



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

**VENTAJAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA
MEJORAR EL BIENESTAR INTEGRAL DE LOS
ESTUDIANTES DE NOVENO GRADO DE LA
UNIDAD EDUCATIVA CIUDAD DE AZOGUES**

**ADVANTAGES OF PHYSICAL EDUCATION TO IMPROVE
THE COMPREHENSIVE WELL-BEING OF NINTH GRADE
STUDENTS OF THE CIUDAD DE AZOGUES EDUCATIONAL
UNIT**

María Gloria Sucunota Suqui

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11583

Ventajas de la Educación Física para Mejorar el Bienestar Integral de los Estudiantes de Noveno Grado de la Unidad Educativa Ciudad de Azogues

María Gloria Sucunota Suqui¹

mariglo151@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-7785-4437>

Universidad Tecnológica Latinoamericana en Línea
Morona Santiago
Ecuador

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo analizar las ventajas que tiene la educación física en el bienestar integral de los estudiantes de noveno grado de la unidad educativa "Ciudad de Azogues". Se empleó un diseño de investigación cuantitativa y descriptiva, utilizando métodos como la observación, encuestas y cuestionarios. Se utilizó una muestra representativa de 83 estudiantes y una encuesta para recopilar datos relevantes. Los resultados destacan el papel fundamental de la educación física en la mejora de su capacidad para funcionar de manera efectiva en su vida personal y académica, promoviendo valores como el trabajo en equipo, la disciplina, la autoestima y el respeto. Se enfatiza la importancia de estrategias innovadoras en la enseñanza de esta materia para fomentar la actividad física, mental, emocional y social entre los estudiantes. Se destaca la responsabilidad de las Unidades Educativas de fortalecer la educación física para cultivar hábitos de vida saludables y mejorar el rendimiento académico, con potenciales repercusiones en la planificación de programas educativos y de bienestar. Además, se evidencia la necesidad de un manual de rutinas de la educación física, respaldado por la legislación nacional. Investigaciones similares en diferentes instituciones escolares destacan el impacto positivo en el bienestar integral de los estudiantes. En conjunto, estos hallazgos respaldan la implementación de políticas educativas centradas en el fortalecimiento de la educación física para mejorar este bienestar integral, ya que activa y beneficia no solo la salud física, sino también la mental y emocional, y facilita interacciones sociales positivas.

Palabras clave: educación física, rendimiento académico, bienestar integral, estudiantes, manual de rutinas

¹ Autor Principal

Correspondencia: mariglo151@hotmail.com

Advantages of Physical Education to Improve the Comprehensive Well-being of Ninth Grade Students of the Ciudad de Azogues Educational Unit

ABSTRACT

The objective of this study is to analyze the advantages of physical education in the integral wellbeing of ninth grade students of the educational unit “Ciudad de Azogues”. A quantitative and descriptive research design was used, using methods such as observation, surveys and questionnaires. A representative sample of 83 students and a survey were used to collect relevant data. The results highlight the fundamental role of physical education in improving their ability to function effectively in their personal and academic lives, promoting values such as teamwork, discipline, self-esteem and respect. The importance of innovative strategies in the teaching of this subject to promote physical, mental, emotional and social activity among students is emphasized. The responsibility of the Educational Units to strengthen physical education to cultivate healthy life habits and improve academic performance is highlighted, with potential repercussions in the planning of educational and wellness programs. In addition, the need for a manual of physical education routines, supported by national legislation, is evident. Similar research in different school institutions highlights the positive impact on students' overall well-being. Taken together, these findings support the implementation of educational policies focused on strengthening physical education.

Keywords: physical education, academic achievement, comprehensive wellness, students, routine manual

Artículo recibido 20 abril 2024

Aceptado para publicación: 28 mayo 2024



INTRODUCCIÓN

La educación física es esencial para el desarrollo integral de los individuos, influyendo significativamente en el bienestar integral. Este artículo científico se adentra en la importancia de la educación física en la cotidianidad de los estudiantes de educación básica, con un enfoque en la promoción de hábitos saludables desde edades tempranas. Nos enfrentamos al desafío de comprender cómo la educación física puede impactar positivamente en el entorno educativo y el bienestar personal del estudiante, abarcando aspectos físicos, emocionales y sociales.

Algunos antecedentes sobre la importancia de la educación física en el bienestar integral de los estudiantes han crecido considerablemente en las últimas décadas. Este cuerpo de trabajo es crucial para comprender cómo las actividades físicas influyen en el bienestar de los estudiantes, no solo en términos de salud física sino también en su bienestar emocional y social. La revisión de los antecedentes de investigación permite identificar los avances logrados en esta área, evaluar los resultados de estudios previos y descubrir las lagunas que aún persisten, lo que justifica la necesidad de seguir explorando este campo.

López y colaboradores (2021) realizaron un estudio significativo en el que evidenciaron que la educación física tiene un impacto positivo no solo en la condición física de los estudiantes, sino también en sus relaciones interpersonales y su bienestar general. Esta investigación proporcionó una base para argumentar que las actividades físicas regulares pueden mejorar considerablemente la calidad de vida de los estudiantes.

