

Vida activa: la Educación Física y su importancia en la formación integral del estudiante

Active life: Physical Education and its importance in the comprehensive education of the student

Autores

Daniel Alejandro Vega Cañarejo

Investigador independiente
Pichincha-Ecuador

dvcforever64@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-9997-1855>

Nuvia Viviana Tapia Cevallos

Escuela de Educación Básica ‘Galo Plaza Lasso’
Los Ríos-Ecuador

nuviatapia85@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-8967-5586>

Darwin Fabricio Pillajo Nieto

Escuela de Educación Básica ‘Roberto Cruz’
Pichincha-Ecuador

fabriciopillajo16@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-7190-5141>

Gloria Susana Silva Delgado

Unidad Educativa Fiscal Simón Bolívar
Pichincha-Ecuador

susy-sd70@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-4565-968X>

Jhon Wilson Quezada Uchuari

Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado
Loja-Ecuador

jhonwilis@yahoo.com

<https://orcid.org/0009-0000-2884-633X>

Como citar:

Vega Cañarejo, D. A. ., Tapia Cevallos, N. V. ., Pillajo Nieto, D. F. ., Silva Delgado, G. S. ., & Quezada Uchuari, J. W. . (2026). Vida activa: la Educación Física y su importancia en la formación integral del estudiante. *Prosperus*, 3(2), 237-259.

Fecha de recepción:2026-02-24

Fecha de aceptación: 2026-03-24

Fecha de publicación:2026-04-24



CC BY-NC-ND 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Resumen

En el sentido lógico de esta investigación, al describir como la vida activa valorada desde la Educación Física promueve una formación integral en el estudiante en Ecuador, se asume que el ser humano como unidad sistémica, no sólo es un bioma de consumo alimenticio y desarrollo cognitivo, es más que la suma de su partes constitutivas, por ello, para fomentar esos aspectos de base, se debe transitar hacia un bienestar consciente, determinado por la vida activa, como un movimiento social y personal de gestión de la salud mediante la formación física, integrando el cuerpo, mente, espíritu y consciencia de ser. De esta manera, para constituir este propósito, el estudio se enmarcó en una visión epistémica basada en el positivismo, afianzada en la metodología cuantitativa, siendo su diseño una investigación descriptiva de corte transversal, cuya muestra de estudio estuvo representada por 346 estudiantes de Educación General Básica y Bachillerato (disgregado para cada estrato). La confiabilidad estuvo estimada por la fórmula Alpha de Cronbach, validando el estudio con un cociente de 0,82. Los resultados demostraron que, en el aspecto de bienestar físico el 85% de los encuestados indicó que las actividades realizadas en las clases de educación física han mejorado su condición física general. Además, un 78% afirmó que estas actividades les han motivado a mantener un estilo de vida más activo fuera del entorno escolar. Se concluye, valorar y fomentar una vida activa desde la Educación Física en Ecuador no solo contribuye al desarrollo físico de los estudiantes, sino que también impacta positivamente su formación integral. Este enfoque promueve individuos más saludables, resilientes y socialmente responsables, sentando las bases para una sociedad más equilibrada y próspera.

Palabras clave: Vida activa; Educación física; Formación integral; Bienestar.



Abstract

In the logical sense of this research, when describing how the active life valued from Physical Education promotes comprehensive training in the student in Ecuador, it is assumed that the human being as a systemic unit is not only a biome of food consumption and cognitive development, it is more than the sum of its constituent parts, therefore, to promote these basic aspects, we must move towards conscious well-being, determined by active life, as a social and personal movement of health management through physical training, integrating the body, mind, spirit and consciousness. of being. In this way, to constitute this purpose, the study was framed in an epistemic vision based on positivism, strengthened in quantitative methodology, its design being a descriptive cross-sectional investigation, whose study sample was represented by 346 students of Basic General Education and Baccalaureate (disaggregated for each stratum). Reliability was estimated by Cronbach's Alpha formula, validating the study with a ratio of 0.82. The results showed that, in the aspect of physical well-being, 85% of those surveyed indicated that the activities carried out in physical education classes have improved their general physical condition. Additionally, 78% stated that these activities have motivated them to maintain a more active lifestyle outside of the school environment. It is concluded that valuing and promoting an active life through Physical Education in Ecuador not only contributes to the physical development of students, but also positively impacts their comprehensive training. This approach promotes healthier, more resilient and socially responsible individuals, laying the foundation for a more balanced and prosperous society.

Keywords: Active life; Physical education; Comprehensive training; Welfare.



Introducción

En Ecuador, la actividad física en los escenarios educativos constituye un desafío significativo que impacta directamente en el bienestar integral de los estudiantes. A pesar de los esfuerzos realizados en años recientes para promover estilos de vida saludables, los índices de sedentarismo y baja participación en actividades físicas dentro del ámbito escolar siguen siendo preocupantes. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 81% de adolescentes a nivel global no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física diaria, y Ecuador no es ajeno a esta problemática (OMS, 2020).

