



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Propuesta de un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida en los estudiantes de octavo año. Loja, 2023.

Trabajo de Integración Curricular,
previo a la obtención del Título de
Licenciado en Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte.

AUTOR:

Anderson Franklin Castro Castro

DIRECTOR:

Lic. José Gregorio Picoita Quezada Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2023

Certificación

Loja, 05 de septiembre de 2022

Lic. José Gregorio Picoita Quezada Mg. Sc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Propuesta de un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida en los estudiantes de octavo año. Loja, 2023.**, previo a la obtención del título de **Licenciado de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de autoría del estudiante **Anderson Franklin Castro Castro**, con **cédula de identidad Nro. 1150401006**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

Lic. José Gregorio Picoita Quezada Mg. Sc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Anderson Franklin Castro Castro**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente, acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.



Firma:

Cédula de Identidad: 1150401006

Fecha: 07 de noviembre de 2023

Correo electrónico: anderson.castro@unl.edu.ec

Teléfono: 0982044077

Carta de autorización por parte del autor, para la consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Anderson Franklin Castro Castro**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Propuesta de un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de octavo año. Loja, 2023**, como requisito para optar el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con los cuales tenga convenio la universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los siete días del mes de noviembre del dos mil veintitrés.



Firma:

Autor: Anderson Franklin Castro Castro

Cédula de identidad: 1150401006

Dirección: Loja, Zamora Huayco, calle Rio Putumayo y Av. Rio Marañón

Correo electrónico: anderson.castro@unl.edu.ec

Teléfono: 0982044077

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Lic. José Gregorio Picoita Quezada Mg. Sc.

Dedicatoria

El presente Trabajo de Integración Curricular dedico:

Con todo mi afecto a aquellos que han sido pilares fundamentales en mi formación académica y personal. Es el resultado de años de dedicación y esfuerzo, así como el amor y el apoyo de las personas que me rodean. A Dios, por la vida y las oportunidades que me ha brindado, y por ser mi guía en este camino de crecimiento personal y aprendizaje.

A mi madre, Gladys Castro, y a mi abuela, Zoila Castro, quienes siempre han sido mi inspiración y apoyo. Su amor incondicional y su ejemplo de perseverancia y sacrificio me han ayudado a lograr mis objetivos y a nunca rendirme ante las dificultades.

Además, a mis hermanos, Alexandra, Enma, Luis, Jackson, Erika, Gabriela y Mildred, igualmente a toda mi familia, por su constante apoyo y motivación, pues han sido mi fuente de alegría y felicidad en los momentos más difíciles.

A mi amigo, Luis Javier Jiménez, quien ha sido un excelente compañero de vida y un constante respaldo en mi trayectoria institucional. Gracias por ser un amigo leal y sincero, por compartir conmigo tus conocimientos y experiencias. En cada etapa de esta travesía académica, su aliento y apoyo inquebrantable han sido cruciales.

Finalmente, quiero dedicar este trabajo a todos los que han formado parte de mi vida, incluidos mis amigos, mis maestros y aquellos que me han guiado y enseñado a lo largo de los años. Espero que este trabajo sea una muestra de mi gratitud y mi compromiso de continuar aprendiendo y mejorando como persona y profesional.

Anderson Franklin Castro Castro

Agradecimiento

A la Universidad Nacional de Loja, por permitirme tener una formación profesional en el área de la Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. A la Facultad de Educación, el Arte y la Comunicación, por su compromiso con la excelencia académica y por haberme brindado los conocimientos y las habilidades necesarios para realizar este trabajo.

A mi director de Trabajo de Integración Curricular, Lic. José Gregorio Picoita Mg. Sc., quien ha brindado orientación y mentoría durante todo el proceso. Gracias por su dedicación, paciencia y apoyo constante.

Al Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa, quien ha estado presente a lo largo de este trabajo proporcionando su valiosa experiencia y conocimientos.

A la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, dirigida por el Dr. William Armando Espinosa, por haberme permitido completar mi trabajo de campo con los estudiantes de octavo grado. Me gustaría expresar mi gratitud al docente Jhon Quezada, por su ayuda y respaldo en la realización de las actividades con los estudiantes.

Finalmente, quiero plasmar mi gratitud a los estudiantes de octavo grado, por su dedicación y participación en las actividades y encuestas realizadas durante el trabajo de campo. Este trabajo no hubiera sido posible sin su ayuda y colaboración.

Gracias a todos por su respaldo, cooperación y dedicación, así como por ayudarme a lograr esta meta académica tan importante en mi vida.

Anderson Franklin Castro Castro

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas:	iv
Índice de figuras:	iv
Índice de anexos:	x
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1. Actividad física	6
4.1.1. Definición de actividad física según varios autores	6
4.2. Ejercicios físicos	6
4.2.1. Definición de ejercicio físico según diversos autores	6
4.2.2. Tipos de ejercicios físicos	7
4.2.3. Importancia y beneficios de los ejercicios físicos	9
4.2.4. Importancia de los ejercicios físicos en el ámbito escolar	10
4.2.5. El ejercicio físico en niños con edades de 11 a 13 años	10
4.2.6. Desafíos para la implementación de programas de ejercicios físicos en las escuelas de Ecuador	11
4.2.7. Estado actual de la actividad física y los ejercicios físicos en Loja	12
4.2.8. Barreras y desafíos para la promoción de la actividad física en Loja	14
4.3. Calidad de vida	15
4.3.1. Definición y concepto de calidad de vida según la Organización Mundial de la Salud (OMS)	15
4.3.2. Componentes de la calidad de vida: salud física, psicológica, independencia, relaciones sociales, medio ambiente y creencias personales	16
4.3.3. Influencia de la actividad física en la calidad de vida	17

4.3.4. Estado actual de la calidad de vida en Ecuador-----	17
4.3.5. Políticas públicas en el Ecuador (salud, educación y alimentación)-----	18
4.3.6. Hábitos saludables que influyen en la calidad de vida-----	19
4.3.7. ¿A qué se refiere el bienestar de una persona? -----	20
4.4. Estudiantes de octavo año de educación general básica -----	21
4.4.1. Características físicas -----	21
4.4.2. Características psicológicas -----	22
4.5. Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado -----	23
4.5.1. Reseña histórica -----	23
4.5.2. Misión-----	24
4.5.3. Visión -----	24
4.5.4. EGB (Educación General Básica)-----	24
5. Metodología -----	25
5.1. Área de estudio-----	25
5.2. Procedimiento -----	26
5.2.1. Enfoque de la investigación -----	26
5.2.2. Tipo de estudio de la investigación-----	27
5.2.3. Diseño de la investigación-----	27
5.2.4. Métodos -----	27
5.2.5. Línea de investigación -----	28
5.2.6. Técnicas para la recolección de datos -----	28
5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información -----	29
5.2.8. Población y muestra -----	29
5.2.9. Criterios de inclusión-----	30
5.2.10. Criterios de exclusión -----	30
5.3. Procesamiento de datos adquiridos -----	30
5.4. Proceso para el desarrollo de la propuesta de intervención -----	31
6. Resultados -----	34
6.1. Análisis de la guía de observación-----	34
6.2. Análisis de la entrevista al docente-----	34
6.3. Análisis del test denominado Cuestionario KIDSCREEN-27 -----	40
7. Discusión -----	51
8. Conclusiones-----	53
9. Recomendaciones -----	54
10. Bibliografía-----	55
11. Anexos-----	60

Índice de tablas:

Tabla 1. Población y Muestra del presente proyecto -----	30
Tabla 2. Proceso para el desarrollo de la propuesta de intervención -----	31
Tabla 3. Edad y género de la población investigada -----	40
Tabla 4. Informaciones sociodemográficas de los participantes -----	42
Tabla 5. Fiabilidad del Cuestionario KIDSCREEN-27 -----	43
Tabla 6. Análisis de las dimensiones del Cuestionario KIDSCREEN-27 (pretest) -----	44
Tabla 7. Análisis de las dimensiones del Cuestionario KIDSCREEN-27 (postest) -----	46
Tabla 8. Pretest y postest del cuestionario KIDSCREEN-27 -----	48

Índice de figuras:

Figura 1. Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, lugar en el que se llevó cabo la investigación -----	26
Figura 2. Edad y género de la población investigada -----	40
Figura 3. Informaciones sociodemográficas -----	42
Figura 4. Media y desviación estándar (pretest) -----	44
Figura 5. Media y desviación estándar (postest) -----	46
Figura 6. Pretest y postest del Cuestionario KIDSCREEN-27 (MEDIA) -----	48
Figura 7. Pretest y postest del Cuestionario KIDSCREEN-27 (DESVIACION ESTANDAR) -----	49

Índice de anexos:

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución -----	60
Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular -----	61
Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular -----	62
Anexo 4. Oficio de Aprobación y designación de director del Trabajo de Integración Curricular -----	63
Anexo 5. Test de calidad de Vida (Cuestionario KIDSCREEN-27)-----	64
Anexo 6. Registro Fotográfico-----	68
Anexo 7. Propuesta de Intervención -----	69
Anexo 8. Certificación de traducción del resumen -----	70

1. Título

**Propuesta de un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los
estudiantes de octavo año. Loja, 2023.**

2. Resumen

El presente estudio tiene como objetivo principal proponer un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de octavo año paralelo “A” de la Unidad Educativa Pío Jaramillo de la localidad de Loja, periodo 2023, mediante un enfoque mixto, con base en un estudio correlacional y un diseño cuasiexperimental. Así, para alcanzar este objetivo se utilizan varios instrumentos, entre ellos, el cuestionario KIDSCREEN-27, una herramienta reconocida internacionalmente para evaluar la percepción de los jóvenes acerca de su bienestar y calidad de vida. En su fase inicial, se lleva a cabo una evaluación a los 15 estudiantes involucrados, previa a la intervención que establece una línea base (**pretest**) de los niveles actuales sobre el bienestar físico y mental de los estudiantes. Posteriormente, se pone en práctica un programa de ejercicios de cinco semanas, con actividades físicas y cognitivas, tres veces por semana. De este modo, los resultados **postest** evidencian mejoras significativas en todas las dimensiones evaluadas por el cuestionario, específicamente, después de la intervención de la propuesta, la dimensión de actividad física y salud, la mejora es de 12 %, la mejora en el estado de ánimo y sentimientos es del 9 %, en el estado de vida familiar y tiempo libre del 17 %, en las relaciones con los amigos del 6 % y en el entorno escolar del 50 %. Estos hallazgos demuestran que el programa de ejercicios físicos mejora la calidad de vida de los estudiantes, por lo tanto, incorporar un programa organizado de actividad física en el plan escolar puede ser beneficioso. Los estudiantes experimentan mejoras en su salud emocional y cognitiva, además de los beneficios físicos, por lo que estos resultados respaldan el objetivo de la investigación, incorporar la actividad física en las rutinas escolares para mejorar la calidad de vida de los educandos.

***Palabras clave:** Ejercicios físicos, Bienestar estudiantil, Cuestionario KIDSCREEN-27, Intervención, Integración Curricular.*

Abstract

The main objective of this study is to propose a physical exercise plan to improve the quality of life of eighth-grade students in parallel "A" of the Pío Jaramillo Educational Unit in the locality of Loja, period 2023, through a mixed approach, based on a correlational study and a quasi-experimental design. Thus, to achieve this objective, several instruments are used, including the KIDSCREEN-27 questionnaire, an internationally recognized tool for assessing young people's perceptions of their well-being and quality of life. In its initial phase, an evaluation is carried out on the 15 students involved, prior to the intervention that establishes a baseline (pretest) of current levels on the physical and mental well-being of the students. Subsequently, a five-week exercise program is implemented, with physical and cognitive activities, three times a week. In this way, the post-test results show significant improvements in all dimensions evaluated by the questionnaire, specifically, after the intervention of the proposal, the physical activity and health dimension improves by 12%, the improvement in mood and feelings is 9%, in the state of family life and free time it is 17%, in relationships with friends it is 6%, and in the school environment, it is 50%. These findings demonstrate that the physical exercise program enhances students' quality of life; therefore, incorporating an organized program of physical activity into the school plan can be beneficial. Students experience improvements in their emotional and cognitive health, in addition to physical benefits, so these results support the research objective of incorporating physical activity into school routines to enhance students' quality of life.

Keywords: *Physical Exercises, Student Well-being, KIDSCREEN-27 Questionnaire, Intervention, Curricular Integration.*

3. Introducción

La actividad física se ha reconocido como un componente vital para el desarrollo óptimo de los infantes y los adolescentes, por ello, ha desempeñado un papel crucial en la salud y el bienestar físico y mental a largo plazo. Así, la propuesta de un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida en los estudiantes de octavo año paralelo “A” genera un efecto positivo en el desarrollo cognitivo y socioemocional, lo que puede mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los mismos. De tal manera, la calidad de vida mejora al hacer deportes que permiten que todos los individuos tengan bienestar físico y emocional.

La calidad de vida de los estudiantes es un tema cada vez más importante en el ámbito educativo, por lo tanto, la práctica constante de actividad física es una herramienta eficaz para el mejoramiento de la salud mental y física; así, su inclusión en la educación podría ser beneficioso para el desarrollo integral de los educandos. Por lo anterior, se ha propuesto diseñar y aplicar un plan de ejercicios físicos para los estudiantes de octavo grado, con el propósito de mejorar su calidad de vida, condición física y estado de ánimo.

En este sentido, el ejercicio físico en la salud de los jóvenes promueve una mayor fuerza, resistencia y flexibilidad, asimismo, disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas en la adultez. A nivel cognitivo, el ejercicio ha demostrado tener un impacto positivo en las habilidades de concentración, memoria y aprendizaje, por lo que se ha sugerido que la actividad física regular puede tener un efecto beneficioso en el estado de ánimo y la salud mental, lo que aumenta los niveles de autoestima y disminuye los síntomas de depresión y ansiedad. Por ejemplo, estudios recientes hallaron que la actividad física optimiza la memoria, la atención y las habilidades cognitivas de los estudiantes.

Por lo tanto, surge la siguiente pregunta: ¿en qué medida la propuesta de ejercicios físicos mejorará la calidad de vida de los estudiantes de octavo año paralelo “A” de Educación General Básica en la unidad educativa “Pío Jaramillo Alvarado”, Loja, 2023? En tal marco, practicar, constantemente, actividad física durante la niñez y la adolescencia ha demostrado ser crucial para el desarrollo físico y mental, además de tener implicaciones en el bienestar y la salud durante toda la vida (Strong et al., 2005).

Para efectos de este estudio, se utiliza una combinación de evaluaciones formales e informales, con el fin de evaluar la eficacia del plan en términos de mejoras en el rendimiento cognitivo y la calidad de vida de los estudiantes. Además, se busca hacer que el ejercicio sea

atractivo para los estudiantes, lo que se relaciona con actividades cotidianas y académicas para ayudarles a observar su relevancia.

Por lo anterior, el objetivo general implica proponer el ejercicio físico para mejorar la calidad de vida en los alumnos de educación general básica de octavo año paralelo “A” en la unidad educativa Pío Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja, en el año 2023. En este sentido, en función del objetivo general, se plantean los siguientes objetivos específicos: diseñar un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida en los alumnos de octavo año paralelo “A” de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, aplicar el plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida en los estudiantes de octavo año paralelo “A” de la unidad educativa Pío Jaramillo Alvarado, y evaluar el plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida en los estudiantes de octavo año paralelo “A” de la unidad educativa Pío Jaramillo Alvarado.

De tal forma, este trabajo realiza contribuciones a la literatura, a través de evidencia práctica sobre cómo puede implementarse un programa de ejercicios físicos con el propósito de lograr la mejora de la calidad de vida de los alumnos de secundaria. Así, la integración de actividades físicas y cognitivas podría ser una estrategia efectiva para mejorar la salud y el bienestar de los educandos.

Igualmente, el presente estudio hace énfasis en el fomento del bienestar y la salud entre los alumnos de octavo año, por medio de la combinación de actividades cognitivas y ejercicios físicos; de ese modo, se busca el mejoramiento tanto de la salud física de los alumnos como el fortalecimiento de sus habilidades mentales, para fomentar más conciencia acerca de la importancia de la actividad física frecuente en las instituciones de educación y brindar una base sólida para próximas investigaciones en este ámbito. Sin embargo, existen limitaciones importantes, especialmente, respecto con los recursos, por ende, la implementación efectiva del programa se ve obstaculizada por la falta de implementos adecuados y espacios pertinentes para la realización de las actividades propuestas; estas limitaciones llevan a ajustar y cambiar las actividades para maximizar los resultados dentro de las capacidades.

4. Marco teórico

4.1. Actividad física

4.1.1. Definición de actividad física según varios autores

La actividad física es esencial para mejorar la salud y, en general, la calidad de vida, por lo que la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2022) indicó que esta implica todo movimiento del cuerpo que producen los músculos esqueléticos y que implican gastar energía, y ello encierra diversas actividades sencillas como caminar otras más complejas como practicar deportes intensos. De esa manera, la actividad física es primordial para las personas y hacen parte de esta los deportes organizados y también las actividades del día a día que necesiten movimientos; además, impacta positivamente en los ámbitos mental, emocional y físico de la salud.

La actividad física habitual beneficia la salud mental y física, por lo que, para Warburton et al. (2006), es posible disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, tener una salud ósea y muscular óptima, reducir el riesgo padecer de obesidad y diabetes, y lograr un bienestar psicológico eficiente, lo que contribuye a la prevención del estrés, puesto que la actividad física se relaciona con efectos positivos en la salud mental, lo que es terapéutico para las personas que la practican (Biddle y Asare, 2011).

