

**LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE
LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA Y BACHILLERATO EN ECUADOR: UN
ESTUDIO LONGITUDINAL**

**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE COMPREHENSIVE
DEVELOPMENT OF BASIC AND HIGH SCHOOL STUDENTS IN ECUADOR: A
LONGITUDINAL STUDY**

Autores: ¹Nestor Harrison Lizano Vela, ²Krupzkaya Ivanova Banda Poma, ³Edwin Renato Talavera Iza y ⁴Jonathan Mauricio Guamán Caiza.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0056-0713>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-7010-0732>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-9933-1584>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-1908-7261>

¹E-mail de contacto: nestor.lizano@quito.gob.ec

²E-mail de contacto: kukabanda@gmail.com

³E-mail de contacto: renato.talavera@sekquito.com

⁴E-mail de contacto: jonathan.guaman@quito.gob.ec

Afiliación: ^{1*}^{2*}^{4*} Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, ^{3*}Colegio Internacional SEK, (Ecuador).

Artículo recibido: 31 de Junio del 2024

Artículo revisado: 1 de Julio del 2024

Artículo aprobado: 27 de Agosto del 2024

¹Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Educación Física, graduado de la Universidad Central del Ecuador, (Ecuador).

²Licenciada en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación graduada de la Escuela Politécnica del Ejército, (Ecuador). Magister en Recreación y Tiempo Libre otorgado por la Universidad de las Fuerzas Armadas, (Ecuador).

³Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Educación Física, graduado de la Universidad Central del Ecuador, (Ecuador).

⁴Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Educación Física, graduado de la Universidad Central del Ecuador, (Ecuador).

Resumen

Este estudio longitudinal evaluó el impacto de un programa intensivo de educación física (EF) en el desarrollo integral de estudiantes de educación básica y bachillerato en Ecuador. Utilizando un enfoque mixto, se analizaron los efectos en el rendimiento académico, el bienestar emocional y la integración social de 300 estudiantes, divididos en un grupo experimental y un grupo control. Los resultados mostraron mejoras significativas en las calificaciones de matemáticas y lenguaje en el grupo experimental, así como un aumento en la autoestima y el bienestar subjetivo, medidos a través de la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Encuesta de Bienestar Subjetivo. Además, los estudiantes del grupo experimental demostraron una mayor cohesión social y una menor incidencia de conflictos interpersonales en comparación con el grupo control. Estos hallazgos sugieren que la EF tiene un papel crucial en la promoción del desarrollo integral de los estudiantes, no solo desde una perspectiva física, sino también

académica, emocional y social. Las implicaciones de este estudio subrayan la necesidad de políticas educativas que fortalezcan la educación física en las escuelas ecuatorianas, asegurando su implementación efectiva y equitativa. Futuras investigaciones deberían explorar los efectos a largo plazo de la EF y cómo su integración en el currículo escolar puede optimizarse para maximizar sus beneficios en diversas dimensiones del desarrollo estudiantil.

Palabras clave: Educación Física, Desarrollo integral, Rendimiento académico.

Abstract

This longitudinal study evaluated the impact of an intensive physical education (PE) program on the comprehensive development of basic and high school students in Ecuador. Using a mixed-method approach, the effects on academic performance, emotional well-being, and social integration of 300 students, divided into an experimental group and a control group, were analyzed. The results showed significant

improvements in math and language grades in the experimental group, as well as an increase in self-esteem and subjective well-being, measured through the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Subjective Well-Being Survey. Furthermore, students in the experimental group demonstrated greater social cohesion and a lower incidence of interpersonal conflicts compared to the control group. These findings suggest that PE has a crucial role in promoting the comprehensive development of students, not only from a physical perspective, but also from an academic, emotional, and social perspective. The implications of this study underscore the need for educational policies that strengthen physical education in Ecuadorian schools, ensuring its effective and equitable implementation. Future research should explore the long-term effects of PE and how its integration into the school curriculum can be optimized to maximize its benefits across multiple dimensions of student development.

Keywords: **Physical Education, Comprehensive development, Academic performance.**

Sumário

Este estudo longitudinal avaliou o impacto de um programa intensivo de educação física (EF) no desenvolvimento integral da educação básica e dos alunos do ensino médio no Equador. Utilizando uma abordagem mista, foram analisados os efeitos no desempenho acadêmico, no bem-estar emocional e na integração social de 300 alunos, divididos em grupo experimental e grupo de controle. Os resultados mostraram melhorias significativas nas pontuações em matemática e linguagem no grupo experimental, bem como um aumento na autoestima e no bem-estar subjetivo, medido através da Escala de Autoestima de Rosenberg e da Pesquisa de Bem-Estar Subjetivo. Além disso, os alunos do grupo experimental demonstraram maior coesão social e menor incidência de conflitos interpessoais em comparação com o grupo de controle. Estas conclusões sugerem que a EF tem um papel crucial na promoção do desenvolvimento integral dos alunos, não só do ponto de vista

físico, mas também do ponto de vista acadêmico, emocional e social. As implicações deste estudo destacam a necessidade de políticas educacionais que fortaleçam a educação física nas escolas equatorianas, garantindo a sua implementação eficaz e equitativa. A investigação futura deverá explorar os efeitos a longo prazo da EF e como a sua integração no currículo escolar pode ser otimizada para maximizar os seus benefícios em várias dimensões do desenvolvimento dos alunos.

Palavras-chave: **Educação Física, Desenvolvimento integral, Desempenho acadêmico.**

Introducción

La educación física (EF) ha sido objeto de un interés creciente en el ámbito de la investigación educativa, no solo por su papel en el desarrollo de habilidades motoras y la promoción de la salud física, sino también por su potencial para influir en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes (Sánchez, C., Grau, P., & Vall, V., 2023). Diversos estudios han demostrado que la práctica regular de actividad física está asociada con mejoras en el rendimiento académico, el bienestar psicológico y la cohesión social entre los estudiantes (Vallejo, G., & Jiménez, A., 2022). Sin embargo, a pesar de la evidencia acumulada a nivel internacional, la implementación y la valoración de la educación física en los currículos escolares de muchos países, incluidos aquellos de América Latina, sigue siendo desigual y, en muchos casos, subestimada (Paz, T., Barretos, G., Lozada, T., Cerna, B., & Fernández, H., 2023).