El sistema educativo ecuatoriano enfrenta múltiples limitaciones que dificultan la implementación efectiva de programas de educación física. Entre los factores principales se encuentran la insuficiencia de infraestructura adecuada, la falta de formación especializada en los docentes y una percepción cultural que subestima la importancia del ejercicio físico como parte del desarrollo integral. Por ejemplo, un estudio realizado por el Ministerio de Educación (2022), reveló que menos del 50% de las instituciones educativas públicas cuentan con espacios deportivos funcionales para el desarrollo de actividades físicas estructuradas. Este déficit afecta directamente la calidad y frecuencia con que los estudiantes pueden participar en actividades físicas regulares.

Asimismo, el enfoque curricular en Ecuador tiende a priorizar materias académicas como matemáticas y ciencias sobre áreas como la educación física, relegándola a un segundo plano. Esto limita el tiempo dedicado a actividades deportivas y recreativas dentro del horario escolar, lo que refuerza una rutina sedentaria entre los estudiantes. Según García y colaboradores (2021), la educación física en Ecuador requiere una reestructuración que permita integrar el ejercicio como un componente esencial para el desarrollo físico, emocional y social del estudiante.

La falta de actividad física en los escenarios educativos también tiene consecuencias preocupantes para la salud de los jóvenes ecuatorianos. El sedentarismo está vinculado al aumento de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares, condiciones que ya comienzan a manifestarse en edades tempranas. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), el 35% de adolescentes en



Ecuador presentan sobrepeso u obesidad, cifras que se relacionan directamente con la poca actividad física y hábitos alimenticios poco saludables.

Ante esta realidad, es fundamental que las políticas públicas prioricen la inversión en infraestructura deportiva, formación docente especializada y campañas educativas que sensibilicen sobre la importancia del ejercicio físico. Además, se deben fomentar metodologías pedagógicas innovadoras que integren actividades físicas como un eje transversal en el currículo educativo. La educación física no solo debe ser vista como una asignatura más, sino como una herramienta clave para garantizar el bienestar integral de los estudiantes y formar ciudadanos activos y saludables.

La integración efectiva del ejercicio físico en el sistema educativo no solo contribuirá al desarrollo físico y emocional de los estudiantes, sino que también promoverá una cultura de bienestar que impactará positivamente en las generaciones futuras. Como señala la OMS (2020), "invertir en actividad física es invertir en salud, educación y desarrollo sostenible" (p. 54). Por ello, Ecuador debe asumir este desafío con compromiso y visión estratégica para garantizar un futuro más saludable para sus jóvenes. De allí surge la necesidad en este estudio de describir como la vida activa valorada desde la Educación Física promueve una formación integral en el estudiante.

Abordaje teórico de la investigación

La actividad física y su implicación corpórea

La actividad física ha sido históricamente una de las prácticas humanas más significativas, no solo por su contribución al bienestar físico, sino también por su impacto en el desarrollo integral del ser humano. En la actualidad, el concepto de actividad física trasciende la mera ejecución de movimientos corporales, para ser entendido como una práctica que involucra una interacción compleja entre cuerpo, mente, emociones y salud.

El cuerpo humano ha sido tradicionalmente visto como una máquina biológica que responde a estímulos físicos y que, mediante el ejercicio, puede optimizar su funcionamiento. Sin embargo, esta perspectiva mecanicista ha evolucionado hacia una interpretación más holística. Según Merleau (1945), "el cuerpo no es solo un objeto en el mundo; es nuestro medio de comunicación con el mundo" (p. 97). En este sentido, la actividad física se convierte en una



experiencia corpórea que no solo transforma al cuerpo en términos biomecánicos, sino que también afecta la percepción que tenemos de nosotros mismos y del entorno.

La integración del cuerpo con la mente y las emociones es un aspecto clave en esta visión ampliada de la actividad física. Estudios recientes en neurociencia han demostrado que el ejercicio regular tiene un impacto directo en la salud mental, promoviendo la liberación de endorfinas y reduciendo los niveles de estrés (Ratey y Loehr, 2011). Así, el movimiento no solo es un acto físico, sino también un catalizador para el bienestar emocional.

Uno de los aspectos más fascinantes de la actividad física es su capacidad para generar una conexión profunda entre el cuerpo y la mente. Esta simbiosis se manifiesta en prácticas como el yoga, el tai chi o incluso en disciplinas deportivas de alta competencia. Estas actividades no solo demandan habilidades físicas, sino también concentración mental, control emocional y toma de decisiones rápidas. El concepto de "mindfulness en movimiento" ha ganado terreno en los últimos años como una forma de integrar la conciencia plena en la actividad física. Según Kabat (1990), esta visión implica "prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgarlo" (p. 37). Aplicado al ejercicio, significa estar plenamente consciente de cada movimiento, respiración y sensación corporal. Este enfoque no solo mejora el rendimiento físico, sino que también fomenta un estado de calma y claridad mental.

