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: Eduardo Stalin Tigasi Tocumbe
Tutora: Lic. Ulcuango Castillo Maryuri Ximena

Willemstad, Curaçao, octubre de 2026

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

Willemstad, Curaçao, 15 de octubre 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 (la) ciudadano(a): Eduardo Stalin Tigasi Tocumbe, titular del documento de identidad N°: 0503627283, 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,



Lic. Ulcuango Castillo Maryuri Ximena

C.I. No. 1726869637

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, por acompañarme con paciencia en una etapa que exigió volver a organizar tiempos, aprendizajes y responsabilidades. 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. Expreso también mi reconocimiento a la Lic. Ulcuango Castillo Maryuri Ximena por la orientación académica durante el desarrollo de este proyecto. Finalmente, agradezco a mi familia y a las personas que forman parte de mi entorno profesional, porque muchas de las preguntas que dieron origen a este trabajo nacieron precisamente 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 ix
Lista de Gráficos ix
Resumen xi
INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I EL PROBLEMA 4
Planteamiento del Problema 4
Formulación del Problema 7
Preguntas de Investigación 7
Justificación de la Investigación 8
Objetivos de la Investigación 9
Objetivo General 9
Objetivos Específicos 9
Alcance de la Investigación 9
Línea de Investigación 9
Delimitación del Estudio 10
Limitaciones de la Investigación 10
Factibilidad de la Investigación 10
Variables del Estudio 11
Supuestos del Estudio 11
Aportes y Beneficiarios del Estudio 12
Estructura del Informe 12
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO 13
Antecedentes de la Investigación 13
Fundamentación Teórica: Práctica Habitual de Actividad Física 17
Concepto de actividad física 17
Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo 18
Actividad física habitual y adolescencia 19
Actividad física escolar y Educación Física 19
Dimensión: regularidad de práctica 20
Dimensión: esfuerzo e intensidad percibida 21

Dimensión: actividad en tiempo libre 21
Dimensión: continuidad y compromiso 22
Bienestar Socioemocional 22
Concepto de bienestar 22
Bienestar en la adolescencia 23
Dimensión: equilibrio emocional 23
Dimensión: autopercepción positiva 23
Dimensión: conexión social 24
Dimensión: vitalidad escolar 24
Bienestar, salud mental y límites conceptuales 25
Relación entre Actividad Física y Bienestar Socioemocional 25
Definición de Términos Básicos 26
Marco Contextual 27
Fundamentación Conceptual de las Dimensiones 27
Dimensiones de práctica habitual de actividad física 28
Dimensiones de bienestar socioemocional 28
Relación Conceptual entre las Dimensiones 29
Consideraciones sobre los Participantes 29
Síntesis del Marco Teórico 30
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO 31
Diseño de la Investigación 31
Diseño 31
Temporalidad 31
Población y Muestra 31
Técnicas e Instrumentos de Investigación 32
Operacionalización de variables 33
Validez y confiabilidad 33
Procedimiento 33
Validación de los Instrumentos por Juicio de Expertos 34
Técnicas de Análisis de Datos 35
Consideraciones Éticas 36
Procedimiento de Recolección de Datos 36
Recursos del Estudio 37
Descripción de los Instrumentos 37
Criterios de Inclusión y Exclusión 39
Control de Sesgos y Amenazas a la Validez 39
Organización de la Aplicación en el Horario Escolar 40

Tratamiento de Datos Faltantes y Atípicos 40
Fórmulas de los Estadísticos Empleados 41
Nivel de Significación y Criterios de Decisión 41
Cronograma de Ejecución 42
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS 43
Análisis Detallado de los Resultados 43
Variable 1: práctica habitual de actividad física 43
Variable 2: bienestar socioemocional 45
Relación entre las variables 47
Distribución Conjunta de los Niveles 48
Análisis General de los Resultados 49
Comparación de las Dimensiones 51
Interpretación por Dimensión 52
Dimensiones de práctica habitual de actividad física 52
Dimensiones de bienestar socioemocional 52
Magnitud de la Asociación 53
Lectura Integrada por Niveles 53
Implicaciones Pedagógicas de los Resultados 54
Evidencia del Logro de los Objetivos 54
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 56
Conclusiones 56
Recomendaciones 57
Aportes del Estudio 58
Implicaciones para la Práctica Docente 58
Líneas de Investigación Futuras 58
Recomendaciones según los Actores 59
Reflexión Final 59
Documentación Complementaria 60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 61
ANEXOS 64
ANEXO A. Cronograma Referencial 65
ANEXO B. Ficha de Validación por Expertos 66
ANEXO C. Valoración de Expertos por Ítem (V de Aiken) 67
ANEXO D. Instructivo de Aplicación de los Instrumentos 68
ANEXO E. Registro de Aplicación y de Incidencias 69
ANEXO F. Matriz de Coherencia 70

ANEXO G. Matriz de Operacionalización 71
ANEXO H. Cuestionario de Investigación 72
ANEXO I. Consentimiento Informado para Representantes 74
ANEXO J. Asentimiento del Estudiante 75
ANEXO K. Estructura de la Base de Datos (Extracto) 76
ANEXO L. Hoja de Codificación de las Variables 77
ANEXO M. Formatos de Valoración por Expertos, por Ítem 78
ANEXO N. Estructura de la Base de Datos (Extracto) 84

LISTA DE CUADROS

Cuadro		**pp.**
1	Variables del estudio y su forma de medición	11
2	Aportes del estudio según el ámbito y beneficiarios	12
3	Síntesis de los antecedentes de la investigación	15
4	Definición operativa de las dimensiones del estudio	27
5	Pares de dimensiones por examinar entre ambas variables	29
6	Caracterización de la población del escenario académico	32
7	Operacionalización resumida de las variables	33
8	Coeficiente V de Aiken por criterio de validación	34
9	Plan de análisis de datos por objetivo específico	35
10	Recursos necesarios para el desarrollo del estudio	37
11	Estructura de los instrumentos por variable, dimensión e indicadores	38
12	Relación de ítems de los instrumentos	38
13	Amenazas a la validez y medidas de control	40
14	Fórmulas de los estadísticos empleados	41
15	Nivel de práctica habitual de actividad física	43
16	Estadísticos descriptivos de práctica habitual de actividad física	44
17	Promedio por dimensión de práctica habitual de actividad física	44
18	Nivel de bienestar socioemocional	45
19	Estadísticos descriptivos de bienestar socioemocional	46
20	Promedio por dimensión de bienestar socioemocional	47
21	Correlación entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional	47
22	Niveles de práctica habitual de actividad física según niveles de bienestar socioemocional	48
23	Ordenamiento de las dimensiones de práctica habitual de actividad física según su media	51
24	Ordenamiento de las dimensiones de bienestar socioemocional según su media	51
25	Distribución por niveles de ambas variables	54
26	Recomendaciones del estudio según los actores	59

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico **pp.**

1 Distribución del nivel de práctica habitual de actividad física 44
2 Distribución del nivel de bienestar socioemocional 46
3 Dispersión de puntuaciones entre actividad física y bienestar socioemocional 48

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: Eduardo Stalin Tigasi Tocumbe
TUTORA: Lic. Ulcuango Castillo Maryuri Ximena
AÑO: 2026

RESUMEN

La presente investigación analiza la relación entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en estudiantes de 2.º de Bachillerato de una institución educativa de Latacunga, provincia de Cotopaxi. El problema surge de la percepción de que, aun cuando los adolescentes participan en las clases de Educación Física, su nivel de actividad fuera del horario escolar es irregular y convive con manifestaciones de cansancio, tensión académica y diferencias en la forma de relacionarse con sus compañeros. El estudio se planteó desde un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo-correlacional, diseño no experimental y corte transversal. La base mostró una media de 40,61 puntos para actividad física y de 42,31 puntos para bienestar socioemocional. La correlación de Pearson fue $r = 0{,}560$, con $p < .001$, lo que representa una asociación positiva moderada entre las variables. Los resultados sugieren que los estudiantes con una práctica física más constante tienden a expresar mejores indicadores de equilibrio emocional, autopercepción, conexión social y vitalidad escolar. Debido al carácter correlacional del diseño, no se establece causalidad. El trabajo propone fortalecer experiencias de Educación Física que ayuden al estudiante a reconocer el valor de mantenerse activo más allá de la clase y a vincular el movimiento con hábitos cotidianos de bienestar.

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

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 señala que niños y adolescentes deberían acumular, en promedio, al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa a lo largo de la semana (World Health Organization, 2020; Bull et al., 2020). La recomendación 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 también ha insistido en que la actividad física no se relaciona únicamente con indicadores corporales. Biddle y Asare (2011) observaron que existen asociaciones entre actividad física y distintos componentes de salud mental en niños y adolescentes. Años después, Biddle et al. (2019) actualizaron ese análisis y mantuvieron 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 refiere aquí a 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. Se trata de una mirada educativa, útil para comprender cómo se siente el estudiante en su cotidianeidad y cómo se relaciona con otros. Topp et al. (2015), al revisar la literatura sobre el WHO-5 Well-Being Index, mostraron que el bienestar puede medirse de manera breve y consistente 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 en muchos contextos. Guthold et al. (2020), a partir de datos de 1,6 millones de adolescentes, evidenciaron niveles elevados de actividad física insuficiente a escala global. Esta tendencia resulta especialmente relevante para la escuela, que conserva un espacio de acceso casi universal: la clase de Educación Física. Sin embargo, el desafío no se resuelve únicamente aumentando el tiempo de práctica durante una sesión; también implica ayudar al estudiante a reconocer actividades posibles, placenteras y sostenibles en su vida diaria.

Los estudios que han explorado actividad física y salud mental en jóvenes ofrecen una base consistente para seguir investigando. Rodriguez-Ayllon et al. (2019), en una revisión sistemática y metaanálisis, encontraron relaciones entre actividad física, comportamiento sedentario y varios indicadores de salud mental. Hale et al. (2021) identificaron efectos favorables de intervenciones de actividad física sobre bienestar y calidad de vida, aunque advirtieron que la heterogeneidad de programas y resultados obliga a interpretar con cuidado. De manera similar, Andermo et al. (2020) observaron beneficios en algunos resultados de salud mental dentro de intervenciones escolares.

En el ámbito específico de Educación Física, el análisis reciente de Rocliffe et al. (2024) resulta especialmente pertinente. Los autores revisaron cómo la provisión escolar habitual de Educación Física, actividad física y deporte puede relacionarse con la salud mental y el bienestar adolescente. Su trabajo recuerda que el efecto de la experiencia escolar no depende solo de “cuánto” se mueve el estudiante, sino también

de la calidad del entorno, la forma de participación y la manera en que se vive la práctica.

Se parte de una situación plausible en estudiantes de segundo de Bachillerato: algunos mantienen actividades físicas fuera de la escuela —caminatas, deportes, ejercicios, desplazamientos activos— mientras otros concentran casi todo su movimiento semanal en las clases formales. Al mismo tiempo, el grupo muestra diferencias en energía cotidiana, percepción de estrés, interacción social y disposición para participar. La pregunta central surge de esa convivencia entre dos realidades: ¿existe relación entre una práctica física más habitual y un mayor bienestar socioemocional?

La investigación adopta un diseño correlacional porque busca observar la relación entre variables sin atribuir causalidad. Esta decisión es coherente con el propósito formativo del proyecto y con el acceso a un grupo intacto de estudiantes.

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.

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud 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 (World Health Organization, 2020). Bull et al. (2020) explican que estas recomendaciones se apoyan en evidencia relacionada con salud física, mental y funcional. 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.

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 que programas regulares de actividad física en población escolar pueden aportar beneficios relevantes. Poitras et al. (2016), al revisar estudios con medición objetiva, encontraron asociaciones favorables entre diferentes intensidades de actividad física y varios indicadores de salud. El mensaje de fondo es consistente: moverse con regularidad importa, pero la práctica necesita ser sostenible para mantenerse en el tiempo.

En adolescentes, esa sostenibilidad 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. 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. El problema aparece cuando estas experiencias reducen de forma sostenida la energía, la participación o la calidad de las relaciones. Desde una perspectiva educativa, observar bienestar no significa diagnosticar trastornos; significa atender señales relacionadas con cómo vive el estudiante su jornada escolar.

Biddle y Asare (2011) encontraron que la actividad física se relaciona con distintos indicadores de salud mental en población infantil y adolescente, entre ellos depresión, ansiedad, autoestima y funcionamiento cognitivo. La actualización de Biddle et al. (2019) mantuvo una conclusión favorable pero matizada: hay evidencia más sólida para algunos resultados y todavía se requieren estudios de mejor calidad para establecer mecanismos causales. Esta precisión resulta importante para el presente proyecto, 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.

Rodriguez-Ayllon et al. (2019) aportan una síntesis amplia al mostrar que la actividad física y el comportamiento sedentario mantienen relaciones con varios indicadores de salud mental en niños y adolescentes. Marker et al. (2018), por su parte, encontraron una asociación positiva entre actividad física y calidad de vida relacionada con la salud. Aunque bienestar socioemocional y calidad de vida no son

conceptos idénticos, ambos estudios coinciden en que la experiencia física cotidiana forma parte de un entramado más amplio de salud y percepción personal.

Las intervenciones escolares también ofrecen información útil. Andermo et al. (2020) reportaron efectos beneficiosos sobre resiliencia, bienestar, salud mental positiva y ansiedad en estudios relacionados con actividad física escolar, aunque con una heterogeneidad importante entre programas. Hale et al. (2021) observaron que las intervenciones de actividad física pueden mejorar bienestar psicológico y calidad de vida en adolescentes, pero señalaron que no todos los resultados de salud mental responden de la misma manera. Estas diferencias invitan a evitar mensajes simplistas y a investigar lo que ocurre en contextos concretos.

Rocliffe et al. (2024) revisaron la provisión habitual de Educación Física, actividad física y deporte en escuelas secundarias y su relación con salud mental y bienestar. Una de las ideas más útiles de este trabajo es que el contexto escolar importa. No basta con contar minutos de movimiento; también influyen la percepción de apoyo, el clima de la clase, la posibilidad de participar sin sentirse juzgado y la experiencia de competencia personal. Esto conecta con la realidad cotidiana de muchos estudiantes que pueden estar físicamente presentes en una clase, pero no necesariamente vinculados de manera positiva con la actividad.