De forma paralela Rodríguez y coautores (2018) abordaron la influencia de la educación física en la prevención y reducción de la obesidad infantil. Sus hallazgos confirmaron que un programa de educación física bien estructurado puede contribuir significativamente a combatir problemas de salud pública como la obesidad.

En un contexto más amplio, O'Connor y otros (2020) realizaron una revisión sistemática que subrayó cómo la actividad física regular mejora no solo la salud física, sino también la mental y el rendimiento académico de niños y adolescentes. Esta revisión destacó la importancia de integrar la educación física como un componente esencial en los currículos escolares.

Por otro lado, Varela y demás (2019) investigaron cómo la educación física puede servir como una herramienta para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Los resultados indicaron que los programas de educación física bien diseñados son efectivos para mejorar las competencias sociales y emocionales de los estudiantes, lo cual es esencial para su desarrollo integral.

Sin embargo, Hernández y compañía (2014) señalaron desafíos significativos en la implementación de programas de educación física, como la falta de capacitación adecuada para los docentes y la escasez de recursos. Estos factores pueden limitar la eficacia de los programas y, por lo tanto, su impacto en la calidad de vida de los estudiantes.

Estos estudios colectivamente resaltan los beneficios multifacéticos de la educación física y subrayan la importancia de abordar los desafíos existentes para maximizar su impacto. Además, ilustran que, a pesar de los avances logrados, todavía existen importantes áreas de oportunidad para la investigación futura, particularmente en lo que respecta a la implementación efectiva y la adaptación de los programas de educación física a diferentes contextos educativos.

La educación física, como una disciplina integrada en los sistemas educativos modernos, tiene sus raíces en las prácticas antiguas de civilizaciones como la griega y la romana, donde el entrenamiento físico se enfocaba en preparar a los ciudadanos para la guerra. Sin embargo, no fue hasta el siglo XIX en Europa que la educación física comenzó a formalizarse como una disciplina académica con la inclusión de deportes como el atletismo, el fútbol, la lucha y la natación, entre otros (Ministerio de Salud Pública, s.f.). En el siglo XX, esta práctica evolucionó hacia una componente educativa destinada a desarrollar la disciplina y la cohesión social.

En términos contemporáneos, la educación física abarca una amplia variedad de actividades que no solo buscan mejorar la aptitud física, sino también la salud mental, el desarrollo social y cognitivo, y la cooperación entre pares. Según Etecé (2021), la tendencia actual en la educación física es explotar la adaptabilidad y versatilidad del cuerpo, incrementando las capacidades físicas de los jóvenes para enfrentar diversos desafíos.

La inclusión de la educación física en los planes de estudio escolares también sirve para fomentar una sana competitividad y el respeto por las diferencias, preparando a los estudiantes no solo para competencias sino para la vida diaria y las interacciones en una sociedad diversa (Esteli, 2020).



Los beneficios de la actividad física son ampliamente reconocidos en la literatura científica y las directrices de salud pública. El ejercicio regular no solo mejora la salud física y reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer, sino que también contribuye significativamente a la salud mental, ayudando a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión (Torres et. al, 2020).

Además, la actividad física fortalece el sistema inmune, ayuda a controlar el peso, mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, y promueve un balance energético más saludable. Estos beneficios son cruciales no solo para los adultos sino también para los niños y adolescentes, quienes deben incorporar el ejercicio en su rutina diaria para fomentar un desarrollo saludable y prevenir problemas de salud en el futuro (Ruiz et al., 2020).

La actividad física influye directamente en el bienestar de vida, proporcionando una base sólida para el desarrollo saludable durante la adolescencia y más allá. Los hábitos establecidos durante estos años formativos pueden tener un impacto duradero en la salud física y mental de una persona. El concepto de "bienestar", por otro lado, se refiere a una filosofía más holística que valora el bienestar colectivo y la armonía con el entorno. Este enfoque promueve una existencia que no solo se centra en evitar la enfermedad, sino en vivir una vida plena y saludable en comunidad (Soto, 2018).

El marco legal en Ecuador relacionado con la educación y el deporte se basa en una serie de normativas constitucionales y leyes específicas que garantizan y regulan estos derechos y deberes. La Constitución de la República del Ecuador de 2008 establece en su Artículo 26 que la educación es un derecho a lo largo de la vida y un deber del Estado, señalando la importancia de la igualdad e inclusión social a través de la educación como fundamento para el buen vivir (Constitución de la República del Ecuador, 2008). Esta visión se complementa con el Artículo 28 que subraya la educación como un servicio al interés público y no a intereses individuales o corporativos, y el Artículo 348 que asegura la gratuidad de la educación pública financiada por el Estado (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

En relación con el deporte y la recreación, la Constitución en su Artículo 381 reconoce el deporte como parte integral del desarrollo humano y establece el deber del Estado de fomentar el acceso al deporte y las actividades deportivas (Constitución de la República del Ecuador, 2008). Asimismo, el Artículo 383

promueve el derecho al tiempo libre y al esparcimiento, fortaleciendo la infraestructura necesaria para disfrutar de estas actividades (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

La Ley Orgánica Reformatoria de la Ley Orgánica de Educación Intercultural refuerza estos preceptos constitucionales, especialmente en el Artículo 2.4, donde se promueven el interaprendizaje y el multiaprendizaje, y el Artículo 6 que destaca las obligaciones del Estado en la promoción de la educación, el deporte y la cultura (Ley Orgánica Reformatoria de la Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2015). Además, el Artículo 7 enfatiza los derechos de los estudiantes a participar en actividades deportivas y culturales, asegurando la infraestructura y el apoyo necesarios para tales fines (Ley Orgánica Reformatoria de la Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2015).