Por tanto, la relación entre actividad física y salud es innegable. La OMS (2020) reconoce que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, más allá de los beneficios fisiológicos, la actividad física también desempeña un papel crucial en la promoción de la salud mental y social. En términos psicológicos, el ejercicio ha demostrado ser una herramienta eficaz para combatir trastornos como la depresión y la ansiedad. Una revisión sistemática realizada por Rebar et al. (2015) concluyó que incluso niveles moderados de actividad física están asociados con una reducción significativa en los síntomas depresivos. Además, participar en actividades grupales como deportes o clases colectivas puede fortalecer las conexiones sociales y fomentar un sentido de pertenencia comunitaria.

Estas conexiones no sólo son física, intersubjetivas, sino sinápticas, cuya vigencia multireferenciativa nos invita a considerar la actividad física desde múltiples perspectivas: biológica, psicológica, social y cultural. Esta visión interdisciplinaria permite comprender



cómo el movimiento humano está intrínsecamente ligado a diferentes dimensiones de la experiencia humana.

Por ejemplo, en el ámbito cultural, las prácticas físicas como las danzas tradicionales o los deportes autóctonos reflejan valores e identidades colectivas. En el contexto educativo, la educación física no solo busca desarrollar habilidades motrices, sino también inculcar valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la resiliencia. Desde una perspectiva social, la actividad física puede ser una herramienta poderosa para abordar problemas globales como el sedentarismo y las enfermedades crónicas no transmisibles. Promover entornos urbanos que fomenten la movilidad activa, como ciclovías o espacios públicos para el ejercicio al aire libre, es una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida de las comunidades.

La actividad física trasciende su noción tradicional como un mero acto cinético para convertirse en una práctica profundamente conectada con múltiples dimensiones del ser humano. En su vigencia multireferenciativa, abarca no solo los beneficios físicos evidentes, sino también sus implicaciones psicológicas, sociales y culturales. Al reconocer esta complejidad, podemos diseñar intervenciones más efectivas que promuevan el bienestar integral y fomenten una relación más consciente y respetuosa con nuestro cuerpo. La integración del cuerpo con la mente y las acciones nos recuerda que somos seres holísticos, donde cada movimiento tiene el potencial de transformar no solo nuestro estado físico, sino también nuestra percepción del mundo y nuestra conexión con los demás. En palabras de Nietzsche (1888), la madurez del hombre es haber vuelto a encontrar la seriedad con que jugaba cuando era niño. La actividad física nos invita a redescubrir esa seriedad lúdica y a experimentar nuestra corporeidad en toda su plenitud.

Pedagogía activa: desarrollando una formación integral en la Educación Física

La pedagogía activa se fundamenta en el precepto de "instruir por la acción", una metodología que rompe con los esquemas tradicionales de enseñanza donde predominaba la pasividad del estudiante y la centralidad del docente como único transmisor del conocimiento. Este enfoque dinámico promueve una didáctica basada en la participación activa del educando, centrada en sus intereses y necesidades a lo largo de su desarrollo psicoevolutivo. De esta manera, según Freire (1970), se busca una formación integral que abarque los aspectos familiares, sociales,



escolares e individuales, permitiendo a los estudiantes conectar sus vivencias con los objetivos educativos.

En el marco de la pedagogía activa, el rol del docente trasciende la simple transmisión de conocimientos y se convierte en un observador constante. Este proceso implica analizar las acciones, reacciones y contextos de los alumnos para identificar sus intereses y necesidades. Permite precisar nociones adquiridas, corregir errores y fortalecer aprendizajes mediante la experimentación y la asociación de ideas.

La observación no solo debe limitarse al entorno escolar, sino que también debe considerar el impacto del entorno familiar y social en el estudiante. Este enfoque holístico permite al docente integrar estas vivencias al programa educativo, promoviendo un aprendizaje significativo que conecte las experiencias personales del alumno con los contenidos académicos. Para Montessori (1952), la pedagogía activa enfatiza la importancia de estimular al estudiante para que sea protagonista de su propio aprendizaje. Esto implica fomentar actividades que involucren tanto sus capacidades intelectuales como sus habilidades manuales y corporales. Desde la creación artística hasta el trabajo físico, cada acción contribuye al desarrollo integral del individuo.

El aprendizaje activo permite que los estudiantes transformen sus ideas, pensamientos y deseos en acciones concretas. Este proceso no solo fortalece sus habilidades cognitivas, sino que también promueve el desarrollo de competencias emocionales y sociales esenciales para su vida futura.

Dentro del marco de la pedagogía activa, la Educación Física ocupa un lugar destacado al contribuir al desarrollo integral del ser humano. Esta concepción considera al individuo como un ser social, donde la escuela debe favorecer el despertar y la expansión de las tendencias sociales innatas. La actividad física se convierte en una herramienta clave para fomentar el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes (Dewey, 1916).

Entender la Educación Física desde esta perspectiva, no solo busca el desarrollo corporal, sino también la formación de valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto mutuo. Estas competencias son fundamentales para formar ciudadanos activos y comprometidos con su entorno. La pedagogía activa propone un modelo educativo que trasciende los límites del aula y se integra en todos los aspectos de la vida del estudiante. Este enfoque requiere un



cambio en la concepción tradicional del docente, quien debe asumir un papel facilitador y guía en el proceso de aprendizaje. La enseñanza ya no es unidireccional; es un proceso interactivo donde tanto el docente como el estudiante contribuyen al desarrollo del conocimiento.

