



## Actividades físicas para mejorar la calidad de vida en estudiantes de bachillerato

*Physical activities to improve the quality of life in high school students*

- <sup>1</sup> Juan Pablo Garcés Acosta  <https://orcid.org/0000-0002-0866-4384>  
Licenciado en Educación Física, Universidad Península de Santa Elena, Unidad Educativa  
Rocke Cantos Barberán, Montecristi, Ecuador  
[juanpgarces-81@hotmail.com](mailto:juanpgarces-81@hotmail.com)
- <sup>2</sup> Joseph Taro  <https://orcid.org/0000-0003-4213-8377>  
Universidad Península de Santa Elena, Docente ocasional, Facultad de Ciencias de la  
Educación e Idiomas Extranjeros, Carrera de Educación Inicial, La Libertad, Ecuador  
[joseph.taro@upse.edu.ec](mailto:joseph.taro@upse.edu.ec)



### Artículo de Investigación Científica y Tecnológica

Enviado: 08/02/2024

Revisado: 20/03/2024

Aceptado: 08/04/2024

Publicado: 28/06/2024

DOI: <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v8i2.3069>

### Cítese:

Garcés Acosta, J. P., & Taro, J. (2024). Actividades físicas para mejorar la calidad de vida en estudiantes de bachillerato. *Explorador Digital*, 8(2), 106-123.  
<https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v8i2.3069>



**EXPLORADOR DIGITAL**, es una Revista electrónica, **Trimestral**, que se publicará en soporte electrónico tiene como **misión** contribuir a la formación de profesionales competentes con visión humanística y crítica que sean capaces de exponer sus resultados investigativos y científicos en la misma medida que se promueva mediante su intervención cambios positivos en la sociedad. <https://exploradordigital.org>  
La revista es editada por la Editorial Ciencia Digital (Editorial de prestigio registrada en la Cámara Ecuatoriana de Libro con No de Afiliación 663) [www.celibro.org.ec](http://www.celibro.org.ec)



Esta revista está protegida bajo una licencia Creative Commons en la 4.0 International. Copia de la licencia: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

**Palabras****claves:**

Educación física, calidad de vida, estudiante, programa de enseñanza, estilo de vida.

**Keywords:**

Physical education, quality of life, student, teaching program, lifestyle.

**Resumen**

**Introducción:** La relación entre la actividad física y la calidad de vida emerge como un tema crucial en el ámbito de la salud y el bienestar. Más allá de mantener una buena salud física, la actividad física regular influye de manera significativa en aspectos emocionales, sociales y psicológicos de la vida cotidiana.

**Objetivos:** El objetivo es mejorar la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato a través de un programa de actividades físicas. **Metodología:** Para la investigación, se adoptó un enfoque cuantitativo longitudinal, combinando métodos teóricos y empíricos. Se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) antes y después del programa, junto con pruebas de condición física.

**Resultados:** Los resultados revelaron una correlación significativa entre las mediciones de condición física previas y posteriores al programa, evidenciando mejoras coherentes en la condición física relacionadas con la participación en el mismo. Antes del programa, las medias de todas las dimensiones evaluadas se situaban en un rango moderado, pero tras el programa se observó un aumento sustancial en todas las áreas, indicando una mejora significativa en la satisfacción con la vida en general. Concretamente, se destacaron incrementos en el bienestar físico, emocional, autoestima, interacciones sociales y sentido de logro y propósito. **Conclusiones:** Estos resultados subrayan la necesidad de integrar la actividad física en el ámbito educativo para fomentar estilos de vida activos y saludables desde temprana edad, lo que puede generar beneficios en el bienestar general de los individuos. **Área de estudio general:** Entrenamiento deportivo. **Área de estudio específica:** Actividad Física. **Tipo de estudio:** original.

**Abstract**

**Introduction:** The relationship between physical activity and quality of life emerges as a crucial issue in the field of health and well-being. Beyond maintaining good physical health, regular physical activity significantly influences emotional, social and psychological aspects of daily life. **Goals:** The objective is to improve the quality of life of high school students through a physical activity program. **Methodology:** For the research, a longitudinal quantitative approach was adopted, combining theoretical and empirical methods. The Satisfaction with Life Scale (SWLS) was used before and after the program, along with physical fitness tests. **Results:** The results

---

revealed a significant correlation between pre- and post-program physical fitness measurements, evidencing consistent improvements in physical fitness related to program participation. Before the program, the means of all dimensions evaluated were in a moderate range, but after the program a substantial increase was observed in all areas, indicating a significant improvement in satisfaction with life in general. Specifically, increases in physical and emotional well-being, self-esteem, social interactions, and sense of achievement and purpose were highlighted. **Conclusions:** These results highlight the need to integrate physical activity into the educational environment to promote active and healthy lifestyles from an early age, which can generate benefits in the general well-being of individuals. **General Study Area:** Sports Training. **Specific study area:** Physical Activity. **Study type:** original.