Por otro lado, el Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025 establece objetivos claros para mejorar la calidad de la educación y promover la excelencia deportiva, como se observa en las políticas para garantizar una educación inclusiva y de calidad en todos los niveles y para impulsar la excelencia deportiva a través de oportunidades equitativas (Consejo Nacional de Planificación, 2021).

Finalmente, la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación define el marco legal para la gestión y promoción de estas actividades, subrayando la importancia de la práctica deportiva como un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas (Ley del deporte, Educación Física y Recreación, 2015).

En conjunto, estas disposiciones legales forman un robusto marco legal que no solo reconoce la educación y el deporte como derechos fundamentales, sino que también establece las responsabilidades del Estado para garantizar su acceso y promoción de manera inclusiva y equitativa, contribuyendo al desarrollo integral de sus ciudadanos.

La relevancia de este tema se evidencia en la preocupación creciente por los niveles de sedentarismo y los hábitos poco saludables en la población estudiantil, así como en la necesidad imperante de fomentar la actividad física como parte integral de un estilo de vida activo y equilibrado. Autores como Cañizares y Carbonero (2016) citando a Contreras, han resaltado que la educación física no solo incide en la salud física de los individuos, sino que también tiene efectos positivos en su autoestima, integración social y desempeño académico.



Este estudio se enmarca en una perspectiva teórica que reconoce la educación física como un pilar fundamental en la formación integral de los estudiantes, respaldada por teorías que subrayan la importancia del movimiento, el juego y la actividad física en el desarrollo humano (Parea, 2018). Los antecedentes investigativos revelan la existencia de estudios previos que han demostrado la relación positiva entre la educación física y el bienestar integral, promoviendo hábitos saludables en diferentes contextos educativos.

En un contexto marcado por altos índices de inactividad física y problemas de salud asociados, esta investigación adquiere una importancia especial al proponer un manual de rutinas de la educación física, específicamente diseñados para mejorar el bienestar emocional, social y físico del estudiante en el entorno escolar de los estudiantes de educación básica. Se espera que este estudio aporte nuevos conocimientos y enfoques prácticos para promover estilos de vida saludables desde la etapa escolar, enfatizando el ejercicio físico como estímulo para el cerebro, mejorando la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje.

Los objetivos de este trabajo se centran en analizar el impacto de la educación física en el entorno educativo y el bienestar integral de los estudiantes de educación básica, identificar variables influyentes y proponer recomendaciones prácticas para la implementación de un manual de rutinas que promuevan hábitos saludables y activos en el ámbito escolar. Se busca comprender cómo la educación física puede ser un factor determinante en la mejora del bienestar estudiantil, y aportar elementos concretos para la planificación y ejecución de políticas educativas orientadas hacia ese fin.

La implementación de un manual de rutinas de educación física en las escuelas primarias tendrá un impacto positivo en el bienestar integral de los estudiantes, promoviendo hábitos saludables, mejorando el rendimiento académico y contribuyendo al desarrollo integral de los individuos. Esta hipótesis se fundamenta en la evidencia teórica que sugiere que la actividad física regular y la educación en salud pueden influir positivamente en diversos aspectos del bienestar físico, emocional y social de los estudiantes, lo que a su vez puede traducirse en una mejora significativa en el contexto educativo.

METODOLOGÍA

Para la presente investigación sobre la relación entre la educación física y el bienestar integral de los estudiantes de noveno año en la Escuela de Educación Básica Fiscal Ciudad de Azogues, se adoptó un

enfoque cuantitativo con un diseño transversal descriptivo. Este método, por lo tanto, facilita la recolección y análisis de datos de manera sistemática. De esta manera, se pueden identificar patrones y correlaciones entre la actividad física regular, la salud integral y las calificaciones académicas de los estudiantes en un momento específico. (Hernández et. al, 2014).

La población objetivo consistió en todos los estudiantes de noveno año de la mencionada institución educativa durante el año académico 2024. A partir de esta población, se seleccionó una muestra probabilística estratificada de 83 estudiantes, representativa del total de 120 alumnos de ese nivel. La estratificación se realizó basada en género y rendimiento académico, asegurando así la diversidad y representatividad de la muestra (Babbie, 2016).

Para la recolección de datos, se desarrolló y validó un cuestionario estructurado, compuesto por 20 ítems que medían variables como frecuencia de participación en actividades físicas, percepción de bienestar físico y psicológico, y satisfacción con las actividades de educación física impartidas en la escuela. Este instrumento fue piloteado en un pequeño grupo de estudiantes para garantizar su fiabilidad y validez antes de su aplicación final (Creswell & Creswell, 2017).

El análisis de los datos se realizó utilizando software estadístico SPSS, donde se aplicaron técnicas de estadística descriptiva para resumir la información y testear la normalidad de la distribución. Posteriormente, se emplearon pruebas t de Student y análisis de varianza (ANOVA) para comparar los niveles de bienestar entre grupos con diferentes niveles de participación en actividades físicas (Field, 2013).

