pertenencia, participación sin exclusión	BS7–BS9
	Vitalidad escolar	Energía, disposición, interés cotidiano	BS10–BS12

Fuente: EL AUTOR. (2026).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

Tipo de Investigación

El estudio adopta un enfoque cuantitativo, porque las dos variables se representan mediante puntuaciones obtenidas a partir de respuestas estructuradas que se analizan con procedimientos estadísticos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Este enfoque permite describir tendencias del grupo y estimar la asociación entre las variables; los valores numéricos se utilizan como una forma de ordenar información y no sustituyen la interpretación pedagógica.

El alcance es descriptivo-correlacional. La fase descriptiva caracteriza la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional mediante frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central y de dispersión. La fase correlacional examina si las puntuaciones de ambas variables varían en la misma dirección y con qué magnitud. No se pretende establecer causalidad.

El diseño es no experimental, porque las variables no se manipulan deliberadamente, no se asignan tratamientos ni se crean grupos de control, y transversal, porque la información corresponde a un único momento del año lectivo 2025-2026 (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Esta decisión es coherente con el propósito de obtener una primera lectura del fenómeno antes de plantear posibles intervenciones.

Área de Investigación

Para estructurar el estudio se utiliza como escenario académico la Unidad Educativa Particular “Horizonte del Manglar”, institución del escenario académico ubicada en Esmeraldas, provincia de Esmeraldas. La denominación y los datos institucionales se emplean únicamente con fines de modelado del trabajo, y la ubicación se toma como referencia contextual. El área temática corresponde a la Educación Física, Salud y Bienestar, en particular al bloque curricular de relaciones entre prácticas corporales y salud del Bachillerato General Unificado.

Población y Muestra

La población está conformada por 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato, con edades de 16 y 17 años; todos son, por tanto, menores de edad. Debido al tamaño reducido del grupo y a la posibilidad de acceder a todos sus integrantes, se trabajó con un censo del paralelo, sin extraer una muestra estadística; en consecuencia, población y muestra coinciden. El Cuadro 4 resume sus características.

Cuadro 4
Características de la Población de Estudio

Característica	Descripción
Institución	Unidad Educativa Particular “Horizonte del Manglar” (ficticia)
Ciudad / provincia	Esmeraldas / Esmeraldas
Nivel	2.º de Bachillerato General Unificado
Edad	16 y 17 años (menores de edad)
Población	36 estudiantes
Tipo de muestreo	Censo del paralelo (población = muestra)
Año lectivo	2025-2026
Naturaleza de los datos	

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Generación de La base de datos

Con el fin de desarrollar el procedimiento completo de análisis, las respuestas de los 36 casos se generaron mediante un script en Python con las bibliotecas NumPy y SciPy y una procedimiento reproducible (2026), lo que permite reproducir exactamente los mismos valores (ver Anexo B). El procedimiento partió de dos puntuaciones latentes normales con una correlación poblacional supuesta de 0,40, valor elegido antes de generar los datos por ser compatible con las asociaciones de magnitud pequeña a moderada que describe la literatura observacional; a partir de ellas se generaron los 24 ítems, añadiendo un componente propio de cada dimensión y un error aleatorio, y se redondearon los valores a la escala de 1 a 5. Los resultados no se ajustaron después de la generación: la correlación observada en la base es la que produjo la semilla, aunque difiera del valor poblacional supuesto (ver Anexo C).

Cabe precisar que el proyecto de investigación que antecedió a esta tesis trabajó con otra base de datos, de modo que sus cifras no coinciden con las que se presentan

aquí; esta tesis informa únicamente los valores producidos por el procedimiento descrito.

Criterios de Selección

Como criterios de inclusión se consideran la matrícula activa en el paralelo seleccionado, la asistencia regular a clases y durante la aplicación del cuestionario, el consentimiento informado del representante legal y el asentimiento del propio estudiante. Como criterios de exclusión se establecen la negativa a participar o la decisión de retirarse en cualquier momento, y los formularios con omisiones extensas que impidan calcular las puntuaciones (más del 20 % de los ítems de una escala sin responder). La participación es voluntaria y no tiene efecto sobre las calificaciones de Educación Física.

Consideraciones Éticas

Los participantes previstos son menores de edad y el tema —el bienestar socioemocional de adolescentes— es sensible, por lo que una aplicación real requiere la autorización de la autoridad institucional (ver Anexo D), el consentimiento informado de los representantes legales (ver Anexo E) y el asentimiento de los estudiantes (ver Anexo F). El cuestionario es anónimo y utiliza códigos; no solicita nombres, números de identificación ni información clínica; la decisión de participar o retirarse no tiene consecuencias académicas, y los resultados se presentan de forma agregada.

El instrumento no tiene finalidad diagnóstica y ninguna respuesta individual se utiliza para calificar o emitir juicios sobre el estudiante. Antes de la aplicación se coordina con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE); si durante la aplicación o después de ella un estudiante manifiesta malestar, o el docente observa señales que le preocupen, el caso se deriva al DECE según el protocolo institucional, sin que el investigador realice interpretaciones clínicas. Este procedimiento figura en el protocolo de aplicación de los anexos.

La investigación evita recolectar información que no sea necesaria para responder las preguntas planteadas. La base de datos se almacena de manera segura y se utiliza únicamente con fines académicos. En cuanto a la honestidad académica, Esta

advertencia figura en el resumen, en la introducción, en este capítulo, al inicio del Capítulo IV, en la fuente de cada cuadro y gráfico de resultados y en los anexos de datos, de modo que ningún lector pueda confundirlos con evidencia empírica.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La técnica utilizada es la encuesta y el instrumento es un cuestionario integrado de 24 ítems tipo Likert con cinco opciones de respuesta: 1 = nunca o totalmente en desacuerdo, 2 = casi nunca o en desacuerdo, 3 = algunas veces o ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 = casi siempre o de acuerdo y 5 = siempre o totalmente de acuerdo (ver Anexo G). Los primeros 12 ítems corresponden a la práctica habitual de actividad física y los 12 restantes al bienestar socioemocional; esta segunda escala se construyó con una lógica afín a la de los índices breves de bienestar positivo (Topp et al., 2015), adaptada al contexto escolar y a la edad de los estudiantes, sin reproducir ningún instrumento clínico.

La decisión de utilizar un instrumento integrado responde a razones prácticas: permite que el estudiante complete la aplicación en un solo momento, de aproximadamente 15 minutos, y facilita el emparejamiento de las puntuaciones. Aun así, las dos escalas se analizan por separado para evitar que una puntuación global oculte diferencias entre los constructos. El Cuadro 5 presenta la estructura del instrumento. El procedimiento de aplicación, las instrucciones para el aplicador, la ruta de derivación al DECE y las medidas de resguardo de la información se detallan en el protocolo correspondiente (ver Anexo H).

Cuadro 5
Estructura del Cuestionario

Escala	Dimensión	Ítems	N.º	Rango
Práctica habitual de actividad física	Regularidad de práctica	1–3	3	3–15
	Esfuerzo e intensidad percibida	4–6	3	3–15
	Actividad en tiempo libre	7–9	3	3–15
	Continuidad y compromiso	10–12	3	3–15
Bienestar socioemocional	Equilibrio emocional	13–15	3	3–15
	Autopercepción positiva	16–18	3	3–15

Escala	Dimensión	Ítems	N.º	Rango
	Conexión social	19–21	3	3–15
	Vitalidad escolar	22–24	3	3–15
Total por escala			12	12–60

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Validación

La validez de contenido se estimó mediante juicio de tres expertos con experiencia en Educación Física, metodología de la investigación y acompañamiento socioeducativo, número impar que permite resolver discrepancias. Cada experto valoró los 24 ítems según cuatro criterios —claridad, pertinencia, coherencia con la dimensión y adecuación del lenguaje a estudiantes de Bachillerato— en una escala de 1 (no cumple) a 4 (cumple plenamente), y emitió además un juicio global sobre la suficiencia de los ítems de cada dimensión, utilizando la ficha de validación (ver Anexo I). Los datos de identificación de los expertos se reservan y figuran como pendientes en el Cuadro 6.

Cuadro 6
Perfil de los Expertos que Validaron el Instrumento

Experto	Formación	Área de experticia	Años de experiencia
Experto 1	[grado académico del experto 1]	Didáctica de la Educación Física	[años]
Experto 2	[grado académico del experto 2]	Metodología de la investigación	[años]
Experto 3	[grado académico del experto 3]	Acompañamiento socioeducativo (DECE)	[años]

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Para cuantificar el acuerdo se calculó el coeficiente V de Aiken (Aiken, 1985), que expresa la proporción del acuerdo de los jueces respecto del máximo posible, mediante la expresión $V = S / [n\,(c - 1)]$, donde S es la suma de las puntuaciones asignadas menos el valor mínimo, n el número de jueces y c el número de categorías. Se adoptó como criterio operativo $V \geq 0{,}70$ para considerar un ítem adecuado. El Cuadro 7 presenta los resultados por criterio.

Cuadro 7
Validez de Contenido por Juicio de Expertos: V de Aiken

Criterio	V de Aiken	Valoración
Claridad	0,90	Adecuado
Pertinencia	0,89	Adecuado
Coherencia con la dimensión	0,88	Adecuado
Adecuación del lenguaje	0,89	Adecuado
Global (24 ítems)	0,89	Adecuado

Fuente: EL AUTOR. (2026).

El coeficiente global fue V = 0,89 y el valor más bajo por ítem fue V = 0,81, por lo que todos los ítems superaron el criterio establecido y no fue necesario eliminar ninguno. En una aplicación real, las observaciones cualitativas de los expertos se utilizarían para ajustar la redacción, en especial la de los ítems de bienestar, de modo que no sugieran evaluación clínica, y se realizaría un pilotaje con estudiantes de características semejantes que no formen parte del grupo final.

Confiabilidad

La confiabilidad se estimó mediante el coeficiente alfa de Cronbach (Cronbach, 1951) para cada escala y para cada dimensión, complementado con la correlación ítem-total corregida y el valor de alfa si se elimina el ítem. Se adoptó el criterio convencional de $\alpha \geq 0,70$ como consistencia interna aceptable y de r ítem-total $\geq 0,30$ como discriminación adecuada. La confiabilidad es una propiedad de las puntuaciones obtenidas en un grupo concreto y no una característica fija del cuestionario; por ello, sus resultados se presentan en el Capítulo IV junto con el resto del análisis.

Técnica de Análisis de Datos

El procesamiento comprendió la revisión de integridad, la codificación y el cálculo de las puntuaciones. Cada escala tiene un rango de 12 a 60 puntos. Para la lectura descriptiva se utilizaron tres niveles operativos: bajo (12–28), medio (29–44) y alto (45–60), equivalentes a medias por ítem de hasta 2,33, de 2,42 a 3,67 y de 3,75 a 5,00, respectivamente. Estos puntos de corte no representan categorías clínicas ni diagnósticas. Se calcularon frecuencias, porcentajes, media, mediana, desviación estándar, cuartiles, mínimo y máximo.