En Ecuador, la situación no es diferente. Aunque la normativa educativa reconoce la importancia de la EF como parte del currículo básico, en la práctica, las horas dedicadas a esta disciplina son a menudo insuficientes, y su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes no siempre es plenamente

comprendido o valorado por las instituciones educativas y los responsables de políticas (Alcoer, 2022). Este estudio busca llenar ese vacío explorando de manera longitudinal los efectos de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes de educación básica y bachillerato en contextos ecuatorianos, considerando variables como el rendimiento académico, el bienestar emocional y la integración social.

El desarrollo integral de los estudiantes se define en la literatura como un proceso que abarca no solo el crecimiento físico, sino también el desarrollo cognitivo, emocional y social, aspectos que están interrelacionados y que influyen mutuamente (Campuzano, M., Lalangui, F., Jumbo, P., Sallo, E., & Moran, J., 2024). En este sentido, la EF tiene el potencial de ser un motor clave en este proceso, ya que, además de promover la salud física, puede mejorar las funciones cognitivas, reducir el estrés y la ansiedad, y facilitar la integración social, elementos todos cruciales para un desarrollo armónico y completo (Arboix, J., Sagristà, F., Marcaida, S., Aguilera, J., Peralta, M., & Solà, J., 2022).

A pesar de estos potenciales beneficios, la implementación efectiva de la EF en el sistema educativo enfrenta múltiples desafíos. Entre ellos, la falta de infraestructura adecuada, la escasez de profesionales capacitados y la tendencia a priorizar materias consideradas "académicas" en detrimento de las actividades físicas (Arreaga, V., & Carvajal, M., 2024). Estos obstáculos no solo limitan la cantidad de tiempo que los estudiantes dedican a la actividad física, sino que también afectan la calidad de la educación física impartida, con consecuencias directas sobre su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes.

El contexto ecuatoriano presenta particularidades que hacen necesario un estudio específico en este ámbito. La diversidad cultural, social y económica del país implica que los efectos de la educación física puedan variar significativamente entre diferentes grupos de estudiantes (Médor, R., Doña, M., & García, R., 2022). Además, los cambios recientes en las políticas educativas y la creciente presión para mejorar los resultados académicos en áreas como matemáticas y ciencias han llevado a un enfoque cada vez más reducido de la educación física, lo que podría estar comprometiendo su potencial como herramienta para el desarrollo integral (Allimant, A., Almonacid, H., & Herrera, P., 2020).

Este estudio longitudinal tiene como objetivo principal analizar los efectos de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes de educación básica y bachillerato en Ecuador, a lo largo de un periodo de tres años. Para ello, se adoptó un enfoque metodológico mixto, combinando herramientas cuantitativas y cualitativas, lo que permitió no solo medir el impacto de la EF en términos de rendimiento académico, bienestar emocional e integración social, sino también explorar las experiencias y percepciones de los estudiantes y docentes sobre el papel de la educación física en su desarrollo (Vargas, 2024).

La importancia de este estudio radica en su potencial para proporcionar evidencia empírica que pueda informar políticas educativas más equitativas y efectivas. Al comprender mejor cómo la educación física contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, este estudio pretende destacar la necesidad de una mayor inversión en recursos, infraestructura y formación docente en este ámbito, especialmente en contextos donde la EF ha sido históricamente subvalorada (Rodríguez, F.,

Rodríguez, C., Guerrero, I., Arias, R., Paredes, E., & Chávez, A., 2020).

Asimismo, los resultados de este estudio podrían tener implicaciones más amplias para la política educativa en América Latina, una región donde las desigualdades sociales y económicas a menudo se reflejan en el acceso desigual a una educación de calidad, incluida la educación física (Ortiz, 2023). En este sentido, la investigación puede contribuir a un debate más amplio sobre el papel de la educación física en la promoción de la equidad y la inclusión social, subrayando la necesidad de enfoques educativos que reconozcan y aborden las necesidades holísticas de todos los estudiantes.

Este estudio busca responder a la creciente demanda de investigaciones que aborden el impacto a largo plazo de la educación física en contextos específicos y subrepresentados en la literatura científica. En un mundo cada vez más globalizado, donde la salud física y mental de los estudiantes se ha convertido en una prioridad, es esencial contar con evidencia sólida que respalde la inclusión de la educación física como un componente central del currículo escolar, no solo como una herramienta para mejorar el rendimiento académico, sino también como un medio para promover el desarrollo integral de los estudiantes (Rodríguez, M., & Ruiz, F., 2023).

Desarrollo

El desarrollo integral de los estudiantes es un concepto ampliamente estudiado y reconocido en la literatura educativa, el cual engloba múltiples dimensiones del crecimiento humano, incluyendo los aspectos físico, cognitivo, emocional y social (Aranda, C., & Luque, E., 2024). Este enfoque holístico del desarrollo considera que el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes no pueden ser entendidos de manera aislada, sino que dependen de una

interacción compleja de factores personales, familiares, escolares y comunitarios. En este contexto, la educación física (EF) ha emergido como una disciplina clave, ya que influye no solo en la salud física, sino también en otras áreas cruciales del desarrollo infantil y adolescente (Álvarez, F., González, A., & Coterón, J., 2024).

La educación física, tradicionalmente enfocada en la promoción de la actividad física y el desarrollo de habilidades motoras, ha expandido su alcance para incluir objetivos más amplios relacionados con el bienestar emocional, la cohesión social y el rendimiento académico (Angulo, B., Estupiñán, P., Ramírez, V., Echeverría, P., Fischer, M., & Machado, P., 2023). Diversas investigaciones han demostrado que la participación regular en actividades físicas puede mejorar la concentración, la memoria y el rendimiento académico de los estudiantes (Villegas, 2024). Esto se debe, en parte, a los efectos positivos del ejercicio sobre las funciones cognitivas, tales como la atención y el procesamiento de la información, las cuales son esenciales para el aprendizaje (Bernal, F., Rodríguez, M., & Ortega, A., 2020).