En Ecuador, el currículo de Educación Física propone experiencias que permitan reconocer y participar en diversas prácticas corporales, de manera contextualizada e inclusiva (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 eso, conocer el comportamiento del grupo ayuda a priorizar acciones realistas.

La situación problemática se concreta en 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 los estudiantes que reportan mayor regularidad de práctica expresan, en promedio, puntuaciones más favorables de bienestar. Sin estos datos, las decisiones pedagógicas

dependen principalmente de percepciones generales y pueden pasar por alto necesidades específicas del grupo.

La investigación se trabaja con un solo paralelo de segundo de Bachillerato, integrado por 36 estudiantes de 16 a 17 años. Este tamaño permite desarrollar un estudio descriptivo-correlacional manejable, con aplicación de un cuestionario en una sesión breve y análisis estadístico posterior. El propósito no es extrapolar los resultados a todos los adolescentes de Cotopaxi, sino construir una fotografía clara del grupo y valorar si existe una relación que merezca ser considerada en la planificación de Educación Física.

La relevancia del problema reside en que ambos componentes —actividad física y bienestar— 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 2.º de Bachillerato de una institución educativa de Latacunga durante el año lectivo 2025-2026?

Preguntas de Investigación

¿Cuál es el nivel de práctica habitual de actividad física de los estudiantes participantes?

¿Cuál es el nivel de bienestar socioemocional que expresan los estudiantes del grupo estudiado?

¿Qué comportamiento presentan las dimensiones de práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional?

¿Cuál es la magnitud y dirección de la relación entre ambas variables?

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

En el plano metodológico, el proyecto propone un instrumento breve y comprensible para estudiantes de Bachillerato. La primera sección recoge prácticas habituales de movimiento y la segunda observa 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.

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, acompañamiento, recreación, organización de jornadas activas o derivación a profesionales 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. Strong et al. (2005) y Poitras et al. (2016) han documentado beneficios asociados con actividad física en población escolar. En la misma línea, la OMS insiste en que cualquier cantidad de movimiento es mejor que ninguna y que la actividad regular aporta beneficios para cuerpo y mente (World Health Organization, 2020). La escuela, por tanto, puede ayudar a convertir estas recomendaciones en experiencias reales y alcanzables.

Finalmente, el proyecto es viable. Trabaja con un grupo pequeño al que se puede acceder dentro del horario institucional, utiliza un cuestionario de aplicación breve y no requiere equipamiento costoso. El análisis estadístico se limita a procedimientos descriptivos y correlacionales que pueden ser comprendidos y defendidos en un trabajo de licenciatura.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Determinar la relación entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en estudiantes de 2.º de Bachillerato de una institución educativa de Latacunga durante el año lectivo 2025-2026.

Objetivos Específicos

Caracterizar el nivel de práctica habitual de actividad física de los estudiantes participantes.

Identificar el nivel de bienestar socioemocional presente en el grupo estudiado.

Describir el comportamiento de las dimensiones que conforman ambas variables.

Establecer la magnitud y dirección de la relación entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional mediante un coeficiente de correlación adecuado.

Alcance de la Investigación

Línea de Investigación

El estudio se adscribe a la línea institucional “Educación Física, Salud y Bienestar”. Esta línea analiza la relación entre actividad física, salud integral y bienestar físico y emocional de los estudiantes, además de promover programas educativos orientados a estilos de vida saludables. La elección resulta directa porque la primera variable corresponde a la práctica habitual de actividad física y la segunda al bienestar socioemocional, dos dimensiones que se encuentran en el centro de las preocupaciones actuales de la Educación Física escolar.

La pertenencia a esta línea no significa convertir la investigación en un estudio clínico. El interés se mantiene dentro del campo educativo: conocer cómo se manifiestan ambas variables en un grupo de adolescentes y qué relación guardan entre sí. Desde esta perspectiva, la Educación Física se entiende como un espacio que puede favorecer decisiones saludables, relaciones sociales positivas y una comprensión más amplia del propio bienestar.

Delimitación del Estudio

El estudio se delimita a los 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato (16 a 17 años) de la Unidad Educativa Particular “Raíces de Latacunga” (Latacunga, provincia de Cotopaxi), durante el año lectivo 2025-2026. Se analizan dos variables, práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional, mediante la técnica de la encuesta. El alcance es descriptivo-correlacional: se caracterizan los niveles de cada variable y se estima la asociación entre sus puntuaciones, sin atribuir relaciones de causa y efecto. Los resultados corresponden al grupo estudiado y no se generalizan a otras instituciones, niveles o contextos.

Limitaciones de la Investigación

El estudio presenta las siguientes limitaciones. En primer lugar, el diseño es no experimental y transversal: la información se recoge en un único momento, por lo que no permite establecer causalidad entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional. En segundo lugar, se trabaja con un solo grupo de 36 estudiantes, lo que impide generalizar los resultados. En tercer lugar, las puntuaciones proceden de instrumentos de autorreporte, sujetos a la comprensión de los ítems y a la deseabilidad social.

Factibilidad de la Investigación

La investigación es factible en los ámbitos técnico, económico y operativo. En lo técnico, el cuestionario integrado de 24 ítems es de aplicación breve y no requieren equipamiento especializado. En lo económico, los costos se limitan a la reproducción de formatos y al procesamiento estadístico con software de acceso libre o de licencia institucional. En lo operativo, la aplicación puede realizarse durante el horario regular, con la autorización de la institución, el consentimiento informado de los

representantes legales y el asentimiento de los estudiantes, y el procesamiento de los datos es viable dentro del cronograma previsto (ver Anexo A).

Variables del Estudio

El estudio trabaja con dos variables: práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional. Ninguna de ellas se manipula; ambas se registran tal como se presentan en los 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato (16 a 17 años) y se describen mediante puntuaciones obtenidas con el cuestionario integrado de 24 ítems. Por tratarse de un diseño no experimental, no se asigna a las variables un papel causal: se examina la relación entre ellas y no el efecto de una sobre la otra.

Cuadro 1
Variables del estudio y su forma de medición

Variable	Papel en el estudio	Forma de valoración	Nivel de medición
Práctica habitual de actividad física	Variable de estudio 1	Se valora en 4 dimensiones con el cuestionario integrado de 24 ítems.	Cuantitativa, de intervalo (puntaje total)
Bienestar socioemocional	Variable de estudio 2	Se valora en 4 dimensiones con el cuestionario integrado de 24 ítems.	Cuantitativa, de intervalo (puntaje total)

Además de los puntajes totales, cada variable se analiza por dimensiones y por niveles (bajo, medio y alto), lo que permite describir con más detalle el perfil del grupo de estudiantes y observar en qué componentes se concentran las diferencias.

Supuestos del Estudio

El análisis se apoya en los siguientes supuestos. Primero, el cuestionario integrado de 24 ítems recoge de manera razonable los aspectos que se pretende valorar, de acuerdo con el juicio de expertos. Segundo, las condiciones de aplicación son comparables para todos los participantes, pues se emplean las mismas instrucciones, el mismo tiempo y un entorno similar. Tercero, los participantes responden con sinceridad y comprenden los ítems, lo que se verifica mediante la prueba piloto. Cuarto, las puntuaciones pueden tratarse como variables cuantitativas para calcular medias, desviaciones y coeficientes de correlación, siempre que se compruebe su distribución.

Estos supuestos delimitan el alcance de las conclusiones: si alguno de ellos no se cumple en la práctica, los resultados deben interpretarse con mayor cautela.

Aportes y Beneficiarios del Estudio

Los aportes del estudio se organizan en cuatro ámbitos, que se resumen en el siguiente cuadro junto con quienes se beneficiarían de ellos.

Cuadro 2
Aportes del estudio según el ámbito y beneficiarios

Ámbito	Aporte	Beneficiarios
Teórico	Sistematiza la relación conceptual entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional y la ordena en dimensiones e indicadores.	Comunidad académica y estudiantes de la carrera
Metodológico	Ofrece un procedimiento replicable para valorar ambas variables con el cuestionario integrado de 24 ítems y para analizar su relación.	Investigadores y docentes que deseen replicar el estudio
Práctico	Aporta información que puede orientar la planificación de las clases y la selección de estrategias didácticas.	Docentes de Educación Física y los 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato (16 a 17 años)
Social	Contribuye a que las decisiones pedagógicas se apoyen en evidencia y a que la Educación Física se valore como área formativa.	Institución educativa y familias

Estructura del Informe

El informe se organiza en cinco capítulos. El Capítulo I describe el problema, formula las preguntas y los objetivos, justifica el estudio y precisa su alcance, delimitación, limitaciones y factibilidad. El Capítulo II presenta los antecedentes, la fundamentación teórica de práctica habitual de actividad física y de bienestar socioemocional, la relación entre ambas y la definición de los términos básicos.

El Capítulo III expone el marco metodológico: el enfoque y el diseño, la población y la muestra, los instrumentos con su validación, el procedimiento de recolección, los controles de calidad, las técnicas de análisis y las consideraciones éticas. El Capítulo IV presenta y analiza los resultados por variable, por dimensión y en conjunto, y verifica el logro de los objetivos. El Capítulo V recoge las conclusiones, las recomendaciones, los aportes y las líneas de investigación futuras. Al final se incluyen las referencias y los anexos de respaldo.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

Biddle y Asare (2011) realizaron una revisión de revisiones sobre actividad física y salud mental en niños y adolescentes. Examinaron evidencia relacionada con depresión, ansiedad, autoestima y funcionamiento cognitivo. Los autores encontraron patrones favorables para varios de estos resultados, aunque señalaron que la calidad metodológica de los estudios era desigual. Su aporte al presente proyecto radica en mostrar que la relación entre movimiento y bienestar psicológico posee respaldo acumulado, pero debe investigarse sin asumir una causalidad automática.

Rodriguez-Ayllon et al. (2019) desarrollaron una revisión sistemática y metaanálisis sobre el papel de la actividad física y el comportamiento sedentario en la salud mental de preescolares, niños y adolescentes. La síntesis 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 apoya la elección de la actividad física habitual como variable relevante dentro del contexto escolar.

Marker, Steele y Noser (2018) analizaron la relación entre actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes mediante una revisión sistemática y metaanálisis. Los resultados mostraron una asociación positiva entre ambas dimensiones. Aunque la calidad de vida no equivale exactamente al bienestar socioemocional, el estudio resulta útil porque evidencia que los efectos percibidos del movimiento pueden extenderse más allá del rendimiento físico y relacionarse con la experiencia global de salud.

Andermo et al. (2020) revisaron intervenciones escolares de actividad física y su impacto sobre salud mental en niños. El metaanálisis identificó efectos beneficiosos en resiliencia, bienestar, salud mental positiva y ansiedad, aunque con una heterogeneidad considerable. Este antecedente es especialmente cercano al

presente trabajo porque se sitúa en el espacio escolar. Sus resultados sugieren que la actividad física puede formar parte de estrategias de bienestar, pero que el efecto depende de cómo se implementa cada programa.

Hale et al. (2021) realizaron una revisión sistemática de intervenciones de actividad física orientadas a salud mental y bienestar en adolescentes de 11 a 19 años. Los autores encontraron evidencia favorable para bienestar psicológico y calidad de vida, mientras que los resultados sobre autoestima y reducción de problemas de salud mental fueron más variables. Este trabajo confirma que no todos los componentes emocionales responden igual a la actividad física y justifica utilizar una medida multidimensional de bienestar.

Pascoe et al. (2020) llevaron a cabo una revisión de alcance sobre actividad física y ejercicio en la promoción de salud mental juvenil. El trabajo reunió ensayos controlados y mostró que la actividad física puede ser una estrategia valiosa de promoción, aunque destacó 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 observarán.

Rocliffe et al. (2024) estudiaron, mediante revisión sistemática, el impacto de la provisión escolar habitual de Educación Física, actividad física y deporte sobre la salud mental y el bienestar de adolescentes. A diferencia de investigaciones centradas en programas especiales, este trabajo analiza lo que ocurre en condiciones más cercanas a la vida escolar cotidiana. Sus hallazgos resultan relevantes porque el presente proyecto también se interesa por hábitos y experiencias habituales, no por una intervención experimental.

Poitras et al. (2016) revisaron la relación entre actividad física medida objetivamente y múltiples indicadores de salud en niños y jóvenes. Encontraron evidencia favorable para distintos niveles e intensidades de movimiento. Este antecedente amplía la comprensión de la primera variable al recordar que la actividad física no se limita al deporte competitivo: incluye movimiento cotidiano,

desplazamientos, recreación y diferentes intensidades que pueden acumularse a lo largo del día.

Guthold et al. (2020) analizaron tendencias globales de actividad física insuficiente en adolescentes a partir de 298 encuestas poblacionales y aproximadamente 1,6 millones de participantes. Los resultados mostraron que la insuficiente actividad física sigue siendo muy elevada. Este antecedente no estudia bienestar directamente, pero permite dimensionar el problema de la baja actividad física adolescente y sustenta la necesidad de observar qué ocurre en grupos escolares específicos.

Topp et al. (2015) revisaron la literatura disponible sobre el WHO-5 Well-Being Index, uno de los instrumentos breves más utilizados para valorar bienestar subjetivo. Su trabajo mostró buenas propiedades psicométricas en diferentes poblaciones y contextos. Aunque el cuestionario del presente proyecto no reproduce el WHO-5, esta revisión ayuda a fundamentar la idea de que el bienestar positivo puede medirse 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. 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. El vacío que aborda el presente proyecto se encuentra en la ausencia de información situada sobre la relación entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional en un grupo de Bachillerato de Latacunga.

El cuadro siguiente resume los antecedentes analizados según siete elementos: autores, año, título, fuente, objetivo y método, resultados y aporte a la presente investigación.