Para la relación entre variables se verificó la normalidad de las puntuaciones con la prueba de Shapiro-Wilk (Shapiro y Wilk, 1965). Dado que las puntuaciones derivan de ítems ordinales, el análisis principal se realizó con el coeficiente de correlación de Spearman, y el coeficiente de Pearson se presentó como análisis complementario cuando se cumplió el supuesto de normalidad. Se calculó, además, el intervalo de confianza al 95 % de ambos coeficientes mediante la transformación z de Fisher y, con fines exploratorios, las correlaciones entre dimensiones y la comparación por sexo mediante la prueba U de Mann-Whitney. El Cuadro 8 resume los criterios de interpretación.

Cuadro 8
Criterios de Interpretación Utilizados en el Estudio

Estadístico	Rango	Interpretación
Nivel de cada escala	12–28 / 29–44 / 45–60	Bajo / Medio / Alto
Media por ítem	1,00–2,33 / 2,42–3,67 / 3,75–5,00	Bajo / Medio / Alto
Alfa de Cronbach	≥ 0,70	Consistencia aceptable
V de Aiken	≥ 0,70	Ítem adecuado
|ρ| de Spearman	0,00–0,19 / 0,20–0,39 / 0,40–0,59 / 0,60–0,79 / 0,80–1,00	Muy débil / Débil / Moderada / Fuerte / Muy fuerte
Valor p	< 0,05	Relación estadísticamente significativa

Fuente: EL AUTOR. (2026).

La interpretación de la correlación atiende a la dirección, la magnitud y la significación estadística. Un coeficiente positivo indica que las puntuaciones tienden a aumentar conjuntamente, pero no permite afirmar que la actividad física produzca bienestar; el diseño transversal no establece temporalidad ni controla todas las variables que podrían intervenir (Cohen, 1988; Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Del mismo modo, un resultado no significativo no demuestra la ausencia de relación, sino que los datos no permiten distinguirla del azar con el tamaño de grupo disponible.

Fases de la Investigación

El estudio se desarrolló en cinco fases, representadas en el Gráfico 2 y distribuidas en el cronograma (ver Anexo J). La fase diagnóstica y teórica delimitó el problema y revisó la literatura; la fase de diseño y validación construyó el cuestionario

y lo sometió a juicio de expertos; la fase de aplicación correspondió, en este trabajo, a la generación de La base de datos; la fase de procesamiento y análisis aplicó la estadística descriptiva e inferencial; y la fase final integró la discusión, la propuesta didáctica y las conclusiones.

Gráfico 2
Fases de la Investigación



Secuencia del estudio, año lectivo 2025-2026

Fuente: EL AUTOR. (2026).

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Este capítulo presenta los resultados obtenidos a partir de La base de datos de 36 casos descrita en el Capítulo III. Su función es mostrar de manera completa el procesamiento estadístico, la organización de los cuadros y gráficos y el tipo de interpretación que corresponde a un estudio descriptivo-correlacional. Los resultados se organizan según los objetivos específicos y se cierran con el análisis general, el contraste de la hipótesis y la propuesta didáctica derivada del estudio. Los niveles bajo, medio y alto son categorías descriptivas y no tienen valor diagnóstico.

Análisis Detallado de los Resultados

Participantes y Confiabilidad del Instrumento

La base incluye 36 casos completos, sin valores perdidos, por lo que ninguno fue excluido. Del total, 20 corresponden a mujeres (55,6 %) y 16 a hombres (44,4 %); 10 estudiantes tienen 16 años (27,8 %) y 26 tienen 17 años (72,2 %), como muestra el Cuadro 9.

Cuadro 9
Participantes del Estudio según Sexo y Edad

Característica	Categoría	f	%
Sexo	Mujer	20	55,6
	Hombre	16	44,4
Edad	16 años	10	27,8
	17 años	26	72,2
Total		36	100,0

Fuente: EL AUTOR. (2026).

En cuanto a la consistencia interna, la escala de práctica habitual de actividad física obtuvo $\alpha = 0,887$ y la escala de bienestar socioemocional $\alpha = 0,915$, valores que superan el criterio de 0,70. Por dimensiones, los coeficientes oscilaron entre 0,770 y 0,845 en la primera escala y entre 0,722 y 0,839 en la segunda (Cuadro 10). Todas las dimensiones superan el criterio, lo que resulta favorable tratándose de subescalas de solo tres ítems.

Cuadro 10
Confiabilidad de las Escalas y de las Dimensiones (Alfa de Cronbach)

Escala / dimensión	Ítems	α
Práctica habitual de actividad física (total)	12	0,887
Regularidad de práctica	3	0,770
Esfuerzo e intensidad percibida	3	0,786
Actividad en tiempo libre	3	0,818
Continuidad y compromiso	3	0,845
Bienestar socioemocional (total)	12	0,915
Equilibrio emocional	3	0,839
Autopercepción positiva	3	0,796
Conexión social	3	0,722
Vitalidad escolar	3	0,804

Fuente: EL AUTOR. (2026).

El Cuadro 11 presenta los estadísticos por ítem de la escala de práctica habitual de actividad física. Todas las correlaciones ítem-total corregidas superan 0,30, con un mínimo de 0,45 (AF3) y un máximo de 0,78 (AF12). Ningún ítem eleva el alfa de la escala al ser eliminado, por lo que se conservaron los doce.

Cuadro 11
Estadísticos por Ítem y Correlación Ítem-Total Corregida: Práctica Habitual de Actividad Física

Ítem	Afirmación	M	DE	r it-c	α si se elimina
AF1	Me mantengo físicamente activo varios días durante una semana normal.	3,42	1,02	0,57	0,880
AF2	Realizo actividades físicas con suficiente frecuencia para considerarlas parte de mi rutina.	3,36	0,96	0,55	0,880
AF3	Aunque tenga otras responsabilidades, procuro reservar tiempo para moverme o hacer ejercicio.	3,39	1,02	0,45	0,886
AF4	En algunas de mis actividades semanales realizo un esfuerzo que acelera claramente mi respiración.	3,47	0,91	0,62	0,877
AF5	Participo en actividades que me hacen sentir un nivel de esfuerzo moderado o alto.	3,53	1,03	0,50	0,883
AF6	Puedo reconocer cuándo una actividad física está siendo suave, moderada o intensa para mí.	3,64	0,93	0,57	0,879
AF7	Fuera de las clases de Educación Física realizo alguna actividad que implica movimiento corporal.	3,19	1,06	0,64	0,875
AF8	En mi tiempo libre elijo algunas actividades activas en lugar de permanecer siempre sentado.	3,33	0,99	0,59	0,879
AF9	Caminar, practicar deporte, bailar, ejercitarme u otras formas de movimiento forman parte de mi semana.	3,56	1,13	0,73	0,870

Ítem	Afirmación	M	DE	r it-c	α si se elimina
AF10	Si interrumpo mi actividad física por algunos días, intento retomarla.	3,47	1,03	0,51	0,883
AF11	Considero importante mantenerme físicamente activo de manera constante.	3,53	1,00	0,61	0,877
AF12	Tengo intención de continuar realizando actividad física en los próximos meses.	3,56	0,91	0,78	0,869

Fuente: EL AUTOR. (2026).

El Cuadro 12 presenta los estadísticos por ítem de la escala de bienestar socioemocional. Todas las correlaciones ítem-total corregidas superan 0,30, con un mínimo de 0,57 (BS4) y un máximo de 0,78 (BS2). Ningún ítem eleva el alfa de la escala al ser eliminado, por lo que se conservaron los doce.

Cuadro 12
Estadísticos por Ítem y Correlación Ítem-Total Corregida: Bienestar Socioemocional

Ítem	Afirmación	M	DE	r it-c	α si se elimina
BS1	En general, logro recuperar la calma después de una situación que me genera tensión.	3,39	0,99	0,71	0,906
BS2	Durante la mayoría de los días me siento emocionalmente estable.	3,33	1,20	0,78	0,902
BS3	Cuando algo me preocupa, suelo encontrar formas adecuadas de afrontarlo.	3,56	1,11	0,60	0,911
BS4	Me siento capaz de enfrentar las actividades habituales de mi vida escolar.	3,67	0,96	0,57	0,912
BS5	Reconozco cualidades y capacidades positivas en mí mismo.	3,58	0,97	0,63	0,909
BS6	Puedo valorar mis avances aunque todavía tenga aspectos por mejorar.	3,64	1,05	0,63	0,909
BS7	Siento que cuento con compañeros o personas cercanas con quienes puedo relacionarme de manera positiva.	3,56	1,00	0,64	0,909
BS8	Me siento parte del grupo al que pertenezco en la institución.	3,61	0,99	0,62	0,910
BS9	En general, puedo participar con otros sin sentirme constantemente excluido.	3,53	0,94	0,65	0,908
BS10	Durante la jornada escolar suelo disponer de energía para realizar mis actividades.	3,53	1,03	0,70	0,906
BS11	Me siento con disposición para participar en las actividades que forman parte de mi día.	3,42	0,91	0,69	0,907
BS12	En las últimas semanas he mantenido interés por mis actividades cotidianas.	3,75	1,11	0,65	0,909

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Nivel de Práctica Habitual de Actividad Física

En respuesta al primer objetivo específico, el Cuadro 13 muestra que 19 estudiantes (52,8 %) se ubicaron en nivel medio de práctica habitual de actividad física, 14 (38,9 %) en nivel alto y 3 (8,3 %) en nivel bajo. La distribución indica que la mayoría del grupo mantiene alguna forma de actividad física durante la semana, aunque algo más de la mitad lo hace con una regularidad o una continuidad todavía intermedias.

Cuadro 13
Distribución de los Estudiantes según el Nivel de Práctica Habitual de Actividad Física

Nivel	Rango	f	%
Bajo	12–28	3	8,3
Medio	29–44	19	52,8
Alto	45–60	14	38,9
Total		36	100,0

Fuente: EL AUTOR. (2026).

La puntuación media fue 41,44 puntos sobre 60 (DE = 8,03), con una mediana de 41,5 y un rango observado de 27 a 59 puntos (Cuadro 14). La media se sitúa en la franja alta del nivel medio. La asimetría cercana a cero (0,10) indica una distribución bastante simétrica, y la curtosis negativa (-0,53) señala puntuaciones repartidas a lo largo de la escala más que concentradas en torno a la media, lo que confirma la presencia de hábitos muy distintos dentro del mismo paralelo.

Cuadro 14
Estadísticos Descriptivos de las Puntuaciones Totales

Estadístico	Práctica habitual de actividad física	Bienestar socioemocional
Media	41,44	42,56
Mediana	41,5	41,5
Desviación estándar	8,03	8,83
Mínimo	27	28
Máximo	59	59
Cuartil 1	35,00	34,75
Cuartil 3	47,00	50,00
Asimetría	0,10	0,16
Curtosis	-0,53	-1,14

Fuente: EL AUTOR. (2026).

El análisis por dimensiones (Cuadro 15) muestra que esfuerzo e intensidad percibida obtuvo la media más alta (3,55), seguida de continuidad y compromiso (3,52), regularidad de práctica (3,39) y actividad en tiempo libre (3,36). Todas se ubican en el nivel medio de la escala por ítem. El ítem con la media más baja de toda la escala fue AF7 (M = 3,19), referido a realizar alguna actividad con movimiento corporal fuera de las clases de Educación Física, mientras que el más alto fue AF6 (M = 3,64), relativo a reconocer cuándo una actividad es suave, moderada o intensa.