Salud y calidad de vida: transformando aulas y canchas en espacios de bienestar

La salud y la calidad de vida son conceptos fundamentales que han sido objeto de estudio en diversas disciplinas, incluyendo la educación física, debido a su relevancia para el desarrollo humano. Según Saldivia (2009), la salud se define como el estado del ser humano en el cual no presenta ningún tipo de afección o enfermedad. Este autor resalta que la calidad de vida es el resultado de la satisfacción de múltiples elementos esenciales, entre los cuales se encuentran: una buena salud, una alimentación balanceada, un sistema adecuado de saneamiento ambiental y servicios públicos, la práctica periódica de actividad física deportiva y recreativa, así como el desarrollo de relaciones humanas positivas que promuevan la convivencia pacífica y las buenas relaciones interpersonales.

Promover la salud y la calidad de vida es un objetivo clave para el bienestar general de la humanidad. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) amplía el concepto tradicional de salud, definiéndola no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un "estado de completo bienestar físico" (p. 49). Esta definición está estrechamente relacionada con los principios y propósitos de la educación física, que busca preservar la salud y mejorar la calidad de vida a través de actividades que fomenten el bienestar integral.

La educación física desempeña un papel crucial en la promoción de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida. Según Gallardo (2020), los ámbitos de actuación de la educación física deben garantizar la participación activa de toda la población con el fin de optimizar su calidad de vida. Esto implica transformar los espacios educativos, como aulas y canchas, en entornos que fomenten el bienestar físico, mental y social.

La práctica regular de actividad física no solo contribuye a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, sino que también mejora el estado emocional y psicológico. Estudios han demostrado que el ejercicio físico es un factor protector contra trastornos como la ansiedad y la depresión, además de ser una herramienta eficaz para reducir los niveles de estrés.



Para Díaz (2019), la educación juega un papel transformador en la promoción de la salud y la calidad de vida. A través del currículo escolar, se pueden inculcar hábitos saludables desde edades tempranas, fomentando una cultura del cuidado personal y colectivo. La educación física, en particular, tiene el potencial de convertirse en una herramienta poderosa para sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia del ejercicio regular, la alimentación saludable y las relaciones interpersonales positivas.

Además, las instituciones educativas tienen la responsabilidad de crear entornos seguros y propicios para el aprendizaje y el desarrollo integral. Esto incluye no solo instalaciones adecuadas para la práctica deportiva, sino también programas que promuevan valores como el trabajo en equipo, el respeto mutuo y la resolución pacífica de conflictos.

Materiales y métodos

Materiales

El paradigma positivista se fundamenta en la premisa de que el conocimiento se obtiene a través de la observación sistemática y la medición objetiva de los fenómenos, con el fin de establecer leyes generales. En este enfoque, se prioriza la cuantificación de los datos y el uso de métodos estadísticos para analizar las relaciones entre variables. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), este paradigma busca explicar y predecir fenómenos mediante el uso de instrumentos válidos, confiables y replicables. En este artículo, se aborda la implementación del paradigma positivista mediante una metodología cuantitativa para determinar una muestra representativa de una población de estudiantes de Educación General Básica (EGB) y Bachillerato, cuya cantidad total asciende a 3560 sujetos.

De igual forma, se enmarca en la metodología cuantitativa, determinada por la recopilación de datos numéricos que permiten un análisis estadístico riguroso. Este tipo de metodología es idónea cuando se requiere medir fenómenos educativos, como la vida activa valorada desde la Educación Física promueve una formación integral en el estudiante en Ecuador.



Para el presente estudio, se emplea un diseño descriptivo transversal, en el cual se analizarán las características de una población específica en un momento determinado. Este diseño permite obtener datos relevantes para la toma de decisiones educativas y políticas públicas.

La población está conformada por 3560 estudiantes distribuidos entre los niveles de EGB y Bachillerato. Para garantizar la representatividad de los resultados, es necesario calcular una muestra adecuada utilizando fórmulas estadísticas estándar. Según Tamayo y Tamayo (2004), el cálculo muestral depende de tres elementos clave:

1. Tamaño de la población (N): en este caso, 3560 estudiantes.
2. Nivel de confianza (Z): se asume un nivel del 95%, correspondiente a un valor Z de 1.96.
3. Margen de error (e): se establece un margen aceptable del 5% o 0.05.
4. Proporción esperada (p): en ausencia de datos previos, se utiliza una proporción conservadora del 50% o 0.5.

La fórmula para el cálculo del tamaño muestral es la siguiente:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{(e^2 \cdot (N-1)) + (Z^2 \cdot p \cdot (1-p))}$$

Sustituyendo los valores:

$$n = \frac{3560 \cdot (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot (1-0.5)}{(0.05)^2 \cdot (3560-1) + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot (1-0.5)}$$

$$n = \frac{3560 \cdot 3.8416 \cdot 0.25}{0.0025 \cdot 3559 + 3.8416 \cdot 0.25}$$

$$n = \frac{3417.424}{8.8975 + 0.9604}$$

$$n = \frac{3417.424}{9.8579} \approx 346$$

Por lo tanto, el tamaño muestral necesario es de aproximadamente 346 estudiantes.