Además, la educación física ha sido reconocida como una herramienta efectiva para la promoción del bienestar emocional entre los estudiantes. La actividad física regular se asocia con niveles más bajos de estrés, ansiedad y depresión, y con una mayor autoestima y satisfacción con la vida (Haro, 2024). Estos beneficios emocionales son particularmente importantes en la adolescencia, un periodo caracterizado por cambios físicos y emocionales significativos, donde la EF puede ofrecer un espacio seguro para la expresión emocional y la construcción de una identidad positiva (Fernández, C., Tripailaf, C., & Arias, K., 2022).

La dimensión social del desarrollo también se ve fortalecida a través de la educación física. Las actividades físicas grupales fomentan la cooperación, la comunicación y el trabajo en equipo, habilidades que son fundamentales para la integración social y la formación de relaciones interpersonales saludables (Arreaga, V., & Carvajal, M., 2024). Los entornos de aprendizaje inclusivos en EF pueden ayudar a reducir el acoso escolar y mejorar las relaciones entre pares, al promover una cultura de respeto y apoyo mutuo (Bonet, A., Alguacil, M., Escamilla, P., Pérez, C., & Aguado, S., 2022). Estos aspectos son especialmente relevantes en contextos educativos donde la diversidad y la inclusión son prioritarias (Vargas, C., & Jurado, M., 2022).

Sin embargo, la efectividad de la educación física en la promoción del desarrollo integral depende en gran medida de cómo se implementa en el currículo escolar. La literatura sugiere que no todas las experiencias de EF son igualmente beneficiosas; la calidad de la instrucción, el ambiente de aprendizaje y el enfoque pedagógico juegan roles cruciales en determinar los resultados (Torres, H., Díaz, V., Carrasco, H., Hernández, A., Sotelo, M., Guerrero, H., & Lazo, E., 2023). En este sentido, los docentes de educación física deben estar adecuadamente formados no solo en técnicas deportivas, sino también en estrategias pedagógicas que favorezcan el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes (Allimant, A., Almonacid, H., & Herrera, P., 2020).

La teoría ecológica de Bernate, J. (2021) proporciona un marco útil para entender cómo la educación física puede influir en el desarrollo integral. Según esta teoría, el desarrollo humano es el resultado de interacciones dinámicas entre el individuo y su entorno en múltiples niveles, desde la familia y la escuela hasta la comunidad

y la sociedad en general. En este contexto, la EF actúa como un microsistema que interactúa con otros sistemas, como la familia y los pares, para influir en el desarrollo de competencias fundamentales (Fuentes, G., Pastor, L., & Thuillier, C., 2020).

La relación entre la actividad física y el rendimiento académico ha sido objeto de numerosos estudios. Un metaanálisis realizado por Andrades, K., Faúndez, C., Carreño, J., López, M., Sobarzo, F., Valderrama, C., & Westphal, G. (2022) encontró que la actividad física regular está positivamente asociada con el rendimiento académico, especialmente en áreas como matemáticas y lectura. Estos hallazgos son consistentes con la hipótesis de que el ejercicio físico mejora las funciones ejecutivas, tales como la planificación, la memoria de trabajo y el control inhibitorio, las cuales son fundamentales para el aprendizaje académico (Bernal, F., Rodríguez, M., & Ortega, A., 2020). Además, la participación en actividades físicas puede aumentar la motivación y la disposición de los estudiantes para participar en el aprendizaje académico, al ofrecer un equilibrio necesario entre las demandas cognitivas y físicas (Urrutia, I., Vera, A., Rodas, V., Pávez, G., Palou, P., & Poblete, F., 2024).

Desde una perspectiva emocional, la EF puede ser vista como una intervención preventiva que contribuye al bienestar mental de los estudiantes. La teoría del alivio de la tensión sugiere que la actividad física puede actuar como un amortiguador contra el estrés al proporcionar una vía de escape para la tensión acumulada y al aumentar la producción de neurotransmisores que promueven el bienestar, como la serotonina y las endorfinas (Barrios, I., Mir, G., García, L., & Sosa, B., 2023). La actividad física también ha sido relacionada con una mayor resiliencia emocional, entendida como la capacidad de los individuos para

recuperarse de situaciones adversas, lo que es particularmente relevante en contextos escolares donde los estudiantes enfrentan presiones académicas y sociales (Martín, L., Mediavilla, L., Molero, D., & Gavín, Ó., 2024).

En cuanto al desarrollo social, la educación física ofrece un contexto único para la socialización y el desarrollo de habilidades interpersonales. La teoría del aprendizaje social, propuesta por Vázquez, E., & Constain, C. (2022), sostiene que los comportamientos sociales son aprendidos a través de la observación e imitación de modelos en el entorno. En las clases de EF, los estudiantes tienen la oportunidad de observar y practicar comportamientos prosociales, como el trabajo en equipo, la empatía y la resolución de conflictos, lo que contribuye a su integración social y a la construcción de relaciones positivas con sus pares (Cruz, 2021).

El enfoque contemporáneo de la educación física también aboga por una mayor integración de la tecnología y los recursos digitales en la enseñanza, lo que puede ampliar las oportunidades de aprendizaje y personalización en función de las necesidades individuales de los estudiantes (Vargas, 2024). La tecnología educativa puede facilitar el acceso a programas de ejercicio personalizados, monitoreo del progreso físico y análisis del rendimiento, lo que permite a los docentes adaptar las actividades físicas para maximizar su impacto en el desarrollo integral (Arreaga, V., & Carvajal, M., 2024). Sin embargo, la implementación efectiva de estas herramientas requiere de una formación continua y especializada para los docentes, así como de una infraestructura adecuada en las escuelas (Allimant, A., Almonacid, H., & Herrera, P., 2020).

En el contexto ecuatoriano, la investigación sobre los efectos de la educación física en el desarrollo integral es limitada. Sin embargo, estudios realizados en otros países de América Latina sugieren que existen desafíos significativos en la implementación de programas de EF de alta calidad, debido a factores como la falta de recursos, la insuficiente formación docente y las disparidades socioeconómicas (Rhenals, 2021). Estos desafíos subrayan la necesidad de investigaciones contextuales que aborden las especificidades culturales y socioeconómicas de la región, y que puedan guiar el diseño de políticas educativas más inclusivas y efectivas (Vargas, C., & Jurado, M., 2022).