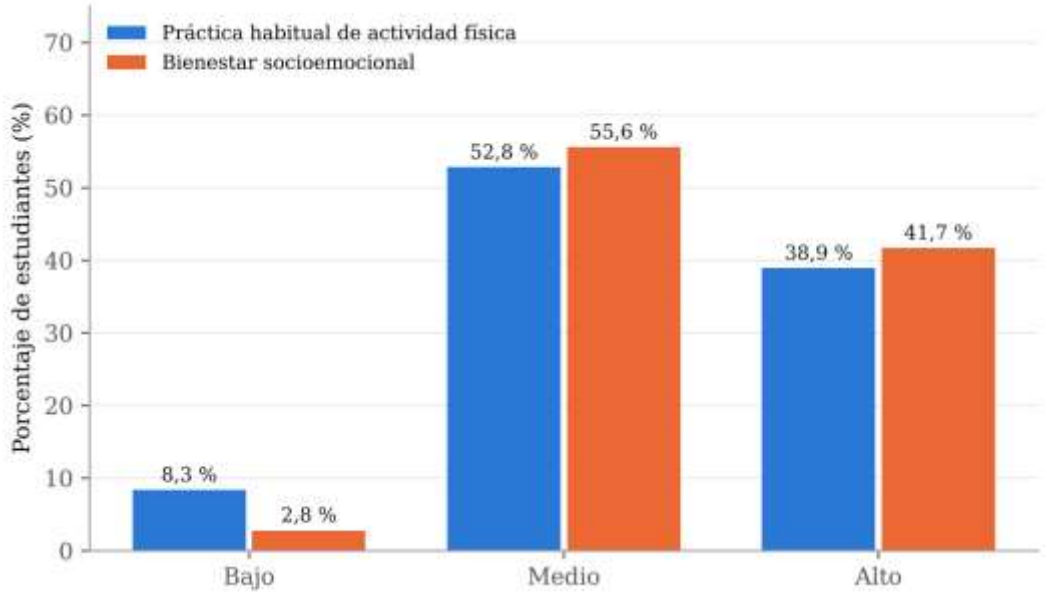
Cuadro 15
Medias por Dimensión de la Práctica Habitual de Actividad Física

Dimensión	Media por ítem	DE	Nivel
Regularidad de práctica	3,39	0,83	Medio
Esfuerzo e intensidad percibida	3,55	0,80	Medio
Actividad en tiempo libre	3,36	0,91	Medio
Continuidad y compromiso	3,52	0,86	Medio

Fuente: EL AUTOR. (2026).

La lectura conjunta de las dimensiones sugiere que los estudiantes reconocen el esfuerzo físico y valoran la continuidad de la práctica, pero que esa valoración se traduce con menor fuerza en movimiento efectivo fuera del horario escolar. En otras palabras, el grupo sabe identificar la intensidad y considera importante mantenerse activo, pero el tiempo libre —el espacio donde compiten la actividad física y el ocio sedentario— aparece como el punto más débil. El Gráfico 3 compara la distribución por niveles de ambas variables.

Gráfico 3
Distribución de los Estudiantes según el Nivel de Práctica Habitual de Actividad Física y de Bienestar Socioemocional



Fuente: EL AUTOR. (2026).

Nivel de Bienestar Socioemocional

En respuesta al segundo objetivo específico, el Cuadro 16 muestra que 20 estudiantes (55,6 %) se ubicaron en nivel medio de bienestar socioemocional, 15 (41,7 %) en nivel alto y 1 (2,8 %) en nivel bajo. La media fue 42,56 puntos (DE = 8,83), con una mediana de 41,5 y un rango de 28 a 59 puntos (Cuadro 14).

Cuadro 16
Distribución de los Estudiantes según el Nivel de Bienestar Socioemocional

Nivel	Rango	f	%
Bajo	12–28	1	2,8
Medio	29–44	20	55,6
Alto	45–60	15	41,7
Total		36	100,0

Fuente: EL AUTOR. (2026).

El bienestar socioemocional presenta, por tanto, una tendencia mayoritariamente favorable, con una dispersión algo mayor que la de la actividad física: la desviación estándar es más alta y la curtosis más negativa, lo que indica

respuestas repartidas a lo largo de la escala. Este resultado no debe interpretarse como ausencia de dificultades: el nivel medio concentra a más de la mitad del grupo y el bienestar es una experiencia variable que puede cambiar según la carga académica, las relaciones o las circunstancias personales. Por razones éticas, el caso ubicado en nivel bajo no se interpreta individualmente; en una aplicación real, la institución reforzaría las acciones generales de acompañamiento y el DECE quedaría disponible para cualquier estudiante que lo requiera, sin identificar a nadie a partir del cuestionario.

Por dimensiones (Cuadro 17), autopercepción positiva obtuvo la media más alta (3,63), seguida de conexión social (3,56), vitalidad escolar (3,56) y equilibrio emocional (3,43). Todas permanecen en el nivel medio de la escala por ítem. El ítem mejor valorado fue BS12 (M = 3,75), relativo al interés por las actividades cotidianas, y el más bajo BS2 (M = 3,33), referido a sentirse emocionalmente estable durante la mayoría de los días.

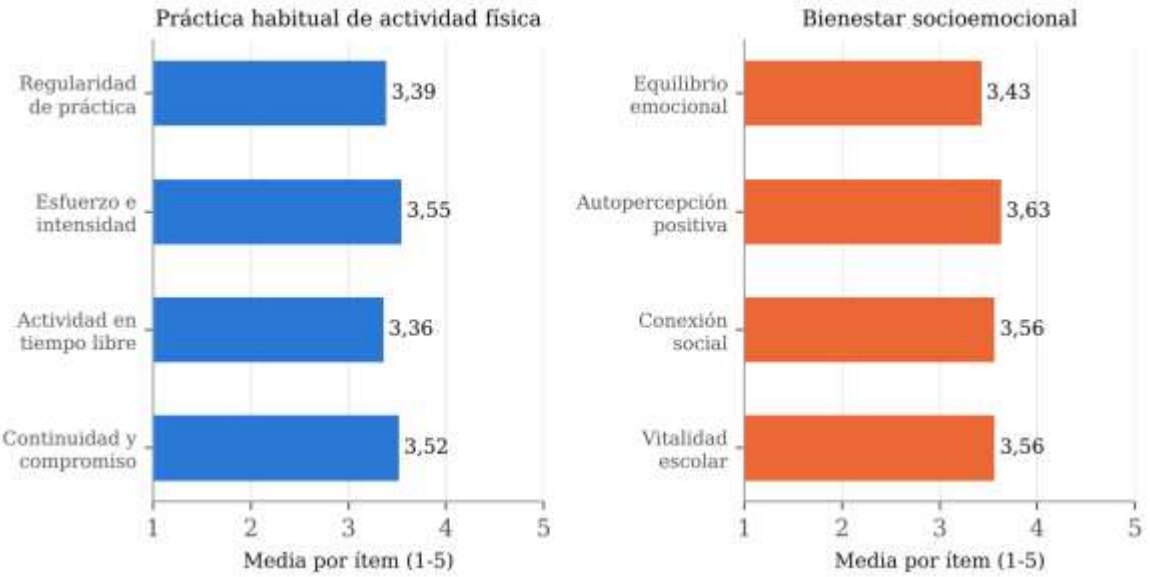
Cuadro 17
Medias por Dimensión del Bienestar Socioemocional

Dimensión	Media por ítem	DE	Nivel
Equilibrio emocional	3,43	0,96	Medio
Autopercepción positiva	3,63	0,83	Medio
Conexión social	3,56	0,78	Medio
Vitalidad escolar	3,56	0,86	Medio

Fuente: EL AUTOR. (2026).

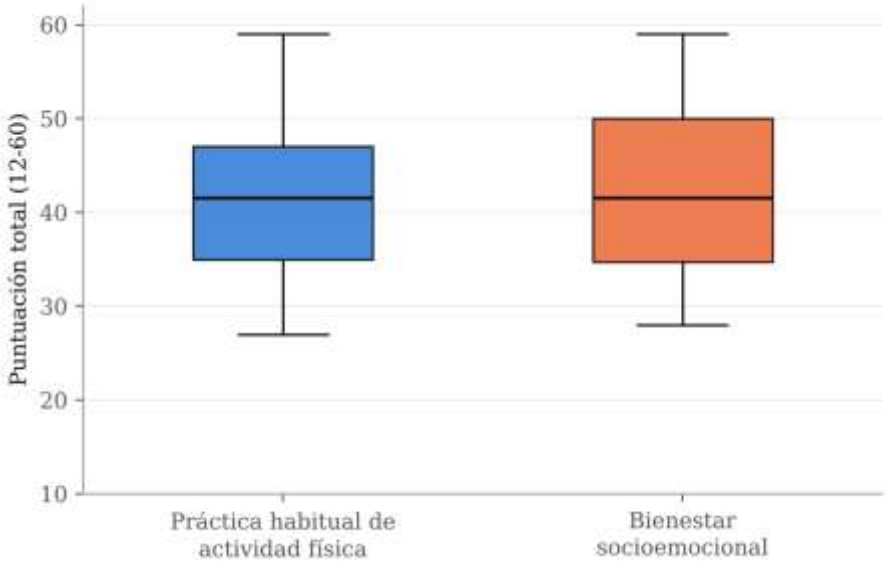
La diferencia entre el equilibrio emocional y las demás dimensiones merece atención pedagógica, siempre desde un enfoque educativo: los estudiantes reconocen sus capacidades y mantienen interés por su jornada, pero la estabilidad emocional cotidiana y la recuperación de la calma tras situaciones de tensión aparecen como los aspectos menos consolidados. Esta lectura no tiene carácter clínico; orienta hacia acciones generales de clima de aula, manejo del estrés académico y coordinación con el DECE. El Gráfico 4 compara las medias por dimensión de ambas escalas y el Gráfico 5 muestra la distribución completa de las puntuaciones totales.

Gráfico 4
Medias por Dimensión de la Práctica Habitual de Actividad Física y del Bienestar Socioemocional



Fuente: EL AUTOR. (2026).

Gráfico 5
Distribución de las Puntuaciones Totales de Ambas Escalas



Fuente: EL AUTOR. (2026).

El diagrama de caja muestra que las medianas de ambas escalas coinciden (41,5 puntos), pero que el bienestar socioemocional presenta una caja más amplia, es decir, una mayor dispersión en la mitad central del grupo. Según el criterio de 1,5 veces el rango intercuartílico, la escala de actividad física no presenta valores atípicos, y la de bienestar tampoco.

Relación entre la Práctica Habitual de Actividad Física y el Bienestar Socioemocional

Antes de estimar la relación se verificó la normalidad de las puntuaciones totales (Cuadro 18). La prueba de Shapiro-Wilk no fue significativa para la práctica habitual de actividad física ($W = 0,984$; $p = 0,876$) ni para el bienestar socioemocional ($W = 0,953$; $p = 0,127$), por lo que no se rechaza la normalidad. En consecuencia, además del coeficiente de Spearman previsto como análisis principal, se presenta el de Pearson como análisis complementario.