Por lo tanto, es pertinente que la actividad física se incluya en el ámbito educativo, así, de conformidad con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (2010), esto es fundamental para el desarrollo integral de los niños y jóvenes, con el propósito de tener un mejor desempeño académico y social.

4.2. Ejercicios físicos

4.2.1. Definición de ejercicio físico según diversos autores

El ejercicio físico es esencial para las personas, pues influye, de forma directa, en obtener una forma de vida saludable; de tal modo, se conceptualiza como todo movimiento voluntario que signifique gastar energía. El ejercicio constante contribuye a controlar el peso de las personas, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares al ser beneficioso para la salud.

De este modo, el ejercicio físico es una unidad que está dentro del concepto de actividad física, por lo que existen diversos referentes académicos que plantean su concepto acerca del ejercicio físico: para Perea et al. (2019), el ejercicio mantiene la salud en óptimas condiciones, pues extiende la esperanza de vida en los seres humanos, por medios de beneficios físicos y psicológicos, en otros términos, la actividad física tiene el propósito de que las personas puedan lograr y mantener una buena salud.

Al practicar algún tipo de deporte o moverse regularmente, se puede mejorar el estado físico de una persona, así como las capacidades como la resistencia y el fortalecimiento de músculos, por lo que el ejercicio físico debe estar presente en la vida de todas las personas que deseen llevar un estilo de vida saludable.

Para Serrano (2015), la actividad física implica los movimientos realizados intencional o voluntariamente, lo que supone un gasto de energía que permite suscitar hábitos saludables en quien la practica. Asimismo, la actividad física regular contribuye, significativamente, a prevenir la obesidad, además de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes; adicionalmente, la práctica frecuente de ejercicios físicos ayuda a mejorar la capacidad de socialización entre los miembros de una sociedad al interactuar, constantemente, en el espacio en el que se realizan estos ejercicios. En tal marco, en las instituciones educativas es importante la planificación de ejercicios físicos por parte de los docentes de educación física, para promover en los estudiantes, desde edades tempranas, hábitos saludables para que tengan una buena calidad de vida.

En suma, la actividad física es cualquier movimiento voluntario que requiere gastar energía, y ello ayuda a la prevención de enfermedades y a adoptar un estilo de vida saludable. Existe un amplio abanico de actividades o ejercicios físicos cuya realización no presenta mayor dificultad, por lo tanto, son accesibles para la mayoría de la población, por ejemplo; correr, caminar, nadar, levantamiento de pesas, sentadillas, entre otros.

4.2.2. Tipos de ejercicios físicos

La actividad física envuelve los ejercicios que se hacen para el mejoramiento de la salud y el bienestar en general, de forma que hay diferentes clases de ejercicios físicos que la persona interesada en su práctica debe escoger según su salud y sus necesidades. En el caso de una institución educativa, los docentes de educación física son los encargados de planificar, adecuadamente, la realización de ciertos ejercicios físicos tomando en cuenta las necesidades

del alumnado y sus condiciones físicas; entre los tipos de ejercicios físicos, se encuentran los siguientes:

- Ejercicios aeróbicos: se conocen como ejercicios de resistencia y se enfocan en actividades que producen un aumento en el ritmo cardíaco y la respiración. La mayoría de los ejercicios aeróbicos se realizan a una intensidad media durante intervalos largos, con el fin de trasladar una adecuada cantidad de sangre a los músculos para que estos trabajen eficientemente.
- Ejercicios anaeróbicos: este tipo de ejercicios prescinden de la presencia de oxígeno para llevar a cabo su ejecución, lo que es ideal si lo que se quiere es aumentar la fuerza y la potencia.
- Ejercicios de fuerza: se realizan con la finalidad de incrementar la fuerza y la resistencia del cuerpo. De acuerdo con Casla y Fonseca (2018), son ejercicios en los cuales se mantiene o el cuerpo se mueve o se mueve un peso, a fin de incrementar los músculos y la tonificación. Dichos ejercicios se pueden realizar en casa o en un gimnasio, utilizando el propio peso corporal o máquinas de gimnasio.
- Ejercicios de balance: son los ejercicios destinados a mejorar la estabilidad y el equilibrio del cuerpo humano, estos son fáciles de realizar, pues se pueden practicar en cualquier lugar y prescindir del uso de equipamiento especializado, además, son fácilmente adaptables a las necesidades de cada persona, por lo que se convierte en una alternativa versátil para mejorar el rendimiento físico.
- Ejercicios de flexibilidad: permiten aumentar la amplitud de movimiento de los músculos, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo. La flexibilidad se considera una habilidad motora fundamental para cualquier disciplina deportiva, sin embargo, sujetos de distintas edades y niveles de condición física pueden realizar estos ejercicios en consideración con sus necesidades individualizadas.

Todos los tipos de ejercicios físicos tienen el propósito de alcanzar y mantener un buen estado de salud, así como potenciar capacidades como la flexibilidad, la resistencia y el equilibrio del cuerpo. Cualquier tipo de ejercicio armoniza el funcionamiento del organismo del ser humano, para una correcta operatividad de las funciones motoras, cardíacas, respiratorias y metabólicas, por lo que la práctica frecuente de estos ejercicios garantiza un cuerpo saludable y funcional.

Dentro de los tipos de ejercicios, es importante saber que el individuo se puede mantener activo físicamente mediante la realización de actividades sencillas y que no demandan muchas herramientas. De acuerdo con el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física. Más Personas Activas para un Mundo Sano de la Organización Panamericana de Salud (OPS, 2019), la actividad física incluye caminar, hacer actividades activas, manejar bicicleta, entre otros.

En suma, todos los tipos de ejercicio físico son importantes para que una persona mantenga un estilo de vida óptimo en cuanto a salud, además, la motivación y la adhesión social se ven favorecidas, pues el ejercicio puede ser visto como una actividad social. Es preciso realizar una adecuada combinación de todos los tipos de ejercicio físico para obtener beneficios óptimos para la salud y el bienestar físico.

4.2.3. Importancia y beneficios de los ejercicios físicos

El ejercicio físico es primordial para mantener la salud del cuerpo y la mente, es decir, existe un fuerte nexo entre ejercicio físico y salud, pues son numerosos los beneficios de la práctica frecuente de ejercicios, por lo que sería idóneo incluirlos en la rutina diaria de cualquier persona. Para Robles (2016), el ejercicio mantiene activas las funciones del cuerpo humano, para lograr una buena salud, asimismo, permite que la persona tenga una percepción distinta de sí misma al poder enfrentar el estrés, para alcanzar un bienestar.

Lo anterior contribuye en aspectos emocionales como el estrés y la depresión, así, una correcta estructuración de un plan de ejercicios físicos es fundamental para conseguir los objetivos que se plantea la persona acorde con sus necesidades.

En cuanto a los beneficios, el ejercicio físico aporta grandes cambios positivos a nivel físico, de salud, mental, emocional, entre otros. Según España (2016), uno de los principales beneficios permite un sano desarrollo de las articulaciones y los huesos, lo que posibilita un incremento de masa muscular, fuerza y flexibilidad para un funcionamiento eficiente del cuerpo; cabe añadir que, si se desea tener una vida saludable, siempre se debe incluir ejercicio físico en la rutina diaria, para mantener el cuerpo activo.

En el ámbito educativo, el hecho de inculcar la práctica de ejercicios físicos desde edades tempranas es clave para crear hábitos saludables en los estudiantes, y establecer cierto gusto o simpatía por la ejercitación física. Es importante que las rutinas de ejercicio no se tornen aburridas, sino motivadoras e innovadoras para enganchar.

4.2.4. *Importancia de los ejercicios físicos en el ámbito escolar*

Los ejercicios físicos son primordiales para los educandos, puesto que mejoran la salud física y mental, para promover las habilidades en el aprendizaje en el proceso escolar. Los ejercicios también pueden ser trabajados en grupo, lo que fomenta el trabajo colectivo y el espíritu deportivo entre todos los participantes, al tener que ayudarse en ciertos ejercicios, sea en parejas, grupos de tres, de cuatro, o según corresponda la organización.

De acuerdo con Ramírez et al. (2018), resulta evidente que aumentar la actividad física es una manera de prevenir el estrés de los alumnos. En este sentido, el ejercicio físico en los estudiantes tiene el poder de combatir el estrés al que están sometidos por la acumulación de tareas y más responsabilidades educativas, al ofrecerles una posibilidad de distracción y de disociarse por un momento de las actividades académicas. Es importante que se inculque la práctica de ejercicios desde edades escolares tempranas, debido a que, al contribuir en la mejora de la atención y la memoria, se ayuda al desempeño académico. En la escuela, los niños tienen la oportunidad de realizar ejercicio en las clases de educación física y en el recreo, así como en las clases de baile, en caso de realizarse. Para López (2017), la práctica recurrente de actividad física es beneficiosa, por ello, puede optimizar el desempeño académico al permitir el desarrollo de capacidades cognitivas, puesto que se mejora la memoria y la retención de información al mantener el organismo activo, en vista de que el ejercicio promueve el flujo de oxígeno al cerebro.

Finalmente, es importante la planificación de un programa de ejercicios adecuado para los estudiantes, pues esto puede contribuir a alcanzar un mejor rendimiento académico. Las actividades físicas deben ser diseñadas en función de la edad y las necesidades de los estudiantes participantes, así como ser supervisadas por profesionales capacitados en esta área de conocimiento. Sin embargo, no toda rutina de ejercicio debe ser lineal, sino que se deben incluir ejercicios que promuevan la diversión y el entretenimiento para mantener la motivación de los estudiantes.

4.2.5. *El ejercicio físico en niños con edades de 11 a 13 años*

El ejercicio físico es muy importante para todas las personas, incluso para los niños y adolescentes, dado que ello promueve el mejoramiento de la salud y el bienestar en general, lo que permite su correcto desarrollo físico y mental, por ejemplo, los infantes pueden tener un

óptimo desarrollo de músculos y huesos, evitar enfermedad y disminuir el estrés o ansiedad por la cargas académicas.

Por su parte, Sánchez et al. (2019) aseveraron que hacer actividad física desde niño y/o adolescente, además de ser esencial para la salud, ayuda a mantenerla durante toda la vida. Claramente, la actividad física es importante desde temprana edad para crear hábitos saludables que permanezcan toda la vida, a fin de prevenir problemas de salud. Sin embargo, es necesario que estas actividades físicas sean monitoreadas por un profesional capacitado y que estén sean realizadas de forma segura y planificada, puesto que, en esta edad, los niños están más propensos a lesiones y alteraciones en su desarrollo si se realizan ejercicios que no estén adecuados a sus condiciones físicas. Es primordial la adaptación de la actividad física al nivel de la niñez y se debe brindar un ambiente seguro para que realicen los ejercicios.

Para Pérez et al. (2018), el ejercicio en la niñez y la adolescencia es fundamental para crear un estilo de vida saludable. El deporte permite desarrollarse física y mentalmente, además de crear relaciones saludables con las otras personas. En este orden de ideas, la actividad física en la infancia y adolescencia suscita un buen desarrollo cognitivo, por lo que muchas investigaciones han evidenciado una mejora en la concentración y la memoria, lo que ayuda al desempeño académico del estudiante. El movimiento activa el flujo sanguíneo hacia el cerebro, lo que favorece la percepción de información para la ejecución de las actividades. El ejercicio físico es una actividad importante para el desarrollo físico de los niños en edades de 11 a 13 años, siempre y cuando se realicen de forma segura y bajo la supervisión de un profesional de educación física o un adulto responsable. Es pertinente que todas las personas que hacen parte del campo educativo, como padres de familia, profesores, directores y supervisores, estén informadas sobre la importancia del ejercicio en esta etapa de crecimiento, y lo fomenten adecuadamente en su centro educativo y en los hogares.

4.2.6. Desafíos para la implementación de programas de ejercicios físicos en las escuelas de Ecuador

Los programas de ejercicios físicos en las escuelas de Ecuador han enfrentado considerables desafíos para poder ser aplicados, entre ellos, la falta de conocimiento o capacitación de los docentes encargados de planificar las sesiones de ejercicio, en este caso, los docentes de educación física. Cabe recalcar que muchas veces los docentes tienen los conocimientos necesarios, pero pasan por alto el hecho de estructurar las clases acorde con las

necesidades y las características del alumnado. Así, la desactualización de los docentes o el manejo de modelos de enseñanza no idóneos para el aprendizaje de los niños también es un problema para implementar programas de ejercicios que sean provechosos para los estudiantes.

En este sentido, Villafuerte et al. (2019) mencionaron que “se han observado debilidades en la práctica docente de la asignatura Educación Física, Deportes y Recreación (EFDR), donde persiste la aplicación de modelos pedagógicos tradicionales” (p. 328). Cuando un docente considera, estrictamente, el modelo de enseñanza tradicional, le quitará protagonismo al estudiante, pues lo alejará de cumplir el papel activo y lo imposibilitará para adaptar el proceso de enseñanza a los nuevos tiempos y necesidades.

Asimismo, otro gran desafío para la aplicación de programas de ejercicios físicos en las escuelas de Ecuador es la falta de financiamiento, lo que se traduce en falta del equipamiento necesario y de profesionales capacitados en la materia. El periodo corto en el horario escolar es un desafío a vencer para la aplicación de ejercicios físicos, pues a la asignatura de educación física se le otorgan pocas horas dentro del horario de determinado curso o paralelo, lo que dificulta implementar los programas físicos establecidos.

Además, la poca o nula motivación de los educandos por participar en los programas de actividades físicas resulta un desafío que los docentes deben superar con el planteamiento de programas interesantes y con cierto componente lúdico, es decir, no todo debe ser seguir, estrictamente, la estructura de una planificación de ejercicios, sino que deben existir momentos en donde prime la diversión y el disfrute de los estudiantes, lo que mantendrá su atención y elevará el nivel de motivación.

Por último, existen desafíos culturales y sociales que influyen en la implementación de programas físicos en las instituciones educativas ecuatorianas. Dichos desafíos hacen referencia a ciertas culturas para las que tiene mayor valor el trabajo y los estudios que el ejercicio físico. Respecto con lo social, los comentarios y las creencias de la sociedad pueden influir en un cambio de opinión de los estudiantes acerca del ejercicio físico.

4.2.7. Estado actual de la actividad física y los ejercicios físicos en Loja

Actualmente, en la ciudad de Loja se han promovido diversas iniciativas relacionadas con la práctica de actividad física, así, la Universidad Nacional de Loja es una institución que impulsa la actividad y los ejercicios físicos a través de sus programas de vinculación con la sociedad, especialmente, con los estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte,

quienes llevan a cabo programas como la Escuela de Iniciación Deportiva de la Universidad Nacional de Loja y un proyecto de actividad física para controlar los niveles de peso corporal de los beneficiarios.

En la ciudad de Loja, al igual que en otras ciudades, se busca impulsar la práctica de actividad física en niños, niñas, adolescentes y personas adultas, puesto que realizar actividad física habitualmente es fundamental para que los niños y adolescentes se desarrollen a nivel mental, físico, social y psicológico (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef], 2019).

La actividad y el ejercicio físico se enfrenta a varios desafíos en la ciudad de Loja, uno de ellos es la falta de participación de los adolescentes en actividades físicas, lo que conlleva al sedentarismo. En varias instituciones educativas de la ciudad, se evidencian algunos estudiantes que se niegan a realizar algún tipo de actividad o ejercicio físico, con el argumento de tener un problema de salud o de estar atravesando por el periodo, en caso de las mujeres.

Igualmente, muchas personas adultas no realizan ningún tipo de actividad física, lo que suscita problemas de salud y un efecto negativo en su calidad de vida, de este modo, los motivos son diferentes, pero los más comunes son: falta de tiempo por el trabajo o por el estudio de cada persona, falta de espacios donde realizar actividad física, ausencia de cultura deportiva, es decir, no poseer el hábito de realizar algún tipo de actividad o ejercicio físico.

Ante esta problemática, instituciones como la Universidad Nacional de Loja y el Municipio de Loja han puesto en marcha diferentes programas que buscan promover la práctica de ejercicios y de actividad física en la ciudadanía lojana. Es común ver en ciertos parques de la ciudad e instalaciones deportivas de la Universidad Nacional de Loja a personas practicando bailoterapia, así como niños desarrollando sus habilidades motrices básicas en la Escuela de Formación Deportiva de la institución.

En síntesis, es preciso destacar la importancia de la actividad física para generar un estilo de vida saludable y prevenir ciertas enfermedades, así, las autoridades de la ciudad deben promover más espacios que brinden a las personas la posibilidad de participar en actividades físicas de manera regular para llevar un estilo de vida activo, lo que contribuiría a mejorar el estado general de la actividad física en Loja.

4.2.8. Barreras y desafíos para la promoción de la actividad física en Loja

La actividad física es primordial para una buena salud y el bienestar emocional/físico de las personas, sin embargo, en la ciudad de Loja, Ecuador, existen varios desafíos que dificultan la participación y promoción de la actividad física.