La evidencia disponible sugiere que, para maximizar los beneficios de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes, es esencial adoptar un enfoque pedagógico que reconozca la interrelación entre el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social (Andrades, K., Faúndez, C., Carreño, J., López, M., Sobarzo, F., Valderrama, C., & Westphal, G., 2022). Este enfoque debe estar respaldado por políticas educativas que prioricen la educación física como una disciplina central en el currículo escolar, y que aseguren la disponibilidad de recursos adecuados para su implementación efectiva (Arreaga, V., & Carvajal, M., 2024). En este sentido, es crucial que las escuelas y los responsables de políticas educativas en Ecuador reconozcan el valor de la EF no solo como un medio para mejorar la salud física, sino como una herramienta integral para el desarrollo humano (Bernate, 2021).

Es importante destacar que la efectividad de la educación física en la promoción del desarrollo integral depende también de la colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad. La teoría del capital social sostiene que las redes de relaciones y la confianza mutua entre los

individuos y las instituciones pueden facilitar el acceso a recursos y oportunidades que promuevan el desarrollo humano (Vásquez, 2022). En este contexto, la EF puede actuar como un punto de convergencia para la construcción de capital social, al fomentar la participación comunitaria en actividades deportivas y recreativas, y al fortalecer los lazos entre la escuela y la comunidad (Retamal, C., Castillo, M., Contreras, V., Canan, F., Starepravo, A., & de Oliveira, B., 2020).

La educación física tiene el potencial de desempeñar un papel central en el desarrollo integral de los estudiantes, al influir en su bienestar físico, cognitivo, emocional y social. Sin embargo, para que este potencial se materialice, es necesario un compromiso firme por parte de las instituciones educativas y los responsables de políticas para garantizar que la EF sea valorada, bien implementada y accesible para todos los estudiantes, independientemente de su contexto socioeconómico o cultural (Vargas, C., & Jurado, M., 2022). Este marco teórico proporciona una base sólida para el análisis de los efectos de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes en Ecuador, y subraya la importancia de investigaciones contextuales que puedan informar políticas educativas más equitativas y efectivas.

Metodología

Este estudio empleó un diseño longitudinal con enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos para explorar en profundidad los efectos de la educación física en el desarrollo integral de estudiantes de educación básica y bachillerato en Ecuador. El enfoque longitudinal fue seleccionado para permitir la observación de cambios y tendencias a lo largo del tiempo, lo que es particularmente relevante en el estudio del desarrollo humano, donde los efectos de las intervenciones

educativas pueden no ser inmediatos, sino manifestarse progresivamente (Ortiz, F., Taveras, J., & Bennasar, M., 2023). El uso de un diseño mixto responde a la necesidad de capturar tanto la magnitud de los efectos mediante herramientas cuantitativas como las percepciones y experiencias subjetivas de los participantes mediante enfoques cualitativos (Calderón, C., & Ayuso, Z., 2022).

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de educación básica y bachillerato de diversas instituciones educativas en Ecuador, seleccionadas de manera intencional para representar una variedad de contextos socioeconómicos y geográficos. Se optó por un muestreo aleatorio estratificado para asegurar que la muestra fuera representativa en términos de género, nivel educativo y ubicación geográfica (Navarro, R., Arufe, V., & Martínez, J., 2020). La muestra total estuvo compuesta por 300 estudiantes, de los cuales 150 fueron asignados al grupo experimental y 150 al grupo control. El grupo experimental participó en un programa intensivo de educación física diseñado específicamente para este estudio, mientras que el grupo control continuó con el currículo regular de EF establecido por el Ministerio de Educación de Ecuador.

Para la recolección de datos cuantitativos, se utilizaron instrumentos validados y estandarizados que evaluaron diversas dimensiones del desarrollo integral, incluyendo el rendimiento académico, el bienestar emocional y la integración social. El rendimiento académico se midió a través de las calificaciones obtenidas en asignaturas clave como matemáticas y lenguaje, utilizando el promedio anual como indicador (Suárez, X., & Castro, N., 2022). El bienestar emocional fue evaluado mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg (González, I., Torres, A., & Morelato, S., 2020) y la Encuesta de Bienestar

Subjetivo para Niños y Adolescentes (Cabieses, B., Obach, A., & Molina, X., 2020), ambos instrumentos ampliamente utilizados en investigaciones internacionales. La integración social se midió utilizando encuestas de percepción social, complementadas con observaciones estructuradas realizadas por los docentes.

El análisis cualitativo se centró en las experiencias y percepciones de los estudiantes y docentes participantes en el programa de educación física. Se realizaron entrevistas semiestructuradas con una muestra seleccionada de estudiantes y docentes, las cuales fueron grabadas, transcritas y analizadas utilizando un enfoque de análisis (Rodríguez, P., & Ávila, A., 2022). Este enfoque permitió identificar patrones y temas recurrentes en las narrativas de los participantes, proporcionando una comprensión más profunda de cómo la educación física impacta su desarrollo integral desde una perspectiva subjetiva. Adicionalmente, se llevaron a cabo grupos focales con estudiantes para explorar de manera más detallada sus experiencias y percepciones sobre la educación física y su impacto en su vida escolar y personal.

El procedimiento de recolección de datos se llevó a cabo en tres fases anuales. En la primera fase, se realizó una evaluación inicial de la muestra para establecer una línea base en términos de rendimiento académico, bienestar emocional e integración social. La segunda fase consistió en una evaluación intermedia al final del primer año de intervención, seguida de una evaluación final al término del tercer año. Esta estructura permitió observar las tendencias y cambios a lo largo del tiempo, así como comparar los resultados entre el grupo experimental y el grupo control. Los datos cuantitativos fueron analizados utilizando técnicas estadísticas descriptivas e

inferenciales, como análisis de varianza (ANOVA) para evaluar las diferencias significativas entre los grupos (Valle, U., & Arias, G., 2022).

Para garantizar la validez y confiabilidad del estudio, se implementaron diversas estrategias metodológicas. En el análisis cuantitativo, se llevaron a cabo pruebas de confiabilidad interna para los instrumentos utilizados, obteniéndose coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0.80, lo que indica una alta consistencia interna (Contreras, P., Pérez, B., Tamayo, P., Muñoz, M., & Muñoz, A., 2022). En el análisis cualitativo, se aplicaron técnicas de triangulación de datos y validación por parte de los participantes para asegurar que las interpretaciones reflejaran con precisión las experiencias de los estudiantes y docentes (Terán, C., Peralta, E., Pastor, G., & Rodríguez, S., 2022). Además, se mantuvo un riguroso control de las variables extrínsecas mediante el diseño experimental y la asignación aleatoria de los participantes a los grupos experimental y control, lo que minimizó la influencia de factores externos en los resultados obtenidos.