Cuadro 18
Verificación de la Normalidad de las Puntuaciones Totales (Prueba de Shapiro-Wilk)

Variable	W	gl	p	Decisión
Práctica habitual de actividad física	0,984	36	0,876	Normalidad no rechazada
Bienestar socioemocional	0,953	36	0,127	Normalidad no rechazada

Fuente: EL AUTOR. (2026).

En respuesta al tercer objetivo específico, la correlación de Spearman entre ambas variables fue $\rho = 0,162$, con $p = 0,347$ e intervalo de confianza al 95 % entre -0,179 y 0,467 (Cuadro 19). El signo positiva indica que las puntuaciones tienden levemente a aumentar en la misma dirección, pero la magnitud es muy débil y la relación no alcanza significación estadística ($p > 0,05$). El coeficiente de Pearson ofrece una lectura coherente ($r = 0,129$; $p = 0,455$; IC 95 % de -0,209 a 0,439); su cuadrado indica que ambas puntuaciones comparten apenas un 1,7 % de varianza.

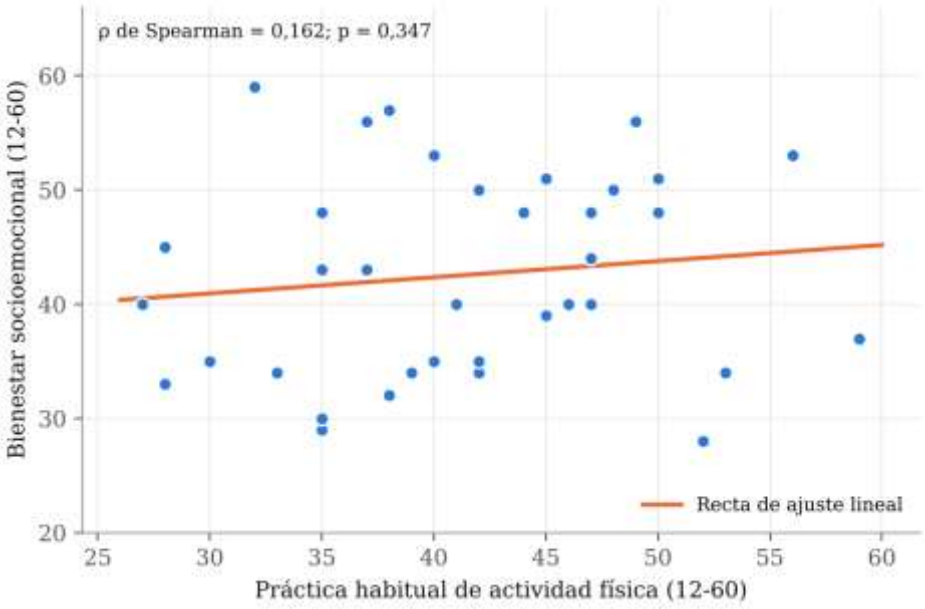
Cuadro 19
Correlación entre la Práctica Habitual de Actividad Física y el Bienestar Socioemocional

Coeficiente	Valor	p	IC 95 %	Interpretación
ρ de Spearman	0,162	0,347	-0,179 a 0,467	Positiva muy débil, no significativa
r de Pearson (complementario)	0,129	0,455	-0,209 a 0,439	Positiva muy débil, no significativa
r^2 (varianza compartida)	0,017	—	—	1,7 %

Fuente: EL AUTOR. (2026).

El intervalo de confianza incluye el valor cero y se extiende desde valores levemente negativos hasta valores de magnitud moderada. Esto significa que, con 36 casos, los datos son compatibles tanto con la ausencia de relación como con una asociación positiva moderada; la estimación es imprecisa. Como referencia, la potencia aproximada para detectar una correlación poblacional de 0,30 con este tamaño de grupo y $\alpha = 0,05$ es de 0,43 (Cohen, 1988), lo que indica que una asociación de esa magnitud podría pasar inadvertida con frecuencia. El Gráfico 6 muestra la nube de puntos y la recta de ajuste.

Gráfico 6
Relación entre las Puntuaciones Totales de Práctica Habitual de Actividad Física y de Bienestar Socioemocional



Fuente: EL AUTOR. (2026).

La nube de puntos es dispersa. Se observan estudiantes con práctica física intermedia y bienestar alto, así como casos con práctica física alta y bienestar medio. La pendiente de la recta es positiva pero muy suave: por cada punto adicional en la escala de actividad física, el bienestar socioemocional aumenta en promedio alrededor de 0,14 puntos, una tendencia que no alcanza a diferenciarse del azar en este grupo.

Con fines exploratorios se calcularon las correlaciones de Spearman entre las dimensiones de ambas escalas (Cuadro 20). Los coeficientes oscilaron entre -0,057 y 0,327; ninguno alcanzó significación estadística. El valor más alto se presentó entre actividad en tiempo libre y conexión social ($\rho = 0,327$; $p = 0,051$), próximo pero superior al umbral de 0,05, seguido del par esfuerzo e intensidad percibida y conexión social ($\rho = 0,211$; $p = 0,216$). Con dieciséis comparaciones simultáneas, es esperable que algún coeficiente se acerque al umbral por azar, de modo que estos patrones no deben sobreinterpretarse; con todo, sugieren que la actividad realizada en el tiempo libre —con frecuencia compartida con amigos o en grupos— podría vincularse más

con la dimensión social del bienestar que con el equilibrio emocional, hipótesis que convendría examinar en estudios con datos reales.

Cuadro 20
Correlaciones de Spearman entre las Dimensiones de la Práctica Habitual de Actividad Física y del Bienestar Socioemocional

Dimensión (actividad física)	Equilibrio emocional	Autopercepción positiva	Conexión social	Vitalidad escolar
Regularidad de práctica	-0,057 (0,740)	0,093 (0,590)	-0,044 (0,801)	0,068 (0,693)
Esfuerzo e intensidad percibida	0,119 (0,489)	-0,034 (0,844)	0,211 (0,216)	0,146 (0,396)
Actividad en tiempo libre	0,066 (0,701)	0,170 (0,322)	0,327 (0,051)	0,141 (0,411)
Continuidad y compromiso	0,015 (0,929)	0,207 (0,225)	0,184 (0,283)	0,056 (0,746)

Fuente: EL AUTOR. (2026). Entre paréntesis, el valor p bilateral.

El Cuadro 21 cruza los niveles de ambas variables. De los 14 estudiantes con práctica habitual de actividad física en nivel alto, 7 (50,0 %) se ubicaron también en nivel alto de bienestar socioemocional; entre quienes se ubicaron en nivel medio de actividad física, esa proporción fue de 7 de 19 (36,8 %), y entre los 3 de nivel bajo, 1. La diferencia descriptiva entre los niveles alto y medio va en la dirección esperada, pero es pequeña y debe leerse junto con el coeficiente de correlación: al trabajar con categorías se pierde información y unos pocos casos pueden modificar los porcentajes.

Cuadro 21
Distribución Cruzada de los Niveles de Práctica Habitual de Actividad Física y de Bienestar Socioemocional

Actividad física	Bienestar bajo	Bienestar medio	Bienestar alto	Total
Bajo	0	2	1	3
Medio	0	12	7	19
Alto	1	6	7	14
Total	1	20	15	36

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Finalmente, la comparación exploratoria por sexo (Cuadro 22) no mostró diferencias estadísticamente significativas. En la práctica habitual de actividad física, las medias fueron 39,55 en mujeres y 43,81 en hombres ($U = 114,0$; $p = 0,147$); en bienestar socioemocional, 43,00 y 42,00, respectivamente ($U = 164,5$; $p = 0,898$). La

diferencia descriptiva en actividad física, con media algo menor en las mujeres, es coherente con la brecha por sexo descrita por Guthold et al. (2020), pero en este grupo no se distingue del azar y no debe sobreinterpretarse.

Cuadro 22
Comparación de las Puntuaciones Totales según Sexo (Prueba U de Mann-Whitney)

Variable	Media mujeres	Media hombres	U	p
Práctica habitual de actividad física	39,55	43,81	114,0	0,147
Bienestar socioemocional	43,00	42,00	164,5	0,898

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Las puntuaciones individuales y el nivel asignado a cada caso se detallan en el anexo correspondiente (ver Anexo K).

Análisis General de los Resultados

Lectura Integrada de los Objetivos

En relación con el primer objetivo específico, la práctica habitual de actividad física del grupo se ubica en un nivel predominantemente medio (media = 41,44; 52,8 % en nivel medio y 38,9 % en nivel alto). El esfuerzo e intensidad percibida y la continuidad y compromiso son los aspectos mejor valorados, mientras la actividad en tiempo libre aparece como el punto más débil. En otras palabras, los estudiantes reconocen la intensidad y valoran mantenerse activos, pero esa disposición se traduce con menor fuerza en movimiento efectivo fuera de la institución.

En relación con el segundo objetivo, el bienestar socioemocional se ubica mayoritariamente en nivel medio (media = 42,56; 55,6 % en nivel medio y 41,7 % en nivel alto). La autopercepción positiva, la conexión social y la vitalidad escolar presentan valores similares, mientras el equilibrio emocional es la dimensión más baja. El grupo reconoce sus capacidades y mantiene interés por su jornada, pero la estabilidad emocional cotidiana es el aspecto menos consolidado.

En relación con el tercer objetivo, la asociación entre ambas variables es positiva, muy débil y no significativa ($\rho = 0,162$; $p = 0,347$). Ninguna de las correlaciones entre dimensiones alcanzó significación; la más alta vinculó la actividad

en tiempo libre con la conexión social. El cuarto objetivo se atiende mediante la propuesta didáctica presentada al final de este capítulo, construida a partir de los aspectos menos desarrollados que identificó el análisis descriptivo.

Contraste con los Antecedentes y las Bases Teóricas

El resultado central difiere, en magnitud, de lo que sugerían varios antecedentes. Biddle y Asare (2011), Rodriguez-Ayllon et al. (2019) y Biddle et al. (2019) describieron asociaciones favorables entre actividad física e indicadores de salud mental en población joven, y Andermo et al. (2020) y Hale et al. (2021) reportaron resultados favorables en bienestar dentro de intervenciones. En el escenario analizado, en cambio, la asociación es muy débil y estadísticamente incierta. Esta diferencia puede explicarse, al menos en parte, por el tipo de diseño y de muestra: los antecedentes son síntesis de numerosos estudios, muchos de ellos con muestras amplias o con intervenciones planificadas, mientras este trabajo mide percepciones de 36 estudiantes en un único momento.

Al mismo tiempo, el resultado es coherente con la cautela que esos mismos autores expresan. Biddle et al. (2019) advirtieron que la evidencia causal es parcial y que la fuerza de la asociación varía según el resultado; Hale et al. (2021) y Pascoe et al. (2020) subrayaron la heterogeneidad de los efectos; y Rocliffe et al. (2024) mostraron que la provisión escolar habitual se relaciona con el bienestar de formas diferentes según el contexto y la calidad de la experiencia. Una asociación débil en un grupo pequeño no contradice esa literatura: recuerda que la cantidad de actividad física, por sí sola, explica una parte limitada del bienestar adolescente.