Respecto a las consideraciones éticas, se obtuvo el consentimiento informado de los padres o tutores legales de los estudiantes participantes, respetando los principios de voluntariedad, confidencialidad y anonimato. Se siguieron las directrices éticas sugeridas por la American Psychological Association (APA, 2019) para investigaciones con menores.

En conclusión, la metodología utilizada proporcionó un enfoque riguroso y sistemático para evaluar cómo la educación física afecta el bienestar integral de los estudiantes, ofreciendo así bases sólidas para futuras intervenciones y políticas educativas enfocadas en el fomento de estilos de vida saludables en el ámbito escolar.

RESULTADOS

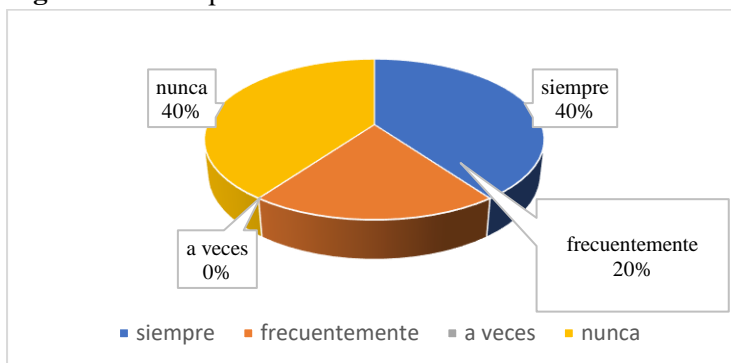
En esta sección se analizan los resultados obtenidos en la investigación para explorar la influencia de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica. Se examina la importancia de la educación física en la promoción de estilos de vida saludables, se discute sobre la relación entre la actividad física, la alimentación y el bienestar general de los estudiantes, y se reflexiona sobre el papel crucial de la educación física en la formación integral de los individuos, ofreciendo recomendaciones para mejorar la calidad de vida a través de la promoción de hábitos saludables y la participación activa en actividades físicas.

Evaluación del Impacto de la Educación Física en Estudiantes: Un Análisis Basado en Encuestas

Este análisis busca interpretar los resultados obtenidos mediante un cuestionario aplicado a estudiantes, con el fin de evaluar el uso actual y la efectividad de la educación física dentro del contexto educativo. De los resultados derivados del cuestionario revelan varios aspectos clave sobre la implementación y la percepción de la educación física en el entorno escolar. A continuación, se desglosan los hallazgos más relevantes:

Los hallazgos del estudio subrayan una disparidad significativa en la experiencia de educación física entre los estudiantes. Una proporción significativa de los estudiantes (40%) indica que siempre disfrutan de realizar educación física, mientras que otro 40% nunca lo hace, reflejando una polarización en las actitudes hacia esta disciplina.

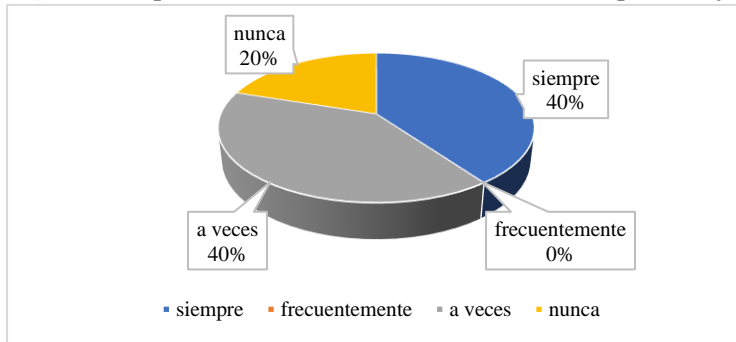
Figura 1 Interés por la Práctica de Educación Física



Nota: datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes

Además, la mayoría los estudiantes afirma que se aprovechan las experiencias y conocimientos previos para impartir nuevos procesos de aprendizaje en educación física, aunque un 20% señala que esto nunca ocurre.

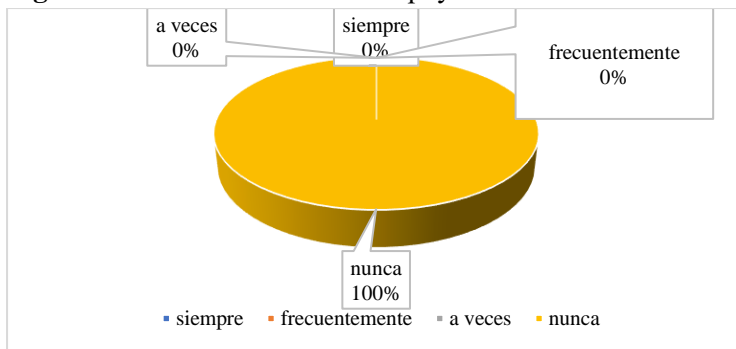
Figura 2 Implementación de Nuevos Procesos de Aprendizaje



Nota: datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes

Un dato alarmante es que el 100% de los estudiantes desconoce la existencia de un manual de rutinas que podría ser utilizada para mejorar el desarrollo de las clases de educación física.