En este sentido, es pertinente tomar acciones para librar las barreras o desafíos que se imponen en la práctica de actividad física, particularmente, en la ciudad de Loja. En las instituciones educativas se forma una base para que los estudiantes puedan llevar una vida activa y saludable, pese a ello, Yanángomez et al. (2023) señalaron que la problemática se enfoca en que los estudiantes no realizan ejercicio fuera de clase, por ende, es necesario crear el hábito; cabe añadir que el Ministerio de Educación no realiza muchas aportaciones para estrategias que fomenten la actividad física.

De este modo, dentro y fuera del ámbito educativo, uno de los principales desafíos para la práctica de actividad física es la falta de infraestructura. Pese a que existen ciertos espacios o áreas verdes en la ciudad, es usual ver que la mayoría de ellos están en malas condiciones o carecen de equipamiento deportivo, por ende, se ven limitadas las oportunidades para que las personas realicen ejercicio al aire libre o participen en algún deporte.

Otro reto esencial es la ausencia de educación y conciencia acerca de la importancia de realizar actividad física, debido a que las personas desconocen los beneficios y efectos positivos que tiene la práctica regular de ejercicio físico en la salud, debido a la falta de información y concientización de las autoridades locales y las instituciones deportivas. En Loja, como en cualquier otra ciudad, es clave promover una cultura de actividad física desde temprana edad y fomentar la educación sobre los beneficios para la salud.

Para superar estos desafíos, es pertinente tomar acciones en conjunto entre el Gobierno local, las instituciones educativas, las organizaciones deportivas y la sociedad en general, donde es necesario invertir en la construcción y el mantenimiento de espacios idóneos para practicar ejercicio físico; de tal forma, en las escuelas puede aportarse con la educación acerca de los puntos positivos de la actividad física.

4.3. Calidad de vida

4.3.1. Definición y concepto de calidad de vida según la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Al hablar de calidad de vida, se hace referencia a un concepto amplio y multidimensional que engloba diversos aspectos de la humanidad. Esta conjugación de términos se refiere a la cantidad y la calidad de condiciones que poseen los seres humanos y le otorgan cierto grado de bienestar y satisfacción en su vida diaria. La calidad de vida se compone de algunos elementos como la salud, el bienestar físico, la expectativa de vida y factores emocionales y psicológicos.

Por ello, al ser la calidad de vida una acepción que tiene que ver con toda la globalidad de personas, diversos autores han expuesto su definición sobre la misma, sin embargo, una de las más aceptadas es la de la OMS (2002), para quien este concepto implica la complejidad de la salud física de los individuos, pues incluye cómo el sujeto se percibe en su contexto cultural y la relación con su entorno.

Evidentemente, la calidad de vida incluye diferentes elementos esenciales para la vida de las personas, como felicidad y satisfacción personal; igualmente, factores sociales como nivel educativo, acceso a servicios básicos y seguridad condicionan la calidad de vida que evidencia un individuo sobre sí mismo. Según la OMS (2002), la calidad de vida se vincula con el ambiente, es decir, el acceso a un medio ambiente limpio y saludable, transporte eficiente y acceso a espacios verdes, entre otros, son factores clave que contribuyen a optimizar la calidad de vida. Según Gómez et al. (2020), la calidad de vida es un proceso dinámico que se refiere a la percepción subjetiva de las personas sobre su situación en la vida en cuanto a cultura y sistemas de valores del contexto en donde se desenvuelven, y con respecto a sus relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones. (p. 8)

Por otro lado, según Sirisena y Wickramasinghe (2018), “la calidad de vida es un concepto global que refleja el bienestar material, social y emocional de las personas” (p. 1). En resumen, calidad de vida se refiere al nivel de satisfacción de cada individuo con respecto a diversos ámbitos de su vida. Para alcanzar un óptimo grado de calidad de vida, es necesario mejorar aspectos físicos, sociales, ambientales y psicológicos, lo que garantiza la felicidad y el bienestar de las personas.

4.3.2. Componentes de la calidad de vida: salud física, psicológica, independencia, relaciones sociales, medio ambiente y creencias personales

Calidad de vida es un término amplio que incluye varios elementos, de los cuales depende el nivel de satisfacción y bienestar en las personas. Esta articulación de palabras se refiere a la interacción entre factores económicos, sociales, físicos, entre otros, los que inciden en la percepción del nivel de bienestar del individuo.

Antes de estudiar los diversos componentes de la calidad de vida, es necesario saber a qué se refiere esta conjugación de términos, por ello, Salas y Garzón (2013) señalaron que esta es una “percepción por parte de los individuos o grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niegan oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal” (p. 40).

Uno de los elementos fundamentales de la calidad de vida es la salud física, por lo tanto, tener buena salud es clave para llevar una vida óptima, es decir, se debe buscar el alcance y mantenimiento de un cuerpo fuerte y enérgico, libre de enfermedades y de algún tipo de dolencia crónica.

Por otra parte, la salud psicológica se refiere al bienestar emocional y mental, en este sentido, una persona que posee buena salud psicológica tiene la capacidad de manejar el estrés, entablar relaciones saludables, gozar de autoestima positiva y experimentar emociones equilibradas; este componente de la calidad de vida cumple un papel fundamental en el bienestar general de las personas al enfrentar los desafíos de la vida.

De esta forma, la independencia es un factor importante dentro de la calidad de vida, pues determina la potestad de las personas para tomar decisiones por sí mismas, lo que les hace sentir más seguras consigo y satisfechas al actuar de acuerdo con sus propias necesidades y deseos. La independencia implica que una persona tenga autonomía y control sobre su propia vida, tanto a nivel personal como social.

Por otro lado, las relaciones sociales desempeñan un papel primordial en la calidad de vida, puesto que incluyen interacciones con la familia, amigos, compañeros de trabajo y comunidad en general. Tener relaciones sociales saludables y satisfactorias brinda un sentido de conexión y apoyo, lo que es fundamental para mantener el bienestar emocional y psicológico. Por su parte, el medio ambiente influye, debido a que un entorno saludable, con los recursos básicos, permite alcanzar un bienestar para todos.

En el contexto de la calidad de vida, las creencias personales pueden tener un impacto significativo en cómo una persona siente que su vida es satisfactoria y plena. Por ejemplo, alguien con creencias religiosas fuertes puede encontrar sentido y propósito en la práctica de su fe, lo que puede contribuir a su bienestar emocional y espiritual. Además, las creencias personales influyen en las decisiones y las acciones que una persona toma en su vida diaria.

Para concluir, los elementos que componen la calidad de vida, como salud física, psicológica, independencia, relaciones sociales, contexto, etc. Son factores esenciales que ayudan a obtener calidad de vida, dado que al relacionarse incentivan que la sociedad sea más justa y exitosa.

4.3.3. *Influencia de la actividad física en la calidad de vida*

La influencia de la actividad física en la calidad de vida es un tema de gran importancia en la sociedad actual, tanto a nivel nacional como local; por ello, diferentes evidencian que practicar ejercicio regularmente trae muchos beneficios a nivel mental y físico. En esta línea de ideas, para Saldías et al. (2022), el ejercicio físico posibilita mantener un peso saludable y evitar enfermedades, como la diabetes o afecciones cardiovasculares. Asimismo, la actividad física es fácil y económica de realizar, lo que impacta, positivamente, a toda la población.

Aparte de los beneficios físicos y mentales, la actividad física tiene efectos positivos en la calidad de vida, en virtud de que el ejercicio regular contribuye a tener más energía y vitalidad, lo que permite disfrutar más de las actividades diarias. Así, puede mejorar el autoestima y la confianza de cada persona en sí misma, al ver cómo son capaces de superar obstáculos físicos y lograr objetivos en términos de condición física.

De acuerdo con lo expuesto, el ejercicio físico repercute en la calidad de vida a nivel de la sociedad, dado que, además de contribuir a mantenerse sanos a nivel físico, permite el mejoramiento de la salud en los ámbitos mental, en la autoestima y la energía. Es importante y recomendable que las personas incorporen el ejercicio regular en su rutina diaria para disfrutar de estos beneficios y vivir una vida más plena y saludable.

4.3.4. *Estado actual de la calidad de vida en Ecuador*

La calidad de vida es un tema fundamental en el desarrollo de cualquier país, pues refleja el bienestar y el nivel de satisfacción de sus habitantes. En el caso de Ecuador, es importante analizar el estado actual de la calidad de vida para comprender los desafíos y las

oportunidades que enfrenta el país. En primer lugar, Ecuador ha experimentado avances considerables en los últimos años en términos de mejoras sociales y económicas.

La calidad de vida es un indicador que abarca diferentes aspectos de bienestar y de desarrollo de una sociedad, por lo tanto, en Ecuador, a pesar de los avances que se han evidenciado en diferentes ámbitos, todavía existen ciertos desafíos que afectan la calidad de vida de la población, uno de los más significativos es la desigualdad económica, lo que se ve reflejado en la brecha que existe entre los sectores urbanos y los rurales, así como en la distribución de oportunidades e ingresos.

Otro aspecto que afecta la calidad de vida de la población de Ecuador es la falta de acceso a servicios básicos como educación, salud y vivienda digna, así, pese a la implementación de programas y políticas para solucionar este problema, aún hay comunidades y grupos vulnerables privados de acceder a estos servicios equitativamente.

Sin embargo, no todo es negativo, debido a que existen los avances que se han producido en materia de infraestructura y desarrollo económico que ha atravesado el país en los últimos años, esto se evidencia en la construcción de carreteras y edificaciones que han permitido el mejoramiento de la calidad de vida de algunos sectores.

Por otro lado, el turismo también es un aspecto que contribuye a mejorar la calidad de vida de la población ecuatoriana, puesto que este sector genera empleos e ingresos económicos a las familias ecuatorianas. No obstante, muchas veces estos beneficios no llegan a toda la población, sino que se concentran en determinadas regiones, lo que impide alcanzar una calidad de vida óptima para todos los individuos.

En suma, el estado actual de la calidad de vida en Ecuador es mixto: si bien ha habido avances en ciertos aspectos, aún existen desafíos importantes por superar, por ende, es necesario seguir trabajando en la reducción de la desigualdad, mejorar el acceso a servicios básicos y promover un desarrollo sostenible que beneficie a todas las personas del país.

4.3.5. *Políticas públicas en el Ecuador (salud, educación y alimentación)*

Es fundamental conocer las políticas que afectan la calidad de vida de la población ecuatoriana, con el fin de tomar acciones para superar estos desafíos que limitan el desarrollo y bienestar del país. Con el transcurso de los años se han tomado diversas decisiones que han afectado, positiva y negativamente, a la sociedad ecuatoriana.

De esta manera, respecto con las políticas sociales o nacionales, se debe añadir que la política social hace parte de las políticas pública que tienen la finalidad de distribuir bienes públicos a las personas, sobre todo, en naciones latinoamericanas (Sabando y Sabando, 2018).

Evidentemente, las políticas de un país influyen, significativamente, en el desarrollo de este, por lo que es importante que estas estén bien planteadas y estructuradas para beneficiar a la mayoría de la población.

4.3.5.1. Salud

Según Ramos y Gutiérrez (2013), las políticas públicas de salud en Ecuador han experimentado un giro hacia la universalización y la garantía de acceso. Por ello, los autores sugieren que este giro se ha centrado en mejorar la calidad de los servicios, reducir las desigualdades y fortalecer la atención primaria.

4.3.5.2. Educación

Para Valencia (2016), las políticas educativas en Ecuador han estado orientadas hacia la búsqueda de calidad y equidad. En el contexto ecuatoriano, la educación es vista como un motor de movilidad social y desarrollo, por lo que ha habido un énfasis en la formación docente y la inversión en infraestructura educativa.

4.3.5.3. Alimentación

De acuerdo con Martínez y López (2018), la seguridad y la soberanía alimentaria en Ecuador han sido temas centrales en la agenda política, por ello, las políticas en esta área buscan garantizar el acceso a alimentos de calidad, al promover la producción nacional y reducir la dependencia de importaciones.

En suma, aún existen grandes desafíos respecto con las políticas nacionales para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos ecuatorianos, pues la desigualdad, la pobreza y la exclusión son problemas persistentes en el país. Es necesario aplicar políticas que fomenten la inclusión social, las mismas oportunidades y acceder a servicios básicos.

4.3.6. *Hábitos saludables que influyen en la calidad de vida*

Los hábitos saludables juegan un papel fundamental en la calidad de vida de las personas, por lo que adoptar una rutina de prácticas saludables puede tener un impacto

significativo en su salud física, mental y emocional. Los hábitos saludables permiten desenvolverse con mayor eficiencia en las actividades cotidianas, donde una persona es productiva y activa dentro de la sociedad que la rodea.

Los hábitos saludables engloban varios factores que influyen en la calidad de vida de la población, así, conforme con el estudio del Alcaldía Municipal de Yamarangüila (2016), es pertinente evitar los excesos para promover una vida saludable, pues se debe mantener un peso adecuado con alimentos nutritivos para el organismo, es decir, se debe evitar los excesos y mantener una dieta equilibrada, debido a que una alimentación equilibrada, balanceada y rica en nutrientes es fundamental para mantener una buena salud. El consumo de diversas frutas, verduras y proteínas magras brinda al cuerpo algunos de los nutrientes necesarios para el óptimo funcionamiento de este, lo que, sumado con el ejercicio, fortalece los huesos y los músculos.

La calidad de vida se ve influenciada por la cantidad de horas de descanso que tiene una persona, pues dormir lo suficiente es esencial su bienestar, además, durante el sueño, el cuerpo se recupera y se fortalece el sistema inmunológico. Por otro lado, los humanos son seres sociales, por lo que las relaciones sociales saludables son un hábito importante que determina la calidad de vida de las personas; el apoyo y las relaciones sociales brindan pertenencia, contribuyendo a manejar el estrés y promover una buena salud mental.

Finalmente, adoptar hábitos saludables tiene un impacto positivo en la calidad de vida, en esta sentido, una buena alimentación, la práctica regular de ejercicio físico, dormir lo suficiente y cuidar la salud mental y emocional son pilares fundamentales para alcanzar el bienestar general. Una persona, al incorporar estos hábitos en su rutina diaria, está invirtiendo en su salud y disfrutando de una vida más plena y satisfactoria.

4.3.7. *¿A qué se refiere el bienestar de una persona?*

El bienestar de las personas es un tema importante en la sociedad actual, así, a medida que transcurren los años, es esencial que las personas busquen y cultiven un estado de bienestar físico, social, mental y emocional, lo que abarca varios ámbitos, en tal marco, para Blesa (2020), el bienestar implica las conductas que mejoran la vida y la salud en todas sus dimensiones, esto de un modo responsable.

De esta forma, el bienestar general del cuerpo solo se alcanza cuando se obtiene un equilibrio en varios ámbitos, como el físico, mental, de salud, entre otros. Por un lado, el

bienestar físico se refiere al cuidado del cuerpo, es decir, tener una dieta equilibrada, realizar actividad física constante y descansar correctamente, con el fin de mantener un peso saludable, asimismo, el consumo excesivo de alcohol y tabaco afecta la salud, por lo que se deben realizar chequeos médicos.

Por otra parte, el bienestar mental es un aspecto crucial en la calidad de vida de las personas, pues problemas de estrés y de ansiedad afectan la salud de una persona, y le imposibilitan vivir una vida tranquila y feliz. Es importante cultivar una mentalidad positiva, puesto que esto ayuda a las personas a enfrentar los desafíos efectivamente y a mantener un estado mental saludable. Para lograr un bienestar general óptimo, es necesario considerar diferentes áreas de la vida de cada persona: en primer lugar, es esencial cuidar de la salud física, lo que influirá en la salud mental, pues, al sentirse bien físicamente, la motivación aumentará junto con los pensamientos positivos.

En resumen, el bienestar de una persona es un equilibrio entre el cuidado físico, mental, emocional y ambiental, donde cada uno de estos aspectos debe ser atendido y cultivado para alcanzar una vida plena y satisfactoria. Una persona, al priorizar su propio bienestar y tomar medidas para mantenerlo, puede mejorar su calidad de vida y disfrutar de una mayor felicidad y satisfacción en general.

4.4. Estudiantes de octavo año de educación general básica

4.4.1. Características físicas

Los estudiantes de octavo grado tienen una serie de características físicas comunes en esta etapa de su desarrollo, en esta línea de ideas, a medida que entran en la adolescencia, comienzan a experimentar cambios significativos en su cuerpo. Muchas veces, los niños se asustan cuando empiezan a experimentar y notar esta serie de cambios en su cuerpo, por ende, los padres de familia y los docentes responsables de su educación tienen que intervenir para guiar a los niños, así como para manifestarles que están atravesando por una etapa normal de su vida. A continuación, se presentan algunas de las características físicas que suelen observarse en los estudiantes de octavo grado:

- Crecimiento: durante esta etapa, muchos estudiantes experimentan un aumento significativo en su altura, lo que se debe a los cambios hormonales que ocurren dentro de su cuerpo. Algunos estudiantes pueden notar que crecen más rápido que otros, puesto

que el crecimiento varía de una persona a otra, igualmente, es común ver una diferencia de estatura entre niños que tienen la misma edad, esto se debe a que cada cuerpo se considera como un universo diferente, por lo tanto, no todos se desarrollan igual.