Conviene señalar, además, que el proyecto de investigación que antecedió a esta tesis, elaborado con otra base de datos, había reportado una correlación de Pearson positiva y moderada ($r = 0{,}560$; $p < 0{,}001$). La base generada para la presente tesis, con parámetros fijados de antemano y sin ajustes posteriores, produjo en cambio una asociación muy débil y no significativa ($r = 0{,}129$; $p = 0{,}455$). La discrepancia entre dos ejercicios ilustra un aspecto metodológico importante: con grupos de alrededor de 36 casos, la variabilidad muestral es grande y los coeficientes pueden cambiar de forma

notable de un grupo a otro, por lo que ningún resultado aislado debería utilizarse para generalizar.

Las bases teóricas ofrecen otra lectura. Desde la teoría de la autodeterminación, el bienestar se apoya en la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017), que dependen de muchos elementos de la vida del estudiante además de la actividad física: el clima familiar, las relaciones con los pares, la carga académica o el descanso. Lubans et al. (2016) describieron mecanismos neurobiológicos, psicosociales y conductuales que podrían vincular ambas variables, pero esos mecanismos dependen de la calidad y del contexto de la práctica, aspectos que una medida de frecuencia e intensidad no captura por completo.

Las correlaciones exploratorias por dimensiones son compatibles con esta interpretación. El vínculo algo mayor entre la actividad en tiempo libre y la conexión social sugiere que la dimensión relacional de la práctica —moverse con amigos, pertenecer a un grupo, compartir una actividad— podría ser más relevante para el bienestar que la cantidad de esfuerzo realizado, idea afín a los hallazgos de White et al. (2021) sobre el papel de las relaciones positivas en Educación Física. Los datos, sin embargo, no permiten afirmarlo con seguridad.

Contraste de la Hipótesis

La hipótesis de investigación planteaba una relación positiva y estadísticamente significativa entre las variables. El coeficiente obtenido fue $\rho = 0{,}162$, con $p = 0{,}347$, valor superior al nivel de significación establecido ($\alpha = 0{,}05$). En consecuencia, no se rechaza la hipótesis nula: con los datos analizados no existe evidencia suficiente para afirmar que la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional estén relacionados en la población de estudio.

No rechazar la hipótesis nula no equivale a demostrar que la relación no existe. El intervalo de confianza (-0,179 a 0,467) es amplio e incluye tanto el cero como valores de magnitud moderada, y la potencia del estudio para detectar asociaciones de magnitud débil o moderada es limitada. La conclusión correcta es que, en este grupo, la relación es muy débil o no se ha podido estimar con precisión suficiente.

Consideraciones sobre la Validez de los Resultados

La validez interna del estudio está condicionada por cuatro elementos. Primero, Segundo, el diseño transversal impide establecer el orden temporal de las variables y, por tanto, cualquier interpretación causal. Tercero, el autoinforme puede estar influido por la deseabilidad social, por la memoria de las últimas semanas o por el estado de ánimo del día de aplicación, y la actividad física autoinformada tiende a diferir de la medida con dispositivos. Cuarto, el tamaño del grupo limita la precisión de las estimaciones.

En cuanto a la validez de las mediciones, el instrumento mostró una validez de contenido adecuada por juicio de expertos (V = 0,89) y una consistencia interna alta en ambas escalas. La validez externa es limitada: los resultados corresponden a un único paralelo de una institución del escenario académico y no pueden generalizarse. Una aplicación real debería ampliar la población, combinar el cuestionario con registros objetivos de actividad (por ejemplo, podómetros) y, si se desea estudiar efectos, emplear un diseño cuasiexperimental con medición antes y después.

Implicaciones Pedagógicas

Aunque la relación estadística entre las variables fue muy débil, los resultados descriptivos ofrecen orientaciones útiles para la práctica docente. La primera se refiere al tiempo libre: el ítem con menor valoración en la escala de actividad física fue el que alude a moverse fuera de las clases. Si la clase de Educación Física no alcanza por sí sola a cubrir las recomendaciones semanales (Hollis et al., 2017; Organización Mundial de la Salud, 2020), la tarea pedagógica consiste en ayudar al estudiante a identificar actividades accesibles, planificar su semana y encontrar compañía para moverse.

La segunda implicación se relaciona con el clima socioemocional de la clase. El equilibrio emocional fue la dimensión más baja del bienestar, y la única asociación que se acercó al umbral de significación vinculó el tiempo libre activo con la conexión social. Ambos datos sugieren cuidar la dimensión relacional de la práctica: actividades cooperativas, agrupamientos flexibles, ausencia de exposición pública del error y espacios breves para nombrar cómo se sienten los estudiantes, siempre sin convertir la clase en un espacio terapéutico.

La tercera implicación tiene que ver con los límites del rol docente. Que la asociación sea débil recuerda que el bienestar es multicausal y que la Educación Física puede contribuir, pero no reemplaza las acciones de orientación, convivencia y apoyo especializado de la institución. Por ello, cualquier propuesta debe coordinarse con el DECE y establecer con claridad que, ante señales de malestar, el docente deriva el caso en lugar de intentar resolverlo por su cuenta. Finalmente, la promoción de la actividad física conserva su justificación por razones de salud y de aprendizaje, con independencia de la magnitud de la correlación observada en este grupo.

Evidencia del Logro de los Objetivos

El Cuadro 23 resume la correspondencia entre cada objetivo específico, el resultado obtenido y la evidencia que lo sustenta. La coherencia entre problema, objetivos, hipótesis, variables, diseño y técnicas se detalla en la matriz de coherencia (ver Anexo L).

Cuadro 23
Evidencia del Logro de los Objetivos

Objetivo específico	Resultado	Evidencia
1. Caracterizar la práctica habitual de actividad física	Nivel predominantemente medio (M = 41,44); actividad en tiempo libre como punto más débil.	Cuadros 13, 14 y 15; Gráficos 3 y 4
2. Identificar el nivel de bienestar socioemocional	Nivel predominantemente medio (M = 42,56); equilibrio emocional como dimensión más baja.	Cuadros 14, 16 y 17; Gráficos 4 y 5
3. Establecer la relación entre las variables	Relación positiva, muy débil y no significativa ($\rho = 0,162$; $p = 0,347$).	Cuadros 18 a 21; Gráfico 6
4. Proponer lineamientos didácticos	Unidad didáctica de seis sesiones “Muévete a tu Manera”.	Cuadros 24 y 25

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Propuesta Didáctica: Unidad “Muévete a tu Manera”

Presentación

La propuesta responde al cuarto objetivo específico y se construye a partir de los aspectos que el análisis identificó como menos desarrollados: la actividad física en el tiempo libre, dentro de la primera variable, y el equilibrio emocional, dentro de la segunda. Dado que la relación entre las variables fue muy débil, la propuesta no se justifica en la expectativa de que más actividad física se acompañe necesariamente de

más bienestar, sino en dos razones independientes: la importancia de la actividad física habitual para la salud de los adolescentes (Organización Mundial de la Salud, 2020) y la conveniencia de que la clase sea un espacio emocionalmente seguro. No se presenta como una solución cuya eficacia haya sido demostrada, sino como una unidad que traduce los hallazgos en decisiones de enseñanza y que podría evaluarse en una investigación posterior.

Fundamentación

La unidad se apoya en tres principios. El primero es la transferencia al tiempo libre: cada sesión ofrece una actividad que puede realizarse fuera de la institución con pocos recursos, y el estudiante elabora un plan semanal personal de actividad física. El segundo es el apoyo a las necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2017; Vasconcellos et al., 2020): se ofrecen opciones de actividad e intensidad (autonomía), metas personales alcanzables y retroalimentación centrada en el progreso (competencia), y trabajo en parejas o grupos pequeños (relación). El tercero es el cuidado del clima socioemocional: se evita la exposición pública del error y la comparación entre estudiantes (White et al., 2021), y se incorpora un cierre breve en el que los estudiantes nombran cómo se sienten después de la práctica, sin preguntas invasivas ni registro individual de emociones.

Objetivos de la Propuesta

1. Ampliar el repertorio de actividades físicas accesibles que los estudiantes puedan realizar en su tiempo libre, solos o acompañados.
2. Favorecer que cada estudiante elabore y revise un plan semanal personal de actividad física con metas centradas en la constancia y el progreso.
3. Desarrollar en clase experiencias cooperativas que cuiden la conexión social y eviten la exclusión.
4. Incorporar momentos breves de reconocimiento del esfuerzo, la recuperación y el estado de ánimo, con derivación al DECE ante cualquier señal de malestar.

Estructura de la Unidad

La unidad comprende seis sesiones de 80 minutos (dos períodos de clase), organizadas en tres momentos: activación (10 minutos), desarrollo (55 minutos) y cierre (15 minutos). El Cuadro 24 presenta la secuencia y el menú de actividades accesibles se detalla en el anexo correspondiente (ver Anexo M).

Cuadro 24
Secuencia de Sesiones de la Unidad "Muévete a tu Manera"

Sesión	Propósito	Actividades sugeridas	Cierre
1. Mi semana activa	Reconocer la práctica actual y presentar la unidad.	Circuito libre por estaciones; registro de la semana anterior.	¿Dónde y con quién me muevo fuera del colegio?
2. Sentir la intensidad	Diferenciar intensidades mediante la percepción del esfuerzo.	Caminata, trote y carrera con prueba del habla.	¿Cómo reconozco una intensidad moderada?
3. Moverme con otros	Cooperación y conexión social.	Juegos cooperativos, retos en parejas y en tríos.	¿Qué ayudó a que todos participaran?
4. Ritmo y expresión	Alternativas no competitivas de movimiento.	Baile, aeróbicos y coreografías por grupos.	¿Qué actividad podría hacer en casa?
5. Respirar y recuperar	Recuperación tras el esfuerzo y manejo de la tensión cotidiana.	Intervalos de esfuerzo, estiramientos y respiración guiada.	¿Cómo me siento al terminar?
6. Mi plan	Elaborar el plan semanal personal y compartir estrategias.	Diseño del plan; práctica de una actividad elegida.	¿Qué meta me propongo para el próximo mes?

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Orientaciones Metodológicas

Para cada sesión se recomienda organizar al grupo en estaciones o grupos pequeños, de manera que nadie permanezca esperando su turno. Las consignas se explican en no más de dos minutos y se apoyan en una demostración. Cada actividad ofrece al menos dos niveles de intensidad que el estudiante puede elegir, y la intensidad se regula mediante la percepción del esfuerzo y la prueba del habla, sin cronometrajes públicos ni rankings. El docente circula entre los grupos, ofrece retroalimentación centrada en la mejora y cuida que el error no se convierta en motivo de exposición.

La continuidad fuera de la clase se trabaja mediante un registro semanal sencillo, de uso voluntario y personal, en el que el estudiante anota las actividades que realizó y su percepción del esfuerzo (ver Anexo N). El registro no se califica ni se

compara entre estudiantes; su función es apoyar la reflexión y la elaboración del plan personal. En el cierre de cada sesión se invita a los estudiantes a nombrar, de manera voluntaria y general, cómo se sienten después de la práctica; el docente no indaga en situaciones personales.

Derivación al DECE. Si un estudiante manifiesta malestar, tristeza persistente, aislamiento marcado o cualquier situación que preocupe al docente, este no realiza interpretaciones ni diagnósticos: escucha con respeto, garantiza la confidencialidad en el marco de la normativa y deriva el caso al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) siguiendo el protocolo institucional. La propuesta se socializa previamente con el DECE para acordar esta ruta.