Por otro lado, la fracción muestral (f) se calcula dividiendo el tamaño de la muestra por el tamaño de la población:



$$f = n / N$$

$$f = 346 / 3560 = 0.0972$$

Esto indica que la muestra representa aproximadamente el 9.72% de la población total.

Tabla 1.

Distribución poblacional y muestral

Nivel educativo	Población total	Proporción (%)	Muestra
Educación General Básica	2560	71.91	249
Bachillerato	1000	28.09	97
Total	3650	100	346

Fuente: Los autores (2026).

Métodos

La educación física ha sido reconocida como un componente esencial en el desarrollo integral del estudiante, promoviendo no solo el bienestar físico, sino también el emocional, social y cognitivo. En Ecuador, el sistema educativo ha buscado fortalecer la implementación de programas que fomenten una vida activa, destacando su impacto positivo en la formación integral del alumnado. Este artículo presenta una investigación descriptiva de corte transversal, basada en un análisis cuantitativo con el uso del programa SPSS, para evaluar cómo la educación física contribuye a este objetivo. Además, se analiza la confiabilidad de los instrumentos mediante el coeficiente Alpha de Cronbach.

La investigación se llevó a cabo bajo un diseño descriptivo de corte transversal, que permite analizar datos recolectados en un momento específico, proporcionando una visión detallada del fenómeno estudiado (Hernández et al., 2014). La población objetivo estuvo compuesta por estudiantes de Educación General Básica y Bachillerato en instituciones educativas de Ecuador.

Para la recolección de datos, se diseñó un cuestionario estructurado que incluyó ítems relacionados con la percepción de los estudiantes sobre la influencia de la educación física en su desarrollo integral. Las dimensiones evaluadas incluyeron bienestar físico, habilidades



sociales, desarrollo emocional y rendimiento académico. El cuestionario fue validado previamente por expertos en el área y se aplicó a un total de 300 estudiantes.

El análisis de los datos se realizó utilizando el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), herramienta ampliamente reconocida por su capacidad para procesar datos cuantitativos con precisión y eficiencia. Se evaluó la confiabilidad del cuestionario mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. Este indicador mide la consistencia interna de los ítems que conforman una escala, siendo aceptable un valor igual o superior a 0.70 (George y Mallery, 2003). En este estudio, el coeficiente obtenido fue de 0.82 para la escala general, lo que indica una buena confiabilidad interna. Este resultado respalda la fiabilidad del instrumento utilizado para medir las percepciones estudiantiles sobre la educación física y su impacto en su formación integral.

Resultados

El análisis cuantitativo constituye una herramienta fundamental en la investigación científica, permitiendo la interpretación de datos mediante el uso de técnicas estadísticas. En este contexto, el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) se ha consolidado como una de las plataformas más utilizadas para realizar análisis estadísticos, especialmente en el ámbito de la estadística descriptiva.

Un aspecto clave del análisis descriptivo es la visualización de los datos. SPSS permite generar gráficos como histogramas, diagramas de caja y gráficos de barras, los cuales son esenciales para detectar distribuciones, valores atípicos y tendencias generales. Según Field (2018), "la representación gráfica de los datos es crucial para interpretar resultados y comunicar hallazgos de manera efectiva" (p. 48). Siendo una utilidad proporcional en este estudio. Por cuanto, los resultados del análisis estadístico revelaron que la mayoría de los estudiantes perciben positivamente la influencia de la educación física en su desarrollo integral. A continuación, se presentan los hallazgos más relevantes:



Tabla 2.

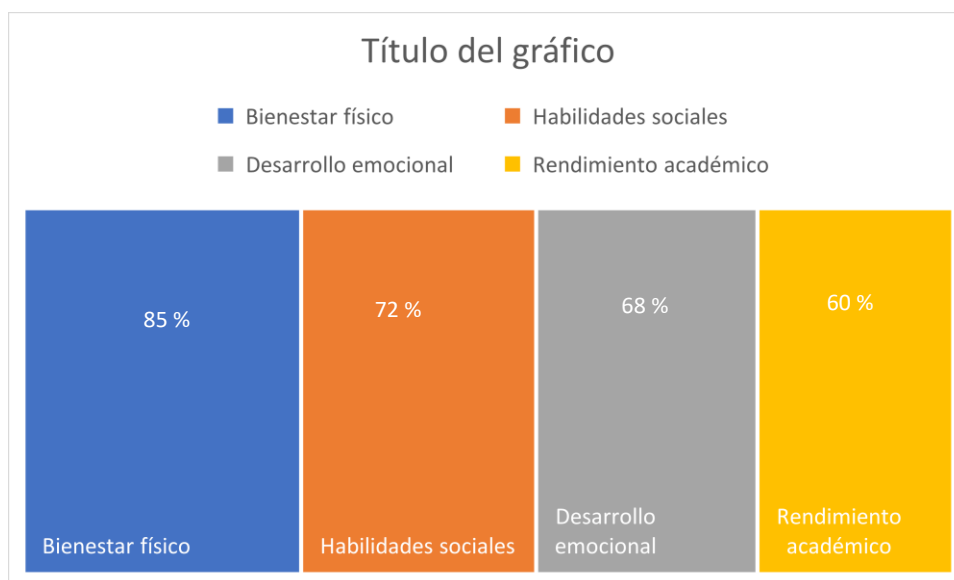
Distribución estadística de la actividad física en la educación física

Aspecto	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Bienestar físico	295	85
Habilidades sociales	250	72
Desarrollo emocional	235	68
Rendimiento académico	208	60

Fuente: Los autores (2026).