- **Desarrollo muscular:** a medida que los estudiantes se vuelven más activos y participan en diferentes actividades físicas, su masa muscular tiende a aumentar. A muchos les gusta participar en deportes o actividades físicas como una manera de mantenerse en forma y socializar con sus compañeros.
- **Cambios en la voz:** durante la pubertad, los chicos y las chicas experimentan cambios en su voz. Los chicos pueden notar que sus voces se vuelven más graves, mientras que las chicas pueden notar que sus voces se vuelven más agudas, debido al crecimiento de la laringe y los cambios en las cuerdas vocales.
- **Desarrollo de características sexuales secundarias:** en esta etapa, los educandos de octavo grado experimentan el desarrollo de características sexuales secundarias, así, en los chicos crece vello facial, axilar y púbico, e incrementa el tamaño de los genitales. En las chicas, se evidencia el desarrollo de las mamas, el inicio de la menstruación, crecimiento de vello en las axilas y el pubis, y el ensanchamiento de las caderas.

Estas son solo algunas de las características físicas comunes que pueden observarse en los estudiantes de octavo grado o que fluctúan en el rango de 11 a 13 años. Es importante considerar que el ritmo y la magnitud de estos cambios pueden variar de una persona a otra, en este contexto, cada estudiante es único en su desarrollo físico, por lo que es primordial respetar y apoyar su individualidad mientras atraviesan esta etapa de crecimiento y desarrollo. El apoyo y guía de los padres de familia es crucial en estas instancias, pues, al ser un escenario nuevo para los niños, tendrán muchas dudas que los padres de familia pueden aclarar.

4.4.2. *Características psicológicas*

Todos los estudiantes de octavo grado de educación general básica se encuentran en una etapa crucial de sus vidas y de su desarrollo, donde atraviesan varios cambios físicos, emocionales y psicológicos, por lo que es importante entender estos cambios para ofrecerles la ayuda necesaria durante esta etapa de transición, en el ámbito familiar y el escolar.

En el estudio de Guzmán (2017), se halló que las características psicológicas de los niños en el rango de edad de 11 a 13 años hacen que tengan una forma distinta de tratar los

problemas y comprenden la vida y la realidad. Esto se refiere a que los niños que se encuentran en este rango de edad empiezan a experimentar cambios emocionales en su vida, lo que ocasiona que vean el mundo desde una perspectiva un poco más madura.

Las características psicológicas aluden a los rasgos significativos que hacen de una persona un ser irrepetible, así, una de las características más destacadas en los estudiantes de octavo grado es su creciente necesidad de independencia. A medida que exploran su identidad y buscan su lugar en el mundo, es usual que deseen tomar decisiones por sí mismos y ejercer su autonomía, pese a ello, pueden enfrentar desafíos al aprender a equilibrar esta independencia con la responsabilidad y la autoridad de los adultos.

Además, los estudiantes de octavo grado suelen mostrar un rápido desarrollo cognitivo, en virtud de que, durante esta etapa, su capacidad para el pensamiento abstracto y el razonamiento lógico se amplía significativamente. Esto les permite comprender conceptos más complejos y resolver problemas de manera más sofisticada, sin embargo, pueden ser propensos a caer en la lógica egocéntrica, lo que implica dificultades para tener en cuenta el punto de vista de los demás.

En términos emocionales, los estudiantes de octavo grado pueden experimentar una amplia gama de emociones intensas, con altibajos emocionales frecuentes originados por la presión académica, la relación con compañeros y las expectativas de los demás. Por lo anterior, es esencial brindarles un entorno de apoyo que les permita expresar y gestionar sus emociones de manera saludable.

Finalmente, a medida que los estudiantes de octavo grado interactúan más con sus pares, tienen la posibilidad de desarrollar sus habilidades sociales, pues aprenden a negociar, resolver conflictos y establecer relaciones saludables. A pesar de esto, este proceso puede ser desafiante y llevar a situaciones contraproducentes para su correcto desarrollo.

4.5. Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado

4.5.1. *Reseña histórica*

El Colegio Nacional Piloto Nocturno Dr. Pío Jaramillo Alvarado fue creado a través del Decreto Ejecutivo No. 42, publicada en el Registro Oficial No. 17 del 9 de diciembre de 1966, bajo la presidencia de Otto Arosemena Gómez. La institución tenía el propósito de ofrecer espacios para educar a mujeres trabajadores pertenecientes a la clase media y baja.

Luego, con la dirección del Dr. Eduardo Andrade Jaramillo, para 1967 comenzaron las funciones educativas en el horario nocturno.

En 1978, después de obtener el financiamiento necesario, empezó a funcionar el horario vespertino; en 1994, la sección matutina. Para el año 2000, comenzó sus funciones el Colegio Popular Fiscal a Distancia Pío Jaramillo Alvarado, la única institución con tres horarios que, además, ofrecía la modalidad semipresencial. A partir de diciembre de 2002, obtuvo la categoría de Plantel Experimental, al implementar el Proyecto Educativo titulado “Modelo pedagógico: sistema integrado de asignaturas teórico – investigativas”.

Entre 2004 y 2005, la institución fue incluida en la Red Nacional de establecimientos técnicos para el Fortalecimiento Institucional y del Ministerio de Educación, pues su plan de estudio se basa en ciertas competencias que desde 2015 le permitieron convertirse en la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado (Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, 2023a).

4.5.2. Misión

La Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado incentiva el desarrollo de estudiantes formados correctamente, con sentido crítico, participativos y habilidades sociales que le permitan interactuar con sus semejantes, lo que posibilita incrementar la percepción y construcción de aprendizajes novedosos que se evalúan con rigor, a fin de cambiar, positivamente, a la sociedad (Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, 2023b).

4.5.3. Visión

La institución “Pío Jaramillo Alvarado” se convirtió, en 2019, en un referente educativo, lo que se debe a sus procesos pertinentes y fundamentales que promueven un compromiso de los estudiantes con la sociedad, por lo tanto, es una institución líder (Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, 2023b).

4.5.4. EGB (Educación General Básica)

La Educación General Básica (EGB) es el segundo nivel educativo en el país, lo que se encuentra conformado desde primer hasta décimo grado, por ello, los educandos obtienen habilidades y responsabilidades para su entorno, por medio de la justicia, la innovación y la solidaridad, así, tienen la capacidad de ser partícipes de la sociedad.

5. Metodología

La Unidad Educativa Pío Jaramillo acogió un proyecto de investigación que involucró a una muestra de 15 estudiantes de octavo año, quienes fueron elegidos de un grupo más grande conformado por 30, después de haber completado el Cuestionario KIDSCREEN-27; los criterios de selección fueron los resultados de este cuestionario, que indicaba el nivel educativo de los estudiantes. Una vez seleccionada la muestra, se comenzó por la aplicación de la propuesta alternativa, la cual fue dirigida y enfocada en las necesidades de los estudiantes al abarcar la temática.

El cuestionario KIDSCREEN-27 se diseñó con el propósito de evaluar y medir la calidad de la salud en niños y adolescentes. Se centra en los aspectos físicos y cognitivos, así como en los aspectos emocionales y sociales. Es un instrumento de medición creado para niños, como resultado del Proyecto KIDSCREEN, el cual involucró a participantes de varios países europeos y tuvo como objetivo desarrollar un cuestionario sensible y específico. El KIDSCREEN-27 es una versión condensada del KIDSCREEN-52, que proporciona una evaluación rápida, pero igualmente eficaz, de la calidad de vida de los jóvenes.

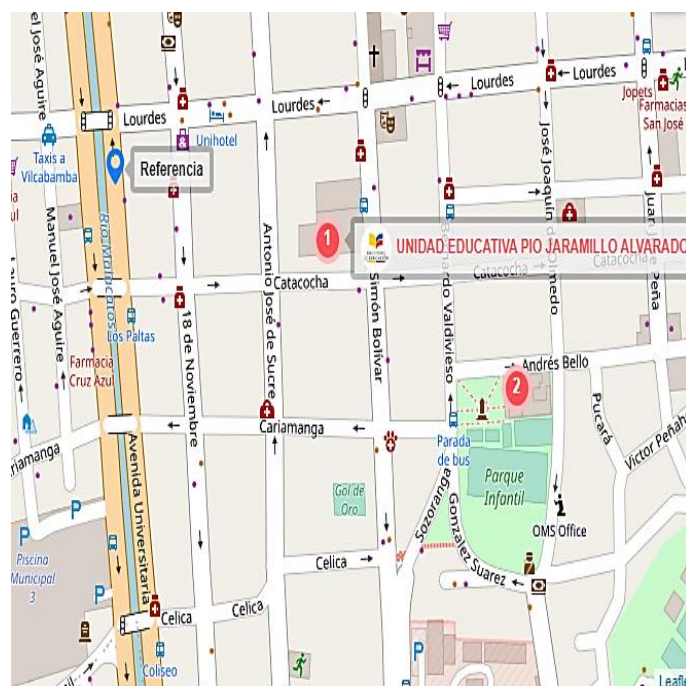
Cabe resaltar que en proyectos dirigidos a estudiantes, como el proyecto de investigación en cuestión, que tiene como objetivo proponer un programa de ejercicios para mejorar la calidad de vida, más allá de las condiciones médicas y físicas, el cuestionario puede ofrecer una perspectiva holística sobre el bienestar de los niños y adolescentes, y ello lo convierte en una valiosa herramienta de evaluación.

5.1. Área de estudio

El estudio se realizó en la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado de Loja, en las calles Simón Bolívar entre Lourdes y Catacocha, parroquia San Sebastián, con distintas jornadas y niveles educativos. Debido a que la institución no cuenta con programas dirigidos a la actividad, se optó por la creación de una propuesta de ejercicios físicos dirigidos a estudiantes de octavo año de EGB, establecido durante un lapso de cinco semanas, tres días a la semana (martes, miércoles y jueves).

Figura 1.

Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, lugar en el que se llevó cabo la investigación



Nota. La imagen muestra la ubicación de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado. Tomado de Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado [imagen], por Ubica Ecuador, s.f., (<https://www.ubica.ec/info/UNIDAD-EDUCATIVA-PIO-JARAMILLO-ALVARADO>)

Durante el proceso investigativo, se recurrió a una amplia variedad de fuentes bibliográficas, incluyendo libros, revistas especializadas y publicaciones científicas, con el fin de garantizar la validez y el rigor de la información recolectada. El estudio se realizó en tres fases: diseñar, aplicar y evaluar, con el propósito de reflejar la influencia del ejercicio físico para mejorar la calidad de vida en los educandos, todo por medio de recursos humanos, financieros y materiales.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque de la investigación

En la investigación se usó el enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), para recolectar datos, realizar el análisis y tabular los resultados. De acuerdo con Salas (2019), el enfoque mixto permite la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos; es preciso añadir que se concebía que los enfoques cuantitativo y cualitativo eran contrarios y no podían combinarse en una misma investigación. En ese orden de ideas, el uso de este enfoque mixto

es significativo dentro del proceso de investigación, puesto que se combinan dos enfoques y esto facilita dicho proceso, al brindar oportunidades para lograr efectuar los objetivos que se han trazado dentro de la investigación.

5.2.2. Tipo de estudio de la investigación

En concordancia con lo expuesto por Kalla (2011), un estudio correlacional permite identificar si dos variables se relacionan, lo que se logra con el análisis del incremento o la disminución de una variable correlacionada con la otra. El enfoque correlacional es una estrategia investigativa empleada en diversas disciplinas para analizar la relación entre variables sin manipulación directa. Se centra en examinar cómo las variables se relacionan, determinando la correlación positiva, negativa o nula entre ellas. Este método es útil para identificar patrones y tendencias en situaciones reales.

5.2.3. Diseño de la investigación

En cuanto al diseño, se seleccionó el cuasiexperimental, dado que con este es posible tratar las variables y así realizar un trabajo eficaz. Para Fernández et al. (2014), el diseño cuasiexperimental tiene el propósito de indagar el impacto de los tratamientos y/o los procesos de cambio en contextos donde los individuos o las unidades de observación no han sido asignados de conformidad con un criterio aleatorio. De ese modo, se indicó cómo el plan de ejercicios físicos de mejora de calidad de vida puede ayudar en los ámbitos físico y emocional de los estudiantes.

5.2.4. Métodos

Para este proyecto de investigación se emplearon diferentes métodos investigativos, los cuales afianzaron la veracidad de la indagación y desarrollar efectivamente el proyecto; a continuación, se exponen los métodos que se manejarán:

El método **inductivo** implica la práctica del razonamiento, pues parte de inferencias cuya verdad apoye a la conclusión. Por eso, para llevar a cabo este proceso investigativo, primeramente, se observaron los hechos o las acciones, para luego registrarlos; asimismo, se formuló una hipótesis a partir de lo observado y se clasificaron los datos obtenidos, con el objetivo de llegar a una conclusión.

Igualmente, se hizo uso del método **deductivo**, el cual cumple un papel crucial en el proceso de investigación, dado que este permite derivar conclusiones basadas en una secuencia de propuestas que se consideran auténticas. Al adoptar este enfoque, se enfatizó en la importancia de fundamentar las conclusiones en datos y argumentos sólidos, lo que fortalece la validez y la confiabilidad de los resultados del estudio.

Ahora bien, tomando en cuenta que el método **analítico-sintético** tiene como propósito enfocarse en dos procesos, un procedimiento lógico que facilita descomponer mentalmente un todo en sus respectivas partes, cualidades y/o características (análisis); y la alianza de cada reacción examinada a través la elaboración de un sumario del fenómeno estudiado (síntesis).

Por otra parte, el método **estadístico** es clave en este proceso, debido a que una secuencia permite la gestión del análisis y la interpretación de los datos recabados, tanto cualitativos como cuantitativos, por medio de instrumentos y propuesta. Este método se utilizó en la búsqueda del proyecto para estar atento a los resultados y realizar la tabulación correspondiente a las observaciones, las encuestas y los test aplicados en el desarrollo de este proyecto investigativo.

5.2.5. Línea de investigación

El presente trabajo se justifica con base en las líneas de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Loja, específicamente en la tercera línea de investigación, dado que esta línea de investigación busca contribuir a la promoción y la prevención de la salud desde una perspectiva científica y académica, enfocándose en el estudio de la actividad física y la prescripción del ejercicio en el tratamiento y el manejo de diversas enfermedades. Esta línea es relevante y tiene un amplio alcance, pues aborda temas multidisciplinarios en el área de la salud (Correa, 2022).

5.2.6. Técnicas para la recolección de datos

Las distintas técnicas (observación, entrevista y test) del estudio son pertinentes para la correcta recolección de datos, lo que posibilita un desarrollo efectivo del proceso. En primera instancia, la técnica de **observación** permite obtener la información sobre los estudiantes en cuanto a las actividades físicas que realizan durante la clase de educación física, es decir que se observa atentamente la acción o el caso para tomar la indagación apropiada, registrarla en la rúbrica y, posteriormente, realizar el análisis correspondiente.

Por otro lado, la **entrevista** dirigida al docente de educación física de octavo año paralelo “A” resultó de gran utilidad dentro de la investigación, puesto que posibilitó la obtención de datos concisos acerca de este, tomando en cuenta que se realizó en forma de diálogo, a partir de lo cual el entrevistador seleccionó la información más pertinente. Asimismo, el **test** estuvo enfocado en los estudiantes, a fin de indagar y determinar la obtención de datos tanto al inicio como al final de la investigación, sirviendo como apoyo para la propuesta.

5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información

- **Guía de observación:** permitió evaluar las diferentes actividades físicas que realizan los estudiantes dentro de la clase de educación y, a su vez, posibilitó que el observador se basara en una lista de indicadores de los individuos evidenciado, para transcribir de forma coherente afirmaciones o preguntas que ayudaran a la orientación del trabajo investigativo.
- **Guía de entrevista:** radicó en el contenido del tema, con base en una sucesión de preguntas sugeridas y los diferentes aspectos que se efectúan entre el entrevistador y el entrevistado, puesto que dicha guía está estructurada de manera coherente, por lo que ayuda de manera efectiva a la recolección de información dentro del perfeccionamiento de este proyecto.
- **Test de KIDSCREEN-27:** sirvió para la obtención de información al principio y al final de la investigación, además de conocer los avances de los estudiantes en cuanto a su estado físico y cognitivo al obtener los resultados esperados.

5.2.8. Población y muestra

La presente investigación se realizó con el encargado de la institución educativa y con los estudiantes de octavo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado de Loja, año 2023. En dicha investigación participaron aproximadamente 15 personas, cuyas edades varían entre 12 y 14 años, tomando el 100 % de dicha muestra, al ser aptos para la realización de este trabajo investigativo. Los discernimientos que se tomaron en cuenta para poder seleccionarlos fueron los siguientes:

Tipo de muestreo

En este trabajo se hizo uso de la técnica de muestreo **al azar**, la cual implica seleccionar una fracción de la población, de tal forma que cada participante posea una probabilidad igual de ser seleccionado; así se obtuvo la muestra para la investigación. Esta técnica es reconocida por su confiabilidad y por ello se optó por su aplicación.

5.2.9. Criterios de inclusión

- Predisposición de los estudiantes de octavo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.
- Predisposición del docente de educación física a cargo del grado.
- Permiso por parte de las autoridades del centro educativo, para la realización de varias acciones.

5.2.10. Criterios de exclusión

- No predisponían de voluntad propia para la intervención de la investigación.
- Falta de motivación.

En la siguiente tabla se muestran la población y la muestra escogidas para el Trabajo de Integración Curricular.

Tabla 1.

Población y Muestra del presente proyecto

Informantes	Población	Muestra
Estudiantes de octavo año paralelo "A" de Educación General Básica	30 estudiantes	15 estudiantes
Total	30	15

Nota. Información obtenida de las personas participantes del proyecto.