---

## 1. Introducción

La actividad física es un pilar en el desarrollo integral de la persona (Parra, 2021). En todos sus niveles, es esencial para el bienestar de las personas, siendo especialmente crucial para mejorar su calidad de vida (Mejía, 2022). Se ha comprobado que, mantener una actividad física constantes, contribuye a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y diversos tipos de cáncer, además, desempeña un papel en la prevención de la hipertensión, el mantenimiento de un peso corporal adecuado, y puede tener efectos positivos en la salud mental, la calidad de vida y el bienestar en general (Pandey et al. 2017; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Estudios han demostrado que el ejercicio reduce el estrés, elimina toxinas del cuerpo y activa sustancias químicas relacionadas con la sensación de satisfacción personal (Sánchez et al., 2023). En ese sentido, la actividad física se define como cualquier forma de movimiento corporal que implique contracción muscular y aumento del consumo de energía en comparación con el estado de reposo (Madaria, 2018; Cañadas, 2021). Para lograr los beneficios de la actividad física mencionado con anterioridad, se requiere desde la práctica incluir actividades como caminar, correr, nadar, yoga o tareas de jardinería, todas las cuales tienen beneficios físicos, mentales y emocionales (Guillén et al., 2018; Tebar et al., 2019; Guillamón, 2019).

Desde la misma dinámica, Cáceres (2022) resalta la importancia de la participación en actividad física para potenciar las cualidades físicas, aumentar la capacidad productiva y fortalecer las relaciones interpersonales. Estudios adicionales, como el de Ecurra (2020),

respaldan los beneficios de la actividad física en el ámbito de las habilidades sociales. Además, investigaciones llevadas a cabo por López (2021), Romero (2019) y Tafur (2021) subrayan la conexión existente entre la actividad física y el rendimiento académico. Estas evidencias reiteran la trascendencia de incorporar la actividad física en diversos aspectos de la vida para promover no solo la salud física, sino también un bienestar integral y sostenible.

Asimismo, la investigación de Fernández et al. (2022) destaca la actividad física como un determinante crucial para la calidad de vida. Esta práctica no solo es accesible y fácil de incorporar, sino que también ejerce un impacto beneficioso en la salud general de la población. La participación en actividad física es decisiva para el desarrollo de los adolescentes, contribuyendo a mantener un cuerpo sano, reducir el estrés y prevenir enfermedades futuras (Rodríguez-Torres et al., 2020).

Desde un enfoque físico, se evidencia que los jóvenes que se involucran en prácticas físicas demuestran una mejora notable en sus habilidades motrices lo que contribuye a la realización de diversas actividades, generando una mayor confianza en su propio cuerpo y en su ser. Este aspecto cobra especial relevancia dado que, durante esta fase de proceso evolutivo, los adolescentes enfrentan valoraciones en el ámbito interno como social (Franco et al., 2017). La apropiada evolución de la condición física en los adolescentes, a través de su participación en actividades físicas, contribuye a perfeccionar la percepción de la construcción tanto corporal como mental de cada individuo. En otras palabras, refuerza la impresión que tienen sobre sus habilidades y su aspecto físico (Fernández-Álvarez et al., 2020; Zurita et al., 2018).

La calidad de vida se entiende hoy en día como un concepto multidimensional que abarca aspectos diversos de la existencia humana, más allá de la salud física, como lo señalan Mastrantonio & Corduras (2020). Este análisis holístico, delineado por Ramírez-Coronel et al. (2020), considera la salud física, el estado psicológico, la independencia, las relaciones sociales y la interacción con el entorno. García & Froment (2018) relacionan la calidad de vida con la percepción individual sobre su lugar en la sociedad y las metas personales. Redondo & Zapata (2022) destacan su naturaleza subjetiva, reflejando la evaluación global que las personas hacen de su existencia. Además, Diener et al. (2020) la definen como la satisfacción de necesidades y deseos individuales.