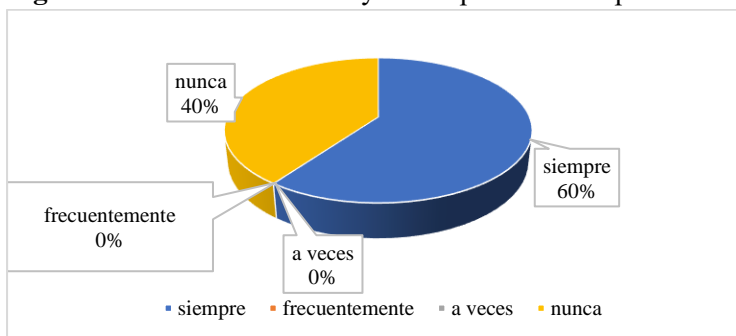
Figura 3 Falta de Materiales de Apoyo



Nota: datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes

Una mayoría (60%) de los estudiantes menciona que los docentes integran dinámicas de recreación durante las clases y practican algún deporte en particular, lo cual es positivo para el fomento de la actividad física regular.

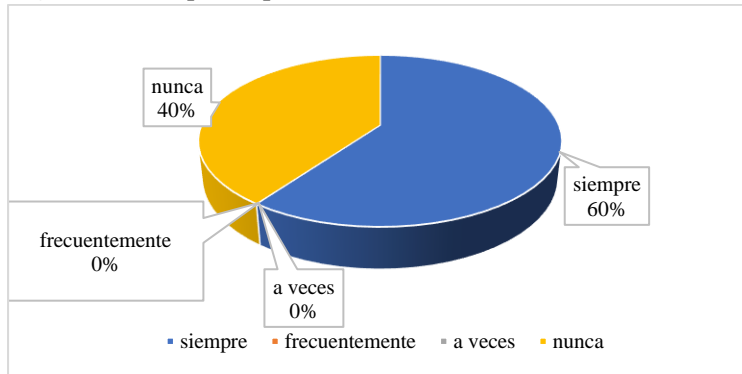
Figura 4 Dinámicas de Clase y Participación en Deportes



Nota: datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes

No obstante, este estudio revela que la mayoría de los estudiantes (60%) señala que el fútbol es el deporte más frecuentemente jugado durante las clases, lo que podría indicar una falta de diversidad en las actividades deportivas ofrecidas.

Figura 5 Enfoque Deportivo del Docente



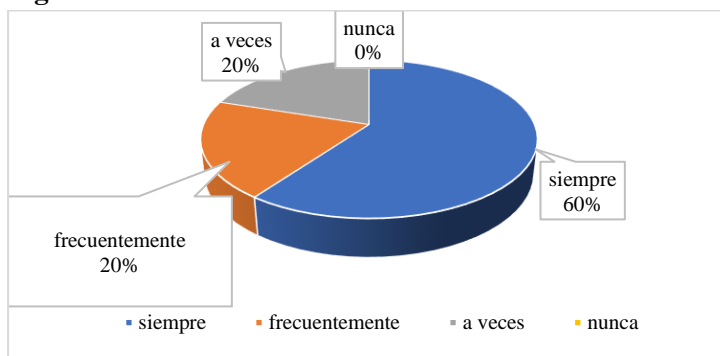
Nota: datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes

Evaluación del Rendimiento Académico en Estudiantes a través de la Actividad Física

La actividad física es reconocida por su capacidad para mejorar tanto la salud física como emocional, ya que eso influye en su capacidad de aprendizaje. A través de un cuestionario estructurado, se recabaron datos para identificar la frecuencia y percepción de los estudiantes sobre estas prácticas saludables.

Los resultados derivados del cuestionario sobre el rendimiento académico revelan tendencias importantes sobre el comportamiento y las percepciones de los estudiantes en relación con la actividad física y otros hábitos saludables. El 60% de los estudiantes cree firmemente que realizar actividad física contribuye a mejorar su rendimiento académico, mientras que otro 20% no está convencido. Este dato es consistente con la evidencia que sugiere un vínculo positivo entre ejercicio regular y mejoras en el bienestar general.

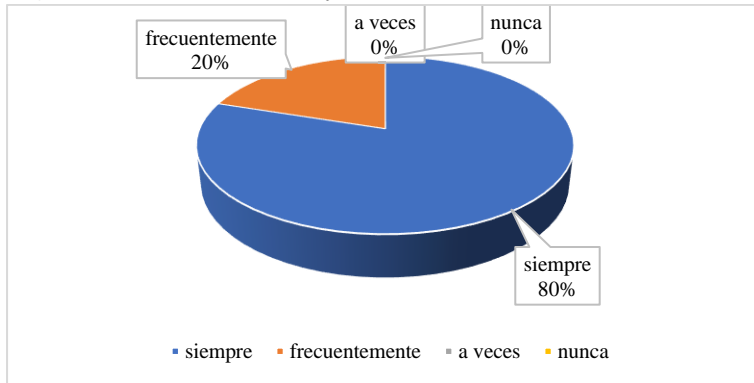
Figura 6 El Rendimiento Académico de los Estudiantes



Nota: datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes

Además, la mayoría de los estudiantes (80%) indica que les gusta mantener una buena alimentación para mejorar su rendimiento académico, lo que refleja un alto grado de conciencia sobre la importancia de la dieta en la salud general.