5.3. Procesamiento de datos adquiridos

La investigación se llevó a cabo de la siguiente manera:

Inicialmente, se manipuló el test, también conocido como Cuestionario KIDSCREEN-27, en su modalidad de pretest. Este paso permitió determinar el estado inicial de salud física y mental de los estudiantes; los resultados se interpretaron utilizando análisis descriptivo e inferencial. De conformidad con los hallazgos, se creó e implementó un programa de ejercicios físicos que incluía actividades tanto físicas como cognitivas para los estudiantes del octavo año del paralelo “A” de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Finalmente, luego de implementar el programa, se aplicó nuevamente el cuestionario KIDSCREEN-27 en su modalidad postest. El objetivo de la etapa final fue determinar el nivel y las características específicas de los estudiantes, a través de la comparación de los resultados previos y posteriores a la intervención.

5.4. Proceso para el desarrollo de la propuesta de intervención

Este estudio fue cuidadosamente diseñado para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de octavo grado paralelo “A” a través de actividades físicas y cognitivas. Se hizo especial hincapié en las necesidades de los estudiantes al desarrollar la propuesta de intervención.

Tabla 2.

Proceso para el desarrollo de la propuesta de intervención

Taller I: Socialización	
Tema:	Presentación.
Objetivo:	Proporcionar información acerca de la propuesta de plan de ejercicios para mejorar la calidad de vida.
Taller II: Recopilación de datos	
Tema:	Recopilación de información.
Objetivo:	Mediante la aplicación de encuestas, entrevista y ficha de observación se buscará obtener dicha información.
Taller III: Diseño de propuesta	
Tema:	Propuesta del plan de ejercicios físicos con actividades físicas y cognitivas.
Objetivo:	Proponer un plan estratégico de ejercicios físicos para el mejoramiento de calidad de vida de los estudiantes involucrados.
Taller IV: Fase de aplicación	
Tema:	Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.
Objetivo:	Mejorar la resistencia cardiovascular y potenciar la memoria y concentración.
Estrategia:	Plan estratégico de ejercicios físicos.
Taller V: Fase de aplicación	

Tema:	Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.
Objetivo:	Fomentar la flexibilidad y la comprensión lectora.
Estrategia:	Plan estratégico de ejercicios físicos.
Taller VI: Fase de aplicación	
Tema:	Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.
Objetivo:	Desarrollar la coordinación motriz y fomentar la resolución de problemas y estrategia.
Estrategia:	Plan estratégico de ejercicios físicos.
Taller VII: Fase de aplicación	
Tema:	Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.
Objetivo:	Mejorar la agilidad y la capacidad de resolución de problemas visuales y espaciales.
Estrategia:	Plan estratégico de ejercicios físicos.
Taller VIII: Fase de aplicación	
Tema:	Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.
Objetivo:	Fomentar la tranquilidad y la concentración y los juegos de lógica.
Estrategia:	Plan estratégico de ejercicios físicos.
Taller IX: Fase de aplicación	
Tema:	Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.
Objetivo:	Mejorar las habilidades motoras y estimular la escritura creativa.
Estrategia:	Plan estratégico de ejercicios físicos.
Taller X: Fase de aplicación	
Tema:	Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.
Objetivo:	Incrementar la resistencia cardiovascular y fomentar la asociación de palabras.
Estrategia:	Plan estratégico de ejercicios físicos.
Taller XI: Fase de aplicación	
Tema:	Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.
Objetivo:	Mejorar el equilibrio y la creatividad al dibujar y describir una historia
Estrategia:	Plan estratégico de ejercicios físicos.
Taller XII: Fase de aplicación	
Tema:	Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.

Objetivo:

Plan estratégico de ejercicios físicos.

Estrategia:

Taller XIII: Fase de aplicación

Tema:

Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.

Objetivo:

Fomentar la resistencia y la estrategia con el circuito de resistencia y el ajedrez.

Estrategia:

Plan estratégico de ejercicios físicos.

Taller XIV: Fase de aplicación

Tema:

Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.

Objetivo:

Mejorar la coordinación y el ritmo con el baile, y fomentar la adquisición de nuevo vocabulario.

Estrategia:

Plan estratégico de ejercicios físicos.

Taller XV: Fase de aplicación

Tema:

Implementación de estrategias de ejercicios físicos y cognitivos diarios para la mejora de la salud integral en estudiantes.

Objetivo:

Fomentar la relajación y mejorar las habilidades de resolución de problemas matemáticos.

Estrategia:

Plan estratégico de ejercicios físicos

Taller XVI: Fase de evaluación

Tema:

Aplicación del test como postest

Objetivo:

Recopilar información luego de la aplicación de la propuesta diseñada para la mejora de calidad de vida.

Estrategia:

Test

6. Resultados

6.1. Análisis de la guía de observación

Resultados obtenidos a través de la guía de observación dirigida a los estudiantes:

En este estudio, la guía de observación proporcionó una estructura sistemática para evaluar los efectos de una intervención sobre la calidad de vida de los estudiantes. Se componía de categorías específicas, lo que permitió capturar cambios en el comportamiento y las actitudes antes y después de la intervención. Se recopilaron datos bajo condiciones controladas, asegurando la fiabilidad y la validez de los resultados. La información recopilada se correlacionó positivamente con los objetivos del estudio porque demostró mejoras significativas en aspectos como la actividad física, el estado emocional y la interacción social. A pesar de ser efectiva, la guía tuvo limitaciones. Estos incluían el tamaño de la muestra y la necesidad de un grupo control. Los hallazgos, en línea con la literatura previa, destacan la importancia de incorporar la actividad física en el programa escolar para el bienestar de los estudiantes. Este análisis apoya el papel de la guía de observación en el éxito de la intervención y su importancia para las investigaciones educativas futuras.

Resultados obtenidos a través de la entrevista dirigida al docente:

6.2. Análisis de la entrevista al docente

Objetivo 1: mediante el instrumento de la entrevista se recopiló dicha información para diseñar un plan de ejercicios físicos enfoca en mejorar la calidad de vida en los estudiantes de octavo año paralelo “A” de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Pregunta 1: ¿Podría, por favor, compartir su experiencia en cuanto a la enseñanza de estudiantes de octavo grado?

La respuesta del profesor refuerza la importancia de la educación física para el desarrollo completo de los estudiantes, especialmente durante el octavo grado, que es una etapa de crecimiento rápido. El entrevistado destaca que este período es crucial tanto para el desarrollo físico como cognitivo de los estudiantes.

La observación está en línea con resultados de estudios previos que indican el papel esencial de la actividad física en el desarrollo cognitivo durante la adolescencia temprana. Por ejemplo, Hillman et al. (2008) llevaron a cabo una investigación que demostró que la práctica

regular de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en el desarrollo cognitivo, como mejora de la memoria, la atención y las habilidades de pensamiento crítico.

En ese sentido, según la perspectiva del docente, tiene como propósito principal promover entre los estudiantes un estilo de vida activo y saludable para favorecer su crecimiento y desarrollo integral. Por lo tanto, su experiencia y perspectivas apoyan la importancia y la necesidad de un enfoque educativo que incluya la práctica regular de actividad física en la rutina de los estudiantes, tanto para el desarrollo físico como cognitivo.

Pregunta 2: Desde su perspectiva, ¿qué importancia tiene el desarrollo cognitivo en estudiantes de esta edad y cómo cree que se relaciona con su calidad de vida?

El desarrollo cognitivo tiene una importancia crítica en los estudiantes de octavo grado, puesto que en esta etapa están comenzando a desarrollar habilidades de pensamiento más abstractas y lógicas, las cuales son fundamentales para su crecimiento y desarrollo. El profesor también menciona que hay una conexión directa entre el desarrollo cognitivo y la calidad de vida de los estudiantes, señalando que una mejora significativa en las habilidades cognitivas puede tener un impacto positivo en su rendimiento académico, relaciones interpersonales y autoimagen.

Esta perspectiva está en consonancia con la literatura actual en psicología educativa y del desarrollo. Por ejemplo, Lerner y Lerner (2013) encontraron que el desarrollo cognitivo en la adolescencia temprana y media está estrechamente relacionado con otros aspectos del desarrollo personal, como el socioemocional. Este desarrollo integrado puede influir en la capacidad del adolescente para interactuar efectivamente con su entorno y tener un impacto en su bienestar general y calidad de vida. La educación física, como sugiere la respuesta del docente, puede desempeñar un papel importante en este proceso, promoviendo no solo la salud física sino también el desarrollo cognitivo y socioemocional.

Pregunta 3: ¿Ha observado alguna relación entre el rendimiento académico o la concentración en clase y la actividad física en estudiantes?

Hay una correlación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico y la concentración de los alumnos, lo que se constata en diferentes estudios. Desde la perspectiva del profesor, la actividad física puede aumentar el flujo sanguíneo hacia el cerebro, lo que mejora la función cognitiva y la concentración.

Esto es consistente con la investigación existente sobre la relación entre la actividad física y la cognición. El trabajo de Donnelly y Lambourne (2011) evidenció que la implementación de programas de actividad física en las instituciones educativas puede repercutir positivamente en la función cognitiva y el rendimiento académico de los alumnos. Los autores observaron que las escuelas que implementaron intervenciones de actividad física registraron mejoras significativas en las pruebas de logros académicos, en comparación con las escuelas que no lo hicieron.

En términos más generales, se ha evidenciado que la actividad física está asociada con mejoras en una serie de habilidades cognitivas, como la atención, la memoria y la capacidad de resolución de problemas, las cuales son fundamentales para el rendimiento académico. Por lo tanto, la experiencia del docente coincide con la investigación existente en el campo de la psicología del deporte y la educación física, lo que sugiere que promover la actividad física puede servir para el mejoramiento del rendimiento académico y la concentración de los estudiantes de octavo grado.

Pregunta 4: ¿Considera que la incorporación de un plan de ejercicios específicamente enfocado en la mejora cognitiva podría ser beneficioso para los estudiantes? ¿Por qué?

Se cree fuertemente en los beneficios de un plan de ejercicios que mejore la función cognitiva. Según el docente, la actividad física podría tener un impacto directo en la función cerebral y, por ende, en el aprendizaje de los estudiantes. Esta perspectiva está respaldada por una amplia gama de investigaciones, como el estudio de Tomporowski et al. (2008), quienes determinaron que los programas de ejercicio regulares pueden tener un impacto positivo en las habilidades cognitivas de los niños en edad escolar, incluyendo la memoria de trabajo, la atención selectiva y la inhibición de respuestas. Este estudio proporciona evidencia empírica de que el ejercicio puede mejorar las funciones cognitivas clave que son importantes para el aprendizaje.

Además, los ejercicios centrados en la cognición también pueden brindar otros beneficios. Por ejemplo, pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia corporal, lo cual mejora su coordinación y las habilidades motoras finas; lo anterior, al mismo tiempo, podría ayudar a mejorar su rendimiento en otras áreas de la vida escolar. Esto sugiere que la implementación de tal plan podría ser una estrategia efectiva para mejorar el aprendizaje y la función cerebral de los estudiantes.

Pregunta 5: ¿Cuáles son, en su opinión, los elementos clave que deberían incluirse en un plan de ejercicios para mejorar la capacidad cognitiva de los estudiantes?

En su respuesta el docente subraya que varios aspectos clave que debería incluir un plan de ejercicios para mejorar la capacidad cognitiva de los estudiantes. Tales aspectos incluyen actividades para mejorar la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la concentración, los cuales están respaldados por la literatura existente en el campo de la actividad física y el rendimiento cognitivo, como lo destaca la revisión sistemática llevada a cabo por Álvarez et al. (2017). En la mencionada revisión se concluyó que las intervenciones de actividad física que incluyen componentes para mejorar la coordinación y el equilibrio pueden tener efectos positivos en las habilidades cognitivas de los niños, especialmente en las funciones ejecutivas, que son habilidades cognitivas importantes para el aprendizaje.

Igualmente, el docente sugiere que es crucial incluir actividades que los estudiantes disfruten para fomentar la participación y la adherencia constante al plan. Por consiguiente, los elementos recomendados por el docente para incluir en un plan de ejercicios destinado a mejorar la capacidad cognitiva de los estudiantes están respaldados por la literatura existente, lo que aumenta la probabilidad de que dicho plan sea efectivo.

Pregunta 6: ¿Hay algún tipo de ejercicios o actividades que, en su experiencia, han demostrado ser especialmente efectivos para el desarrollo cognitivo?

Incluir ejercicios que involucren estrategia, rapidez en la toma de decisiones y coordinación para fomentar el desarrollo cognitivo, y esta idea está respaldada por la investigación académica. Es por ello que los deportes de equipo que requieren la toma de decisiones rápidas y estratégicas tienen un efecto positivo en las habilidades cognitivas de los niños, particularmente en la memoria de trabajo, la atención y las habilidades de planificación.

Según el estudio realizado por Schmidt et al. (2015), los ejercicios que implican coordinación y equilibrio, como saltar la cuerda, también pueden ser beneficiosos para el desarrollo cognitivo, debido a que la práctica constante de estas actividades puede contribuir a mejorar las funciones ejecutivas, las cuales son fundamentales para el aprendizaje y el rendimiento académico.

Pregunta 7: ¿Cómo cree que se podría integrar este plan de ejercicios dentro del currículo escolar y la rutina diaria de los estudiantes sin afectar negativamente su carga académica?

El hecho de incluir ejercicios en las clases de educación física y utilizar pausas activas durante las clases académicas refleja una tendencia cada vez más popular en la educación, la cual reconoce los beneficios de la actividad física para el aprendizaje. Es importante que dichos ejercicios no sean percibidos como una carga, sino como una oportunidad para mejorar el rendimiento académico y el bienestar en general, tal como lo indica el docente. Estos pequeños lapsos de actividad física durante el día escolar pueden mejorar la concentración y el rendimiento académico, sin interferir con el tiempo de estudio.

De acuerdo con el estudio de Mavilidi et al. (2018), se ha comprobado que la inclusión de contenido académico en los juegos de actividad física no solo incentiva la actividad física, sino que también mejora el aprendizaje de los alumnos. Es por ello que la propuesta de incorporar un plan de ejercicios en el plan de estudios de la escuela cuenta con respaldo en investigaciones recientes que demuestran los beneficios de estas prácticas en la educación.

Pregunta 8: ¿Qué tipo de apoyo o recursos considera que serían necesarios para implementar con éxito un plan de ejercicios de este tipo?

La importancia del apoyo de la dirección de la escuela, el apoyo de los demás docentes, el acceso a recursos como equipos deportivos y la formación adicional para los docentes como factores clave para la implementación exitosa de un plan de ejercicios. Estos elementos son vitales para proporcionar el ambiente necesario para el plan y para asegurar su sostenibilidad a largo plazo. Tal perspectiva está respaldada por la investigación existente en el campo de la educación física y la psicología del deporte, la implementación de cualquier nueva iniciativa en un entorno escolar requiere un fuerte liderazgo y apoyo del personal, así como la provisión de los recursos necesarios para llevar a cabo la iniciativa.

En ese orden de ideas, la investigación de Webster et al. (2015) encontró que el desarrollo profesional continuo en el ámbito de la educación física puede ser una herramienta efectiva para mejorar la calidad de la enseñanza y promover la actividad física entre los estudiantes. Por lo tanto, las observaciones del docente reflejan las mejores prácticas sugeridas por la investigación en términos de los recursos y el apoyo necesarios para implementar un plan de ejercicios centrado en la mejora cognitiva.

Pregunta 9: ¿Cómo evaluaría la eficacia de dicho plan de ejercicios en términos de mejoras en el rendimiento cognitivo y la calidad de vida de los estudiantes?

Utilizando un enfoque mixto para evaluar la eficacia del plan de ejercicios, incluyendo tanto pruebas cognitivas formales como evaluaciones informales del rendimiento académico y la participación en clase; este enfoque holístico permitiría una evaluación completa del impacto del plan en los estudiantes. Así, se argumenta que los enfoques mixtos, que incluyen evaluaciones objetivas y subjetivas, proporcionan una visión más completa del impacto de la actividad física en el rendimiento cognitivo y académico. En términos de evaluaciones formales, las pruebas cognitivas estandarizadas pueden proporcionar medidas objetivas del rendimiento cognitivo de los estudiantes.

Al mismo tiempo, las evaluaciones informales, como la observación del rendimiento académico y la participación en clase, pueden ofrecer información adicional sobre el comportamiento y las actitudes de los estudiantes en el entorno escolar. La literatura existente respalda la idea de que los enfoques mixtos son una herramienta efectiva para evaluar las repercusiones de la actividad física en el rendimiento académico y cognitivo de los estudiantes (Hillman et al., 2008). Por lo anterior, el uso del enfoque mixto para evaluar la eficacia del plan de ejercicios está respaldado por la investigación existente en el campo de la educación física y el desarrollo cognitivo.

Pregunta 10: ¿Tiene alguna sugerencia o recomendación adicional sobre cómo abordar la implementación de un plan de ejercicios centrado en la mejora cognitiva para estudiantes de octavo grado?

La recomendación puntual para el plan de ejercicios es que sea atractivo para los estudiantes y esté relacionado con actividades cotidianas y académicas, lo que destaca la importancia de la participación activa de los estudiantes y la relevancia de las actividades para su vida diaria. Esta representación está respaldada por investigaciones en el campo de la educación física y el desarrollo cognitivo; por ejemplo, el trabajo de Lubans et al. (2016) señala que para que un programa de actividad física sea efectivo en mejorar el rendimiento cognitivo de los estudiantes es crucial que sea estructurado de tal manera que resulte interesante y significativo para ellos.