Figura 1.

Distribución estadística de la actividad física en la educación física



Fuente: Los autores (2026).

Los resultados develan:

1. Bienestar físico: el 85% de los encuestados indicó que las actividades realizadas en las clases de educación física han mejorado su condición física general. Además, un 78% afirmó que estas actividades les han motivado a mantener un estilo de vida más activo fuera del entorno escolar.

2. Habilidades sociales: el 72% de los estudiantes consideró que las dinámicas grupales promovidas en las clases de educación física han fortalecido sus habilidades para trabajar en



equipo y resolver conflictos. Esto coincide con estudios previos que destacan el papel de las actividades deportivas en el desarrollo de competencias sociales (Bailey et al., 2009).

3. Desarrollo emocional: el 68% expresó que participar en actividades físicas les ha ayudado a manejar mejor el estrés y las emociones negativas. Este hallazgo es consistente con investigaciones que vinculan el ejercicio regular con una mejor salud mental y emocional (Biddle et al., 2019).

4. Rendimiento académico: un 60% de los estudiantes percibió una mejora en su concentración y rendimiento académico como resultado de practicar actividad física regularmente. Esto refuerza la idea de que el ejercicio físico contribuye al desarrollo cognitivo, tal como lo señalan estudios recientes (Tomprowski et al., 2015).

Los resultados obtenidos evidencian que la educación física desempeña un rol crucial en la formación integral del estudiante ecuatoriano. En línea con investigaciones previas, las actividades físicas no solo promueven la salud corporal, sino que también impactan positivamente en dimensiones sociales y emocionales (Bailey et al., 2009).

La alta percepción sobre los beneficios físicos y sociales sugiere que las dinámicas grupales y las actividades deportivas son herramientas efectivas para fomentar valores como la cooperación, el respeto y la tolerancia entre los estudiantes. Asimismo, los resultados relacionados con el manejo del estrés y la mejora en el rendimiento académico subrayan la importancia de incluir programas regulares de actividad física dentro del currículo escolar.

A partir del análisis realizado, se concluye que la educación física, valorada como promotora de una vida activa, tiene un impacto significativo en la formación integral del estudiante en Ecuador. Esta contribuye al desarrollo físico, social, emocional y cognitivo, aspectos esenciales para el crecimiento personal y profesional del individuo. Los resultados obtenidos destacan la necesidad de seguir fortaleciendo los programas de educación física en las instituciones educativas del país, asegurando que estos sean inclusivos y diseñados para abordar las diversas dimensiones del desarrollo humano.



Análisis de resultados

La práctica de la actividad física y el deporte es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, no solo desde una perspectiva física, sino también emocional, social y cognitiva. En Ecuador, los datos estadísticos muestran una preocupación creciente por los índices de sedentarismo en niños y adolescentes, lo que subraya la necesidad de fortalecer las políticas educativas relacionadas con la Educación Física.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en 2022, solo el 30% de los adolescentes ecuatorianos cumplían con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. Este dato es alarmante si se considera que el sedentarismo está relacionado con problemas de salud como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, además de afectar el rendimiento académico y la salud mental.

La Educación Física en las escuelas ecuatorianas se presenta como una herramienta clave para combatir este problema. Según el Ministerio de Educación, las instituciones educativas del país han integrado, en promedio, entre dos y tres horas semanales de esta asignatura en sus currículos. Sin embargo, estudios como el realizado por Cevallos y Herrera (2020) destacan que este tiempo es insuficiente para generar un impacto significativo en los hábitos de vida activa de los estudiantes. Además, se señala que muchas veces estas clases carecen de recursos adecuados o no son impartidas por profesionales especializados.

La importancia de la Educación Física radica en su capacidad para fomentar habilidades sociales como el trabajo en equipo, la disciplina y la resiliencia. Asimismo, diversos estudios internacionales han demostrado que existe una correlación positiva entre la actividad física regular y el rendimiento cognitivo. Por ejemplo, un informe de Singh et al. (2019) concluyó que los estudiantes físicamente activos tienen mejores niveles de concentración, memoria y habilidades para resolver problemas.

En el contexto ecuatoriano, es crucial promover programas extracurriculares que complementen las horas escolares de actividad física. Iniciativas comunitarias como "Ecuador Activo", impulsadas por gobiernos locales, han demostrado ser efectivas para involucrar a niños y jóvenes en actividades deportivas fuera del horario escolar. No obstante, estas iniciativas necesitan mayor respaldo financiero y logístico para alcanzar un impacto nacional.