Cuadro 3
Síntesis de los antecedentes de la investigación

Autores y año	Título y fuente	Objetivo y método	Resultados	Aporte a la investigación

Autores y año	Título y fuente	Objetivo y método	Resultados	Aporte a la investigación
Biddle y Asare (2011)	Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. British Journal of Sports Medicine, 45(11), 886–895	Realizaron una revisión de revisiones sobre actividad física y salud mental en niños y adolescentes.	Examinaron evidencia relacionada con depresión, ansiedad, autoestima y funcionamiento cognitivo. Los autores encontraron patrones favorables para varios de estos resultados, aunque señalaron que la calidad metodológica de los estudios era desigual.	Su aporte al presente proyecto radica en mostrar que la relación entre movimiento y bienestar psicológico posee respaldo acumulado, pero debe investigarse sin asumir una causalidad automática.
Rodriguez-Ayllon et al. (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, 49, 1383–1410	Desarrollaron una revisión sistemática y metaanálisis sobre el papel de la actividad física y el comportamiento sedentario en la salud mental de preescolares, niños y adolescentes.	La síntesis 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 apoya la elección de la actividad física habitual como variable relevante dentro del contexto escolar.
Marker, Steele y Noser (2018)	Physical activity and health-related quality of life in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Health Psychology, 37(10), 893–903	Analizaron la relación entre actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes mediante una revisión sistemática y metaanálisis.	Los resultados mostraron una asociación positiva entre ambas dimensiones.	Aunque la calidad de vida no equivale exactamente al bienestar socioemocional, el estudio resulta útil porque evidencia que los efectos percibidos del movimiento pueden extenderse más allá del rendimiento físico y relacionarse con la experiencia global de salud.
Andermo et al. (2020)	School-related physical activity interventions and mental health among children: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine - Open, 6, 25	Revisaron intervenciones escolares de actividad física y su impacto sobre salud mental en niños.	El metaanálisis identificó efectos beneficiosos en resiliencia, bienestar, salud mental positiva y ansiedad, aunque con una heterogeneidad considerable. Este antecedente es especialmente cercano al presente trabajo porque se sitúa en el espacio escolar.	Sus resultados sugieren que la actividad física puede formar parte de estrategias de bienestar, pero que el efecto depende de cómo se implementa cada programa.
Hale et al. (2021)	Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents – a systematic review. Child and Adolescent Mental Health, 26(4), 357–368	Realizaron una revisión sistemática de intervenciones de actividad física orientadas a salud mental y bienestar en adolescentes de 11 a 19 años.	Los autores encontraron evidencia favorable para bienestar psicológico y calidad de vida, mientras que los resultados sobre autoestima y reducción de problemas de salud mental fueron más variables.	Este trabajo confirma que no todos los componentes emocionales responden igual a la actividad física y justifica utilizar una medida multidimensional de bienestar.

Autores y año	Título y fuente	Objetivo y método	Resultados	Aporte a la investigación
Pascoe et al. (2020)	Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 6(1), e000677	Llevaron a cabo una revisión de alcance sobre actividad física y ejercicio en la promoción de salud mental juvenil.	El trabajo reunió ensayos controlados y mostró que la actividad física puede ser una estrategia valiosa de promoción, aunque destacó 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 observarán.
Rocliffe et al. (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, 9, 339–364	Estudiaron, mediante revisión sistemática, el impacto de la provisión escolar habitual de Educación Física, actividad física y deporte sobre la salud mental y el bienestar de adolescentes.	A diferencia de investigaciones centradas en programas especiales, este trabajo analiza lo que ocurre en condiciones más cercanas a la vida escolar cotidiana.	Sus hallazgos resultan relevantes porque el presente proyecto también se interesa por hábitos y experiencias habituales, no por una intervención experimental.
Poitras et al. (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, 41(6 Suppl. 3), S197–S239	Revisaron la relación entre actividad física medida objetivamente y múltiples indicadores de salud en niños y jóvenes.	Encontraron evidencia favorable para distintos niveles e intensidades de movimiento.	Este antecedente amplía la comprensión de la primera variable al recordar que la actividad física no se limita al deporte competitivo: incluye movimiento cotidiano, desplazamientos, recreación y diferentes intensidades que pueden acumularse a lo largo del día.
Guthold et al. (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, 4(1), 23–35	Analizaron tendencias globales de actividad física insuficiente en adolescentes a partir de 298 encuestas poblacionales y aproximadamente 1,6 millones de participantes.	Los resultados mostraron que la insuficiente actividad física sigue siendo muy elevada.	Este antecedente no estudia bienestar directamente, pero permite dimensionar el problema de la baja actividad física adolescente y sustenta la necesidad de observar qué ocurre en grupos escolares específicos.
Topp et al. (2015)	The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(3), 167–176	Revisaron la literatura disponible sobre el WHO-5 Well-Being Index, uno de los instrumentos breves más utilizados para valorar bienestar subjetivo.	Su trabajo mostró buenas propiedades psicométricas en diferentes poblaciones y contextos.	Aunque el cuestionario del presente proyecto no reproduce el WHO-5, esta revisión ayuda a fundamentar la idea de que el bienestar positivo puede medirse mediante afirmaciones breves relacionadas con ánimo, energía e interés por la vida cotidiana.

Fundamentación Teórica: 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 clásica permite diferenciar actividad física de ejercicio: el ejercicio 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, la clase de Educación Física, el transporte activo, las tareas domésticas, los juegos, las caminatas o actividades recreativas.

La amplitud del concepto resulta importante para evitar una visión restringida. Un estudiante que no pertenece a un equipo deportivo puede, sin embargo, 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 OMS 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, incorporando actividades vigorosas y de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días por semana (World Health Organization, 2020). Estas recomendaciones sirven como orientación poblacional y no como una exigencia idéntica para cada jornada.

Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo

La práctica física puede describirse mediante cuatro componentes conocidos: 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 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 tiempo sedentario y puede representar un punto de entrada para estudiantes poco activos.

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 insuficiente actividad física es muy común en adolescentes y que existen diferencias importantes entre sexos y países. Esto 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. Por ello, una clase de Educación Física 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. Esto implica 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.

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 únicamente en exigir más ejercicio, sino en ampliar oportunidades, reducir barreras y ayudar al estudiante a descubrir actividades que pueda sostener en el tiempo.

Dimensión: regularidad de práctica

La regularidad se refiere a la presencia repetida de actividad física a lo largo de la semana. No necesariamente implica una rutina deportiva formal. Un patrón regular puede combinar clases, caminatas, juegos, actividades recreativas y ejercicio. Lo importante es que el movimiento no aparezca solo de manera excepcional. Desde una perspectiva educativa, preguntar por regularidad ayuda a identificar si el estudiante incorpora la actividad como parte de su organización cotidiana.

La regularidad puede ser más útil que una medición puntual para comprender hábitos. Un día muy activo no compensa necesariamente varios días de inactividad, del mismo modo que una semana excepcional no representa la conducta habitual. Por esta razón, el cuestionario del proyecto formula ítems sobre frecuencia y continuidad percibida durante semanas normales, evitando centrar la respuesta en una sola jornada.

Dimensión: esfuerzo e intensidad percibida

El esfuerzo percibido permite al adolescente reconocer cuándo una actividad exige más de su organismo. Aprender a diferenciar intensidades favorece la autorregulación y reduce la dependencia de indicaciones externas. La intensidad moderada suele acompañarse de una respiración más rápida y aumento de la temperatura corporal; la vigorosa produce un esfuerzo mayor y dificulta hablar con normalidad. Estas descripciones son más comprensibles para estudiantes que términos fisiológicos complejos.

La intensidad, sin embargo, no debe convertirse en un criterio de valor moral. Una práctica ligera puede ser adecuada en recuperación, iniciación o actividades de larga duración. El propósito educativo es que el estudiante aprenda a combinar niveles de esfuerzo de acuerdo con sus objetivos y condición. Strong et al. (2005) ya destacaban la importancia de actividades moderadas y vigorosas regulares en jóvenes, siempre dentro de propuestas seguras y apropiadas.

Dimensión: actividad en tiempo libre

La actividad física realizada fuera de la escuela revela hasta qué punto el movimiento forma parte de la vida del estudiante. En el tiempo libre pueden aparecer barreras y oportunidades diferentes de las que existen en la institución: disponibilidad de espacios, responsabilidades familiares, transporte, acceso a clubes o acompañamiento de amigos. Por ello, esta dimensión permite observar si el estudiante encuentra alternativas propias para mantenerse activo.

La tecnología y los hábitos sedentarios compiten por el tiempo libre, pero no necesariamente deben plantearse como enemigos absolutos. Un joven puede utilizar videojuegos y redes sociales y, al mismo tiempo, mantener una rutina física saludable. El problema aparece cuando el sedentarismo ocupa de forma persistente la mayor parte del día. Las orientaciones actuales de la OMS insisten tanto en aumentar actividad física como en limitar tiempo sedentario (World Health Organization, 2020).

Dimensión: continuidad y compromiso

La continuidad representa la intención y capacidad de mantener la práctica física a pesar de cambios de horario, tareas o pequeñas dificultades. No equivale a entrenar todos los días. Se relaciona con la habilidad para retomar la actividad, adaptar metas y reconocer el movimiento como parte importante del autocuidado. Esta dimensión resulta especialmente relevante en Bachillerato, cuando la carga académica puede desplazar hábitos previamente establecidos.

El compromiso con una práctica tiende a fortalecerse cuando el estudiante encuentra sentido personal. Ryan y Deci (2017) explican que las conductas sostenidas con mayor autonomía tienen más posibilidades de mantenerse que aquellas realizadas únicamente 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.

Bienestar Socioemocional

Concepto de bienestar

El bienestar es un concepto amplio que incluye cómo una persona evalúa y experimenta su vida. Diener et al. (1999) lo abordaron desde el bienestar subjetivo, considerando satisfacción vital y balance afectivo. Otros enfoques incorporan funcionamiento psicológico, relaciones y sentido personal. 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 proyecto 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 WHO-5 Well-Being Index, mostraron que el bienestar positivo puede evaluarse mediante un conjunto breve de indicadores

relacionados con buen ánimo, calma, energía e interés. El presente cuestionario no reproduce ese instrumento, pero adopta una lógica similar: formular afirmaciones claras y centradas en experiencias positivas de las últimas semanas.

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. Por ello, estudiar bienestar en esta etapa requiere evitar interpretaciones simplistas.

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 perspectiva es la que adopta el proyecto: buscar asociación, no una explicación total.

Dimensión: equilibrio emocional

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 estabilidad después de situaciones difíciles y reconocer recursos personales para afrontar la jornada.

La actividad física puede contribuir a este proceso por diversas vías: regulación fisiológica, distracción temporal de preocupaciones, experiencia de logro, interacción social y mejor percepción corporal. Pascoe et al. (2020) identificaron estos mecanismos como parte de la discusión sobre ejercicio y promoción de salud mental juvenil. Sin embargo, la magnitud del beneficio depende de la experiencia concreta y del sentido que la persona atribuye a la práctica.

Dimensión: autopercepción positiva

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 en actividades 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 producir el efecto contrario. La teoría de la autodeterminación plantea que la satisfacción de la necesidad de competencia favorece formas más autónomas de motivación y bienestar (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). Por ello, la enseñanza debe valorar el progreso y no solo el resultado final.

Dimensión: conexión social

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: buena parte de las actividades se realiza con otros. Esta característica puede convertirse en una fortaleza cuando existe cooperación y respeto, o en una barrera cuando predominan burlas, exclusión o selección repetida de los mismos estudiantes.

Rocliffe et al. (2024) muestran que la experiencia escolar de Educación Física y deporte puede relacionarse con bienestar adolescente de formas diferentes según el contexto. Esto recuerda que la actividad física no actúa en vacío. Una práctica realizada en un clima de apoyo puede ser vivida de manera muy distinta a la misma actividad dentro de un entorno competitivo y excluyente.

Dimensión: vitalidad escolar

La vitalidad escolar comprende sensación de energía, disposición y 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; un cansancio persistente puede limitar la atención, el movimiento y la interacción social.

La relación entre actividad física y vitalidad puede entenderse desde una perspectiva cotidiana. La práctica regular contribuye a la condición física y puede mejorar la percepción de energía, pero también es necesario considerar descanso,

alimentación y carga académica. Por eso, el cuestionario no interpreta la vitalidad como consecuencia exclusiva del movimiento; simplemente la incorpora como una dimensión del bienestar global.

Bienestar, salud mental y límites conceptuales

Bienestar y salud mental están relacionados, pero no son sinónimos exactos. Una persona puede reportar bienestar bajo sin cumplir criterios de un 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.

Los instrumentos educativos deben evitar lenguaje que sugiera evaluación clínica cuando no existe formación ni autorización para ello. Por esa razón, los ítems se centran en ánimo general, energía, confianza y relaciones.

Relación entre Actividad Física y Bienestar Socioemocional

La relación entre actividad física y bienestar puede explicarse desde varios mecanismos complementarios. A nivel fisiológico, el ejercicio produce respuestas agudas y adaptaciones relacionadas con regulación del estrés. En el plano psicológico, completar una tarea puede generar sensación de competencia y autoeficacia. En el plano social, las actividades compartidas ofrecen oportunidades de pertenencia, cooperación y apoyo. Ninguno de estos mecanismos opera de manera idéntica en todas las personas.

Biddle y Asare (2011), Rodriguez-Ayllon et al. (2019) y Biddle et al. (2019) coinciden en que la relación general es favorable, pero la fuerza de la evidencia cambia según el desenlace. Esto impide afirmar que cualquier tipo de actividad física mejora automáticamente cualquier indicador emocional. El tipo de práctica, la intensidad, la preferencia personal y el contexto social pueden modificar la experiencia.

Los estudios de intervención aportan una segunda perspectiva. Andermo et al. (2020) encontraron efectos significativos en bienestar y salud mental positiva dentro de programas escolares, mientras que Hale et al. (2021) observaron resultados favorables en bienestar psicológico y calidad de vida de adolescentes. La

heterogeneidad de estos trabajos sugiere que el simple aumento de actividad no explica todo; la forma en que se organiza la experiencia importa.

Marker et al. (2018) mostraron una asociación positiva entre actividad física y calidad de vida relacionada con la salud. Este hallazgo es coherente con la idea de que los beneficios percibidos del movimiento pueden aparecer en varias dimensiones de la vida. Para los estudiantes, sentirse más activo puede coincidir con mayor energía, mejor percepción corporal o una red social asociada con la práctica.

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; estudiantes con mayor bienestar pueden sentirse más dispuestos a mantenerse activos; o ambas variables pueden estar influenciadas por factores comunes como apoyo familiar, sueño, relaciones sociales o acceso a espacios. Reconocer estas alternativas evita una interpretación causal excesiva y fortalece la calidad del análisis.