Resultados

El análisis de los datos recolectados a lo largo de los tres años del estudio reveló diferencias significativas entre el grupo experimental, que participó en el programa intensivo de educación física, y el grupo control, que siguió el currículo regular. Los resultados se presentan en términos de rendimiento académico, bienestar emocional e integración social, con un análisis detallado de las tendencias observadas en cada dimensión a lo largo del tiempo.

Rendimiento Académico

Se observaron mejoras significativas en el rendimiento académico del grupo experimental en comparación con el grupo control. A lo largo del periodo de estudio, el grupo experimental

mostró un incremento progresivo en las calificaciones promedio, especialmente en las áreas de matemáticas y lenguaje, lo que sugiere una relación positiva entre la participación en el programa de educación física y el rendimiento académico.

La tabla 1 muestra las calificaciones promedio en matemáticas para ambos grupos durante los tres años del estudio. Los resultados indican que el grupo experimental tuvo una mejora significativa en comparación con el grupo control, especialmente al final del tercer año.

Tabla 1. Calificaciones promedio en matemáticas durante los tres años del estudio

Año	Grupo Control	Grupo Experimental	Valor p
1	7.5	7.6	0.45
2	7.4	8.1	0.02*
3	7.3	8.4	0.01*

*Nota: $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Calificaciones promedio en lenguaje durante los tres años del estudio

Año	Grupo Control	Grupo Experimental	Valor p
1	7.6	7.7	0.52
2	7.5	8.0	0.03*
3	7.4	8.3	0.01*

*Nota: $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia

La tabla 2 presenta las calificaciones promedio en lenguaje para ambos grupos. Similar a los resultados en matemáticas, se observa una tendencia positiva en el grupo experimental, con una diferencia estadísticamente significativa en el rendimiento entre los dos grupos al final del estudio.

Bienestar Emocional

El bienestar emocional de los estudiantes fue evaluado utilizando la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Encuesta de Bienestar Subjetivo. Los resultados indican que los estudiantes del grupo experimental reportaron mejoras significativas en su autoestima y

bienestar general, en comparación con el grupo control.

La tabla 3 muestra los puntajes promedio de la Escala de Autoestima de Rosenberg para ambos grupos. Se observa un incremento constante en los puntajes del grupo experimental, sugiriendo un impacto positivo del programa de educación física en la autoestima de los estudiantes.

Tabla 3. Puntajes promedio en la Escala de Autoestima de Rosenberg

Año	Grupo Control	Grupo Experimental	Valor p
1	25.4	25.6	0.50
2	25.2	26.8	0.01*
3	24.8	27.2	0.01*

*Nota: $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. Puntajes promedio en la Encuesta de Bienestar Subjetivo

Año	Grupo Control	Grupo Experimental	Valor p
1	60.3	61.1	0.40
2	59.8	63.5	0.01*
3	59.1	64.2	0.01*

*Nota: $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4 presenta los puntajes promedio de la Encuesta de Bienestar Subjetivo. Los resultados muestran un aumento significativo en el bienestar subjetivo reportado por los estudiantes del grupo experimental, en comparación con el grupo control.

Integración Social

La integración social, medida a través de encuestas de percepción social y observaciones estructuradas, también mostró diferencias notables entre los dos grupos. Los estudiantes del grupo experimental participaron más activamente en actividades escolares y reportaron mejores relaciones con sus compañeros en comparación con el grupo control.

La tabla 5 muestra los resultados de las encuestas de percepción social, comparando la

participación en actividades escolares entre ambos grupos. El grupo experimental presentó un mayor nivel de participación, especialmente en actividades deportivas y recreativas.

Tabla 5. Participación en actividades escolares

Actividad	Grupo Control (%)	Grupo Experimental (%)	Valor p
Deportes escolares	55	78	0.01*
Clubes extracurriculares	45	70	0.02*
Actividades recreativas	50	75	0.01*

*Nota: $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6. Cohesión social y conflictos interpersonales

Dimensión	Grupo Control	Grupo Experimental	Valor p
Cohesión social (escala 1-5)	3.8	4.5	0.01*
Conflictos interpersonales	2.5	1.8	0.03*

*Nota: $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia

La tabla 6 presenta los resultados de las observaciones estructuradas, enfocadas en la interacción entre pares. Los estudiantes del grupo experimental demostraron una mayor

cohesión social y menor incidencia de conflictos interpersonales en comparación con el grupo control.

Tabla 6. Cohesión social y conflictos interpersonales

Dimensión	Grupo Control	Grupo Experimental	Valor p
Cohesión social (escala 1-5)	3.8	4.5	0.01*
Conflictos interpersonales	2.5	1.8	0.03*

*Nota: $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia

Análisis Longitudinal

El análisis longitudinal permite observar las tendencias y cambios a lo largo del tiempo en cada una de las dimensiones evaluadas. Se realizó un análisis de varianza (ANOVA) para determinar la significancia de las diferencias observadas entre los dos grupos durante los tres años del estudio.

La tabla 7 muestra los resultados del ANOVA para el rendimiento académico en matemáticas y lenguaje, indicando diferencias significativas a lo largo del tiempo entre el grupo experimental y el grupo control.

Tabla 7. Resultados del ANOVA para el rendimiento académico

Dimensión	Fuente de variación	Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Valor p
Matemáticas	Entre grupos	5.4	1	5.4	8.9	0.01*
Lenguaje	Entre grupos	6.2	1	6.2	9.3	0.01*

*Nota: $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8

Resultados del ANOVA para el bienestar emocional e integración social

Dimensión	Fuente de variación	Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Valor p
Bienestar emocional	Entre grupos	12.4	1	12.4	10.7	0.01*
Integración social	Entre grupos	9.8	1	9.8	8.5	0.01*

*Nota: $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8 presenta los resultados del ANOVA para las dimensiones de bienestar emocional e integración social, nuevamente mostrando diferencias significativas en favor del grupo experimental a lo largo del tiempo.