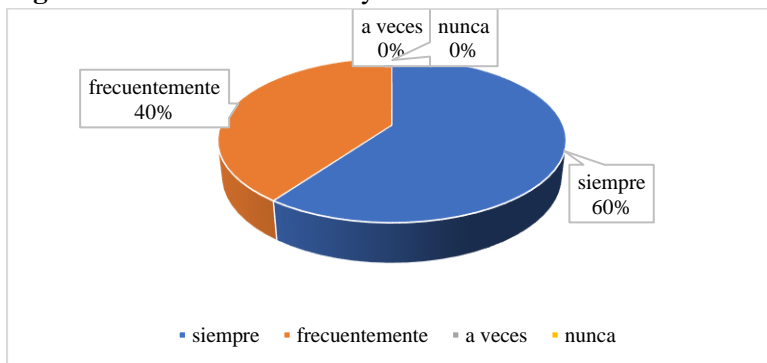
Figura 7 La Alimentación y el Rendimiento Académico



Nota: datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes

En cuanto a las actividades diarias, el 60% de los estudiantes asegura que siempre se involucra en actividades cotidianas que consideran beneficiosas para su rendimiento académico, demostrando así un alto grado de compromiso y consistencia en la adopción de hábitos saludables y productivos. En contraste, el 40% de los estudiantes señala que realiza estas actividades con frecuencia, pero no de manera constante.

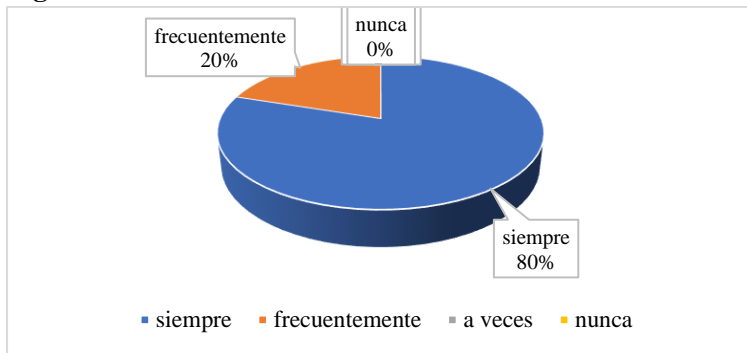
Figura 8 Actividades Diarias y el Rendimiento Académico



Nota: datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes

De manera interesante, todos los estudiantes encuestados realizan actividad física con el objetivo de mejorar su bienestar integral, donde un 80% lo realiza para mejorar su salud emocional y sentirse bien consigo mismos. Este hallazgo destaca la importancia de la actividad física no solo para la salud física, sino también para la salud mental de los jóvenes.

Figura 9 Actividad Física en el Bienestar Estudiantil



Nota: datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes

El análisis de los resultados subraya la percepción positiva y la alta participación de los estudiantes en actividades físicas y hábitos de vida saludables, los cuales consideran beneficiosos para su rendimiento académico. Se observa una correlación directa entre los promedios académicos y el desempeño en educación física, donde aquellos estudiantes que participan activamente en actividades físicas tienden a tener un mejor rendimiento académico.

DISCUSIÓN

Estos resultados indican tanto una oportunidad como un desafío para mejorar la implementación de la educación física en las escuelas.

Es esencial que las políticas y prácticas educativas se alineen más estrechamente con los principios de inclusión y diversidad, asegurando que todos los estudiantes tengan acceso a una educación física que sea enriquecedora, variada y adaptada a sus necesidades y preferencias.

Estos hallazgos pueden servir como base para futuras intervenciones educativas y programas destinados a promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes, con el objetivo de mejorar su bienestar integral como la implementación de un manual de rutinas de la educación física.

Implementación de un manual de rutinas de la educación física para mejorar el bienestar integral de los estudiantes

Para lograr implementar un manual de rutinas de la educación física que pueda ser dirigida a estudiantes de educación básica general (EGB), es necesario abordar la justificación de esta propuesta, sus objetivos, aspectos teóricos, factibilidad de aplicación y una descripción detallada del manual. La necesidad de esta propuesta surge de la preocupación por el bienestar integral de los estudiantes de noveno año, evidenciada en hábitos sedentarios y problemas de salud asociados. La aplicación del

manual busca promover un cambio en la asignatura de educación física, fortaleciendo hábitos saludables y fomentando el desarrollo físico y social de los estudiantes. Se abordan aspectos pedagógicos, sociológicos y legales relacionados con la educación física. Se destaca el papel fundamental de esta disciplina en el desarrollo integral de los estudiantes, así como su contribución a la formación social y educativo del individuo.

Es crucial que el manual de rutinas de la educación física sea sometido a un meticuloso proceso de revisión, aprobación e implementación por parte del Ministerio de Educación del Ecuador. Este manual está diseñado para optimizar y estandarizar la enseñanza de la educación física en todo el país, ofreciendo una serie de beneficios claramente definidos que contribuyen al bienestar integral de los estudiantes y, como consecuencia, a su rendimiento académico.