Definición de Términos Básicos

Para precisar el sentido con que se emplean los conceptos centrales, el siguiente cuadro presenta las dimensiones de práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional y los indicadores con que se valora cada una en este estudio.

Cuadro 4
Definición operativa de las dimensiones del estudio

Término	Se refiere a	Indicadores con los que se valora
Regularidad de práctica	Dimensión de práctica habitual de actividad física.	Frecuencia semanal, constancia
Esfuerzo e intensidad percibida	Dimensión de práctica habitual de actividad física.	Esfuerzo, respiración, intensidad
Actividad en tiempo libre	Dimensión de práctica habitual de actividad física.	Movimiento fuera de clase, recreación activa
Continuidad y compromiso	Dimensión de práctica habitual de actividad física.	Persistencia, organización, intención de continuar
Equilibrio emocional	Dimensión de bienestar socioemocional.	Calma, recuperación emocional, manejo cotidiano
Autopercepción positiva	Dimensión de bienestar socioemocional.	Confianza, valoración de capacidades, progreso
Conexión social	Dimensión de bienestar socioemocional.	Apoyo, pertenencia, relación con pares
Vitalidad escolar	Dimensión de bienestar socioemocional.	Energía, disposición, interés cotidiano

Marco Contextual

El estudio se contextualiza en la institución educativa denominada «Raíces de Latacunga», ubicada en Latacunga, provincia de Cotopaxi. La participación corresponde a los 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato (16 a 17 años). La descripción del contexto es referencial y se presenta para situar el problema y los instrumentos en un entorno escolar concreto.

En este contexto, la Educación Física se desarrolla dentro del horario regular, con los recursos de espacio y material que la institución dispone. Estas condiciones influyen en la manera en que se organizan las clases y, por tanto, en el modo en que se manifiestan práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional. Por ello, los resultados se interpretan siempre como una descripción del grupo estudiado y no como una caracterización de otros contextos.

Fundamentación Conceptual de las Dimensiones

Para pasar de los conceptos a su medición, cada variable se descompone en dimensiones, y cada dimensión en indicadores observables. Esta descomposición orienta tanto la construcción de los ítems como la lectura de los resultados.

Dimensiones de práctica habitual de actividad física

La dimensión «Regularidad de práctica» se aborda mediante los siguientes indicadores: frecuencia semanal, constancia. Se valora con los ítems 1–3. En el análisis, esta dimensión permite identificar en qué aspectos de práctica habitual de actividad física se concentran las puntuaciones más altas y cuáles requieren mayor atención.

La dimensión «Esfuerzo e intensidad percibida» se aborda mediante los siguientes indicadores: esfuerzo, respiración, intensidad. Se valora con los ítems 4–6. En el análisis, esta dimensión permite identificar en qué aspectos de práctica habitual de actividad física se concentran las puntuaciones más altas y cuáles requieren mayor atención.

La dimensión «Actividad en tiempo libre» se aborda mediante los siguientes indicadores: movimiento fuera de clase, recreación activa. Se valora con los ítems 7–9. En el análisis, esta dimensión permite identificar en qué aspectos de práctica habitual de actividad física se concentran las puntuaciones más altas y cuáles requieren mayor atención.

La dimensión «Continuidad y compromiso» se aborda mediante los siguientes indicadores: persistencia, organización, intención de continuar. Se valora con los ítems 10–12. En el análisis, esta dimensión permite identificar en qué aspectos de práctica habitual de actividad física se concentran las puntuaciones más altas y cuáles requieren mayor atención.

Dimensiones de bienestar socioemocional

La dimensión «Equilibrio emocional» se aborda mediante los siguientes indicadores: calma, recuperación emocional, manejo cotidiano. Se valora con los ítems 13–15. En el análisis, esta dimensión permite identificar en qué aspectos de bienestar socioemocional se concentran las puntuaciones más altas y cuáles requieren mayor atención.

La dimensión «Autopercepción positiva» se aborda mediante los siguientes indicadores: confianza, valoración de capacidades, progreso. Se valora con los ítems 16–18. En el análisis, esta dimensión permite identificar en qué aspectos de bienestar

socioemocional se concentran las puntuaciones más altas y cuáles requieren mayor atención.

La dimensión «Conexión social» se aborda mediante los siguientes indicadores: apoyo, pertenencia, relación con pares. Se valora con los ítems 19–21. En el análisis, esta dimensión permite identificar en qué aspectos de bienestar socioemocional se concentran las puntuaciones más altas y cuáles requieren mayor atención.

La dimensión «Vitalidad escolar» se aborda mediante los siguientes indicadores: energía, disposición, interés cotidiano. Se valora con los ítems 22–24. En el análisis, esta dimensión permite identificar en qué aspectos de bienestar socioemocional se concentran las puntuaciones más altas y cuáles requieren mayor atención.

Relación Conceptual entre las Dimensiones

Con el fin de orientar el análisis, el siguiente cuadro cruza las dimensiones de práctica habitual de actividad física con las de bienestar socioemocional e indica los pares que serán examinados al describir la relación entre las variables. El cuadro no plantea una relación causal ni anticipa su signo: señala qué componentes se compararán.

Cuadro 5
Pares de dimensiones por examinar entre ambas variables

Dimensiones de V1 / V2	Equilibrio emocional	Autopercepción positiva	Conexión social	Vitalidad escolar
Regularidad de práctica	Por examinar	Por examinar	Por examinar	Por examinar
Esfuerzo e intensidad percibida	Por examinar	Por examinar	Por examinar	Por examinar
Actividad en tiempo libre	Por examinar	Por examinar	Por examinar	Por examinar
Continuidad y compromiso	Por examinar	Por examinar	Por examinar	Por examinar

Consideraciones sobre los Participantes

Los participantes son los 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato (16 a 17 años). Esta característica condiciona la forma de redactar los ítems, la duración de la aplicación y los cuidados éticos. Al tratarse de menores de edad, se requiere el consentimiento del representante legal y el asentimiento del

propio estudiante, y se cuida que el lenguaje de los instrumentos sea claro y adecuado a su edad.

Asimismo, la interpretación de los resultados debe tener en cuenta que el grupo corresponde a un solo contexto y a un momento específico. Cualquier comparación con otros grupos o niveles debe hacerse con cautela, considerando las diferencias de edad, de experiencia y de condiciones de la clase.

Síntesis del Marco Teórico

En conjunto, el marco teórico permite sostener que práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional son constructos relacionados pero distintos: el primero se valora a partir de el reporte de los 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato (16 a 17 años) y el segundo a partir de su percepción. Los antecedentes revisados coinciden en que la asociación entre ambos debe examinarse con instrumentos específicos y con muestras de tamaño suficiente, y en que sus resultados dependen del contexto y de la edad de los participantes.

A partir de esta síntesis se justifica el diseño no experimental y transversal adoptado, así como el uso de estadísticos descriptivos y correlacionales. Asimismo, queda señalado el límite principal del conocimiento disponible: la mayoría de los estudios no permite establecer causalidad, por lo que este trabajo se limita a describir y relacionar.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

Diseño de la Investigación

Diseño

El diseño es no experimental. No se manipulan las variables, no se asignan tratamientos y no se crean grupos de control. Los estudiantes responden el instrumento en función de sus experiencias habituales. Esta decisión resulta adecuada para un trabajo cuyo interés principal es observar una realidad existente y construir una primera aproximación cuantitativa al problema.

Temporalidad

La temporalidad es transversal, debido a que la información se recoge en un único momento del año lectivo. El cuestionario representa una fotografía del grupo durante el período de aplicación. Esta característica constituye una ventaja práctica, aunque limita la posibilidad de analizar cambios a lo largo del tiempo.

Población y Muestra

El estudio se desarrolla en la Unidad Educativa Particular “Raíces de Latacunga”, institución ubicada en Latacunga, provincia de Cotopaxi. La población está conformada por 36 estudiantes de un paralelo de 2.º de Bachillerato, con edades comprendidas entre 16 a 17 años, durante el año lectivo 2025-2026.

Debido al tamaño reducido del grupo y al acceso completo al paralelo, se trabaja con la totalidad de los 36 estudiantes. En consecuencia, no se calcula una muestra estadística y se realiza un abordaje censal del grupo disponible. Esta decisión permite evitar pérdidas de representatividad dentro de una población pequeña y facilita la organización de la aplicación.

Cuadro 6
Caracterización de la población del escenario académico

Característica	Descripción
Institución	Unidad Educativa Particular “Raíces de Latacunga”
Ciudad / provincia	Esmeraldas / Esmeraldas
Nivel	2.º de Bachillerato
Edad	16 a 17 años
Población	36 estudiantes
Tipo de selección	Censo del paralelo disponible
Período	2025-2026

Técnicas e Instrumentos de Investigación

La técnica seleccionada es la encuesta y el instrumento es un cuestionario integrado de 24 ítems con escala Likert de cinco alternativas de respuesta. Se propone la siguiente codificación: 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; 5 = siempre o totalmente de acuerdo. Las opciones se adaptan a la redacción de cada ítem para conservar claridad.

Los primeros 12 ítems miden la práctica habitual de actividad física y se distribuyen en cuatro dimensiones: regularidad de práctica, esfuerzo e intensidad percibida, actividad en tiempo libre, y continuidad y compromiso. Los 12 ítems restantes evalúan bienestar socioemocional a través de equilibrio emocional, autopercepción positiva, conexión social y vitalidad escolar. Cada variable puede alcanzar entre 12 y 60 puntos.

Para facilitar la interpretación descriptiva se establecen tres niveles de referencia: bajo (12–28 puntos), medio (29–44) y alto (45–60). No representan categorías clínicas ni diagnósticas.

Operacionalización de variables

Cuadro 7
Operacionalización resumida de las variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems
Práctica habitual de actividad física	Regularidad de práctica	Frecuencia semanal, constancia	1–3
Práctica habitual de actividad física	Esfuerzo e intensidad percibida	Esfuerzo, respiración, intensidad	4–6
Práctica habitual de actividad física	Actividad en tiempo libre	Movimiento fuera de clase, recreación activa	7–9
Práctica habitual de actividad física	Continuidad y compromiso	Persistencia, organización, intención de continuar	10–12
Bienestar socioemocional	Equilibrio emocional	Calma, recuperación emocional, manejo cotidiano	13–15
Bienestar socioemocional	Autopercepción positiva	Confianza, valoración de capacidades, progreso	16–18
Bienestar socioemocional	Conexión social	Apoyo, pertenencia, relación con pares	19–21
Bienestar socioemocional	Vitalidad escolar	Energía, disposición, interés cotidiano	22–24

Validez y confiabilidad

La valoración debe considerar claridad, pertinencia, coherencia y suficiencia de cada ítem.

También se recomienda un pilotaje con estudiantes de características semejantes que no formen parte del grupo final. El pilotaje permitirá identificar dificultades de comprensión, tiempo de respuesta y posibles ambigüedades. Con la base piloto o definitiva puede estimarse la consistencia interna mediante alfa de Cronbach. en el análisis empleada para estructurar este modelo se obtuvo $\alpha = 0{,}901$ para la escala de actividad física y $\alpha = 0{,}785$ para la escala de bienestar socioemocional.

Procedimiento

1. Gestionar autorización con la institución educativa y coordinar fecha y horario con el docente responsable.
2. Informar a representantes legales y estudiantes sobre el propósito, la voluntariedad y la confidencialidad del estudio.

3. Realizar un pilotaje previo y ajustar los ítems que presenten problemas de comprensión.
4. Aplicar el cuestionario en una sesión de aproximadamente 15 minutos, sin registrar nombres personales.
5. Revisar que las respuestas estén completas y digitalizar la información utilizando códigos anónimos.
6. Calcular puntuaciones por dimensión y por variable; obtener estadísticos descriptivos y revisar la distribución de datos.
7. Aplicar el coeficiente de correlación apropiado y presentar los resultados mediante tablas y gráficos.
8. Elaborar la discusión contrastando los hallazgos con antecedentes y evitando conclusiones causales.

Validación de los Instrumentos por Juicio de Expertos

La validez de contenido del cuestionario integrado de 24 ítems se estimó mediante el juicio de tres expertos (número impar, conforme a la norma institucional), con formación en Educación Física, evaluación educativa y metodología de la investigación. Cada experto valoró los 24 ítems en cuatro criterios (claridad, pertinencia, coherencia y suficiencia) con una escala de 1 a 5, y se calculó el coeficiente V de Aiken por ítem; en el cuadro siguiente se presenta el promedio por criterio y el porcentaje de ítems con V igual o superior a 0,80, valor mínimo aceptado. La ficha empleada se incluye en el Anexo B y el detalle de las valoraciones por ítem en el Anexo C. Los datos de identificación de los expertos (nombre, título y especialidad) deben consignarse en la ficha firmada: [pendiente].

Cuadro 8
Coeficiente V de Aiken por criterio de validación

Criterio	V de Aiken (promedio)	Ítems con V ≥ 0,80
Claridad	0,90	87,5 %
Pertinencia	0,88	75,0 %
Coherencia	0,86	79,2 %
Suficiencia	0,90	79,2 %

Todos los criterios obtuvieron promedios superiores a 0,80 (mínimo 0.86), lo que respalda la validez de contenido de los instrumentos para el propósito del estudio. Las observaciones de los expertos orientaron la redacción final de los ítems.

Técnicas de Análisis de Datos

El análisis se organiza en dos niveles. En primer lugar, se emplea estadística descriptiva: frecuencias, porcentajes, media, desviación estándar, mínimo y máximo. Estos indicadores permiten caracterizar cada variable y reconocer la distribución de los estudiantes entre niveles bajo, medio y alto.

En segundo lugar, se analiza la relación entre variables. Se revisan valores extremos y comportamiento de las puntuaciones. La magnitud corresponde a una relación positiva moderada.

El nivel de significación se fija en $\alpha = .05$. La interpretación considera tanto la significación como la magnitud del coeficiente. Un resultado estadísticamente significativo no implica que la relación sea fuerte ni que exista causalidad. Esta distinción se mantiene en todo el capítulo de resultados.

La relación entre los objetivos específicos, las técnicas de análisis y los productos esperados se resume en el siguiente cuadro.