De igual modo, relacionar el programa con actividades cotidianas y académicas puede ayudar a los estudiantes a establecer conexiones entre la actividad física y su vida diaria, lo que a su vez puede aumentar su motivación para participar. El ejercicio debe resultar atractivo y estar relacionado con la vida cotidiana y académica de los estudiantes, de forma que estos sean

factores cruciales para que un programa de actividad física sea efectivo en mejorar el rendimiento cognitivo.

6.3. Análisis del test denominado Cuestionario KIDSCREEN-27

Resultados obtenidos a través del test denominado cuestionario KIDSCREEN-27, aplicado a la población con la que se trabajó en la investigación.

Tabla 3.

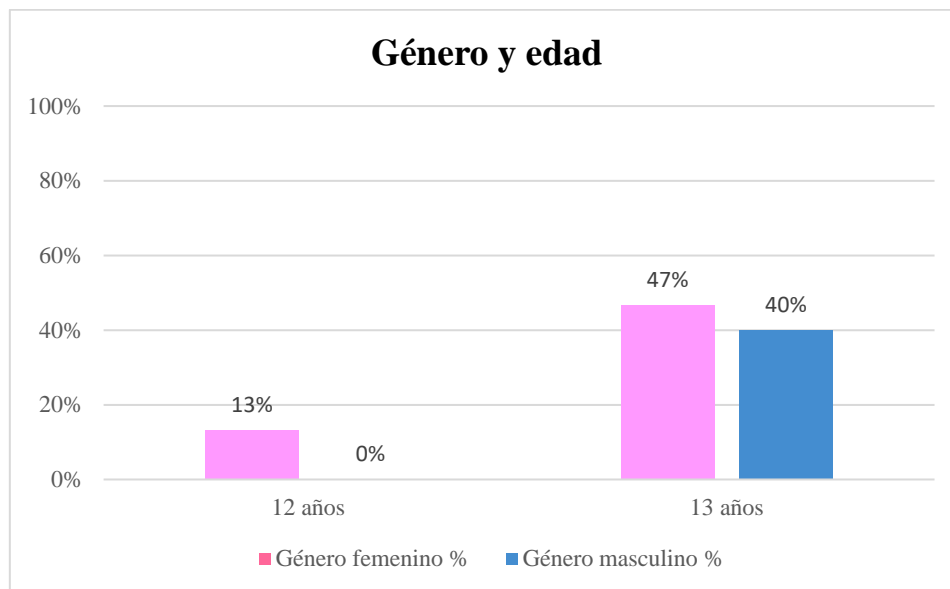
Edad y género de la población investigada

Edad	Género				Total	
	Femenino		Masculino		f	%
	f	%	f	%		
12 años	2	13,33 %	0	0 %	2	13,33 %
13 años	7	46,66 %	6	40 %	13	86,66 %
Total	9	59,99 %	6	40 %	15	100 %

Nota. Datos de identificación obtenidos del cuestionario de KIDSCREEN-27 a los estudiantes del octavo grado de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Figura 2.

Edad y género de la población investigada



Nota. Datos de identificación obtenidos del cuestionario de KIDSCREEN-27.

Análisis e interpretación

Los datos muestran que hay 15 estudiantes en total, divididos en dos grupos de edad: 12 y 13 años. Es evidente que el grupo de 13 años es significativamente más grande, representando aproximadamente el 86,66 % del total de la población estudiantil en la muestra. Esto podría indicar que la mayoría de los estudiantes en esta configuración particular están en un nivel de madurez similar, lo cual es beneficioso desde un punto de vista pedagógico, pues permite diseñar programas educativos que se ajusten a sus necesidades específicas de desarrollo (Erikson, 1968). En términos de género, hay 9 estudiantes femeninas y 6 estudiantes masculinos, lo que representa aproximadamente el 60 % y el 40 % de la población estudiantil respectivamente, lo que refleja una mayor presencia de estudiantes femeninas en la muestra. La comprensión de la distribución de género en un entorno educativo es esencial, dado que hay estudios que sugieren que el género puede jugar un papel en el aprendizaje y el rendimiento académico. Uno de los hallazgos notables en los datos es que no hay estudiantes masculinos de 12 años en la muestra, lo que podría ser un dato casual o podría indicar una tendencia específica dentro de esta población estudiantil. En resumen, la tabla proporciona una visión general de la distribución de edad y género en una muestra de estudiantes. Este tipo de datos es fundamental para la implementación de prácticas educativas efectivas y sensibles a las diferencias individuales entre estudiantes.

Objetivo 3: evaluar el plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida en los estudiantes de octavo año paralelo “A” de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Los resultados obtenidos después de aplicar el cuestionario KIDSCREEN-27 a los participantes de la exploración se muestran a continuación. La investigación tuvo como población objeto de estudio a 9 mujeres y 6 hombres de entre 12 y 14 años, en promedio 12 años. Posterior a dar describir las características sociodemográficas de estas personas, los resultados del cuestionario se usaron para la descripción de la calidad de vida en general y, después, se ajustaron de acuerdo con la edad y el sexo.

Tabla 4.

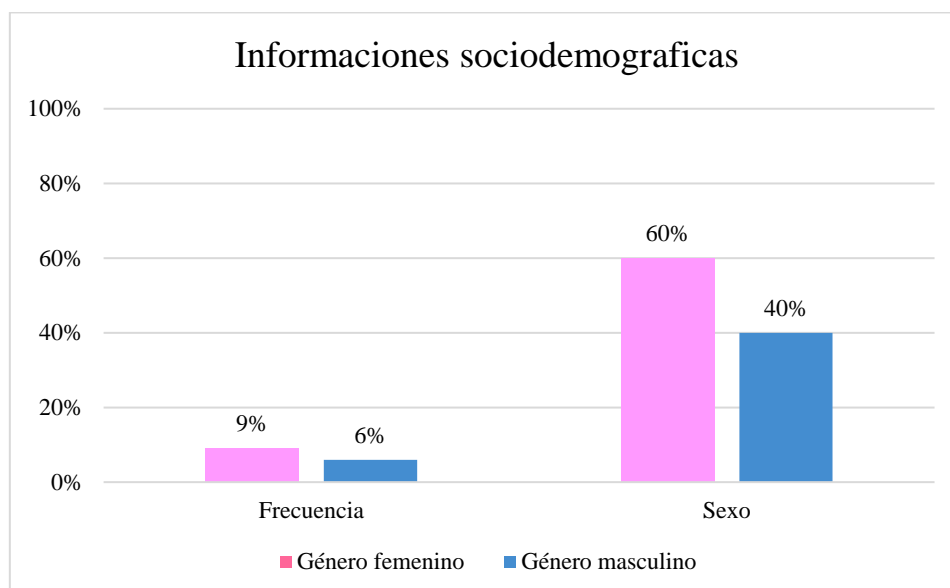
Informaciones sociodemográficas de los participantes

Variable	Categoría	Frecuencia	%
Sexo	Mujer	9	60,00
	Hombre	6	40,00
Edad	Adolescencia (12-14 años)	15	100,0

Nota. % = porcentaje. Datos obtenidos del cuestionario de KIDSCREEN-27.

Figura 3.

Informaciones sociodemográficas



Nota. Datos obtenidos del cuestionario de KIDSCREEN-27.

Análisis e interpretación

De acuerdo con la Tabla 4, la muestra consta de 15 estudiantes, todos en la etapa de adolescencia temprana (12-14 años), de los cuales el 60 % son mujeres y el 40 % son hombres. La proporción de mujeres a hombres es relevante para la investigación, porque existen diferencias bien documentadas en la forma en que los sexos perciben y participan en las actividades físicas. Para garantizar que el programa de ejercicios propuesto sea inclusivo y efectivo para todos los estudiantes, independientemente de su género, es fundamental tener en cuenta este factor de diversidad.

Un factor importante a tener en cuenta en este estudio es la edad, dado que los adolescentes de 12 a 14 años están en una etapa crucial de crecimiento físico y emocional. Durante este período de tiempo, es importante promover hábitos de vida saludables, como el ejercicio regular, para maximizar su impacto a largo plazo en la calidad de vida de las personas. Es importante destacar que los adolescentes comienzan a tomar decisiones más autónomas sobre su estilo de vida, incluido su nivel de actividad física. Sin embargo, también es una etapa en la que pueden estar más expuestos a la presión de los compañeros y a las expectativas sociales, lo que puede afectar su disposición a hacer ejercicio.

Por lo tanto, el estudio propuesto podría tener efectos significativos en la promoción de la salud y el bienestar entre los adolescentes de esta edad en Loja. Un plan de ejercicios bien diseñado y efectivo puede mejorar la calidad de vida de los estudiantes y fomentar una actitud positiva hacia el ejercicio y la actividad física.

Tabla 5.

Fiabilidad del Cuestionario KIDSCREEN-27

Alfa de Cronbach	
Coefficiente de confiabilidad del cuestionario	<u>0.80</u>
Número de ítems del instrumento	27
Sumatoria varianzas de ítems	9,724
Varianza total del instrumento	5,396

Nota. Datos de fiabilidad del cuestionario de KIDSCREEN-27.

Análisis e interpretación

La información proporcionada en la Tabla 5 permite evaluar la consistencia y la confiabilidad del instrumento de evaluación, en este caso el cuestionario, en relación con el tema "Propuesta de un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de octavo año". El coeficiente de confiabilidad del cuestionario, también conocido como alfa de Cronbach, es de 0,8. Este número es esencial para demostrar que el cuestionario es muy confiable, teniendo en cuenta que un alfa de Cronbach de 0,7 o más es aceptable en la investigación social y de comportamiento.

El instrumento tiene 27 ítems, este es un número razonable que garantiza que el cuestionario abarca una amplia gama de respuestas y elementos de la vida de los estudiantes.

No obstante, también es lo suficientemente pequeño como para evitar que los encuestados se agoten y permitir que los estudiantes la completen en un tiempo razonable. La varianza total del instrumento es de 5,396, mientras que las varianzas de los ítems son 9,724, lo que demuestra una variabilidad significativa en las respuestas a los ítems del cuestionario, y ello resulta esperado y deseable en una encuesta. Debido a esta variabilidad, los investigadores pueden encontrar diferencias y patrones en las respuestas de los estudiantes. El hecho de que la varianza total del instrumento sea menor que la sumatoria de las varianzas de cada ítem indica que los ítems están correlacionados entre sí, lo que es una buena señal de que el cuestionario está midiendo de manera efectiva lo que pretende medir.

En resumen, los datos muestran que el cuestionario es una herramienta confiable y efectiva para evaluar la calidad de vida de los estudiantes de octavo año en relación con su actividad física, estado de ánimo y sentimientos, vida en familia y tiempo de ocio, relaciones con amigos y experiencia escolar. Como resultado, los hallazgos de esta investigación pueden ser precisos, confiables y útiles al recomendar intervenciones que mejoren la calidad de vida de estos estudiantes.

Tabla 6.

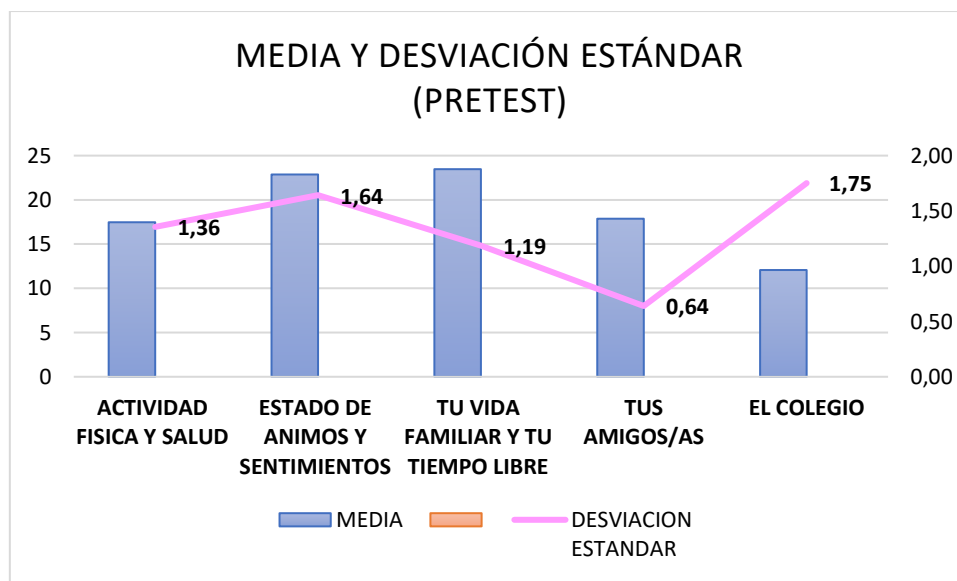
Análisis de las dimensiones del Cuestionario KIDSCREEN-27 (pretest)

Dimensiones	M	DE
Actividad física y salud	17	1,36
Estado de ánimos y sentimientos	23	1,64
Vida familiar y tiempo libre	23	1,19
Tus amigos/as	18	0,64
El colegio (entorno escolar)	12	1,75

Nota. M=media, DE= desviación estándar

Figura 4.

Media y desviación estándar (pretest)



Análisis e interpretación

Este conjunto de datos proporciona información relevante sobre las percepciones iniciales de los estudiantes en cinco dimensiones de bienestar. Estas percepciones fueron capturadas como un pretest, evidentemente previo antes de la implementación de cualquier intervención o programa. Se miden varios factores, incluida la actividad física y salud, el estado de ánimo y los sentimientos, la vida familiar y el tiempo libre, tus amigos/as y el colegio (entorno escolar).

Los estudiantes obtuvieron una puntuación media de 17 en la categoría de Actividad física y salud, con una desviación estándar de 1,36, lo que indica que tienen una percepción moderada de su nivel de actividad física y salud. Sin embargo, la desviación estándar muestra una variabilidad relativamente baja en las respuestas, y ello puede evidenciar que los estudiantes comparten experiencias y percepciones similares en este aspecto. En tanto, la media de Estado de ánimos y sentimientos es de 23, con una desviación estándar de 1,64. Aunque la desviación estándar más alta indica una variabilidad más amplia en las percepciones de los estudiantes sobre sus emociones en comparación con la dimensión anterior, lo cual indica que los estudiantes tienen un estado de ánimo positivo y sentimientos saludables.

La dimensión de Vida familiar y tiempo libre obtuvo una puntuación media de 23 y una desviación estándar de 1,19, lo que deja ver que los estudiantes perciben de manera positiva su vida familiar y su tiempo libre, con una variabilidad de respuestas algo más baja que en el Estado de ánimos y sentimientos. La cuarta dimensión, Tus amigos/as, tiene una media de 18 puntos y una desviación estándar de 0,64, lo que señala que los estudiantes están relativamente

satisfechos con sus relaciones de amistad y que hay menos variabilidad en las respuestas de estas preguntas que en las otras dimensiones.

Por último, la dimensión El colegio (Entorno escolar) obtuvo una puntuación media más baja de 12, con una desviación estándar de 1,75. Esto indica que los estudiantes perciben su entorno escolar de manera menos positiva que las otras dimensiones y que existe una variabilidad significativa en sus experiencias y percepciones de la escuela.

Estos resultados, como pretest, son esenciales para establecer una base para medir el cambio o el impacto que resulta las intervenciones o programas implementado, especialmente en la puntuación media baja en la dimensión el colegio, podrían ser necesarias medidas para mejorar la experiencia escolar de los estudiantes. Así, es posible comparar los resultados al realizar un postest, evidentemente posterior a la implementación de cualquier intervención para evaluar su eficacia.

Tabla 7.

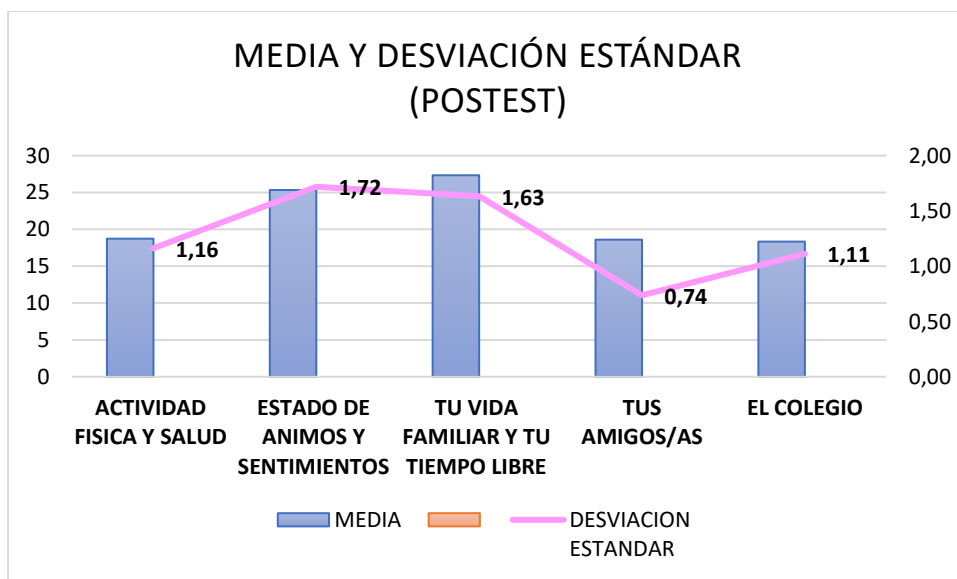
Análisis de las dimensiones del Cuestionario KIDSCREEN-27 (postest)

Dimensiones	M	DE
Actividad física y salud	19	1,16
Estado de ánimos y sentimientos	25	1,72
Vida familiar y tiempo libre	27	1,63
Tus amigos/as	19	0,74
Dimensiones	M	DE
El colegio (Entorno escolar)	18	1,11

Nota. M=media, DE= desviación estándar

Figura 5.