La aprobación de este manual por parte del Ministerio es un paso esencial para garantizar su alineación con los estándares educativos nacionales y para asegurar que su contenido sea relevante y efectivo. Una vez aprobado, el Ministerio deberá jugar un papel crucial en su implementación efectiva en las unidades educativas. Esto incluiría la provisión de capacitaciones adecuadas a los docentes, asegurando que estén plenamente preparados para aplicar las metodologías y técnicas propuestas en el manual.

Además, la implementación de este manual permitirá la realización de futuras investigaciones que podrían centrarse en recopilar datos sobre el impacto real de la educación física en el bienestar integral y el rendimiento académico de los estudiantes. Estos estudios serían fundamentales para evaluar la efectividad de las estrategias implementadas y para hacer ajustes basados en evidencia que mejoren continuamente los procesos y resultados educativos. Por tanto, la colaboración del Ministerio de Educación es indispensable no solo para la adopción del manual, sino también para fomentar una cultura de mejora continua y evaluación basada en datos dentro del ámbito educativo en Ecuador.

Manual de rutinas de la educación física

El manual rutinas, incluye actividades de resistencia, velocidad, flexibilidad, elasticidad y fuerza, diseñadas para mejorar el bienestar integral y académico de los estudiantes. Se presenta una descripción detallada de cada actividad, así como los recursos necesarios para su realización.

Ejercicio de resistencia

Este ejercicio de resistencia está concebido para mejorar la capacidad de los jóvenes de mantener diferentes velocidades. La meta es que los jóvenes varíen su velocidad mientras recorren ciertas distancias. Se inicia alineando a cinco niños tras la línea de inicio; al sonar la señal del docente, estos deben correr hacia la línea de meta a una velocidad determinada y, después, volver al punto de partida incrementando gradualmente su rapidez. Para realizar este ejercicio se requiere de un espacio adecuado con líneas previamente trazadas, un silbato para las señales y un área segura para correr.

Ejercicio de velocidad

El objetivo del ejercicio de velocidad es atravesar un laberinto y salir lo más rápido posible para medir la velocidad. Para realizarlo, se debe seleccionar un espacio en la cancha y construir un laberinto con el material disponible. A continuación, un grupo de jóvenes se posicionará dentro del laberinto y, a la señal del docente, deberán buscar la salida a máxima velocidad. Los recursos necesarios son un laberinto trazado, una cancha, un silbato y un cronómetro.

Ejercicio de flexibilidad

El ejercicio de flexibilidad, comúnmente practicado para mejorar la capacidad de estiramiento del cuerpo, requiere que los participantes posean o desarrollen flexibilidad. Este tipo de ejercicio tiene como objetivo principal fortalecer el equilibrio mediante repetidas ejecuciones de la posición de arco. Para realizarlo correctamente, es necesario comenzar acostado en una colchoneta, con las manos firmemente apoyadas en el piso. A continuación, se deben flexionar las rodillas y elevar lentamente la cadera hasta alcanzar la posición de arco, manteniendo esta forma para fortalecer la flexibilidad y el equilibrio. La única herramienta necesaria para este ejercicio es una colchoneta, lo que facilita su práctica en diversos entornos.

Ejercicio de elasticidad

Los ejercicios de elasticidad, que generalmente se realizan como calentamiento previo a la actividad física principal, son cruciales para preparar el cuerpo y prevenir lesiones. El objetivo es ejecutar los movimientos con precisión, como en la postura del cisne, donde se requiere un alto grado de elasticidad. El desarrollo de este ejercicio comienza acostándose en una colchoneta; desde esta posición, se deben estirar las manos hacia adelante para elevar gradualmente la mitad superior del cuerpo. Este movimiento



se repite varias veces para maximizar la eficacia del calentamiento. El único recurso necesario para este ejercicio es una colchoneta, lo que facilita su implementación en cualquier entorno adecuado para la práctica de estiramientos.

Ejercicio de fuerza

Los ejercicios de fuerza están diseñados para aumentar la capacidad muscular, especialmente en brazos y piernas, a través de la resistencia contra peso. El objetivo de estos ejercicios es fortalecer dichas áreas del cuerpo mediante la realización de movimientos que implican soportar carga. Para ejecutar correctamente estos ejercicios, se comienza adoptando una posición similar a la de una flexión: las piernas deben estar separadas y los dedos de los pies en punta, mientras que las caderas se alinean con los hombros. Es fundamental apretar el abdomen y los glúteos para mantener la postura correcta. Durante el ejercicio, es importante respirar de manera tranquila y mantener la posición durante 15 segundos para maximizar la eficacia del entrenamiento de fuerza.

CONCLUSIONES

La implementación de programas de educación física en las instituciones educativas es fundamental para promover estilos de vida saludables y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, como se evidenció en la investigación realizada.

La participación activa de los docentes en la planificación y ejecución de actividades físicas es clave para fomentar el interés de los estudiantes en la educación física y su impacto positivo en la salud y bienestar general.

La falta de un manual de rutinas de educación física en la institución educativa constituye una limitante para el desarrollo óptimo de las clases de educación física, sugiriendo la necesidad de implementar herramientas que orienten las actividades físicas de manera efectiva.