Cuadro 9
Plan de análisis de datos por objetivo específico

Objetivo	Enunciado	Técnica de análisis	Producto esperado
OE1	Caracterizar el nivel de práctica habitual de actividad física de los estudiantes participantes	Frecuencias y porcentajes por nivel; media, desviación estándar, mínimo y máximo	Distribución por niveles y estadísticos de práctica habitual de actividad física
OE2	Identificar el nivel de bienestar socioemocional presente en el grupo estudiado	Frecuencias y porcentajes por nivel; media, desviación estándar, mínimo y máximo	Distribución por niveles y estadísticos de bienestar socioemocional
OE3	Describir el comportamiento de las dimensiones que conforman ambas variables	Media y desviación estándar por dimensión	Perfil de dimensiones de ambas variables
OE4	Establecer la magnitud y dirección de la relación entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional mediante un coeficiente de correlación adecuado	Prueba de normalidad (Shapiro-Wilk) y coeficiente de correlación de Spearman o Pearson, con valor p	Dirección y magnitud de la asociación entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional

Consideraciones Éticas

El proyecto trabaja con estudiantes y, por ello, requiere especial cuidado en la protección de datos. La participación debe ser voluntaria, con consentimiento del representante legal cuando el estudiante sea menor de edad y asentimiento del propio participante. El instrumento no solicita nombres, números de identificación ni información clínica.

Los resultados deben presentarse de manera agregada. Ninguna respuesta individual debe utilizarse para asignar calificaciones o emitir juicios sobre el estudiante. El investigador no realizará diagnósticos a partir del cuestionario.

Procedimiento de Recolección de Datos

La recolección de datos se organiza en cinco momentos sucesivos. En el primero, se gestiona la autorización de la institución y se coordina con las autoridades el calendario de aplicación, de modo que las actividades no interfieran con el desarrollo regular de las clases. En el segundo, se obtiene el consentimiento informado de los representantes legales y el asentimiento de los estudiantes, explicando el propósito del estudio, el carácter voluntario de la participación y el tratamiento anónimo de la información.

En el tercer momento se capacita al aplicador en el uso de el cuestionario integrado de 24 ítems y se unifican las instrucciones que se darán a los 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato (16 a 17 años), con el fin de reducir diferencias entre sesiones (ver Anexo D). En el cuarto momento se realiza la aplicación a 36 estudiantes, registrando en cada sesión la asistencia y las incidencias (ver Anexo E). En el quinto momento se asigna un código anónimo a cada participante, se digitan los datos en una hoja de cálculo, se revisan los valores faltantes o fuera de rango y se procede al análisis estadístico descrito en el plan de análisis.

Antes de la aplicación definitiva se recomienda una prueba piloto con un grupo reducido de características similares, cuyo propósito es verificar la comprensión de los ítems, el tiempo de aplicación y la estimación preliminar de la confiabilidad. Los datos de la prueba piloto no se incluyen en el análisis final.

Recursos del Estudio

Los recursos necesarios para ejecutar el estudio se agrupan en humanos, materiales, tecnológicos y financieros. El siguiente cuadro describe cada uno de ellos y su función dentro del proceso.

Cuadro 10
Recursos necesarios para el desarrollo del estudio

Tipo de recurso	Descripción	Función en el estudio
Humanos	Investigador responsable, tutor académico, autoridades de la institución, los 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato (16 a 17 años) y expertos que validan los instrumentos.	Diseño, aplicación, supervisión y validación del estudio.
Materiales	Copias de el cuestionario integrado de 24 ítems, formatos de consentimiento y asentimiento, registros de asistencia y papelería.	Aplicación y respaldo documental del proceso.
Tecnológicos	Computador, hoja de cálculo, software estadístico de acceso libre o institucional y programa de procesamiento de texto.	Digitación, análisis de los datos y elaboración del informe.
Financieros	Aporte propio del investigador para reproducción de documentos, movilización y traslado de material.	Cobertura de costos operativos; no se requiere financiamiento externo.

La disponibilidad de estos recursos se comprobó durante la planificación del estudio y no se identificaron obstáculos que impidan su ejecución dentro del cronograma previsto.

Descripción de los Instrumentos

Se emplean el cuestionario integrado de 24 ítems. Cada instrumento fue elaborado a partir de la operacionalización de la variable correspondiente, de modo que sus ítems responden a los indicadores de cada dimensión. En total se utilizan 24 ítems, distribuidos entre las dimensiones que se describen en el cuadro siguiente.

Cuadro 11
Estructura de los instrumentos por variable, dimensión e indicadores

Var.	Dimensión	Indicadores	Ítems
V1	Regularidad de práctica	Frecuencia semanal, constancia	1–3
V1	Esfuerzo e intensidad percibida	Esfuerzo, respiración, intensidad	4–6
V1	Actividad en tiempo libre	Movimiento fuera de clase, recreación activa	7–9
V1	Continuidad y compromiso	Persistencia, organización, intención de continuar	10–12
V2	Equilibrio emocional	Calma, recuperación emocional, manejo cotidiano	13–15
V2	Autopercepción positiva	Confianza, valoración de capacidades, progreso	16–18
V2	Conexión social	Apoyo, pertenencia, relación con pares	19–21
V2	Vitalidad escolar	Energía, disposición, interés cotidiano	22–24

La aplicación de el cuestionario integrado de 24 ítems es breve y se realiza en una sola sesión por grupo. Las instrucciones son uniformes, y no se permite sugerir respuestas ni corregir durante la tarea. El detalle del procedimiento se encuentra en el instructivo de aplicación (ver Anexo D).

A continuación se presenta la relación de ítems de los instrumentos, numerados en el orden en que se aplican.

Cuadro 12
Relación de ítems de los instrumentos

N.º	Ítem
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.
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.

N.º	Ítem
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.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Se incluyen en el estudio los integrantes de los 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato (16 a 17 años) que cumplen estos criterios: contar con el consentimiento informado del representante legal y el asentimiento del estudiante; asistir el día de la aplicación; y completar los instrumentos con la información necesaria para calcular los puntajes. Se excluyen los casos que no dan su consentimiento, quienes no asisten en la fecha prevista y los formatos con respuestas incompletas que impidan calcular los puntajes por dimensión. Cualquier exclusión se registra con su motivo.

Control de Sesgos y Amenazas a la Validez

Todo estudio no experimental está expuesto a amenazas que pueden afectar la interpretación de los resultados. El siguiente cuadro resume las principales amenazas identificadas y las medidas previstas para reducirlas.

Cuadro 13
Amenazas a la validez y medidas de control

Amenaza	Descripción	Medida de control
Deseabilidad social y comprensión	Los participantes podrían responder lo que consideran adecuado o no entender algún ítem.	Anonimato, instrucciones uniformes y prueba piloto para ajustar la redacción.
Sesgo del aplicador	El aplicador podría influir en las respuestas o en el registro.	Guion único de aplicación, capacitación previa y registro de incidencias.
Condiciones de aplicación	Diferencias de hora, espacio o clima entre sesiones.	Aplicar en condiciones similares y registrar cualquier variación.
Validez de contenido	Ítems que no representen las dimensiones.	Juicio de tres expertos y cálculo del coeficiente V de Aiken.
Confiabilidad	Inconsistencia entre ítems de una misma escala.	Estimación del alfa de Cronbach y revisión de ítems con bajo aporte.
Validez externa	Resultados no generalizables a otros grupos.	Declarar el alcance del estudio y evitar generalizaciones.

En el caso de encuesta, la amenaza más relevante es la de deseabilidad social en las respuestas, por lo que las medidas de control se concentran en uniformar las condiciones y en documentar las incidencias.

Organización de la Aplicación en el Horario Escolar

La aplicación se planifica para que interfiera lo menos posible con el desarrollo regular de las clases. Se coordina con la institución el día y la hora, se elige un espacio con condiciones adecuadas de iluminación, ventilación y seguridad, y se prepara el material con anticipación. Si se emplean varios instrumentos, se define el orden de aplicación y se deja un breve descanso entre uno y otro para evitar la fatiga de los 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato (16 a 17 años).

Durante la sesión, el aplicador lee las instrucciones en voz alta, verifica que todos hayan comprendido y permanece disponible para resolver dudas de comprensión sin sugerir respuestas. Al finalizar, revisa que los instrumentos estén completos y agradece la participación. Cualquier interrupción, ausencia o dificultad se anota en el registro de aplicación para considerarla en el análisis.

Tratamiento de Datos Faltantes y Atípicos

Antes del análisis se revisa la base de datos para detectar valores fuera del rango de la escala, códigos duplicados y respuestas faltantes. Cuando el porcentaje de

respuestas faltantes de un participante es alto, se excluye el caso y se deja constancia; cuando es bajo y aislado, se informa el número de casos afectados y no se imputan valores.

Los valores atípicos se identifican mediante la inspección de los gráficos de dispersión y de las puntuaciones estandarizadas. No se eliminan automáticamente: se revisa si corresponden a errores de digitación o a respuestas válidas, y se informa su efecto sobre los coeficientes cuando se considere necesario.

Fórmulas de los Estadísticos Empleados

Para que el procedimiento pueda reproducirse, el siguiente cuadro resume las fórmulas de los estadísticos empleados. En este estudio el tamaño de la muestra es de 36 estudiantes.

Cuadro 14
Fórmulas de los estadísticos empleados

Estadístico	Fórmula	Elementos
V de Aiken	$V = S / [n(c - 1)]$	S: suma de diferencias respecto al valor mínimo; n: expertos (3); c: categorías de la escala.
Alfa de Cronbach	$\alpha = [k / (k - 1)] \cdot [1 - \Sigma\sigma i^2 / \sigma t^2]$	k: número de ítems; σi^2: varianza de cada ítem; σt^2: varianza del total.
Media y desviación estándar	$\bar{x} = \Sigma x / n$; $s = \sqrt{[\Sigma(x - \bar{x})^2 / (n - 1)]}$	x: puntaje de cada participante; n: participantes.
Coeficiente de Spearman	$\rho = 1 - 6\Sigma d^2 / [n(n^2 - 1)]$	d: diferencia entre rangos; n: pares de puntuaciones.
Coeficiente de Pearson	$r = \Sigma(x - \bar{x})(y - \bar{y}) / \sqrt{[\Sigma(x - \bar{x})^2 \Sigma(y - \bar{y})^2]}$	Se emplea si ambas variables se distribuyen de forma aproximadamente normal.

La magnitud de la correlación se interpreta de forma convencional: valores cercanos a 0 indican asociación débil, valores intermedios asociación moderada y valores cercanos a 1 asociación fuerte, siempre junto con el valor p y la dirección de la relación.

Nivel de Significación y Criterios de Decisión

Para las pruebas de correlación se fija un nivel de significación de 0,05. Si el valor p es menor que 0,05, se considera que la asociación observada es estadísticamente significativa y se rechaza la hipótesis nula de ausencia de relación; si es igual o mayor, no se rechaza. La decisión estadística se complementa siempre con

la magnitud y la dirección del coeficiente, pues un valor p pequeño no garantiza que la relación tenga importancia práctica.

La elección entre el coeficiente de Pearson y el de Spearman depende de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk: si ambas distribuciones son aproximadamente normales se emplea Pearson, y en caso contrario Spearman. Dado el tamaño de la muestra, la prueba de normalidad se interpreta junto con la inspección gráfica de las distribuciones.

Cronograma de Ejecución

El estudio se ejecuta en etapas sucesivas que se detallan en el cronograma referencial (ver Anexo A). En la primera etapa se delimita el problema y se revisa la bibliografía; en la segunda se construye el marco teórico y se diseña la metodología; en la tercera se validan los instrumentos y se aplican; y en la cuarta se procesan los datos, se discuten los resultados y se redacta el informe final. Las fechas son referenciales y se ajustan al calendario real de la institución.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Análisis Detallado de los Resultados

Variable 1: práctica habitual de actividad física

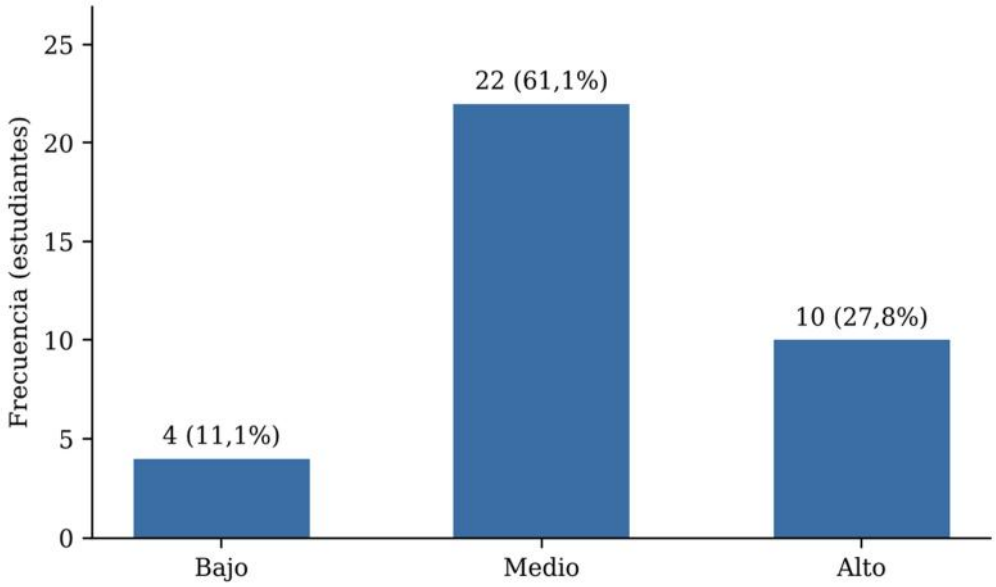
Cuadro 15
Nivel de práctica habitual de actividad física

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	11,1 %
Medio	22	61,1 %
Alto	10	27,8 %
Total	36	100 %

La distribución muestra que el grupo se concentra principalmente en los niveles medio y alto. De los 36 estudiantes, 22 se ubican en nivel medio y 10 en nivel alto, mientras 4 aparecen en nivel bajo. Esto sugiere que la mayoría mantiene alguna forma de actividad física durante la semana, pero no todos lo hacen con la misma regularidad o intensidad.