Media y desviación estándar (postest)



Nota. Datos obtenidos del cuestionario de KIDSCREEN-27.

Análisis e interpretación

Los resultados del posttest muestran un avance significativo en comparación con los resultados del pretest, lo que demuestra que la intervención propuesta tuvo un impacto positivo en todas las dimensiones de la calidad de vida evaluadas en el cuestionario KIDSCREEN-27. La dimensión Actividad física y salud mejoró, obtuvo una puntuación media de 19 en el posttest, en comparación con la puntuación media de 17 en el pretest. La mayoría de los estudiantes calificaron su actividad física y salud de manera más positiva después de la intervención, lo que indica que la desviación estándar se redujo ligeramente a 1,16 en el posttest.

La dimensión Estado de ánimo y sentimientos también se mejoró con certeza, pues la puntuación media aumentada de 23 en el pretest a 25 en el posttest. La puntuación media más alta indica una mejora general en el estado de ánimo y los sentimientos de los estudiantes después de la intervención, aunque la diferencia estándar aumentó a 1,72, lo que deja ver una mayor diferencia en las respuestas.

La puntuación media para la dimensión Vida familiar y tiempo libre aumentó de 23 en el pretest a 27 en el posttest. Además, la desviación estándar aumentó a 1,63. A pesar del aumento de la necesidad de las respuestas, el aumento de la puntuación media indica una percepción más positiva de la vida familiar y el tiempo libre de los estudiantes después de la intervención. En la dimensión Tus amigos/as, la puntuación media aumentó un poco de 18 en el pretest a 19 en el posttest. La desviación estándar aumentada un poco a 0,74; tales cambios indican que las relaciones de amistad de los estudiantes mejoraron después de la intervención.

Finalmente, la dimensión El colegio (Entorno escolar) fue la mejora más notable. La puntuación media aumenta de 12 en el pretest a 18 en el postest. Los estudiantes calificaron su entorno escolar de manera más positiva después de la intervención, lo que indica que la desviación estándar se mantuvo relativamente estable a 1,11.

Los resultados de postest, en general, muestran que la intervención fue efectiva para mejorar la calidad de vida de los estudiantes en todas las dimensiones evaluadas. Estos resultados destacan la necesidad de brotes que aborden una variedad de aspectos de la vida de los adolescentes, como la actividad física, la salud emocional, las relaciones familiares y de amistad y el entorno escolar. Aunque se demostró una mayor escasez en algunas dimensiones después de la intervención, lo que evidencia que los estudiantes respondieron de manera diferente a la intervención, la mejora general en las presiones medias indica que la intervención tuvo un impacto positivo en general.

Tabla 8.

Pretest y postest del cuestionario KIDSCREEN-27

Dimensiones	Pretest Cuestionario KIDSCREEN-27		Postest Cuestionario KIDSCREEN-27	
	M	DE	M	DE
Actividad física y salud	17	1,36	19	1,16
Estado de ánimos y sentimientos	23	1,64	25	1,72
Vida familiar y tiempo libre	23	1,19	27	1,63
Tus amigos/as	18	0,64	19	0,74
El colegio (Entorno escolar)	12	1,75	18	1,11

Nota. Resultados obtenidos mediante el test Cuestionario KIDSCREEN-27. M=media, DE= desviación estándar.

Figura 6.

Pretest y postest del Cuestionario KIDSCREEN-27 (MEDIA)

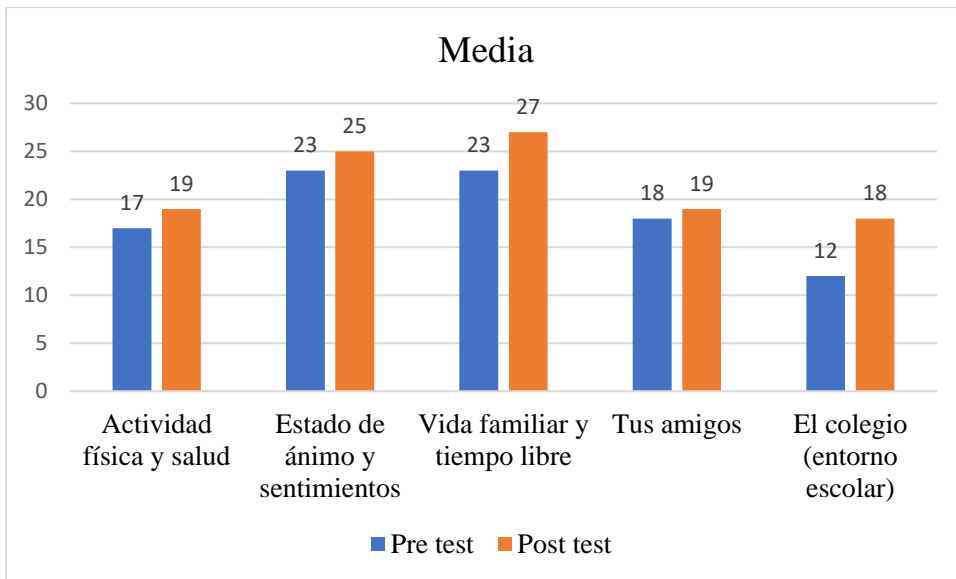
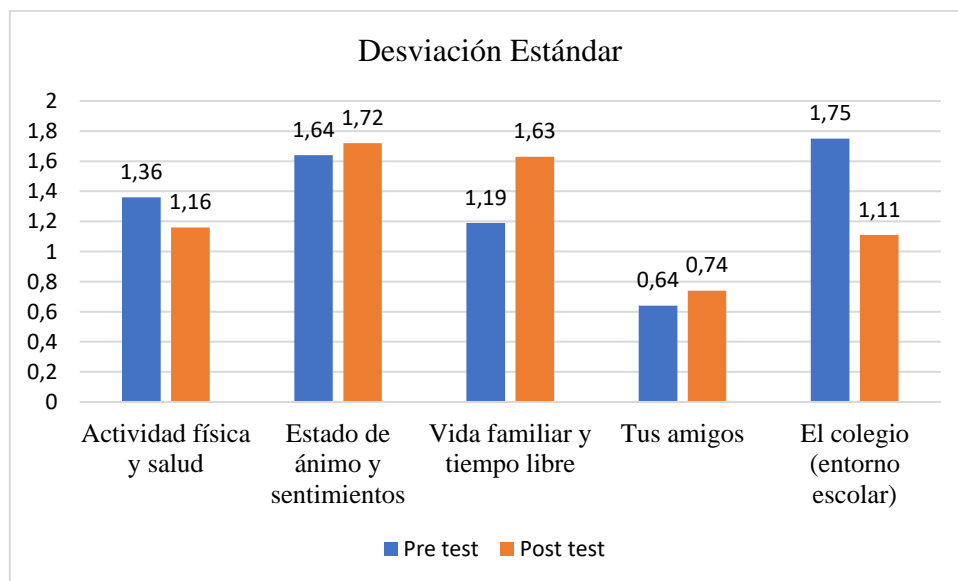


Figura 7.

Pretest y postest del Cuestionario KIDSCREEN-27 (DESVIACION ESTANDAR)



Análisis e interpretación

La aplicación del cuestionario KIDSCREEN-27 antes y después de la intervención proporciona una imagen clara de cómo los ejercicios físicos sugeridos afectan la calidad de vida de los estudiantes de octavo grado. Al analizar los datos, se puede observar un aumento en las puntuaciones medias en todas las dimensiones después del test, lo que sugiere que la percepción del bienestar de los estudiantes ha mejorado en general. Lo anterior demuestra la importancia de combinar la actividad física con elementos cognitivos y emocionales en el

desarrollo completo de los estudiantes de octavo grado. Se pueden notar las sutilezas y las implicaciones de la intervención propuesta al examinar cuidadosamente cada dimensión.

En esa misma línea, se observó un aumento de dos puntos en la media en la dimensión Actividad física y salud, pasando de 17 a 19, lo que indica que la intervención tuvo un impacto positivo en la percepción de los estudiantes sobre su salud y niveles de actividad física. Es preciso destacar que la desviación estándar disminuyó, lo que indica una menor variabilidad en las respuestas y, posiblemente, una homogeneización en la percepción positiva del grupo. El mejoramiento no solo se dio por el aumento de la actividad física, también por el aumento de la comprensión y la valoración de la importancia de estar activo para la salud mental y física.

El aumento en la media en el postest, al considerar la dimensión de Estado de ánimos y sentimientos refuerza la idea de que el ejercicio físico no solo tiene beneficios corporales. Investigaciones anteriores han demostrado que el ejercicio regular aumenta la producción de endorfinas, que son analgésicos naturales y aumentan la sensación de bienestar. El pequeño aumento en la desviación estándar indica que, aunque la mayoría de los estudiantes experimentaron mejoras, algunos podrían haber enfrentado desafíos emocionales adicionales, lo que indica que las respuestas fueron más diversas en el postest.

Por otra parte, la dimensión Vida familiar y tiempo libre aumentó significativamente, lo que resalta que la intervención mejoró la salud física y emocional y las relaciones personales y familiares. Al estar más activos y en un estado emocional más equilibrado, los estudiantes pueden interactuar mejor con sus familiares y administrar su tiempo libre de manera más efectiva. Las dimensiones Tus amigos/as y El colegio (Entorno escolar) también mostraron mejoras. El aumento de seis puntos en la percepción del entorno escolar es especialmente notable, y esto podría ser el resultado de un mayor bienestar y la habilidad para afrontar retos académicos gracias a la intervención. Lo expuesto también refuerza la idea de que la actividad física regular puede mejorar la cohesión del grupo, la interacción social y fomentar una actitud más positiva hacia el entorno escolar. La media ha aumentado significativamente en esta última dimensión, lo que se puede atribuir a una mejora de capacidad de adaptación y resiliencia de los estudiantes ante desafíos académicos.

Según los datos, la iniciativa ha mejorado la calidad de vida de los estudiantes, y ello respalda la idea de que la actividad física y la cognición están estrechamente relacionadas con el bienestar general de los jóvenes, mejorando, además de su salud física, su bienestar emocional, social y académico.

7. Discusión

En el presente trabajo, se realizó una evaluación de la calidad de vida asociada con la salud de los adolescentes, a través del cuestionario KIDSCREEN-27. Se llevó a cabo un análisis pre y postintervención, proporcionando una visión en profundidad de cómo nuestra intervención propuesta afectó distintas áreas de sus vidas, incluyendo salud y actividad física, estado anímico y emociones, vida en familia y tiempo de ocio, relaciones con amigos y el entorno escolar. Los resultados presentados en este estudio demuestran un impacto positivo en todas las dimensiones evaluadas.

Estos resultados respaldan y se alinean con investigaciones anteriores que han señalado la eficacia de las intervenciones multifacéticas para mejorar la calidad de vida en adolescentes, un estudio previo realizado por Kremers et al. (2016) encontró resultados positivos en áreas como la actividad física y la salud, el bienestar emocional y la vida social. Empero, una diferencia relevante que se puede destacar es la significativa mejora en la dimensión del entorno escolar; mientras tanto, otros estudios han mostrado resultados más moderados en esta dimensión, nuestros hallazgos indican una mejora considerable, posiblemente debido a las características específicas de nuestra intervención, la cual podría haber abordado aspectos particulares del entorno escolar que son altamente relevantes para los adolescentes de nuestra muestra.

Es posible que la mejora en la percepción del entorno escolar se deba a una serie de factores, y uno de ellos podría ser un mayor sentido de pertenencia y compromiso con la escuela. Esto se alinea con la literatura que ha destacado la importancia del sentido de pertenencia en la escuela para el bienestar general de los adolescentes; un estudio de Goodenow y Grady (1993) destacó que la percepción de pertenencia en la escuela está asociada con la motivación, el rendimiento académico y el bienestar psicológico de los estudiantes.. Además, la intervención podría haber ayudado a mejorar las habilidades sociales de los adolescentes, lo que a su vez podría haber mejorado su relación con sus compañeros y maestros en la escuela.

Pese a ello, la investigación tuvo limitaciones, tales como el tamaño de la muestra, dado que fue pequeña y todos los participantes están en la etapa de la adolescencia temprana, lo que es una limitantes para la generalización de los resultados a poblaciones más grandes y diversas. En segundo lugar, la ausencia de un grupo control puede dificultar la interpretación de los resultados, pues no es posible afirmar con certeza que los cambios observados sean únicamente

el resultado de la intervención propuesta. Futuras investigaciones podrían beneficiarse de un diseño experimental más robusto que incluya un grupo control.

De este modo, las implicaciones de este estudio son significativas, puesto que los resultados evidencian que la intervención fue efectiva para mejorar la calidad de vida vinculada con la salud de los adolescentes en distintas dimensiones; por ello, es pertinente aplicar programas integrales de intervención que aborden múltiples aspectos de la vida de los adolescentes. La investigación de Sánchez et al. (2013) encontró que un programa de habilidades sociales y resolución de conflictos fue efectivo para reducir la conducta agresiva y mejorar la calidad de las relaciones interpersonales de los adolescentes. Este hallazgo es particularmente relevante para los profesionales que trabajan con adolescentes, incluyendo psicólogos, educadores y personal de salud, debido a que sugiere que intervenciones similares podrían ser beneficiosas en sus contextos de trabajo. Además, los resultados del presente estudio también podrían ser útiles para los responsables de las políticas, pues destacan la importancia de proporcionar un entorno de apoyo integral para los adolescentes.

Para la investigación futura, sería interesante explorar más a fondo cómo diferentes aspectos de la intervención contribuyen a los cambios observados en cada dimensión de la calidad de vida. Esto permitiría diseñar intervenciones más efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de los adolescentes; igualmente, sería útil replicar este estudio con una muestra más grande y diversa para confirmar y expandir los hallazgos. En suma, los resultados aportan a la efectividad de la intervención propuesta en la mejora de la calidad de vida de los adolescentes en sus distintas dimensiones, lo que tiene implicaciones fundamentales para la práctica y el estudio en el campo de la salud, para lograr el bienestar de los adolescentes, y esto sugiere futuras investigaciones efectivas.

8. Conclusiones

En consonancia con los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular según los objetivos planteados se concluye que:

- Se evidenciaron mejoras significativas, tomando en cuenta que los alumnos han dejado ver un incremento en su rendimiento físico y bienestar, de modo que los resultados muestran la importancia de la actividad física regular en la escuela, tanto por sus beneficios para la salud a corto plazo, como por su influencia positiva en la concentración y el rendimiento académico. Estos hallazgos confirman la importancia de incorporar programas de actividad física en el plan educativo.
- Con la aplicación de la propuesta se notó el mejoramiento en su aprendizaje y concentración, lo cual ha permitido aumentar su rendimiento cognitivo, al incrementarse su estado anímico y su motivación por estudiar y en las actividades académicas; lo anterior ha fortalecido la relación entre la actividad física y el rendimiento cognitivo, al sentar un precedente para incluir la actividad física en el proceso de aprendizaje.
- Un impacto positivo significativo en su calidad de vida, en el cual el aumento de los niveles de actividad física no solo ha mejorado su condición física sino también hubo beneficios cognitivos y emocionales, mostraron mejoras en el rendimiento académico, la concentración y las habilidades de resolver problemas; a su vez, se observó una mayor sensación de bienestar y un mejor control del estrés escolar, subrayando la importancia de incorporar actividad física regular en las rutinas de los estudiantes, no solo para apoyar estilos de vida saludables sino también para apoyar su desarrollo holístico.

9. Recomendaciones

De acuerdo con las conclusiones expuestas, se proponen las siguientes sugerencias:

- Se recomienda que se incluya planes de actividad física periódicamente en el programa escolar, respondiendo su eficacia en los estudiantes, adicionalmente, es esencial que se lleve a cabo un seguimiento continuo del progreso y el bienestar de los estudiantes para que se pueda ajustar el programa a las necesidades individuales, con participación regular en actividades físicas, mejorando la salud y el rendimiento cognitivo de los estudiantes, lo que es esencial para su desarrollo integral.
- Se recomienda la promoción de la actividad física, al evidenciarse la importancia del fomento de un estilo de vida activo y saludable desde edades tempranas, al resaltar lo fundamental que es la inclusión de programas de actividad física en la planificación educativa. Esto permite crear bases sólidas para el desarrollo integral de los alumnos.
- Se recomienda que este programa de ejercicios sea ampliado a toda la Unidad Educativa, dado que es preciso establecer hábitos saludables con normas de seguimiento y evaluar el progreso de los estudiantes, adaptando el programa a las necesidades individuales. Asimismo, es importante educar a los estudiantes y a sus familias sobre la importancia de hacer ejercicio para la salud y el bienestar general, de modo que este enfoque integral proporcione un final eficaz para la implementación exitosa del programa.