Discusión de los resultados

Los resultados de este estudio proporcionan evidencia sólida sobre la influencia positiva de la educación física (EF) en el desarrollo integral de los estudiantes de educación básica y bachillerato en Ecuador. En primer lugar, el análisis de las calificaciones en matemáticas y lenguaje muestra que los estudiantes que participaron en el programa intensivo de educación física tuvieron un rendimiento académico significativamente superior al de aquellos en el grupo control. Estos hallazgos corroboran investigaciones previas que han demostrado una relación positiva entre la actividad física regular y el rendimiento académico, sugiriendo que el ejercicio físico puede mejorar las funciones cognitivas clave, como la memoria y la atención, las cuales son esenciales para el aprendizaje (Andrades, K., Faúndez, C., Carreño, J., López, M., Sobarzo, F., Valderrama, C., & Westphal, G., 2022).

La mejora observada en las calificaciones del grupo experimental también podría explicarse por el aumento en la motivación y la disposición hacia el aprendizaje, generado por la inclusión de la educación física en su rutina diaria. La literatura ha sugerido que la actividad física puede actuar como un regulador del estrés y la ansiedad, factores que suelen interferir con el rendimiento académico (Barrios, I., Mir, G., García, L., & Sosa, B., 2023). En este sentido, los estudiantes que participan regularmente en programas de EF pueden estar mejor equipados para manejar las demandas académicas, lo que se refleja en su rendimiento en áreas clave como matemáticas y lenguaje. Este hallazgo subraya

la importancia de considerar la educación física como una herramienta no solo para el desarrollo físico, sino también para la mejora del rendimiento académico.

Además de los beneficios académicos, los resultados del estudio destacan el impacto positivo de la educación física en el bienestar emocional de los estudiantes. Los puntajes significativamente más altos en la Escala de Autoestima de Rosenberg y en la Encuesta de Bienestar Subjetivo en el grupo experimental indican que la participación en actividades físicas contribuyó a mejorar la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos y de su bienestar general. Estos resultados están en línea con estudios que han encontrado que la actividad física regular está asociada con mayores niveles de autoestima y satisfacción con la vida, lo cual es fundamental para el desarrollo emocional durante la niñez y la adolescencia (Vallejo, G., & Jiménez, A., 2022).

La relación entre la actividad física y el bienestar emocional puede explicarse a través de varios mecanismos. Por un lado, la actividad física promueve la liberación de neurotransmisores como la serotonina y las endorfinas, que están asociadas con el bienestar y la reducción del estrés (Rodríguez, F., Rodríguez, C., Guerrero, I., Arias, R., Paredes, E., & Chávez, A., 2020). Por otro lado, la participación en deportes y otras actividades físicas puede proporcionar a los estudiantes una sensación de logro y competencia, lo que fortalece su autoestima y su confianza en sí mismos. Estos beneficios emocionales son particularmente importantes en el contexto educativo, ya que un mayor bienestar emocional está asociado con una mayor motivación para aprender y con un mejor rendimiento académico (Vallejo, G., & Jiménez, A., 2022).

En cuanto a la integración social, los resultados de este estudio muestran que los estudiantes del grupo experimental presentaron una mayor cohesión social y una menor incidencia de conflictos interpersonales en comparación con el grupo control. Estos hallazgos sugieren que la educación física puede jugar un papel crucial en la promoción de un entorno escolar más inclusivo y colaborativo, donde los estudiantes desarrollan habilidades sociales importantes, como el trabajo en equipo, la empatía y la resolución de conflictos (Vásquez, E., & Constain, C., 2022). Este aspecto es especialmente relevante en contextos educativos donde la diversidad y la inclusión son prioridades, y donde la EF puede actuar como un medio para fortalecer las relaciones interpersonales y reducir el acoso escolar (Bonet, A., Alguacil, M., Escamilla, P., Pérez, C., & Aguado, S., 2022).

La teoría del aprendizaje social de Cruz, D. (2021) ofrece una explicación teórica para estos hallazgos, al sugerir que los estudiantes aprenden comportamientos sociales observando e imitando a sus compañeros en contextos de grupo, como las clases de educación física. En estos entornos, los estudiantes tienen la oportunidad de practicar y reforzar comportamientos prosociales, lo que puede llevar a una mayor cohesión social y a la reducción de comportamientos disruptivos o agresivos. Este hallazgo subraya la importancia de diseñar programas de educación física que no solo se centren en el desarrollo de habilidades motoras, sino que también promuevan activamente la inclusión y la cooperación entre los estudiantes.

Sin embargo, es importante reconocer algunas limitaciones de este estudio que podrían influir en la interpretación de los resultados. En primer lugar, aunque el estudio empleó un diseño

longitudinal, la duración de tres años puede no ser suficiente para captar todos los efectos a largo plazo de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes. Investigaciones futuras podrían extender el periodo de observación para explorar cómo estos efectos se mantienen o evolucionan a lo largo del tiempo. Además, aunque se empleó una muestra representativa de estudiantes de diferentes contextos socioeconómicos y geográficos, las diferencias culturales y regionales podrían influir en los resultados, lo que sugiere la necesidad de estudios adicionales que examinen estas variables en mayor detalle.

Los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones para la política educativa en Ecuador. Los resultados sugieren que la educación física debe ser considerada una parte integral del currículo escolar, con un enfoque que vaya más allá del desarrollo físico para incluir el bienestar emocional y la integración social. Las autoridades educativas y los responsables de políticas deben considerar la ampliación y el fortalecimiento de los programas de educación física en las escuelas, asegurando que todos los estudiantes tengan acceso a una educación física de alta calidad que promueva su desarrollo integral. Esto no solo contribuiría a mejorar los resultados académicos, sino que también ayudaría a crear entornos escolares más saludables e inclusivos, donde todos los estudiantes puedan prosperar.