El resultado merece una lectura prudente. Estar en nivel medio no significa inactividad; indica que la práctica aparece con cierta frecuencia, aunque todavía puede depender de situaciones específicas como la clase, un día de deporte o actividades ocasionales. El nivel alto representa mayor continuidad y presencia de movimiento en diferentes momentos de la semana.

Gráfico 1
Distribución del nivel de práctica habitual de actividad física



Cuadro 16
Estadísticos descriptivos de práctica habitual de actividad física

Estadístico	Resultado
N	36
Mínimo	26
Máximo	54
Media	40,61
Desviación estándar	7,10

La puntuación media fue de 40,61 sobre 60 posibles. La desviación estándar de 7,10 indica una dispersión moderada, coherente con la presencia de estudiantes con hábitos distintos dentro del mismo paralelo. Esta variabilidad es metodológicamente útil porque permite analizar la relación con la segunda variable.

Cuadro 17
Promedio por dimensión de práctica habitual de actividad física

Dimensión	Media (3–15)	DE
Regularidad de práctica	10,08	2,06
Esfuerzo e intensidad percibida	10,22	1,91
Actividad en tiempo libre	9,89	2,00
Continuidad y compromiso	10,42	2,14

Las medias por dimensión muestran un patrón relativamente equilibrado. La regularidad y la actividad en tiempo libre permiten reconocer si el movimiento se extiende más allá de la asignatura, mientras la continuidad refleja la capacidad para sostener la práctica frente a cambios de horario. Ninguna dimensión, por sí sola, debe interpretarse como suficiente para definir un estilo de vida activo.

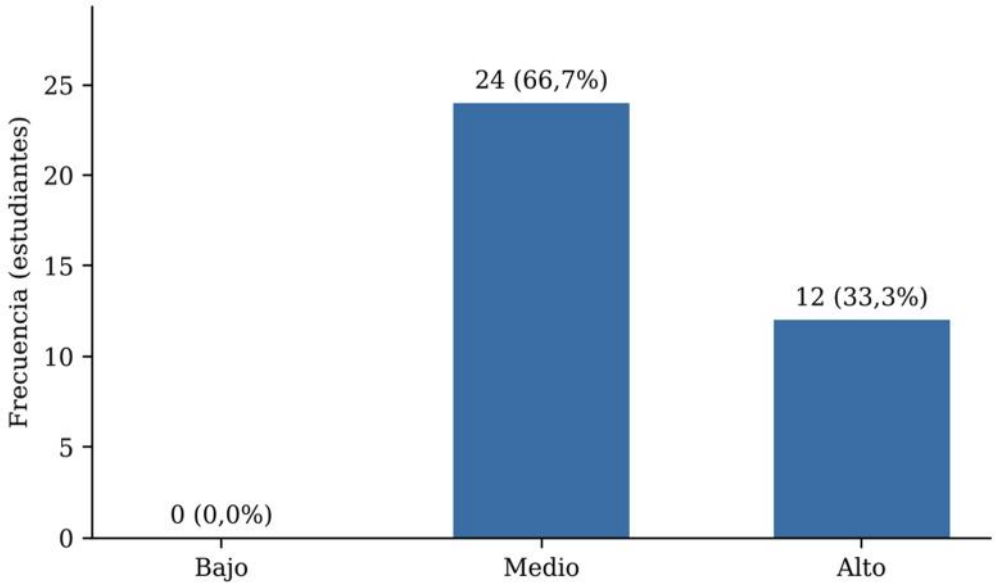
Variable 2: bienestar socioemocional

Cuadro 18
Nivel de bienestar socioemocional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0,0 %
Medio	24	66,7 %
Alto	12	33,3 %
Total	36	100 %

El bienestar socioemocional presenta una concentración favorable, con predominio de los niveles medio y alto. 24 estudiantes se ubican en nivel medio y 12 en nivel alto. El grupo no debe interpretarse como homogéneo: incluso dentro de categorías favorables pueden existir diferencias en equilibrio emocional, autopercepción, conexión social y energía cotidiana.

Gráfico 2
Distribución del nivel de bienestar socioemocional



Cuadro 19
Estadísticos descriptivos de bienestar socioemocional

Estadístico	Resultado
N	36
Mínimo	31
Máximo	54
Media	42,31
Desviación estándar	5,03

La media de bienestar socioemocional fue de 42,31 puntos, con una desviación estándar de 5,03. El valor medio se ubica cerca del límite superior del nivel medio, lo que sugiere una percepción general favorable, aunque con margen para fortalecer experiencias relacionadas con energía, apoyo social y manejo cotidiano de tensiones.

Cuadro 20
Promedio por dimensión de bienestar socioemocional

Dimensión	Media (3–15)	DE
Equilibrio emocional	10,42	1,52
Autopercepción positiva	10,67	1,55
Conexión social	10,53	1,75
Vitalidad escolar	10,69	1,67

La lectura por dimensiones permite evitar una visión reducida del bienestar. Un estudiante puede mostrar buena conexión social y, al mismo tiempo, menor vitalidad; otro puede sentirse con energía pero expresar una autopercepción más crítica. Esta diversidad justifica trabajar el bienestar como un constructo multidimensional y no como una única sensación general.

Relación entre las variables

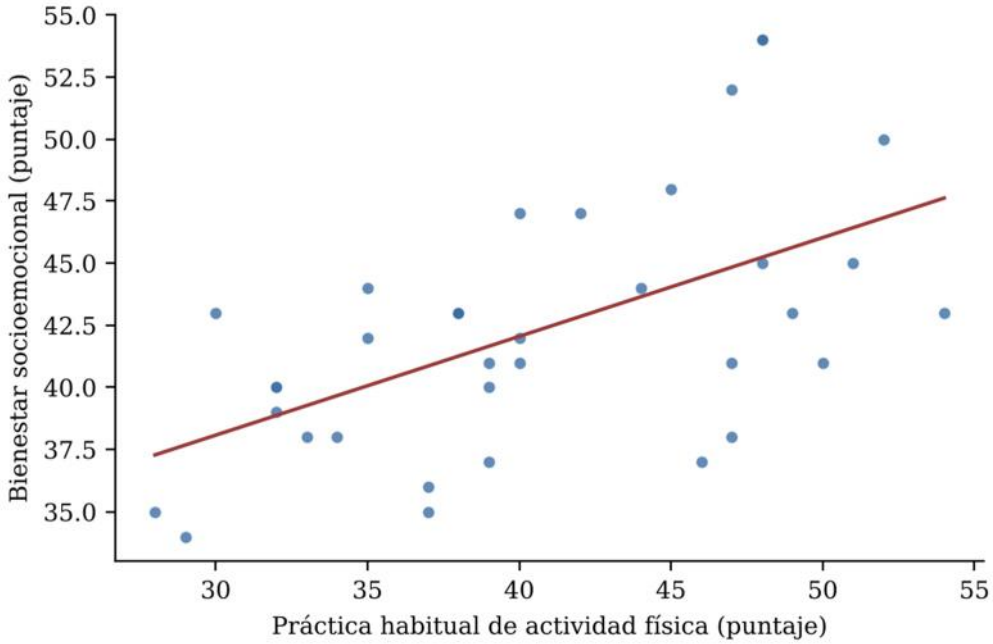
Cuadro 21
Correlación entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional

Variables	r de Pearson	p	Interpretación
Actividad física – bienestar socioemocional	0,560	0,0004	Positiva moderada

El coeficiente de Pearson fue r = 0,560, con p = 0,0004. La relación es positiva y de magnitud moderada. En términos prácticos, los estudiantes que presentan puntuaciones más altas de práctica habitual de actividad física tienden también a registrar puntuaciones más favorables de bienestar socioemocional.

El resultado no significa que la actividad física explique por sí sola el bienestar. El coeficiente deja una parte importante de variabilidad sin explicar y el diseño transversal no permite determinar dirección causal. Es posible que la práctica física contribuya al bienestar, que un mayor bienestar facilite la participación en actividad física o que ambas variables estén relacionadas con factores compartidos como apoyo familiar, sueño, relaciones con compañeros o disponibilidad de tiempo.

Gráfico 3
Dispersión de puntuaciones entre actividad física y bienestar socioemocional



Distribución Conjunta de los Niveles

Para complementar el análisis correlacional, el cuadro siguiente cruza los niveles de práctica habitual de actividad física (filas) con los de bienestar socioemocional (columnas). Los totales coinciden con las distribuciones de los cuadros anteriores.

Cuadro 22
Niveles de práctica habitual de actividad física según niveles de bienestar socioemocional

Nivel de práctica habitual de actividad física	Bajo	Medio	Alto	Total
Bajo	0	3	1	4
Medio	0	19	3	22
Alto	0	2	8	10
Total	0	24	12	36

La diagonal del cuadro concentra 27 de 36 estudiantes (75,0 %), es decir, quienes se ubican en el mismo nivel en ambas variables. Esta lectura es coherente con la asociación positiva ya descrita, aunque no permite afirmar que una variable determine a la otra.

Análisis General de los Resultados

El primer hallazgo muestra que la práctica habitual de actividad física se concentra en niveles medio y alto. Este comportamiento es coherente con un grupo que dispone de clases de Educación Física y, al mismo tiempo, mantiene hábitos extraescolares diversos. La literatura internacional advierte que la adolescencia es una etapa en la que la actividad suele disminuir (Guthold et al., 2020), por lo que la presencia de un grupo importante en nivel medio no debe considerarse irrelevante. Representa un espacio de mejora pedagógica: estudiantes que ya se mueven, pero cuya práctica todavía puede ser más constante.

La media de actividad física del grupo estudiado se sitúa en 40,61 puntos. Este resultado no puede compararse directamente con estudios que utilizan acelerómetros o cuestionarios estandarizados con escalas diferentes. Sin embargo, la dirección general es compatible con las recomendaciones de Strong et al. (2005), Poitras et al. (2016) y la OMS (2020), que enfatizan la necesidad de actividad frecuente y variada. Para la escuela, la principal implicación consiste en ayudar a que el movimiento no dependa únicamente de la clase formal.

El bienestar socioemocional presenta una media de 42,31 puntos y predominio de niveles medio y alto. El resultado sugiere que el grupo, en términos agregados, expresa una experiencia socioemocional mayormente favorable. No obstante, el nivel medio concentra una parte importante de estudiantes, lo que indica que existen aspectos susceptibles de fortalecimiento. En esta etapa educativa, pequeñas acciones relacionadas con apoyo entre pares, espacios de recreación y manejo del estrés pueden tener valor sin convertir la escuela en un entorno clínico.

La correlación positiva moderada entre las variables coincide con el patrón descrito por Biddle y Asare (2011), Biddle et al. (2019) y Rodriguez-Ayllon et al. (2019), quienes encontraron asociaciones favorables entre actividad física y distintos indicadores de salud mental en población joven. También guarda relación con Marker et al. (2018), cuyo metaanálisis mostró una asociación entre actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes.

Andermo et al. (2020) reportaron beneficios en bienestar y salud mental positiva dentro de programas escolares de actividad física, y Hale et al. (2021) observaron mejoras en bienestar psicológico y calidad de vida en adolescentes. Sin embargo, el presente proyecto no prueba una intervención, de modo que la comparación debe hacerse en términos de tendencia general y no de eficacia.

Rocliffe et al. (2024) ofrecen una explicación útil para interpretar por qué la relación no es perfecta. El bienestar vinculado con Educación Física depende de cómo se vive la experiencia escolar. El mismo tiempo de actividad puede tener significados diferentes según el clima social, la percepción de competencia, el apoyo docente o la posibilidad de elegir. Esto ayuda a entender por qué algunos estudiantes pueden ser físicamente activos sin reportar niveles altos de bienestar y viceversa.

Desde la teoría de la autodeterminación, la práctica física puede relacionarse con bienestar cuando permite satisfacer necesidades de autonomía, competencia y relación (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). Una actividad elegida o valorada personalmente ofrece una experiencia distinta a aquella realizada solo por obligación. Del mismo modo, sentirse capaz y conectado con otros puede hacer que la práctica sea más agradable y sostenible.

La magnitud de r = 0,560 debe interpretarse como moderada. Esto confirma que existen otros factores relevantes. Sueño, alimentación, relaciones familiares, demandas académicas, condiciones económicas y experiencias personales forman parte del bienestar adolescente.

La principal implicación pedagógica consiste en presentar la actividad física como una posibilidad cotidiana y flexible. Si el objetivo es que más estudiantes mantengan una práctica regular, conviene ampliar el repertorio de experiencias: deportes, caminatas, ejercicios funcionales, baile, circuitos, juegos y actividades recreativas. El énfasis debe ponerse en aprender a organizar una práctica segura y sostenible, no en imponer un único modelo de actividad.

Finalmente, el resultado abre una línea de trabajo institucional. Un estudio real podría repetirse en varios paralelos y momentos del año, incorporar mediciones de sueño o sedentarismo, o complementar el cuestionario con entrevistas. También

podría diseñarse una intervención breve orientada a aumentar oportunidades de movimiento y evaluar si se producen cambios en bienestar. Estas posibilidades muestran que el proyecto funciona como un punto de partida y no como una explicación definitiva.

Comparación de las Dimensiones

Para identificar qué componentes de cada variable presentan los valores más altos y más bajos, se ordenan las dimensiones según su media. Esta lectura es descriptiva y no implica que las diferencias entre dimensiones sean estadísticamente significativas.

Cuadro 23
Ordenamiento de las dimensiones de práctica habitual de actividad física según su media

Orden	Dimensión	Media	Desviación estándar
1	Continuidad y compromiso	10.42	2,14
2	Esfuerzo e intensidad percibida	10.22	1,91
3	Regularidad de práctica	10.08	2,06
4	Actividad en tiempo libre	9.89	2,00

En práctica habitual de actividad física, la dimensión con la media más alta es «Continuidad y compromiso» (10,42) y la más baja es «Actividad en tiempo libre» (9,89). Conviene tener presente que las dimensiones pueden tener distinto número de ítems o distinto rango posible, de modo que la comparación se hace con cautela.

Cuadro 24
Ordenamiento de las dimensiones de bienestar socioemocional según su media

Orden	Dimensión	Media	Desviación estándar
1	Vitalidad escolar	10.69	1,67
2	Autopercepción positiva	10.67	1,55
3	Conexión social	10.53	1,75
4	Equilibrio emocional	10.42	1,52

En bienestar socioemocional, la dimensión con la media más alta es «Vitalidad escolar» (10,69) y la más baja es «Equilibrio emocional» (10,42).