A modo de ejemplo, se presenta el plan de clase completo de la quinta sesión, "Respirar y recuperar", con sus momentos, tiempos, organización y preguntas de cierre (ver Anexo O). El docente puede utilizarlo como modelo para desarrollar las demás sesiones de la unidad.

Evaluación de la Propuesta

La evaluación combina el seguimiento de la participación, la elaboración del plan personal y la aplicación del mismo cuestionario del estudio antes y después de la unidad, lo que permitiría en una investigación posterior examinar si la práctica habitual y el bienestar cambian tras una implementación sistemática, con un diseño apropiado para ello. El Cuadro 25 resume los criterios y los instrumentos sugeridos. Los resultados se comunicarían a la institución mediante un informe de devolución con datos agregados (ver Anexo P).

Cuadro 25
Matriz de Evaluación de la Propuesta Didáctica

Criterio	Indicador	Instrumento	Momento
Participación	Tiempo de espera mínimo; participación en todas las estaciones	Lista de cotejo del docente	Cada sesión
Regulación de la intensidad	Identifica una intensidad moderada con la prueba del habla	Pregunta de cierre	Sesiones 2 y 5
Actividad en tiempo libre	Registra actividades fuera de clase (uso voluntario)	Registro semanal	Sesiones 1 a 6

Criterio	Indicador	Instrumento	Momento
Plan personal	Elabora un plan semanal con metas alcanzables	Plan escrito	Sesión 6
Práctica y bienestar	Puntuaciones en ambas escalas (datos agregados)	Cuestionario del estudio	Antes y después

Fuente: EL AUTOR. (2026).

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

A partir del análisis realizado, y teniendo presente que , se formulan las siguientes conclusiones, organizadas según los objetivos de la investigación.

En relación con el primer objetivo específico, la práctica habitual de actividad física de los estudiantes se ubica en un nivel predominantemente medio (media de 41,44 sobre 60; 52,8 % en nivel medio). El esfuerzo e intensidad percibida y la continuidad y compromiso son las dimensiones mejor valoradas, mientras la actividad en tiempo libre constituye el aspecto menos desarrollado. Los estudiantes reconocen la intensidad y valoran mantenerse activos, pero esa disposición se traduce con menor fuerza en movimiento fuera de la institución.

En relación con el segundo objetivo específico, el bienestar socioemocional se ubica mayoritariamente en nivel medio (media de 42,56 sobre 60; 55,6 % en nivel medio y 41,7 % en nivel alto). La autopercepción positiva, la conexión social y la vitalidad escolar presentan valores similares, mientras el equilibrio emocional es la dimensión más baja. Estas categorías son descriptivas y no tienen valor diagnóstico.

En relación con el tercer objetivo específico, la relación entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional es positiva, de magnitud muy débil y no significativa ($\rho = 0{,}162$; $p = 0{,}347$). Por tanto, no se rechaza la hipótesis nula. En el escenario analizado, el bienestar socioemocional no varía de manera consistente con la práctica habitual de actividad física; el intervalo de confianza amplio indica, además, que la estimación es imprecisa y que no puede descartarse una asociación de mayor magnitud en un grupo más numeroso.

En relación con el objetivo general, el estudio permitió determinar que, en el grupo analizado, la asociación entre ambas variables es muy débil. Los análisis exploratorios sugieren que la actividad en tiempo libre y la conexión social son las dimensiones con un vínculo algo mayor, lo que orienta la atención hacia la dimensión relacional de la práctica más que hacia su sola cantidad. Este resultado difiere del que

reportó el proyecto de investigación previo con otra base de datos, lo que confirma la variabilidad propia de grupos pequeños. Dado el diseño correlacional y transversal, ninguno de estos resultados permite inferir relaciones de causa y efecto.

En relación con el cuarto objetivo específico, se elaboró la propuesta didáctica "Muévete a tu Manera", una unidad de seis sesiones que amplía el repertorio de actividades accesibles para el tiempo libre, promueve un plan semanal personal, cuida la conexión social y el clima emocional de la clase y establece una ruta de derivación al DECE. Su efecto deberá evaluarse en una investigación posterior.

Finalmente, el instrumento diseñado mostró una validez de contenido adecuada y una consistencia interna alta en ambas escalas, por lo que constituye una herramienta útil para una aplicación real, siempre que se recalculen sus propiedades con los datos efectivamente recogidos y se mantenga su carácter educativo y no clínico.

Recomendaciones

A la institución educativa y al docente de Educación Física:

1. Incorporar en las clases actividades variadas y accesibles que los estudiantes puedan trasladar a su tiempo libre, y aplicar la propuesta "Muévete a tu Manera" como punto de partida.
2. Promover metas personales de actividad física centradas en la constancia y el progreso, evitando que la única referencia sea el rendimiento deportivo o la comparación entre compañeros.
3. Favorecer actividades cooperativas que fortalezcan la conexión social y reduzcan experiencias de exclusión dentro de las clases.
4. Incluir momentos breves de reflexión sobre esfuerzo, descanso, sedentarismo y organización del tiempo, sin convertirlos en indagaciones sobre la vida personal de los estudiantes.
5. Coordinar con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) las acciones de promoción del bienestar y derivar a ese departamento, según el protocolo institucional, cualquier señal de malestar que observe el docente.
6. Utilizar los resultados para orientar la planificación y no como base para emitir juicios sobre estudiantes concretos.

A futuros investigadores:

7. Aplicar el cuestionario con datos reales, previa autorización institucional, consentimiento, asentimiento y coordinación con el DECE, y recalcular la validez y la confiabilidad antes de interpretar los resultados.
8. Trabajar con poblaciones más amplias, de varios paralelos o instituciones, para mejorar la precisión de las estimaciones y la potencia para detectar asociaciones débiles o moderadas.
9. Incorporar variables complementarias como sueño, tiempo de pantalla, apoyo social y percepción de competencia, y combinar el autoinforme con mediciones objetivas de actividad física.
10. Si se desea estudiar efectos, implementar la propuesta mediante un diseño cuasiexperimental con medición antes y después y, de ser posible, grupo de comparación, evitando presentar una correlación como evidencia causal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement, 45*(1), 131–142. https://doi.org/10.1177/0013164485451012

Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T.-T.-D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Schäfer Elinder, L. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine – Open*. https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x

Asamblea Constituyente. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Registro Oficial 449.

Asamblea Nacional. (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Registro Oficial, Segundo Suplemento 417.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine, 45*(11). https://bjsm.bmj.com/content/45/11/886

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*.

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., … Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*.

Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Gorber, S. C., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.ª ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Congreso Nacional. (2003). *Código de la Niñez y Adolescencia*. Registro Oficial 737.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika, 16*(3), 297–334. https://doi.org/10.1007/BF02310555

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*.

Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancastle, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.

Hollis, J. L., Sutherland, R., Williams, A. J., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., Morgan, P. J., Lubans, D. R., Gillham, K., & Wiggers, J. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0504-0

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*. https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642

Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). *Currículo de los niveles de educación obligatoria*. Ministerio de Educación.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. OMS.

Pascoe, M. C., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A

scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 6*(1), e000677. https://bmjopensem.bmj.com/content/6/1/e000677

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Gorber, S. C., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663

Rocliffe, P., Adamakis, M., O'Keeffe, B. T., Walsh, L., Bannon, A., Garcia-Gonzalez, L., Chambers, F., Stylianou, M., Sherwin, I., Mannix-McNamara, P., & MacDonncha, C. (2024). The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *Adolescent Research Review*.

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika, 52*(3–4), 591–611. https://doi.org/10.1093/biomet/52.3-4.591

Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*.

Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics, 84*(3). https://karger.com/pps/article/84/3/167/282903

UNESCO. (2015). *Educación física de calidad (EFC): Guía para los responsables políticos*. UNESCO.

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*. https://doi.org/10.1037/edu0000420

White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*.

ANEXOS

ANEXO A
GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física: Cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que incrementa el gasto energético por encima del reposo.

Actividad física moderada a vigorosa: Actividad que acelera claramente la respiración y el ritmo cardíaco; en la vigorosa resulta difícil mantener una conversación.

Asentimiento informado: Aceptación voluntaria de un menor de edad para participar en un estudio, complementaria al consentimiento de su representante legal.

Bienestar socioemocional: Experiencia positiva y funcional que combina equilibrio emocional, autopercepción favorable, vínculos satisfactorios y energía para la vida escolar; no es un diagnóstico.

Censo: Estudio de todos los elementos de una población, sin extraer una muestra.

Coeficiente de Spearman (ρ): Medida de asociación entre dos variables ordinales o cuantitativas basada en los rangos de las puntuaciones; varía entre −1 y 1.

Comportamiento sedentario: Conducta realizada en posición sentada o reclinada con muy bajo gasto energético, como el tiempo frente a pantallas.

DECE: Departamento de Consejería Estudiantil: instancia institucional encargada del acompañamiento psicosocial de los estudiantes, a la que se derivan las señales de malestar.

Ejercicio físico: Actividad física planificada, estructurada y repetitiva orientada a mejorar o mantener la condición física.

Prueba del habla: Forma sencilla de estimar la intensidad: en esfuerzo moderado se puede hablar, pero no cantar; en esfuerzo vigoroso cuesta decir más de unas pocas palabras.

V de Aiken: Coeficiente que cuantifica el acuerdo entre jueces sobre la adecuación de los ítems de un instrumento; varía entre 0 y 1.

Vitalidad escolar: Sensación de energía y disposición para afrontar las actividades de la jornada escolar.

datos: Valores generados mediante un procedimiento estadístico;.

ANEXO B
PROCEDIMIENTO DE GENERACIÓN DE La base de datos

La base de datos se generó con Python 3, NumPy y SciPy, siguiendo los pasos que se describen a continuación. Los parámetros se fijaron antes de generar los datos y no se modificaron después. El procedimiento es reproducible: al ejecutar el mismo código con la misma semilla se obtienen exactamente los mismos valores y, por tanto, las mismas cifras de los cuadros y gráficos del Capítulo IV.

1. Fijar la semilla del generador de números aleatorios en 2026 y el número de casos en 36.
2. Generar una puntuación latente normal estándar para la práctica habitual de actividad física (U) y otra para el bienestar socioemocional (B), con $B = 0{,}40 \cdot U + \sqrt{(1 - 0{,}40^2)} \cdot e$, donde e es un error normal independiente.
3. Para cada escala, generar un factor propio de cada dimensión con desviación estándar 0,45.
4. Calcular cada ítem como: media base de la dimensión + 0,72·latente + factor de la dimensión + error normal (DE = 0,62); redondear al entero más cercano y limitar el valor al rango 1 a 5.
5. Asignar sexo (probabilidad 0,50) y edad (16 años con probabilidad 0,55; 17 años con 0,45).
6. Calcular puntuaciones totales, niveles, alfa de Cronbach, estadísticos por ítem, prueba de Shapiro-Wilk, correlaciones de Spearman y Pearson con sus intervalos de confianza (z de Fisher), tabla cruzada y prueba U de Mann-Whitney.
7. Generar las valoraciones de tres expertos (escala 1 a 4) y calcular la V de Aiken por criterio e ítem.
8. No modificar los datos después de la generación: los resultados se informan tal como resultan de la semilla, sean o no significativos.