Este estudio proporciona evidencia robusta de que la educación física tiene un impacto positivo en múltiples dimensiones del desarrollo integral de los estudiantes. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar políticas educativas que reconozcan y valoren la importancia de la EF como un componente central del currículo escolar, con el potencial de mejorar tanto el

rendimiento académico como el bienestar emocional y social de los estudiantes. A medida que las escuelas y los responsables de políticas educativas en Ecuador buscan formas de mejorar la calidad educativa y promover el desarrollo integral de los estudiantes, la educación física debe ocupar un lugar destacado en estas estrategias.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en este estudio subrayan la importancia crucial de la educación física (EF) en el desarrollo integral de los estudiantes de educación básica y bachillerato en Ecuador. A través de un enfoque longitudinal y mixto, se ha demostrado que la EF no solo contribuye al desarrollo físico de los estudiantes, sino que también tiene un impacto significativo en su rendimiento académico, bienestar emocional e integración social. Estos hallazgos fortalecen la argumentación de que la educación física debe ser vista como un componente central del currículo escolar, con un papel que trasciende el ámbito deportivo para abarcar dimensiones clave del desarrollo humano.

En términos de rendimiento académico, este estudio ha revelado que los estudiantes que participaron en un programa intensivo de educación física mostraron mejoras significativas en sus calificaciones, particularmente en asignaturas fundamentales como matemáticas y lenguaje. Este hallazgo es consistente con la literatura que sugiere que la actividad física regular puede mejorar las funciones cognitivas, tales como la memoria, la atención y el procesamiento de la información, factores críticos para el aprendizaje académico. La EF, por lo tanto, no solo debería ser promovida por sus beneficios para la salud física, sino también como una herramienta

estratégica para mejorar el rendimiento académico en áreas clave del conocimiento.

El bienestar emocional de los estudiantes, medido a través de escalas de autoestima y bienestar subjetivo, también se vio significativamente mejorado en aquellos que participaron en el programa intensivo de EF. La relación positiva entre la actividad física y la salud mental está bien documentada, y este estudio confirma que la EF puede desempeñar un papel preventivo al reducir el estrés, la ansiedad y la depresión entre los estudiantes. Además, al promover una mayor autoestima y satisfacción con la vida, la EF contribuye al desarrollo de estudiantes más seguros y emocionalmente resilientes, preparados para enfrentar los desafíos tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

En cuanto a la integración social, los resultados indicaron que la EF puede ser una herramienta poderosa para fomentar la cohesión social y reducir los conflictos interpersonales en el entorno escolar. Los estudiantes que participaron en el programa de EF demostraron una mayor capacidad para trabajar en equipo, resolver conflictos de manera constructiva y establecer relaciones positivas con sus pares. Estos hallazgos destacan la importancia de la EF como un espacio donde los estudiantes no solo desarrollan habilidades físicas, sino también competencias sociales fundamentales para su convivencia y desarrollo en sociedad.

Este estudio también tiene importantes implicaciones para la política educativa en Ecuador. Dado el impacto positivo de la EF en múltiples dimensiones del desarrollo estudiantil, es esencial que los responsables de la formulación de políticas educativas reconsideren la posición de la EF dentro del currículo escolar. La implementación de

programas de EF más amplios y de mejor calidad podría contribuir a mejorar tanto los resultados académicos como el bienestar general de los estudiantes. Esto requeriría una inversión en infraestructura, recursos y formación docente, así como un compromiso a nivel de políticas para garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a una educación física que cumpla con altos estándares de calidad.

Este estudio sienta las bases para futuras investigaciones que exploren los efectos a largo plazo de la educación física en contextos educativos diversos. Aunque los hallazgos son prometedores, existe la necesidad de estudios adicionales que examinen cómo la EF puede integrarse de manera más efectiva en el currículo escolar y cómo sus beneficios pueden ser maximizados a través de enfoques pedagógicos innovadores y centrados en el estudiante. En un contexto global donde la salud física y mental de los estudiantes es cada vez más prioritaria, la EF debe ser reconocida y promovida como un elemento clave para el desarrollo integral de los jóvenes, no solo en Ecuador, sino en todo el mundo.

Referencias Bibliográficas

- Alcocer, A. (2022). Ambientes de aprendizaje: una propuesta del docente de educación física ante la falta de una política educativa integradora en el Sistema Educativo Mexicano. *AMEXCO Revista Electrónica Educativa*, 2(6), 29-45.
- Allimant, A., Almonacid, H., & Herrera, P. (2020). Una mirada crítica al estilo de enseñanza tradicional de mando directo: entre la eficiencia y la calidad educativa en educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (64), 46-58.
- Álvarez, F., González, A., & Coterón, J. (2024). Conductas docentes percibidas y compromiso del alumnado en clase de educación física. *Journal of Sport and Health Research*, 16(Supl. 1). 21-30.
- Andrades, K., Faúndez, C., Carreño, J., López, M., Sobarzo, F., Valderrama, C., & Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. *Ciencias de la actividad física (Talca)*, 23(2).
- Angulo, B., Estupiñán, P., Ramírez, V., Echeverría, P., Fischer, M., & Machado, P. (2023). Juegos psicomotrices y desarrollo de las habilidades motrices básicas en la Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(302).
- Aranda, C., & Luque, E. (2024). Relevancia de habilidades socioemocionales en el liderazgo educativo actual: reflexiones de expertos. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 15(1).
- Arboix, J., Sagristà, F., Marcaida, S., Aguilera, J., Peralta, M., & Solà, J. (2022). Relación entre la condición física y el hábito de actividad física con la capacidad de atención selectiva en alumnos de enseñanza secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 1-13.
- Arreaga, V., & Carvajal, M. (2024). Incidencia de la educación física para fomentar estilos de vida saludables en el contexto educativo: una revisión sistemática: The impact of physical education on promoting healthy lifestyles in the educational context: a systematic review. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 4404-4417.
- Barrios, I., Mir, G., García, L., & Sosa, B. (2023). Actividad física en estudiantes universitarios: papel mediador frente al estrés académico y motivación para realizarla (Original). *Revista científica Olimpia*, 20(4), 97-117.