10. Bibliografía

- Alcaldía Municipal de Yamarangüila. (2016). *Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables*. Organización Panamericana de la Salud.
- Álvarez, C., Pesce, C., Cavero, I., Sánchez, M., Martínez, J. A., & Martínez, V. (2017). The Effect of Physical Activity Interventions on Children's Cognition and Metacognition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 56(9), 729-738. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.06.012>
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Blesa, M. D. (2020). Salud, bienestar y estilo de vida desde un enfoque de género. *Avances en Psicología*, 28(2), 205–212. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n2.2249>
- Casla, S., & Fonseca, R. (2018). *Guía de ejercicio físico y nutrición para pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado*. Novartis.
- Centers for Disease Control and Prevention [CDC]. (2010). *The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Correa, R. A. (2022). *Líneas de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte*. s/e.
- Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52(Suppl 1), S36-S42. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>
- Erikson, E. H. (1968). *Identidad: Juventud y crisis*. W W Norton & Company.
- España, F. E. (2016). *Grandes beneficios de la actividad física*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Fernández, P., Vallejo, G., Livacic, P., & Tuero, E. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. Se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasi-experimentales. *Anales de Psicología*, 30(2), 756-771. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.166911>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef]. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida*. Naciones Unidas.
- Gómez, J., Hidalgo, M. D., Moreno, B., & Rodríguez, A. (2020). Concepto y medición de la calidad de vida. En M. D. Hidalgo, *Calidad de vida y salud mental en la sociedad actual* (pp. 7-19). Síntesis.
- Goodenow, C., & Grady, K. E. (1993). The Relationship of School Belonging and Friends' Values to Academic Motivation Among Urban Adolescent Students. *Journal of Experimental Education*, 62(1), 60-71.
<http://dx.doi.org/10.1080/00220973.1993.9943831>
- Guzmán, L. (2017). *La adolescencia. Principales características*. Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews. Neuroscience*, 9(1), 58-65.
<https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Kalla, S. (16 de junio de 2011). *Estudio correlacional*. <https://explorable.com/es/estudio-correlacional>
- Kremers, S. P., de Bruijn, G. J., Visscher, T. L., van Mechelen, W., de Vries, N. K., & Brug, J. (2016). Environmental influences on energy balance-related behaviors: A dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(9).
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-9>
- Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2013). *The Positive Development of Youth: Comprehensive Findings from the 4-h Study of Positive Youth Development*. Institute for Applied Research in Youth Development - Tufts University.
- López, I. A. (2017). *La actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica Gregoire Girard [tesis de licenciatura]*. Universidad Técnica de Ambato.
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25172>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., . . . Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>



- Martínez, E., & López, M. (2018). *Soberanía alimentaria en Ecuador: una perspectiva política y social*. s/e.
- Mavilidi, M. F., Okely, A. D., Chandler, P., Cliff, D. P., & Paas, F. (2018). Effects of Integrating Physical Activities Into a Science Lesson on Preschool Children's Learning and Enjoyment. *Applied Cognitive Psychology*, 31(3), 281-290. <https://doi.org/10.1002/acp.3325>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. Obtenido de <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2002). *Decenio del envejecimiento saludable*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (5 de octubre de 2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de Salud [OPS]. (2019). *Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física. Más Personas Activas para un Mundo Sano*. Organización Mundial de la Salud.
- Perea, A. L., López, G. E., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L. M., Ríos, P. A., . . . de la Paz, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
- Pérez, J. L., Tejero, M. Á., & Llorente, F. J. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en la infancia y adolescencia. *Vox Paediat*, 25(2), 49-56.
- Ramírez, M. B., Raya, M., & Ruiz, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios. *ReiDoCrea*, 7, 79-84. <http://dx.doi.org/10.30827/Digibug.49826>
- Ramos, J., & Gutiérrez, P. (2013). *Salud y políticas públicas en Ecuador: desafíos y perspectivas*. Ediciones Salud y Sociedad.
- Robles, L. (2016). *Ejercicio físico y enfermedades neuromusculares. Saber y entender. Informe*. Federación ASEM.
- Sabando, M. H., & Sabando, E. (2018). La política social en Ecuador: retos y desafíos para el desarrollo local del cantón Manta. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 4(2), 34-62. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v4i2.777>

- Salas, C., & Garzón, M. (2013). La noción de calidad de vida y su medición. *Revista CES Salud Pública*, 4(1), 36-46. https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/2751
- Salas, D. (4 de junio de 2019). *El enfoque mixto de investigación: algunas características*. <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-mixto-de-investigacion/>
- Saldías, M. A., Domínguez, K., Pinto, D., & Parra, D. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Revista Salud Pública de México*, 64(2), 157-168. <https://doi.org/10.21149/12668>
- Sánchez, F. J., Campos, A. M., de la Vega, M., Cortés, O., Esparza, M. J., Sánchez, J. G., . . . Mengual, J. M. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y adolescencia. *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 279-291. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019
- Sánchez, J. J., Ortega, N. D., Arceo, M. D., González, M. T., Chávez, R., González, R., & Rodríguez, G. (2013). Programa de intervención en habilidades sociales y resolución de conflictos para adolescentes. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1052-1067.
- Schmidt, M., Jäger, K., Egger, F., Roebbers, C. M., & Conzelmann, A. (2015). Cognitively Engaging Chronic Physical Activity, But Not Aerobic Exercise, Affects Executive Functions in Primary School Children: A Group-Randomized Controlled Trial. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 37(6), 575-591. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0069>
- Serrano, C. I. (2015). *El concepto y la práctica de la actividad física y su relación con calidad de vida en los modelos teóricos de la salud [tesis de maestría]*. Universidad del Rosario. <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/12165>
- Sirisena, D., & Wickramasinghe, V. (2018). *Quality of life*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., . . . Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>

- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111-131. <https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0>
- Ubica Ecuador. (s.f.). *Ubicación Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado*. <https://www.ubica.ec/info/UNIDAD-EDUCATIVA-PIO-JARAMILLO-ALVARADO>
- Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado. (2023a). *Nuestra Historia*. <http://uepja.edu.ec/nuestra-historia/>
- Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado. (2023b). *Visión y Misión*. <http://uepja.edu.ec/vision/>
- Valencia, L. (2016). *Educación y desarrollo en Ecuador: Retos y oportunidades*. Editorial Académica Ecuatoriana.
- Villafuerte, J., Pérez, L., & Delgado, V. (2019). Retos de la Educación Física, Deports y Recreación en Ecuador: las competencias docentes. *Revista Retos*, 36, 327–335. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67062>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Webster, C. A., Beets, M., Weaver, R. G., Vazou, S., & Russ, L. (2015). Rethinking Recommendations for Implementing Comprehensive School Physical Activity Programs: A Partnership Model. *Quest*, 67(2), 185-202. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1017588>
- Yanángomez, Í. M., García, D., & Ávila, C. (2023). Educación Física un componente en la Actividad Física en el tiempo libre de los estudiantes de Básica Superior. *Religación-Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(37), 1-19. <https://doi.org/10.46652/rgn.v8i37.1044>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución

 <p>1859</p>	 <p>Universidad Nacional de Loja</p>	Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
---	---	---

Loja, 20 de marzo de 2023

Doctor.
Willam Armando Espinosa Ordoñez.
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PIO JARAMILLO ALVARADO" DE LA CIUDAD DE LOJA.
Ciudad.

De mi consideración:

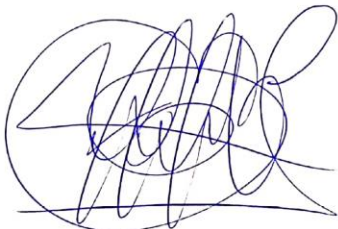
Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al sr. estudiante **ANDERSON FRANKLIN CASTRO CASTRO** con CI; 1150401006, que actualmente cursa el 8° ciclo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el **octavo grado** de Educación General Básica en la unidad educativa que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular o de titulación.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los docentes y niños de manera presencial en la institución educativa.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.


Atentamente.



Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento
RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**UNIDAD EDUCATIVA
PIO JARAMILLO ALVARADO
RECIBIDO**

FECHA: 21-03-23



Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",
Sector La Argelia · Loja - Ecuador
072-54 7234

Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-000146M.
Loja, 5 de abril del 2023

Magister.

José Gregorio Picoita Quezada

DOCENTE DE LAS CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES y PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Ciudad.

De mi consideración.

Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **El ejercicio físico como hábito saludable en la consecución de los aprendizajes de educación física en estudiantes de octavo año. Loja 2023**, del aspirante **Sr. Anderson Franklin Castro Castro**, alumno de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto”

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.

Mag. José Gregorio Picoita Quezada

**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**



Aut.JP./Elb. Mcy.

C/C.-Archivo.

C/c. Estudiante. Anderson Franklin Castro Castro

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072 -54 599
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa"
Casilla letra "S", Sector La Argelia · Loja - Ecuad

Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 17 de abril del 2023

Mg. Sc.
José Gregorio Picoita Quezada.

DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.
Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento del Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante **Castro Castro Anderson Franklin** bajo el tema:

Propuesta de un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida en los estudiantes de octavo año. Loja, 2023.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.



Lic. José Gregorio Picoita Quezada, Mg Sc.
DOCENTE ACESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

Anexo 4. Oficio de Aprobación y designación de director del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-000194M.
Loja, 11 de mayo del 2023

Magister.
José Picoita Quezada .
DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE – FEAC UNL.
Ciudad.
De mi consideración.

Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. CPAFD.


Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

En calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y de conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 225**, que expresa: “Si el informe fuera favorable, el/la aspirante presentará el proyecto de investigación al Coordinador de la Carrera, quién designará al Director del Trabajo de Integración Curricular o de titulación y autorizará su ejecución.” y el **Art. 228**, que expresa: “El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma.

Luego de receptor el informe favorablemente presentado por usted en calidad de Docente designado para analizar la estructura y coherencia del proyecto de investigación denominado: **Propuesta de un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida en los estudiantes de octavo año. Loja, 2023.**, de la autoría del Señor. **Anderson Franklin Castro Castro**, estudiante del **Ciclo Octavo** y aspirante a Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; y, de conformidad al cuerpo legal referido, me permito designarle **DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR**, del mencionado proyecto investigativo que se describe y se adjunta. Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.


Mag. José Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.



Aut.JP./Elb. Mcy.
C/c. Estudiante. **Anderson Franklin Castro Castro.**
C/C.-Archivo.

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072 -54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia · Loja - Ecuador

Anexo 5. Test de calidad de Vida (Cuestionario KIDSCREEN-27)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CUESTIONARIO KIDSCREEN – 27

Por favor, lee cada pregunta, ¿Cuál es la respuesta que primero se te viene a la mente?
Escoge la mejor opción para ti marca una **X** sobre ella.

Recuerda: Este no es un examen, así que no hay respuestas incorrectas. Es importante que contestes todas las preguntas, y que se puedan ver las **X** con claridad. Cuando pienses en tu respuesta, por favor intenta recordar la última semana, es decir, los últimos siete días.

No vas a tener que mostrar tus respuestas a nadie. Ni nadie más, aparte de nosotros, podrá ver tus respuestas.

Por favor indica la fecha de hoy:	____ / ____ / ____	
Eres hombre o mujer:	<input type="radio"/> Hombre	<input type="radio"/> Mujer
¿Cuál es la fecha de tu nacimiento y edad?	Fecha de nacimiento: ____ / ____ / ____ Edad: ____	

¿Tienes o sufres alguna limitación (caminar, ver, oír etc.) enfermedad o problema de salud permanente?

- No
- Sí ¿Cuál? descríbelo brevemente _____

1. Actividad física y salud

1. ¿Cómo consideras que es en general tu salud?
 Excelente

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

Piensa en la última semana...					
	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
2. ¿Te has sentido bien de salud y en forma?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Has estado físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, jugado fútbol, basquetbol, trotado, montado en bicicleta)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Has podido correr sin dificultad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piensa en la última semana...					
	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5. ¿Te has sentido con energía?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Estado de ánimos y sentimientos

Piensa en la última semana...					
	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
1. ¿Has disfrutado de la vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Piensa en la última semana...					
	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
2. ¿Has estado de buen humor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. ¿Te has divertido?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Piensa en la última semana...					
	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4. ¿Te has sentido triste?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Te has sentido tan mal como para no hacer nada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Te has sentido solo/a?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ¿Has estado contento/a con tu forma de ser?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Tu vida familiar y tu tiempo libre

Piensa en la última semana...					
	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Has dedicado tiempo para ti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Has podido hacer las cosas que has querido en tu tiempo libre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Tus padres te han dedicado tiempo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Tus padres te han tratado de forma justa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Has tenido suficiente dinero para hacerlo mismo que tus amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Tus amigos/as

Piensa en la última semana...					
	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Te has divertido con tus amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Tú y tus amigos se han ayudado unos a otros?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Has podido confiar en tus amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. El colegio

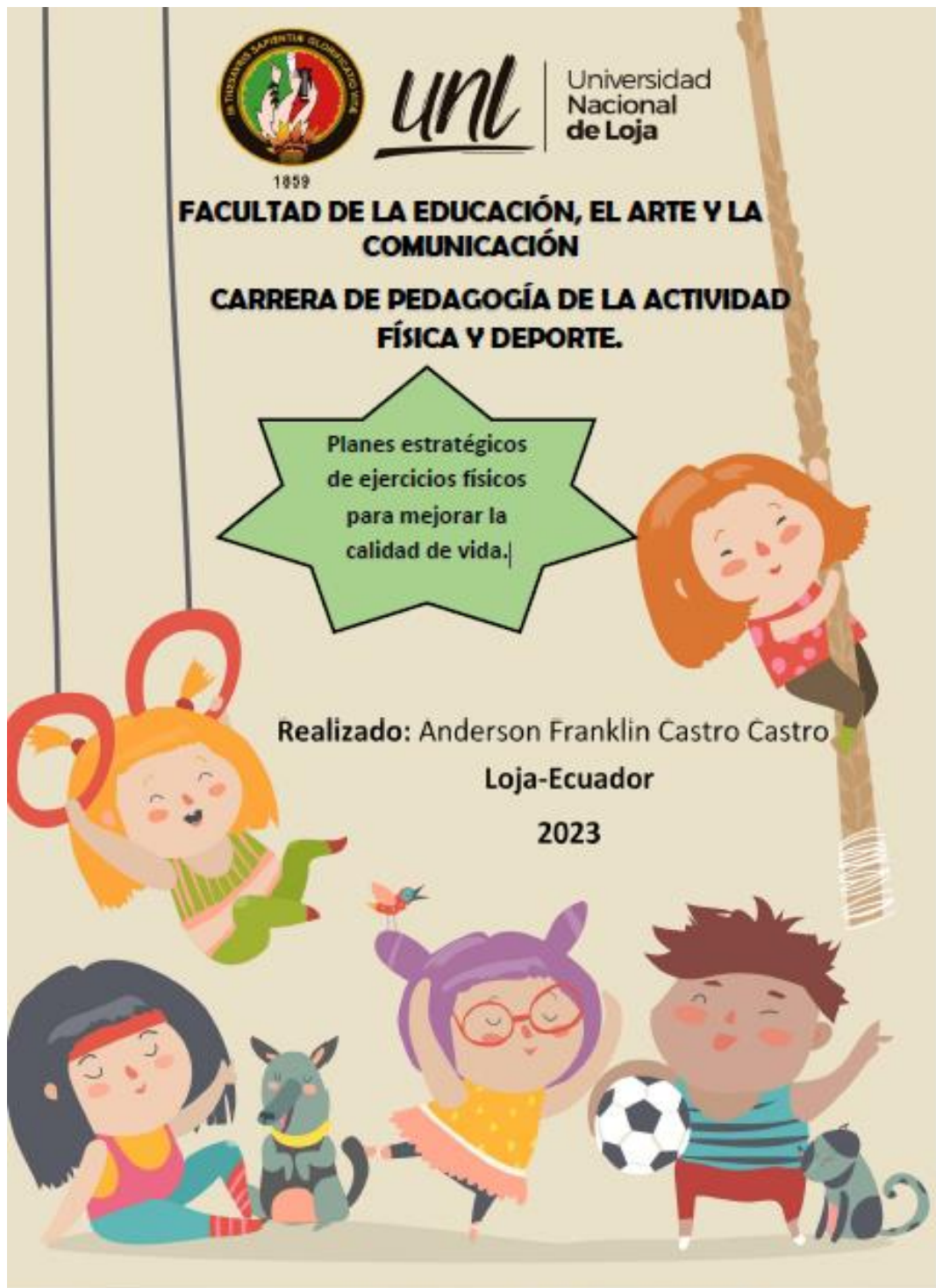
Piensa en la última semana...					
	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
1. ¿Te has sentido feliz en el colegio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Te ha ido bien en el colegio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Piensa en la última semana...					
	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3. ¿Has podido poner (prestar) atención en clase?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Te has llevado bien con tus profesores/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anexo 6. Registro Fotográfico



Anexo 7. Propuesta de Intervención



Link: <https://n9.cl/3accr>

Anexo 8. Certificado de traducción del resumen

CERTF.Nº.1.5-2023

Loja, 01 de agosto del 2023

El suscrito Franco Guillermo Abrigo Guarnizo.

Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

A petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que el Señor **Anderson Franklin Castro Castro** con cédula de identidad número **1150401006**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del Trabajo de Integración Curricular denominado **“Propuesta de un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de octavo año. Loja, 2023.”**

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



Franco Guillermo Abrigo Guarnizo

Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

Número de Registro Senescyt: 1008-2021-2368808

email: franco.abrigo@hotmail.com

celular:0990447198