Parámetro	Valor
Semilla	2026
Casos	36

Parámetro	Valor
Correlación latente poblacional supuesta	0,40
Medias base AF (por dimensión)	3,35 / 3,40 / 3,30 / 3,45
Medias base BS (por dimensión)	3,45 / 3,55 / 3,50 / 3,55
Carga del factor latente	0,72
DE del factor de dimensión	0,45
DE del error del ítem	0,62

Fuente: EL AUTOR. (2026).

ANEXO C

base de datos DEL CUESTIONARIO (MATRIZ DE RESPUESTAS)

La matriz presenta las respuestas de los 36 casos a los 24 ítems del cuestionario y la puntuación total de cada escala.

Escala de práctica habitual de actividad física

Código	AF1	AF2	AF3	AF4	AF5	AF6	AF7	AF8	AF9	AF10	AF11	AF12	Total
E01	3	4	4	3	4	3	2	1	2	3	3	3	35
E02	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	45
E03	2	3	3	1	1	2	3	3	3	2	3	2	28
E04	4	4	4	3	4	3	4	5	3	5	4	4	47
E05	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	5	5	50
E06	2	4	2	4	3	2	2	4	4	4	4	4	39
E07	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	38
E08	3	3	3	5	5	5	2	3	5	4	3	4	45
E09	4	4	4	3	2	4	4	3	3	1	1	2	35
E10	3	2	5	3	3	4	3	2	3	2	4	3	37
E11	3	3	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	49
E12	3	4	4	4	4	5	3	3	3	2	2	4	41
E13	3	4	3	4	4	3	2	2	2	4	4	3	38
E14	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	32
E15	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	40
E16	4	2	4	2	3	3	3	4	3	2	3	2	35
E17	4	3	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	40
E18	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	56
E19	5	4	3	4	4	4	4	4	5	3	3	4	47
E20	1	2	1	3	4	3	1	3	2	3	2	2	27
E21	3	2	2	3	4	3	4	4	4	5	4	4	42
E22	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	5	4	44
E23	4	3	3	3	1	3	4	4	3	2	3	4	37
E24	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	42
E25	5	3	3	3	4	4	3	3	5	5	5	4	47
E26	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	59
E27	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	33
E28	3	5	3	5	5	5	4	3	5	5	4	5	52
E29	1	2	1	4	3	3	3	2	1	4	3	3	30
E30	4	3	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	48
E31	3	3	3	3	3	2	1	2	1	3	2	2	28
E32	3	3	4	4	2	3	2	4	4	4	5	4	42
E33	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	53
E34	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	50
E35	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	35
E36	4	4	4	3	4	4	3	4	5	3	4	4	46

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Escala de bienestar socioemocional

Código	BS1	BS2	BS3	BS4	BS5	BS6	BS7	BS8	BS9	BS10	BS11	BS12	Total
E01	2	1	2	4	2	3	3	3	2	1	3	3	29
E02	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	39
E03	4	3	3	4	4	5	3	3	3	3	5	5	45
E04	4	3	4	4	3	4	3	4	5	5	5	4	48
E05	4	4	3	5	4	5	5	5	4	4	3	5	51
E06	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	34
E07	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	32
E08	4	3	5	4	4	3	5	5	4	5	4	5	51
E09	4	2	2	4	4	4	2	4	5	5	3	4	43
E10	4	4	5	4	3	2	3	4	3	3	4	4	43
E11	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	56
E12	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	4	40
E13	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	57
E14	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	59
E15	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	3	5	53
E16	5	5	4	4	4	5	5	3	4	3	3	3	48
E17	3	3	3	2	2	1	4	4	3	3	2	5	35
E18	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	53
E19	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	40
E20	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	40
E21	2	2	4	2	3	4	3	4	4	2	3	1	34
E22	3	4	2	5	5	4	3	5	4	4	4	5	48
E23	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	56
E24	3	3	2	4	3	4	2	2	2	3	3	4	35
E25	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	44
E26	3	3	4	4	4	3	4	2	3	2	3	2	37
E27	1	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	34
E28	1	1	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	28
E29	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	35
E30	3	5	5	3	5	5	5	4	3	4	4	4	50
E31	4	2	4	3	1	3	2	3	3	3	2	3	33
E32	5	5	4	4	4	5	4	3	5	3	4	4	50
E33	3	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	34
E34	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	48
E35	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	30
E36	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	40

Fuente: EL AUTOR. (2026).

ANEXO D
SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN INSTITUCIONAL

Esmeraldas, ____ de _____ de 2026

Señor/a Rector/a de la [nombre de la institución donde se aplicará el estudio]

Presente.

Yo, Julio José González Loor, estudiante de la Licenciatura en Educación con Mención en Didáctica y Evaluación de la Educación Física de la Universidad Integral del Caribe y América Latina, solicito de la manera más comedida su autorización para aplicar el cuestionario del trabajo de grado titulado "Relación entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en estudiantes de segundo de Bachillerato" a los estudiantes de segundo de Bachillerato, durante un período de clase de Educación Física.

La aplicación será anónima, voluntaria y no afectará las calificaciones. Se solicitará el consentimiento informado de los representantes legales y el asentimiento de los estudiantes, y se coordinará previamente con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) la ruta de derivación ante cualquier señal de malestar. Los resultados se entregarán a la institución de forma agregada y se utilizarán exclusivamente con fines académicos.

Atentamente,

_____

Julio José González Loor

C.I. 0803149004

Autorizado por: _____ Sello institucional: _____

ANEXO E

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA REPRESENTANTE LEGAL

Estimado/a representante legal:

Se invita a su representado/a a participar en un estudio académico sobre actividad física y bienestar socioemocional en estudiantes de Bachillerato. La participación consiste en responder un cuestionario de aproximadamente 15 minutos durante el horario de clase. El cuestionario pregunta por hábitos de movimiento y por percepciones generales de ánimo, energía, confianza y relaciones; no es una evaluación psicológica ni tiene fines diagnósticos.

La participación es voluntaria. El estudiante puede decidir no responder alguna pregunta o retirarse en cualquier momento sin consecuencias académicas. La información se registrará mediante códigos, no se solicitarán nombres ni datos sensibles y los resultados se presentarán de forma agrupada, exclusivamente con fines académicos. Si durante el proceso su representado/a manifestara malestar, se le ofrecerá el apoyo del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de la institución. Para cualquier consulta puede comunicarse con el investigador: [correo o teléfono de contacto].

He leído la información anterior, he podido hacer preguntas y autorizo voluntariamente la participación de mi representado/a.

Nombre del representante: _____

Nombre del estudiante: _____

Firma: _____ Fecha: ____ / ____ / _____

ANEXO F
ASENTIMIENTO INFORMADO DEL ESTUDIANTE

Me han explicado que esta investigación quiere conocer cómo me muevo durante la semana y cómo me siento en mi vida escolar. Si acepto participar, responderé un cuestionario breve. No es un examen ni una evaluación psicológica.

Sé que puedo dejar de participar si no me siento cómodo/a y que mi decisión no cambiará mis notas. Mis respuestas no llevarán mi nombre y se usarán solo para un trabajo académico. Si alguna pregunta me hace sentir mal, puedo dejarla en blanco y, si lo deseo, hablar con el DECE de mi institución.

□ Acepto participar voluntariamente. □ Prefiero no participar.

Código del estudiante: _____ Fecha: ____ / ____ / _____

ANEXO G

CUESTIONARIO DE PRÁCTICA HABITUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL

Objetivo: conocer tus hábitos de actividad física y cómo te sientes en tu vida escolar durante las últimas semanas. No existen respuestas correctas o incorrectas. Marca con una X una opción por cada afirmación. Puedes dejar en blanco cualquier pregunta que no desees responder.

Escala: 1 = Nunca / Totalmente en desacuerdo; 2 = Casi nunca / En desacuerdo; 3 = Algunas veces / Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4 = Casi siempre / De acuerdo; 5 = Siempre / Totalmente de acuerdo.

Código: _____ Sexo: □ Mujer □ Hombre Edad: ____ Fecha: ____ / ____ / _____

N.º	Afirmación	1	2	3	4	5
1	Me mantengo físicamente activo varios días durante una semana normal.					
2	Realizo actividades físicas con suficiente frecuencia para considerarlas parte de mi rutina.					
3	Aunque tenga otras responsabilidades, procuro reservar tiempo para moverme o hacer ejercicio.					
4	En algunas de mis actividades semanales realizo un esfuerzo que acelera claramente mi respiración.					
5	Participo en actividades que me hacen sentir un nivel de esfuerzo moderado o alto.					
6	Puedo reconocer cuándo una actividad física está siendo suave, moderada o intensa para mí.					
7	Fuera de las clases de Educación Física realizo alguna actividad que implica movimiento corporal.					
8	En mi tiempo libre elijo algunas actividades activas en lugar de permanecer siempre sentado.					
9	Caminar, practicar deporte, bailar, ejercitarme u otras formas de movimiento forman parte de mi semana.					
10	Si interrumpo mi actividad física por algunos días, intento retomarla.					
11	Considero importante mantenerme físicamente activo de manera constante.					
12	Tengo intención de continuar realizando actividad física en los próximos meses.					
13	En general, logro recuperar la calma después de una situación que me genera tensión.					
14	Durante la mayoría de los días me siento emocionalmente estable.					

N.º	Afirmación	1	2	3	4	5
15	Cuando algo me preocupa, suelo encontrar formas adecuadas de afrontarlo.					
16	Me siento capaz de enfrentar las actividades habituales de mi vida escolar.					
17	Reconozco cualidades y capacidades positivas en mí mismo.					
18	Puedo valorar mis avances aunque todavía tenga aspectos por mejorar.					
19	Siento que cuento con compañeros o personas cercanas con quienes puedo relacionarme de manera positiva.					
20	Me siento parte del grupo al que pertenezco en la institución.					
21	En general, puedo participar con otros sin sentirme constantemente excluido.					
22	Durante la jornada escolar suelo disponer de energía para realizar mis actividades.					
23	Me siento con disposición para participar en las actividades que forman parte de mi día.					
24	En las últimas semanas he mantenido interés por mis actividades cotidianas.					

Ítems 1 a 12: práctica habitual de actividad física (AF1 a AF12). Ítems 13 a 24: bienestar socioemocional (BS1 a BS12).

ANEXO H

PROTOCOLO DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO, DERIVACIÓN AL DECE Y RESGUARDO DE DATOS

El protocolo regula la aplicación del cuestionario en una ejecución real del estudio y la respuesta ante señales de malestar.