La educación física no solo impacta en el aspecto físico de los estudiantes, sino que también influye en su rendimiento académico, su autoestima y su integración social, aspectos que deben ser considerados en la formulación de políticas educativas.

Es fundamental que los programas de educación física se enfoquen en promover la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o preferencias deportivas, con el fin de garantizar una formación integral y equitativa.

La colaboración entre docentes, estudiantes, padres de familia y autoridades educativas es esencial para fortalecer la implementación de la educación física y maximizar sus beneficios en términos de calidad de vida y bienestar.

Se destaca la necesidad de continuar investigando y evaluando el impacto de la educación física en el bienestar integral de los estudiantes, con el fin de generar evidencia sólida que respalde la importancia de esta disciplina en el ámbito educativo.

A pesar de los resultados positivos obtenidos en la investigación, persisten interrogantes sobre el impacto a largo plazo de la implementación del manual en el rendimiento académico de los estudiantes y su efectividad, aspectos que requieren un seguimiento continuo y evaluación constante.

Se invita a futuros investigadores a profundizar en el estudio de la relación entre la educación física y el bienestar integral de los estudiantes, explorando nuevas metodologías, ampliando las muestras de estudio y considerando variables adicionales que puedan enriquecer la comprensión de este tema y contribuir al diseño de políticas educativas más efectivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

American Psychological Association. (2019). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*.

<https://n9.cl/qjqy15>

Babbie, E. R. (2020). *The practice of social research*. Cengage AU. <https://n9.cl/xjr6p>

Cañizares, J., & Carbonero, C. (2016). Tema 8 el aprendizaje motor. principales modelos explicativos del aprendizaje motor. El proceso de enseñanza y de aprendizaje motor. Mecanismos y factores que intervienen. *Temario de Oposiciones de Educación Física (LOMCE): Acceso al cuerpo de maestro*, 26, 164. <https://n9.cl/cupyx>

Consejo Nacional de Planificación. (23 de septiembre de 2021). Plan Nacional de Desarrollo 2021, 2025. *Obtenido de Resolución 2 estado: vigente* <https://n9.cl/mw2mt>

Constitución de la República del Ecuador. (20 de octubre de 2008). *Obtenido de Constitución de la República del Ecuador 2008 modificada el 13 de julio de 2011:*

https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications. <https://n9.cl/f8c8i9>



Educación física. (6 de junio de 2022). *Significado de Educación física*.

<https://www.significados.com/educacion-fisica/>

Esteli, R. C. (2020). <file:///C:/Users/home/Downloads/descarga.pdf>

Etecé. (2021). Educación física. <https://concepto.de/educacion-fisica-2/>

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage. <https://n9.cl/flsz2>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (Vol. 6, pp. 102-256)*. México: McGraw-Hill. <https://n9.cl/n5p2o>

Ley del deporte, Educación Física y Recreación. Registro Oficial Suplemento 255. (última modificación 20 de febrero de 2015). <https://n9.cl/zf6pf>

Ley Orgánica Reformatoria de la Ley Orgánica de Educación Intercultural, Registro Oficial No. 417, 31 de marzo de 2021. <https://n9.cl/4jbel>

López, B. S., Montano, C. V., & Martínez, G. J. A. (2021). Clima organizacional en centros educativos públicos costarricenses: un análisis multifactorial. *Revista Educación*, 45(1), 1-18. <https://n9.cl/mxnh2>

Ministerio de salud pública. (s.f.). Actividad Física. Obtenido de

<https://www.salud.gob.ec/actividad-fisica/>

O'Connor, T. M., Perez, O., Beltran, A., Colón García, I., Arredondo, E., Parra Cardona, R., ... & Morgan, P. J. (2020). Cultural adaptation of 'Healthy Dads, Healthy Kids' for Hispanic families: Applying the ecological validity model. *international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17, 1-18. <https://n9.cl/bkokc>

Parea Quesada, R. (2018). Educación para la salud y calidad de vida. *Barcelona. Diaz de Santos*. <https://n9.cl/f70ym>

Rodríguez Varga, N., Fernandez-Britto, J. E., Martínez Pérez, T. P., Martínez García, R., Castañeda García, C. M., Chediak Cepero, M. I., ... & Garriga Reyes, M. (2018). Asociación de la lactancia materna y el estado nutricional en niños de 7-11 años con alto peso al nacer. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-14. <https://n9.cl/lvxgo>



- Ruiz-Cabello, F. J., Carranza, M. d., Martínez, A. M., Olcina, M. J., Sánchez-Ventura, J. G., Iborra, A. G., . . . Diego, Á. R. (2020). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia. <https://www.redalyc.org/journal/3666/366663026018/html/>
- Soto, L. R. (2018). Deporte, prácticas corporales, vida saludable y buen vivir: un análisis crítico para una nueva praxis. <https://n9.cl/c9ep4>
- Torres, Á. F. R., Torres, A. C. C., & Alvear, A. E. P. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(9), 1163-1178. <https://n9.cl/lqtm0>
- Varela, D. C., Losada, A. S., & Fernández, J. E. R. (2019). Aprendizaje-Servicio e inclusión en Educación Primaria: una revisión sistemática desde la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 611-617. <https://n9.cl/bkokc>