Conviene tener presente que las dimensiones pueden tener distinto número de ítems o distinto rango posible, de modo que la comparación se hace con cautela.

Interpretación por Dimensión

A continuación se interpreta cada dimensión con respecto al promedio de las dimensiones de su variable. Una dimensión por encima del promedio indica un componente relativamente fuerte en el grupo; una por debajo indica un componente que requiere más atención.

Dimensiones de práctica habitual de actividad física

La dimensión «Regularidad de práctica» obtuvo una media de 10,08 y una desviación estándar de 2,06, por debajo del promedio de las dimensiones de práctica habitual de actividad física (10,15). La dispersión relativa es moderada o baja, por lo que el grupo es relativamente homogéneo en este componente.

La dimensión «Esfuerzo e intensidad percibida» obtuvo una media de 10,22 y una desviación estándar de 1,91, por encima del promedio de las dimensiones de práctica habitual de actividad física (10,15). La dispersión relativa es moderada o baja, por lo que el grupo es relativamente homogéneo en este componente.

La dimensión «Actividad en tiempo libre» obtuvo una media de 9,89 y una desviación estándar de 2,00, por debajo del promedio de las dimensiones de práctica habitual de actividad física (10,15). La dispersión relativa es moderada o baja, por lo que el grupo es relativamente homogéneo en este componente.

La dimensión «Continuidad y compromiso» obtuvo una media de 10,42 y una desviación estándar de 2,14, por encima del promedio de las dimensiones de práctica habitual de actividad física (10,15). La dispersión relativa es moderada o baja, por lo que el grupo es relativamente homogéneo en este componente.

Dimensiones de bienestar socioemocional

La dimensión «Equilibrio emocional» obtuvo una media de 10,42 y una desviación estándar de 1,52, por debajo del promedio de las dimensiones de bienestar socioemocional (10,58). La dispersión relativa es moderada o baja, por lo que el grupo es relativamente homogéneo en este componente.

La dimensión «Autopercepción positiva» obtuvo una media de 10,67 y una desviación estándar de 1,55, por encima del promedio de las dimensiones de bienestar socioemocional (10,58). La dispersión relativa es moderada o baja, por lo que el grupo es relativamente homogéneo en este componente.

La dimensión «Conexión social» obtuvo una media de 10,53 y una desviación estándar de 1,75, por debajo del promedio de las dimensiones de bienestar socioemocional (10,58). La dispersión relativa es moderada o baja, por lo que el grupo es relativamente homogéneo en este componente.

La dimensión «Vitalidad escolar» obtuvo una media de 10,69 y una desviación estándar de 1,67, por encima del promedio de las dimensiones de bienestar socioemocional (10,58). La dispersión relativa es moderada o baja, por lo que el grupo es relativamente homogéneo en este componente.

Magnitud de la Asociación

El coeficiente de correlación entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional fue 0,560. Al elevarlo al cuadrado se obtiene un coeficiente de determinación de 0,31, lo que indica que cerca del 31 % de la variación de una variable se asocia con la variación de la otra. El 69 % restante se relaciona con otros factores no medidos en este estudio, como el contexto escolar, la experiencia previa o las características individuales de los estudiantes.

Esta lectura confirma que la relación observada es de un tamaño que merece atención, pero no permite explicar por completo una variable a partir de la otra. Además, por tratarse de un diseño transversal, la asociación no debe interpretarse como causalidad ni como predicción individual.

Lectura Integrada por Niveles

El cuadro siguiente reúne en un solo lugar la distribución por niveles de práctica habitual de actividad física y de bienestar socioemocional, con el fin de comparar los perfiles del grupo. Los valores repiten los de los cuadros anteriores y se presentan juntos solo para facilitar la lectura.

Cuadro 25
Distribución por niveles de ambas variables

Nivel	f V1	% V1	f V2	% V2
Bajo	4	11,1 %	0	0,0 %
Medio	22	61,1 %	24	66,7 %
Alto	10	27,8 %	12	33,3 %

En práctica habitual de actividad física, el nivel más frecuente es «Medio» (22 de 36); en bienestar socioemocional, es «Medio» (24 de 36). Ambas variables concentran a la mayoría de los participantes en el mismo nivel, lo que sugiere perfiles similares en el grupo.

Implicaciones Pedagógicas de los Resultados

la lectura de los resultados permite ilustrar cómo podrían emplearse en la práctica docente. En primer lugar, el perfil por dimensiones sirve para decidir en qué componentes de práctica habitual de actividad física y de bienestar socioemocional conviene concentrar las actividades de la clase, y no solo mirar el puntaje total.

En segundo lugar, la distribución por niveles ayuda a planificar la atención a la diversidad: los estudiantes ubicados en el nivel bajo pueden requerir tareas de menor complejidad y más apoyo, mientras que quienes se ubican en el nivel alto pueden recibir retos adicionales. Finalmente, si la asociación entre las variables resulta positiva, el docente puede considerar que trabajar una de ellas es una oportunidad para fortalecer la otra, sin asumir una relación causal.

Evidencia del Logro de los Objetivos

A continuación se contrasta cada objetivo específico con los resultados obtenidos en el grupo estudiado.

Objetivo específico 1: caracterizar el nivel de práctica habitual de actividad física de los estudiantes participantes. Este objetivo se cumplió: el Cuadro 15 muestra que predomina el nivel medio (22 de 36 estudiantes, 61,1 %), seguido del nivel alto (10, 27,8 %).

Objetivo específico 2: identificar el nivel de bienestar socioemocional presente en el grupo estudiado. Este objetivo se cumplió: el Cuadro 18 muestra que

predomina el nivel medio (24 de 36 estudiantes, 66,7 %), seguido del nivel alto (12, 33,3 %).

Objetivo específico 3: describir el comportamiento de las dimensiones que conforman ambas variables. Este objetivo se cumplió: Cuadro 17 y Cuadro 20 presentan las medias y desviaciones estándar por dimensión de ambas variables, lo que permite identificar las dimensiones con mayor y menor puntaje.

Objetivo específico 4: establecer la magnitud y dirección de la relación entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional mediante un coeficiente de correlación adecuado. Este objetivo se cumplió: el Cuadro 21 reporta un coeficiente de 0,560 (p 0,0004), es decir, una asociación positiva entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional en el grupo estudiado. Esta asociación no implica causalidad.

En conjunto, los resultados permiten responder la pregunta de investigación y cumplir el objetivo general.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

1. La práctica habitual de actividad física del grupo se concentra principalmente en niveles medio y alto. Este comportamiento indica que la mayoría de los estudiantes mantiene algún grado de actividad durante la semana, aunque existen diferencias claras en frecuencia, intensidad, actividad de tiempo libre y continuidad. El resultado responde al primer objetivo específico y muestra que todavía existe margen para fortalecer hábitos más regulares.
2. El bienestar socioemocional presenta una tendencia favorable, con predominio de niveles medio y alto. Las dimensiones de equilibrio emocional, autopercepción positiva, conexión social y vitalidad escolar muestran que el bienestar no se expresa de la misma forma en todos los estudiantes. Esta diversidad confirma la necesidad de observar el constructo desde varias dimensiones y no reducirlo a una sola percepción general.
3. El análisis correlacional muestra una relación positiva moderada y estadísticamente significativa entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional ($r = 0{,}560$; $p < .001$). Los estudiantes con mayor puntuación de actividad física tienden a registrar mejores puntuaciones de bienestar. Este hallazgo responde al objetivo general del proyecto.
4. Debido al diseño no experimental y transversal, la asociación identificada no permite afirmar que la actividad física sea la causa del bienestar socioemocional. La relación puede ser bidireccional y estar influenciada por otros factores personales, familiares y escolares. Esta limitación no reduce el valor del hallazgo, pero define el alcance correcto de las conclusiones.

5. La Educación Física puede desempeñar un papel relevante en la promoción de hábitos activos cuando ofrece experiencias inclusivas, variadas y conectadas con la vida cotidiana. El valor pedagógico no se encuentra únicamente en aumentar minutos de movimiento durante una clase, sino en ayudar al estudiante a reconocer actividades que pueda sostener con autonomía y que contribuyan a su experiencia general de bienestar.
6. En síntesis, el proyecto muestra que actividad física y bienestar socioemocional son variables relacionadas dentro del escenario estudiado.

Recomendaciones

1. Incorporar en las clases de Educación Física actividades variadas que permitan a los estudiantes identificar formas de movimiento compatibles con sus intereses, capacidades y posibilidades fuera de la escuela.
2. Promover metas personales de actividad física centradas en constancia y progreso, evitando que la única referencia sea el rendimiento deportivo o la comparación entre compañeros.
3. Incluir momentos breves de reflexión sobre descanso, sedentarismo, organización del tiempo y bienestar, de manera que los estudiantes comprendan la relación entre actividad física y hábitos cotidianos.
4. Favorecer actividades cooperativas y recreativas que fortalezcan la conexión social y reduzcan experiencias de exclusión dentro de las clases.
5. Utilizar instrumentos sencillos de seguimiento —registros semanales, diarios de actividad o autoevaluaciones— sin convertirlos en mecanismos de vigilancia ni afectar la privacidad del estudiante.
6. Coordinar con orientación o consejería estudiantil acciones de promoción del bienestar cuando se identifiquen necesidades que excedan el campo de la Educación Física.
7. Replicar el estudio con varios paralelos o niveles para disponer de una base más amplia y comparar posibles diferencias por edad, curso o sexo.

8. Desarrollar investigaciones longitudinales que permitan observar cambios de actividad física y bienestar a lo largo del año lectivo.
9. Incorporar variables complementarias como sueño, tiempo sedentario, motivación, percepción de competencia y apoyo social para comprender mejor el comportamiento del bienestar adolescente.
10.

Aportes del Estudio

En el plano teórico, el trabajo ordena la relación entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional en dimensiones e indicadores, y la sitúa en el marco de la literatura revisada. En el plano metodológico, aporta un procedimiento completo —desde la operacionalización hasta el plan de análisis— que puede replicarse con otros grupos. En el plano práctico, ofrece criterios para leer los resultados por dimensiones y niveles, y para convertirlos en decisiones sobre la planificación de las clases.

Implicaciones para la Práctica Docente

Las conclusiones del estudio se traducen en orientaciones para la práctica. Primero, conviene que el docente utilice el perfil por dimensiones de práctica habitual de actividad física y de bienestar socioemocional para priorizar contenidos y no limitarse al puntaje total. Segundo, es recomendable diferenciar las tareas según el nivel de los estudiantes, de modo que cada uno encuentre un reto adecuado. Tercero, la devolución de resultados al grupo, en lenguaje claro y sin compararlos entre sí, favorece que comprendan su propio perfil.

Cuarto, el seguimiento periódico con los mismos instrumentos permitiría observar cambios a lo largo del año lectivo. Quinto, las decisiones pedagógicas deben apoyarse en este tipo de evidencia junto con la observación cotidiana, sin sustituir el criterio profesional del docente.

Líneas de Investigación Futuras

A partir de este trabajo se identifican varias líneas de continuidad. Primero, replicar el estudio con una muestra real y más amplia, de modo que los resultados puedan generalizarse con mayor confianza. Segundo, emplear diseños longitudinales

que permitan observar cómo cambian práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional a lo largo del tiempo y establecer la secuencia temporal entre ambas.

Tercero, incorporar variables adicionales —como el sexo, la edad, la frecuencia de práctica o las condiciones de la clase— mediante análisis multivariados que permitan estimar su contribución. Cuarto, complementar los instrumentos cuantitativos con técnicas cualitativas, como entrevistas o grupos focales, para comprender las razones detrás de las puntuaciones. Finalmente, evaluar el efecto de intervenciones didácticas específicas mediante diseños cuasiexperimentales.

Recomendaciones según los Actores

Para facilitar su aplicación, las recomendaciones del estudio se organizan según los actores a quienes se dirigen.

Cuadro 26
Recomendaciones del estudio según los actores

Actor	Recomendación
Docentes de Educación Física	Usar el perfil por dimensiones de práctica habitual de actividad física y de bienestar socioemocional para planificar; diferenciar tareas por nivel; registrar la evolución de los estudiantes.
Autoridades de la institución	Facilitar tiempo y espacio para la aplicación de instrumentos; incorporar los resultados en la planificación institucional del área.
Estudiantes y familias	Conocer los resultados generales en lenguaje claro; participar en las actividades de seguimiento sin comparar a los estudiantes entre sí.
Investigadores	Replicar el estudio con datos reales y muestras más amplias; documentar la validación de los instrumentos y compartir los procedimientos.

Reflexión Final

El recorrido de este trabajo muestra que estudiar la relación entre práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional exige claridad conceptual, instrumentos bien construidos y un análisis prudente de los datos. El valor metodológico del estudio está en el procedimiento: precisar las variables, justificar el diseño, validar los instrumentos y comunicar los resultados con sus límites.

Se espera que este informe sirva como modelo metodológico para futuras investigaciones del área y como punto de partida para estudios con datos reales, en los que las conclusiones puedan contrastarse con la experiencia de las instituciones educativas.

Documentación Complementaria

Como respaldo del proceso, se incluyen los siguientes documentos: matriz de coherencia (ver Anexo F); matriz de operacionalización (ver Anexo G); cuestionario de investigación (ver Anexo H); consentimiento informado para representantes (ver Anexo I); asentimiento del estudiante (ver Anexo J); estructura de la base de datos (ver Anexo K); hoja de codificación de las variables (ver Anexo L); formatos de valoración por expertos, por ítem (ver Anexo M); base de datos por participante (ver Anexo N).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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, 6, 25. https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x

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), 886–895. https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185

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, 42, 146–155. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011

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, 54(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

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, 4(1), 23–35. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2

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, 26(4), 357–368. https://doi.org/10.1111/camh.12485

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, 14, 52. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0504-0

Marker, A. M., Steele, R. G., & Noser, A. E. (2018). Physical activity and health-related quality of life in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Health Psychology, 37(10), 893–903. https://doi.org/10.1037/hea0000653

Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). Currículo de Educación Física para Educación General Básica y Bachillerato General Unificado. Ministerio de Educación.