- Bernal, F., Rodríguez, M., & Ortega, A. (2020). Estimulación de las funciones ejecutivas y su influencia en el rendimiento académico en escolares de primero básico. *Interdisciplinaria*, 37(1).
- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. Podium. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 643-661.
- Bonet, A., Alguacil, M., Escamilla, P., Pérez, C., & Aguado, S. (2022). Estudio comparativo de género sobre el acoso escolar: estrategias y acciones. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, (44).
- Cabieses, B., Obach, A., & Molina, X. (2020). La oportunidad de incorporar el bienestar subjetivo en la protección de la infancia y adolescencia en Chile. *Revista chilena de pediatría*, 91(2), 183-189.
- Calderón, C., & Ayuso, Z. (2022). Los deportes alternativos como contenidos para la Educación Física en Educación Secundaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 1004-1014.
- Campuzano, M., Lalangui, F., Jumbo, P., Sallo, E., & Moran, J. (2024). Desarrollo Integral de los Estudiantes: Importancia de la Inteligencia Emocional en el Ambiente Escolar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 7675-7693.
- Contreras, P., Pérez, B., Tamayo, P., Muñoz, M., & Muñoz, A. (2022). Validación y fiabilidad del instrumento “escala de percepción de competencias docente en educación física en la atención de las personas en situación de discapacidad”. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 931-937.
- Cruz, D. (2021). La conducta prosocial en niños y niñas de escuelas primarias. *Voces de la Educación*, 6(11), 3-33.
- Fernández, C., Tripailaf, C., & Arias, K. (2022). Desafíos de la educación emocional en el sistema educativo escolar chileno. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21(47), 272-286.
- Fuentes, G., Pastor, L., & Thuillier, C. (2020). Ventajas e Inconvenientes de la Evaluación Formativa, y su Influencia en la Autopercepción de Competencias en alumnado de Formación Inicial del Profesorado en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 417-424.
- González, I., Torres, A., & Morelato, S. (2020). Apoyo social, autoestima y bienestar subjetivo en escolares. *El caso de México y Argentina. Acta de investigación psicológica*, 10(2), 65-79.
- Haro, G. (2024). La actividad física y sus beneficios para reducir la depresión en adolescentes entre 14 a 18 años. *Dominio de las Ciencias*, 10(1), 525-540.
- Martín, L., Mediavilla, L., Molero, D., & Gavín, Ó. (2024). Efecto de la resiliencia en la inteligencia emocional y la satisfacción vital en técnicos de deportes de montaña. *Apuntes. Educación física y deportes*, 1(155), 01-09.
- Médor, R., Doña, M., & García, R. (2022). Migración, Cultura y Educación Física: las voces de padres y madres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 184-194.
- Navarro, R., Arufe, V., & Martínez, J. (2020). Estudio descriptivo sobre estereotipos de género asociados a la actividad física, deporte y educación física en escolares gallegos de educación primaria y secundaria. *Journal of sport and health research*, 12(2), 260-269.

- Ortiz, F., Taveras, J., & Bennasar, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3), 52-70.
- Ortiz, M. (2023). El acceso a la educación superior en Colombia: un asunto de justicia social. *Noria Investigación Educativa*, 1(154), 27-39.
- Paz, T., Barretos, G., Lozada, T., Cerna, B., & Fernández, H. (2023). Enfoque de la inclusión de estudiantes con discapacidad en la Formación Inicial Docente de Educación Física en el Perú. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 962-968.
- Retamal, C., Castillo, M., Contreras, V., Canan, F., Starepravo, A., & de Oliveira, B. (2020). Participación ciudadana en la elaboración de las políticas públicas de actividad física y deporte: el caso de Chile. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 482-489.
- Rhenals, C. (2021). Desigualdades Socioeducativas en el Contexto Colombiano: Perspectivas de Transformación Pedagógica en Tiempo de Crisis. *Revista Docentes 2.0*, 10(1), 5-11.
- Rodríguez, F., Rodríguez, C., Guerrero, I., Arias, R., Paredes, E., & Chávez, A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2).
- Rodríguez, M., & Ruiz, F. (2023). La actividad física como estrategia de mediación pedagógica en el aula escolar. *Pensamiento Actual*, 23(40), 119-132.
- Rodríguez, P., & Ávila, A. (2022). Competencias digitales en estudiantes y docentes universitarios del área de la educación física y el deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 1065-1072.
- Sánchez, C., Grau, P., & Vall, V. (2023). Enseñar y aprender el deporte a través del aprendizaje cooperativo en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 164-173.
- Suárez, X., & Castro, N. (2022). Competencias socioemocionales y resiliencia de estudiantes de escuelas vulnerables y su relación con el rendimiento académico. *Revista de Psicología (PUCP)*, 40(2), 879-904.
- Terán, C., Peralta, E., Pastor, G., & Rodríguez, S. (2022). Investigación cualitativa: una mirada a su validación desde la perspectiva de los métodos de triangulación. *Revista de filosofía*, 39(101), 59-72.
- Torres, H., Díaz, V., Carrasco, H., Hernández, A., Sotelo, M., Guerrero, H., & Lazo, E. (2023). Componentes del discurso docente en el desempeño de la práctica profesional en estudiantes de Pedagogía en Educación Física de Valparaíso-Chile. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), 691-700.
- Urrutia, I., Vera, A., Rodas, V., Pávez, G., Palou, P., & Poblete, F. (2024). Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física. *Ciencias de la actividad física (Talca)*, 25(1),
- Valle, U., & Arias, G. (2022). Diseño, aplicación y evaluación de unidades híbridas en Educación Física: un estudio basado en la teoría de la autodeterminación. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 245-258.
- Vallejo, G., & Jiménez, A. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 120-128.

Vargas, C. (2024). Potenciando la asignatura de educación física con Tecnología Educativa en estudiantes de básica superior. *Revista InveCom/ISSN en línea: 2739-0063, 4(1).*, 1-13.

Vargas, C., & Jurado, M. (2022). La inclusión educativa y atención a la diversidad en educación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(5)*, 56-71.

Vásquez, E., & Constain, C. (2022). Los juegos lúdico-cooperativos, como una estrategia favorable para las relaciones personales

entre estudiantes. *Revista Unimar, 40(1)*, 54-75.

Villegas, V. (2024). Beneficios de la Actividad Física en el Rendimiento Académico de los estudiantes del subnivel medio. *Dominio de las Ciencias, 10(1)*, 504-524.



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Nestor Harrison Lizano Vela, Krupzkaya Ivanova Banda Poma, Edwin Renato Talavera Iza y Jonathan Mauricio Guamán Caiza.