Sin embargo y en beneficio a la problemática evidenciada, los resultados de la presente investigación resaltan la importancia de fomentar una vida activa desde la educación física como un componente esencial para el desarrollo de ciudadanos integrales en Ecuador. Este enfoque no solo contribuye al bienestar físico, sino que también fortalece habilidades sociales, valores y actitudes que impactan positivamente en la sociedad. Es prioritario continuar profundizando en el análisis y perfeccionamiento de estas estrategias educativas, con el objetivo de maximizar sus beneficios tanto a nivel individual como colectivo. La implementación de políticas públicas y programas adaptados a las necesidades locales será clave para garantizar que estas iniciativas generen resultados sostenibles y significativos en la calidad de vida de la población.

Discusión

La Educación Física ha sido históricamente reconocida como una disciplina que va más allá del desarrollo físico, promoviendo una formación integral que abarca aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos. En Ecuador, el enfoque hacia una vida activa como parte esencial de la Educación Física se alinea con los objetivos de desarrollo humano planteados en el currículo educativo nacional.

Es así que, la vida activa, entendida como la práctica regular de actividades físicas que fomentan el bienestar, es un componente esencial para el desarrollo integral del individuo. En este sentido, la Educación Física no solo busca mejorar las capacidades motrices, sino también inculcar valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la resiliencia. Según Delgado (2013), la actividad física regular no solo mejora la salud física, sino que también tiene un impacto significativo en la salud mental y emocional, elementos clave para el desarrollo integral de los estudiantes.

En el contexto ecuatoriano, donde las tasas de sedentarismo y obesidad infantil han aumentado en los últimos años (INEC, 2021), la promoción de una vida activa desde las aulas se convierte en una necesidad urgente. La Educación Física puede desempeñar un papel transformador al enseñar a los estudiantes hábitos saludables que perduren a lo largo de su vida. Además, fomenta habilidades sociales esenciales como la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, al involucrar actividades grupales y colaborativas.



De esta forma, la vida activa promueve el desarrollo cognitivo, ya que el ejercicio físico ha demostrado mejorar funciones cerebrales como la memoria y la concentración. Tal como lo señala Ratey (2008), "el ejercicio físico actúa como un fertilizante para el cerebro, favoreciendo el aprendizaje y la creatividad" (p. 82). Esto tiene implicaciones directas en el rendimiento académico de los estudiantes, fortaleciendo su capacidad para enfrentar desafíos intelectuales.

En Ecuador, el Ministerio de Educación ha reconocido la importancia de una formación integral al incluir en sus lineamientos curriculares programas que priorizan el desarrollo físico y emocional del estudiante. Sin embargo, aún existen desafíos significativos en cuanto a infraestructura y recursos disponibles para implementar prácticas efectivas que fomenten una vida activa en todas las instituciones educativas del país. Desde esta investigación, el enfoque integral hacia la salud y la calidad de vida debe considerar diversos factores interrelacionados. Entre ellos destacan:

1. Buena salud: la prevención y el tratamiento adecuado de enfermedades son esenciales para mantener un estado óptimo de salud. Esto incluye acceso a servicios médicos de calidad y campañas educativas sobre hábitos saludables.
2. Alimentación balanceada: una dieta equilibrada que incluya los nutrientes necesarios es fundamental para proporcionar energía al cuerpo y prevenir enfermedades relacionadas con deficiencias nutricionales.
3. Saneamiento ambiental: un entorno limpio y seguro es indispensable para evitar enfermedades infecciosas y garantizar una buena calidad de vida.
4. Actividad física regular: la práctica constante de ejercicio físico no solo mejora las capacidades físicas, sino que también fortalece el sistema inmunológico y promueve un mejor estado emocional.
5. Relaciones humanas positivas: las interacciones sociales saludables son esenciales para el bienestar psicológico. Una convivencia basada en el respeto y la empatía contribuye al desarrollo personal y colectivo.
6. Servicios públicos adecuados: el acceso a recursos básicos como agua potable, electricidad y transporte es clave para garantizar una vida digna.



En conclusión, la vida activa valorada desde la Educación Física es un pilar fundamental para promover una formación integral en los estudiantes ecuatorianos. Al cultivar hábitos saludables, fortalecer valores sociales y estimular el desarrollo cognitivo, esta disciplina contribuye al bienestar general y al éxito académico de los jóvenes. Para lograrlo, es crucial que las políticas educativas sigan priorizando la inversión en programas e infraestructura que permitan a todos los estudiantes acceder a los beneficios de una vida activa.

Conclusiones

La vida activa, valorada desde la Educación Física, desempeña un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes en Ecuador. Este enfoque no solo fomenta el desarrollo físico, sino que también tiene implicaciones significativas en los ámbitos social, educativo, de la salud, el bienestar integral y el psicológico.