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://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677

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, 41(6 Suppl. 3), S197–S239. 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, 9, 339–364. https://doi.org/10.1007/s40894-023-00220-0

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, 49, 1383–1410. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5

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

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, 146(6), 732–737. https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055

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), 167–176. https://doi.org/10.1159/000376585

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

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. World Health Organization.

ANEXOS

ANEXO A

CRONOGRAMA REFERENCIAL

Actividad	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Definición del problema	X					
Revisión bibliográfica	X	X				
Marco teórico		X	X			
Diseño metodológico		X	X			
Validación del instrumento			X			
Aplicación			X	X		
Procesamiento de datos				X		
Análisis y discusión				X	X	
Conclusiones y recomendaciones					X	
Revisión y entrega					X	X

ANEXO B

FICHA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

Nombre del experto: _____

Formación académica: _____

Área de experiencia: _____

Años de experiencia: _____

Valore cada criterio utilizando la escala: 1 = No cumple; 2 = Cumple parcialmente; 3 = Cumple adecuadamente; 4 = Cumple plenamente.

Criterio	1	2	3	4	Observaciones
Claridad de los ítems					
Pertinencia respecto de las variables					
Coherencia con dimensiones e indicadores					
Suficiencia del conjunto de ítems					
Adecuación del lenguaje para estudiantes de Bachillerato					

Dictamen general: ☐ Aprobado ☐ Aprobado con modificaciones ☐ Requiere reformulación

Firma: _____ Fecha: _____

ANEXO C

VALORACIÓN DE EXPERTOS POR ÍTEM (V DE AIKEN)

Valoración de los tres expertos sobre cada ítem. Los valores corresponden al coeficiente V de Aiken (escala de 1 a 5).

Ítem	Claridad	Pertinencia	Coherencia	Suficiencia	V global
1	0,92	1,00	0,83	0,92	0,92
2	0,75	1,00	0,92	0,75	0,85
3	0,92	0,75	0,92	1,00	0,90
4	0,92	0,92	0,75	0,75	0,83
5	0,92	0,92	0,75	0,83	0,85
6	0,92	0,75	0,92	1,00	0,90
7	0,83	1,00	0,92	0,92	0,92
8	0,83	0,92	0,75	0,92	0,85
9	0,92	0,75	0,92	1,00	0,90
10	0,92	0,92	0,83	0,75	0,85
11	1,00	0,92	0,92	0,92	0,94
12	0,92	0,75	0,83	1,00	0,88
13	1,00	1,00	0,67	0,83	0,88
14	0,92	0,67	0,92	0,92	0,85
15	0,75	0,92	0,83	0,75	0,81
16	0,92	0,92	0,92	1,00	0,94
17	1,00	0,92	0,83	1,00	0,94
18	0,92	0,92	1,00	0,92	0,94
19	0,92	0,92	0,92	1,00	0,94
20	0,92	0,83	0,92	1,00	0,92
21	0,83	0,83	0,83	0,92	0,85
22	0,75	0,75	0,92	1,00	0,85
23	0,92	1,00	0,83	0,75	0,88
24	0,92	0,92	0,75	0,83	0,85

ANEXO D

INSTRUCTIVO DE APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

Preparación. Verificar la autorización institucional y la disponibilidad de los 36 estudiantes de un paralelo de segundo de Bachillerato (16 a 17 años); revisar los formatos de consentimiento y asentimiento; preparar las copias de el cuestionario integrado de 24 ítems y los códigos de identificación.

Instrucciones iniciales. Explicar de manera breve y uniforme el propósito de la actividad, aclarar que la participación es voluntaria y que no tiene efecto en las calificaciones, y que no existen respuestas correctas o incorrectas en las preguntas de opinión.

Aplicación. Entregar los instrumentos, resolver dudas de comprensión sin sugerir respuestas y dar el tiempo necesario para responder con calma.

Control de calidad. Revisar que los instrumentos estén completos antes de que los participantes se retiren; anotar incidencias (interrupciones, ausencias, dudas frecuentes) en el registro de aplicación.

Resguardo. Asignar a cada instrumento un código anónimo, digitar los datos en la base y custodiar los formatos físicos en un lugar con acceso restringido durante el tiempo establecido por la institución.

ANEXO E

REGISTRO DE APLICACIÓN Y DE INCIDENCIAS

Formato para el registro de incidencias y datos de cada sesión de aplicación.

Fecha	Código	Instrumento	Aplicador	Incidencias	Observaciones

ANEXO F

MATRIZ DE COHERENCIA

Elemento	Contenido
Problema general	¿Qué relación existe entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en estudiantes de 2.º de Bachillerato de una institución educativa de Latacunga durante el año lectivo 2025-2026?
Objetivo general	Determinar la relación entre la práctica habitual de actividad física y el bienestar socioemocional en estudiantes de 2.º de Bachillerato de una institución educativa de Latacunga durante el año lectivo 2025-2026.
Variable 1	Práctica habitual de actividad física.
Variable 2	Bienestar socioemocional.
Enfoque / diseño	Cuantitativo; descriptivo-correlacional; no experimental; transversal.
Población	36 estudiantes de un paralelo de 2.º de Bachillerato.
Técnica / instrumento	Encuesta / cuestionario integrado de 24 ítems tipo Likert.
Análisis	Frecuencias, porcentajes, media, desviación estándar y correlación de Pearson o Spearman según supuestos.

ANEXO G

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

Variable	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems
Práctica habitual de actividad física	Puntuación obtenida en los ítems 1–12 del cuestionario.	Regularidad de práctica	Días activos, frecuencia, constancia	1–3
Práctica habitual de actividad física	Puntuación obtenida en los ítems 1–12 del cuestionario.	Esfuerzo e intensidad percibida	Esfuerzo, respiración, intensidad	4–6
Práctica habitual de actividad física	Puntuación obtenida en los ítems 1–12 del cuestionario.	Actividad en tiempo libre	Movimiento extraescolar, recreación, desplazamientos	7–9
Práctica habitual de actividad física	Puntuación obtenida en los ítems 1–12 del cuestionario.	Continuidad y compromiso	Persistencia, organización, intención	10–12
Bienestar socioemocional	Puntuación obtenida en los ítems 13–24 del cuestionario.	Equilibrio emocional	Calma, recuperación, manejo cotidiano	13–15
Bienestar socioemocional	Puntuación obtenida en los ítems 13–24 del cuestionario.	Autopercepción positiva	Confianza, capacidad, reconocimiento de avances	16–18
Bienestar socioemocional	Puntuación obtenida en los ítems 13–24 del cuestionario.	Conexión social	Apoyo, pertenencia, convivencia	19–21
Bienestar socioemocional	Puntuación obtenida en los ítems 13–24 del cuestionario.	Vitalidad escolar	Energía, disposición, interés	22–24

ANEXO H

CUESTIONARIO DE INVESTIGACIÓN

Título: Práctica habitual de actividad física y bienestar socioemocional en estudiantes de Bachillerato.

Instrucciones: Lee cada afirmación y marca la opción que mejor representa tu experiencia habitual durante las últimas semanas. No existen respuestas correctas o incorrectas. La información es confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos.

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.

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

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

ANEXO I

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA REPRESENTANTES

Se invita a su representado/a a participar en una investigación académica relacionada con actividad física y bienestar socioemocional en estudiantes de Bachillerato. El propósito es conocer, de manera general, hábitos de movimiento y percepciones de bienestar dentro del grupo.

La participación consiste en responder un cuestionario de aproximadamente 15 minutos. No se solicitarán nombres ni números de identificación. Las respuestas se analizarán de forma agregada y no tendrán efecto sobre calificaciones.

La participación es voluntaria. Usted puede autorizar o no autorizar la participación y el estudiante puede retirarse en cualquier momento sin consecuencia académica.

Autorizo la participación de mi representado/a: ☐ Sí ☐ No

Nombre del representante: _____ Firma: _____ Fecha: _____

ANEXO J

ASENTIMIENTO DEL ESTUDIANTE

He recibido una explicación sencilla sobre la investigación. Entiendo que debo responder un cuestionario sobre actividad física y bienestar, que mis respuestas serán confidenciales y que no afectarán mis notas.

Sé que puedo decidir no participar o dejar de responder en cualquier momento.

Deseo participar voluntariamente: ☐ Sí ☐ No

Código del estudiante: _____ Firma o iniciales: _____ Fecha: _____

ANEXO K

ESTRUCTURA DE LA BASE DE DATOS (EXTRACTO)

Se recomienda conservar una copia sin nombres y revisar valores fuera del rango 1–5 antes del análisis.

Cuadro 10. Ejemplo de estructura de base (primeros 10 registros).

Codigo	AF1	AF2	AF3	AF_TOTAL	BS1	BS2	BS3	BS_TOTAL
E01	4	4	4	43	3	5	4	47
E02	3	4	2	41	4	3	3	38
E03	4	4	3	41	4	3	2	39
E04	5	5	3	54	4	5	4	49
E05	5	3	4	50	4	4	3	46
E06	4	4	4	47	3	3	3	43
E07	2	4	3	41	3	3	5	46
E08	3	3	2	26	3	4	3	42
E09	4	4	2	41	3	3	5	44
E10	4	3	2	38	3	4	3	41

ANEXO L

HOJA DE CODIFICACIÓN DE LAS VARIABLES

Códigos utilizados en la base de datos. Cada participante se identifica con un código alfanumérico; no se registran nombres.

Variable	Descripción	Tipo	Regla de cálculo
ID	Código anónimo del participante	Texto	Único por participante
V1_TOTAL	Puntaje total de práctica habitual de actividad física	Numérico	Suma de los ítems de la variable 1
V2_TOTAL	Puntaje total de bienestar socioemocional	Numérico	Suma de los ítems de la variable 2
V1_D1	Dimensión: Regularidad de práctica	Numérico	Suma de los ítems de la dimensión
V1_D2	Dimensión: Esfuerzo e intensidad percibida	Numérico	Suma de los ítems de la dimensión
V1_D3	Dimensión: Actividad en tiempo libre	Numérico	Suma de los ítems de la dimensión
V1_D4	Dimensión: Continuidad y compromiso	Numérico	Suma de los ítems de la dimensión
V2_D1	Dimensión: Equilibrio emocional	Numérico	Suma de los ítems de la dimensión
V2_D2	Dimensión: Autopercepción positiva	Numérico	Suma de los ítems de la dimensión
V2_D3	Dimensión: Conexión social	Numérico	Suma de los ítems de la dimensión
V2_D4	Dimensión: Vitalidad escolar	Numérico	Suma de los ítems de la dimensión
V1_NIVEL	Nivel de la variable 1	Categórico	Bajo / Medio / Alto
V2_NIVEL	Nivel de la variable 2	Categórico	Bajo / Medio / Alto

ANEXO M

FORMATOS DE VALORACIÓN POR EXPERTOS, POR ÍTEM

Formato que se entrega a cada uno de los tres expertos. Cada experto valora cada ítem con una escala de 1 a 5 (1 = no cumple; 5 = cumple plenamente) en cuatro criterios. Los datos de identificación se consignan en la ficha firmada.

Formato de valoración del experto 1

Nombre del experto: [pendiente]. Título y especialidad: [pendiente]. Institución: [pendiente]. Fecha: [pendiente].

N.º	Ítem	Claridad	Pertinencia	Coherencia	Suficiencia
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.				
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.				

N.º	Ítem	Claridad	Pertinencia	Coherencia	Suficiencia
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.				

Observaciones generales: _____.

Dictamen: ☐ Aprobado ☐ Aprobado con modificaciones ☐ Requiere reformulación.

Firma: _____

Formato de valoración del experto 2

Nombre del experto: [pendiente]. Título y especialidad: [pendiente]. Institución: [pendiente]. Fecha: [pendiente].

N.º	Ítem	Claridad	Pertinencia	Coherencia	Suficiencia
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.				
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.				

N.º	Ítem	Claridad	Pertinencia	Coherencia	Suficiencia
24	En las últimas semanas he mantenido interés por mis actividades cotidianas.				

Observaciones generales: _____.

Dictamen: ☐ Aprobado ☐ Aprobado con modificaciones ☐ Requiere reformulación.

Firma: _____

Formato de valoración del experto 3

Nombre del experto: [pendiente]. Título y especialidad: [pendiente]. Institución: [pendiente]. Fecha: [pendiente].

N.º	Ítem	Claridad	Pertinencia	Coherencia	Suficiencia
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.				
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.				

N.º	Ítem	Claridad	Pertinencia	Coherencia	Suficiencia
24	En las últimas semanas he mantenido interés por mis actividades cotidianas.				

Observaciones generales: _____.

Dictamen: ☐ Aprobado ☐ Aprobado con modificaciones ☐ Requiere reformulación.

Firma: _____

ANEXO N

ESTRUCTURA DE LA BASE DE DATOS (EXTRACTO)

Se presentan los niveles de práctica habitual de actividad física y de bienestar socioemocional de cada participante, con el código anónimo asignado. Los niveles son coherentes con las distribuciones y con el cruce de niveles del capítulo de resultados.

Código	Nivel de práctica habitual de actividad física	Nivel de bienestar socioemocional
P001	Medio	Alto
P002	Medio	Medio
P003	Medio	Medio
P004	Alto	Alto
P005	Bajo	Medio
P006	Medio	Medio
P007	Medio	Medio
P008	Medio	Medio
P009	Alto	Alto
P010	Alto	Alto
P011	Medio	Medio
P012	Medio	Medio
P013	Medio	Alto
P014	Bajo	Medio
P015	Alto	Alto
P016	Medio	Medio
P017	Alto	Alto
P018	Medio	Medio
P019	Bajo	Medio
P020	Medio	Medio
P021	Medio	Medio
P022	Alto	Alto
P023	Medio	Medio
P024	Alto	Alto
P025	Medio	Medio
P026	Medio	Medio
P027	Medio	Medio
P028	Medio	Medio
P029	Alto	Medio
P030	Medio	Medio

Código	Nivel de práctica habitual de actividad física	Nivel de bienestar socioemocional
P031	Medio	Alto
P032	Medio	Medio
P033	Alto	Medio
P034	Medio	Medio
P035	Bajo	Alto
P036	Alto	Alto