1. Verificar que se cuente con la autorización institucional, los consentimientos firmados y el asentimiento de cada estudiante.
2. Coordinar previamente con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) la fecha de aplicación y la ruta de derivación.
3. Aplicar el cuestionario al inicio de la clase de Educación Física, en el aula o en un espacio tranquilo, con una duración aproximada de 15 minutos.
4. Leer en voz alta el objetivo, la escala de respuesta y un ejemplo; aclarar que no existen respuestas correctas, que no es una evaluación psicológica, que se puede dejar preguntas en blanco y que la participación no afecta las calificaciones.
5. Asignar a cada estudiante un código; no registrar nombres en el cuestionario.
6. Permanecer disponible para aclarar el significado de palabras, sin sugerir respuestas.
7. Si un estudiante manifiesta malestar durante o después de la aplicación, suspender su participación si lo desea, ofrecerle un espacio tranquilo y derivarlo al DECE; el aplicador no realiza interpretaciones ni diagnósticos.
8. No utilizar las respuestas individuales para identificar a estudiantes: el cuestionario es anónimo y no es un instrumento de tamizaje.
9. Recoger los cuestionarios en un sobre cerrado, digitar las respuestas en una base protegida con contraseña y verificar la digitación.
10. Conservar los cuestionarios físicos bajo custodia del investigador, destruirlos al concluir el proceso académico y entregar a la institución un informe con resultados agregados.

ANEXO I

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS

Nombre del experto: [nombre del experto]

Formación académica: _____ Experiencia profesional: _____

Instrucción: valore cada ítem del cuestionario según los criterios indicados, con la escala 1 = no cumple, 2 = cumple parcialmente, 3 = cumple adecuadamente, 4 = cumple plenamente. Registre sus observaciones cuando considere necesario modificar un ítem, en especial si su redacción pudiera sugerir una evaluación clínica.

Ítem	Claridad	Pertinencia	Coherencia	Adecuación del lenguaje	Observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

Ítem	Claridad	Pertinencia	Coherencia	Adecuación del lenguaje	Observaciones
23					
24					

Suficiencia de los ítems por dimensión: □ Suficiente □ Requiere ampliación (indique la dimensión): _____

Dictamen: □ Aplicable □ Aplicable con modificaciones □ No aplicable

Firma: _____ Fecha: ____ / ____ / _____

ANEXO J
CRONOGRAMA DE LA INVESTIGACIÓN

El cronograma distribuye las fases de la investigación entre mayo y septiembre de 2026.

Actividad	May	Jun	Jul	Ago	Sep
Delimitación del problema	X				
Revisión bibliográfica	X	X			
Elaboración del marco teórico		X	X		
Diseño y validación del instrumento		X	X		
Generación de La base de datos			X		
Procesamiento y análisis			X	X	
Discusión y propuesta didáctica				X	
Revisión integral y entrega				X	X

ANEXO K

PUNTUACIONES Y NIVELES POR PARTICIPANTE (datos)

El cuadro presenta, para cada caso, el sexo, la edad, la puntuación total y el nivel de cada escala. Los niveles son categorías descriptivas y no tienen valor diagnóstico.

Código	Sexo	Edad	Total AF	Nivel AF	Total BS	Nivel BS
E01	Mujer	17	35	Medio	29	Medio
E02	Mujer	17	45	Alto	39	Medio
E03	Mujer	17	28	Bajo	45	Alto
E04	Hombre	17	47	Alto	48	Alto
E05	Mujer	17	50	Alto	51	Alto
E06	Hombre	17	39	Medio	34	Medio
E07	Mujer	17	38	Medio	32	Medio
E08	Hombre	16	45	Alto	51	Alto
E09	Mujer	16	35	Medio	43	Medio
E10	Mujer	17	37	Medio	43	Medio
E11	Mujer	16	49	Alto	56	Alto
E12	Hombre	17	41	Medio	40	Medio
E13	Hombre	17	38	Medio	57	Alto
E14	Mujer	17	32	Medio	59	Alto
E15	Mujer	16	40	Medio	53	Alto
E16	Mujer	17	35	Medio	48	Alto
E17	Hombre	17	40	Medio	35	Medio
E18	Hombre	16	56	Alto	53	Alto
E19	Hombre	17	47	Alto	40	Medio
E20	Hombre	17	27	Bajo	40	Medio
E21	Mujer	17	42	Medio	34	Medio
E22	Hombre	16	44	Medio	48	Alto
E23	Mujer	17	37	Medio	56	Alto
E24	Hombre	16	42	Medio	35	Medio
E25	Mujer	17	47	Alto	44	Medio
E26	Hombre	17	59	Alto	37	Medio
E27	Mujer	17	33	Medio	34	Medio
E28	Mujer	16	52	Alto	28	Bajo
E29	Mujer	17	30	Medio	35	Medio
E30	Mujer	17	48	Alto	50	Alto
E31	Mujer	16	28	Bajo	33	Medio
E32	Hombre	17	42	Medio	50	Alto
E33	Hombre	17	53	Alto	34	Medio
E34	Mujer	17	50	Alto	48	Alto

Código	Sexo	Edad	Total AF	Nivel AF	Total BS	Nivel BS
E35	Hombre	17	35	Medio	30	Medio
E36	Hombre	16	46	Alto	40	Medio

Fuente: EL AUTOR. (2026).

ANEXO L

MATRIZ DE COHERENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Elemento	Contenido
Problema	¿Qué relación existe entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en estudiantes de segundo de Bachillerato?
Objetivo general	Determinar la relación entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional.
Objetivos específicos	1) Caracterizar la práctica habitual de actividad física; 2) identificar el nivel de bienestar socioemocional; 3) establecer la relación; 4) proponer lineamientos didácticos.
Hipótesis	Hi: relación positiva y significativa. Ho: no existe relación significativa.
Variables	V1: práctica habitual de actividad física. V2: bienestar socioemocional.
Enfoque / diseño	Cuantitativo; descriptivo-correlacional; no experimental; transversal.
Población	36 estudiantes de 2.º de Bachillerato (censo). datos.
Técnica / instrumento	Encuesta / cuestionario de 24 ítems Likert, validado por tres expertos.
Análisis	Estadística descriptiva, alfa de Cronbach, Shapiro-Wilk, Spearman (principal) y Pearson (complementario).
Resultado principal	$\rho = 0{,}162$; $p = 0{,}347$: relación positiva muy débil, no significativa; no se rechaza Ho.

ANEXO M

MENÚ DE ACTIVIDADES FÍSICAS ACCESIBLES PARA EL TIEMPO LIBRE

El menú es orientativo. Las actividades requieren pocos recursos y pueden realizarse en casa, en el barrio o en espacios públicos seguros; se recomienda completarlo con las propuestas de los estudiantes y considerar las condiciones de seguridad de cada entorno.

Actividad	Intensidad orientativa	Con quién	Recomendación de seguridad
Caminata a paso rápido	Moderada	Solo, en familia o con amigos	Rutas conocidas y horarios con luz natural
Trote suave	Moderada a vigorosa	Solo o con amigos	Calzado adecuado; hidratación
Desplazamiento activo	Ligera a moderada	Solo o con compañeros	Respetar normas de tránsito
Baile o aeróbicos	Moderada a vigorosa	En casa o en grupo	Espacio despejado
Circuito de fuerza con peso corporal	Moderada	En casa	Técnica cuidada; progresión gradual
Saltar la cuerda	Vigorosa	Solo o en grupo	Superficie plana; pausas de recuperación
Juegos deportivos recreativos	Moderada a vigorosa	Amigos o vecinos	Reglas acordadas; juego limpio
Natación o juegos en el agua	Moderada a vigorosa	Con acompañamiento	Solo en lugares supervisados
Ciclismo recreativo	Moderada	Con amigos o familia	Casco y rutas seguras
Estiramientos y respiración	Ligera	Solo	Movimientos sin dolor; útil para recuperar la calma

ANEXO N

REGISTRO SEMANAL PERSONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Instrucción para el estudiante: este registro es personal y de uso voluntario. Anota las actividades físicas que realizaste fuera de la clase y cómo percibiste el esfuerzo. No se califica ni se compara con otros.

Día	Actividad	Minutos	Esfuerzo (ligero / moderado / vigoroso)	¿Con quién?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Mi meta para la próxima semana: _____

Código del estudiante: _____ Semana del ____ al ____ de _____

ANEXO O

PLAN DE CLASE MODELO: SESIÓN 5 “RESPIRAR Y RECUPERAR”

Elemento	Descripción
Unidad	“Muévete a tu Manera”. Sesión 5 de 6: “Respirar y recuperar”.
Curso	2.º de Bachillerato General Unificado
Duración	80 minutos (dos períodos)
Bloque curricular	Relaciones entre prácticas corporales y salud
Propósito	Reconocer la respuesta del cuerpo al esfuerzo y a la recuperación, y practicar estrategias sencillas de respiración y estiramiento que pueden utilizarse en la vida cotidiana.
Materiales	Conos, cuerdas, colchonetas o superficie limpia, cronómetro, música suave, fichas con la prueba del habla.

Activación (10 minutos). Movilidad articular y desplazamientos a ritmo progresivo. Recordatorio de la prueba del habla: en intensidad moderada se puede hablar, pero no cantar. Pregunta inicial: ¿cómo notas que tu cuerpo se está esforzando?

Desarrollo (55 minutos). Bloque 1 (25 minutos): circuito por parejas de cuatro estaciones —saltos de cuerda, desplazamientos laterales, trote entre conos y ejercicios con peso corporal— con 2 minutos de trabajo y 1 minuto de recuperación; cada estudiante elige entre dos niveles de intensidad. Bloque 2 (15 minutos): después de cada vuelta, la pareja comenta cómo cambió su respiración durante la recuperación. Bloque 3 (15 minutos): estiramientos suaves y respiración guiada (inspirar por la nariz en cuatro tiempos y exhalar en seis), con música tranquila.

Cierre (15 minutos). Ronda voluntaria de preguntas: ¿cómo te sientes ahora en comparación con el inicio?, ¿en qué momento de tu semana podrías usar la respiración o el estiramiento?, ¿qué actividad de hoy podrías hacer en casa? El docente registra en la lista de cotejo la participación, sin anotar respuestas personales.

Seguridad, inclusión y derivación. Niveles de intensidad elegibles; pausas libres cuando el estudiante lo necesite; nadie es expuesto por su rendimiento. Si un estudiante manifiesta malestar físico se suspende la actividad; si expresa malestar emocional o el docente observa una situación que le preocupa, se le escucha con respeto y se deriva al DECE según el protocolo institucional, sin interpretaciones ni diagnósticos.

ANEXO P

FORMATO DE INFORME DE DEVOLUCIÓN DE RESULTADOS A LA INSTITUCIÓN

El presente formato orienta la devolución de los resultados a la institución en una aplicación real del estudio.

Sección	Contenido
1. Datos generales	Institución, curso, fecha de aplicación, número de participantes y responsable del estudio.
2. Propósito	Objetivo de la investigación y uso que se dará a la información.
3. Resultados de actividad física	Distribución por niveles y medias por dimensión, en lenguaje accesible.
4. Resultados de bienestar socioemocional	Distribución por niveles y medias por dimensión, con la advertencia de que no tienen valor diagnóstico.
5. Relación entre variables	Dirección y magnitud de la relación, con la advertencia de que no implica causalidad.
6. Aspectos fuertes y por fortalecer	Síntesis de las dimensiones mejor y peor valoradas.
7. Recomendaciones	Lineamientos didácticos, propuesta “Muévete a tu Manera” y coordinación con el DECE.
8. Confidencialidad	Declaración de que los datos se presentan de forma agregada y sin identificar a los participantes.

Fecha de entrega: ____ / ____ / _____ Recibido por: _____