Desde una perspectiva social, la práctica de actividades físicas promueve la interacción y el trabajo en equipo, elementos esenciales para la convivencia armónica. A través de deportes y dinámicas grupales, los estudiantes desarrollan habilidades de comunicación, cooperación y respeto mutuo. Estas competencias son transferibles a otros contextos sociales, contribuyendo a una sociedad más cohesionada y solidaria.

En el ámbito educativo, la Educación Física no solo se limita al desarrollo motor, sino que también refuerza competencias cognitivas. Estudios han demostrado que los estudiantes físicamente activos tienden a tener mejor concentración, memoria y rendimiento académico. Además, fomenta valores como la disciplina, la perseverancia y la responsabilidad, que son esenciales para el éxito en cualquier área del conocimiento.

En cuanto a la salud, una vida activa es clave para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las afecciones cardiovasculares, problemas que han ido en aumento en Ecuador. La Educación Física enseña hábitos saludables desde temprana edad, promoviendo estilos de vida que benefician tanto al individuo como al sistema de salud pública, al reducir los costos asociados con enfermedades prevenibles.



El bienestar integral también se ve beneficiado por una vida activa. La actividad física regular mejora la calidad de vida al aumentar los niveles de energía y promover un sueño reparador. Además, contribuye al desarrollo de una autoestima positiva, ya que los estudiantes aprenden a valorar sus capacidades físicas y a superar desafíos personales.

Desde una perspectiva psicológica, el ejercicio físico es reconocido por su impacto positivo en la salud mental. Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión mediante la liberación de endorfinas. En un contexto educativo como el ecuatoriano, donde los estudiantes enfrentan diversas presiones sociales y académicas, la actividad física actúa como un medio eficaz para mantener el equilibrio emocional.

En concreción, valorar y fomentar una vida activa desde la Educación Física en Ecuador no solo contribuye al desarrollo físico de los estudiantes, sino que también impacta positivamente su formación integral. Este enfoque promueve individuos más saludables, resilientes y socialmente responsables, sentando las bases para una sociedad más equilibrada y próspera. Es imperativo que tanto las políticas públicas como las iniciativas educativas se alineen con estos objetivos, garantizando que todas las personas tengan acceso a los recursos necesarios para alcanzar una vida plena y saludable. Solo así será posible construir sociedades más justas y sostenibles, donde el bienestar sea un derecho accesible para todos.



Referencias bibliográficas

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2009). *Physical activity: an underestimated investment in human capital?* Journal of Physical Activity and Health, 6(3), 269-285.
- Biddle, S. J., Mutrie, N., & Gorely, T. (2019). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Cevallos, M., y Herrera, J. (2020). *La educación física en Ecuador: retos y oportunidades*. Revista Educación y Sociedad.
- Delgado, M. (2013). *Actividad física y salud integral*. Costa Rica: Editorial Deportiva.
- Dewey, J. (1916). *Democracy and education*. New York: Macmillan.
- Díaz, R. (2019). *Cultura física. Bienestar personal*. España: Mc Graw Hill.
- Field, A. (2018). *Investigación estadística*. SAGE Publications.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. México: Siglo XXI Editores.
- Gallardo, J. (2020). *Vida activa. Educación y sociedad*. Venezuela: TANAPO.
- García, J., Contreras, D., y Fernández, A. (2021). *Educación física en Ecuador: retos y perspectivas*. Quito: Editorial Académica Ecuatoriana.
- George, D., y Mallery, P. (2003). *SPSS para windows: guía de referencia*. Allyn & Bacon.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2021). *Informe sobre salud y nutrición en Ecuador*. Ecuador: INEC.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2022). *Encuesta nacional sobre salud y actividad física*. Ecuador: INEC.



Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2022). *Estadísticas sobre salud y bienestar en adolescentes ecuatorianos*. Quito: INEC.

Merleau, M. (1945). *Fenomenología de la percepción*. París: Gallimard.

Montessori, M. (1952). *The montessori method*. New York: Frederick A. Stokes Company.

Nietzsche, F. (1888). *Ecce homo: wie man wird, was man ist*. Leipzig: C.G. Naumann.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Global status report on physical activity*. Geneva: WHO Press.

Organización Mundial de la Salud (2020). *Recomendaciones sobre actividad física para la salud*. <https://www.who.int>

Ratey, J. (2008). *La nueva y revolucionaria ciencia del ejercicio y el cerebro*. España: Little, Brown and Company.

Ratey, J., & Loehr, J. (2011). *Spark: the revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little, Brown and Company.

Rebar, A., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M., & Vandelanotte, C. (2015). *A meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations*. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.

Saldivia, L. (2009). *Una visión de la acción social del educador físico como elemento transformador de la comunidad estudiantil del lic. b. rafael villavicencio*. Barquisimeto. Venezuela.

Singh, A. (2019). *Psicología del deporte y comportamiento humano*. España: Mc Graw Hill.

Tamayo, M., y Tamayo, T. (2004). *El proceso de investigación científica*. México: Limusa.

Tomprowski, P. D., Lambourne, K., & Okumura, M. S. (2015). *Physical activity interventions and children's mental function: un introduction and overview*. *Preventive Medicine*, 52(Suppl), S3–S9.





Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