El estilo de vida y la calidad de vida están intrínsecamente relacionados, influenciando directamente el bienestar general. Decisiones cotidianas, como la actividad física y la dieta, impactan en la percepción de una vida plena. Adoptar un estilo de vida saludable promueve la felicidad y el bienestar emocional. Por otro lado, el estilo de vida sedentario, según Garzón Mosquera & Aragón Vargas (2021), conlleva complicaciones de salud y es perjudicial para el individuo y la sociedad. Un estilo de vida activo mejora la calidad de vida y la condición física, preservando la independencia funcional. Además, la falta de

actividad física se ha convertido en uno de los principales factores contribuyente a la mortalidad a nivel mundial, lo que indica un aumento alarmante en su frecuencia en varios países. Esto puede llevar a problemas como obesidad hasta llevar una vida sedentaria, lo que a su vez resulta en graves inconvenientes para las personas. La pérdida de habilidades físicas causa una disminución en la calidad de vida, debido a la falta de hábitos saludables (Hernández-Martínez, 2016). Las personas que tengan un nivel insuficiente de actividad física tienen una probabilidad de riesgo de muerte que oscila entre un 20% y un 30%, más alta en comparación con aquellas personas que logran mantener un nivel suficiente de actividad física. Así mismo, más del 80% de los adolescentes a nivel global presentan un nivel insuficiente de actividad física (OMS, 2022).

A nivel nacional, el gobierno fomenta la actividad física, sin embargo, en el área educativa, mediante planes en las instituciones educativas y las mallas curriculares se han implementado ciertas acciones en favor de los estudiantes, a pesar de esto, los alumnos enfrentan dificultades relacionadas a la depresión y ansiedad, y un 80% de ellos consideran que es insuficiente la actividad física realizada.

La pandemia originada por el COVID-19 tuvo un profundo impacto en los procesos educativos, para mantener la continuidad de la enseñanza, se implementaron en su mayoría modalidades virtuales a través de plataformas digitales, sin embargo, esta transición generó desafíos para las actividades físicas de los estudiantes, ya que muchas de estas actividades requieren un entorno práctico en el campo para su ejecución adecuada, por lo que la interacción directa con el entorno y la guía personalizada por parte del docente son elementos esenciales en este tipo de actividades (Ortiz & Ramírez 2020).

Específicamente, en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal "Rocke Cantos Barberán", de la ciudad de Montecristi, se puede evidenciar que existe una carencia de motivación por parte de los alumnos para realizar actividad física con mayor regularidad y efectividad, provocando que adopten hábitos sedentarios, que contribuyen a problemas de salud a largo plazo. La mayoría de los alumnos participan en actividades físicas con el único propósito de obtener una calificación que les permita aprobar la asignatura, en lugar de verlas como una fuente de motivación para su desarrollo personal. Muchos no reconocen la importancia que estas actividades tienen en relación con la calidad de vida.

A través de observaciones y encuestas preliminares, se ha identificado que algunos de los estudiantes de segundo de bachillerato muestran una tendencia a pasar largas horas en actividades sedentarias, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos y el estudio prolongado, sin dedicar tiempo suficiente a la práctica de actividad física. Esta situación puede resultar en un aumento de problemas de salud relacionados con el sedentarismo, como la obesidad, la fatiga, la falta de concentración y el estrés. Desde esta premisa fue



necesario constatar cómo influye las actividades físicas en la calidad de vida de los estudiantes.

## 2. Metodología

En el presente estudio se utilizaron métodos teóricos y empírico desde un diseño de investigación cuantitativo con un enfoque longitudinal. Los métodos teóricos permitieron profundizar en específico sobre el efecto de un programa de actividades físicas en la calidad de vida y la condición física de los estudiantes de bachillerato. Se administró la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) a los estudiantes antes y después de participar en el programa de actividades físicas. Los estudiantes evaluaron su grado de acuerdo con cinco afirmaciones sobre la satisfacción con la vida en una escala de 1 a 7.

**Tabla 1**

*Escala y Observación*

Escala	Observación
1	Muy en desacuerdo
2	En desacuerdo
3	Ligeramente en desacuerdo
4	Neutral
5	Ligeramente de acuerdo
6	De acuerdo
7	Muy de acuerdo

En cuanto a la condición física de los estudiantes, se realizaron un pre-test y un post test para evaluar la condición física de los estudiantes. Se midieron variables como fuerza en brazos, abdomen, piernas, flexibilidad y resistencia utilizando pruebas específicas. Para la realización de la investigación se seleccionó una muestra de 35 estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Rocke Cantos Barberán, seleccionados aleatoriamente. Los criterios de inclusión fueron ser estudiante de segundo curso de bachillerato y contar con el consentimiento de los padres o tutores.

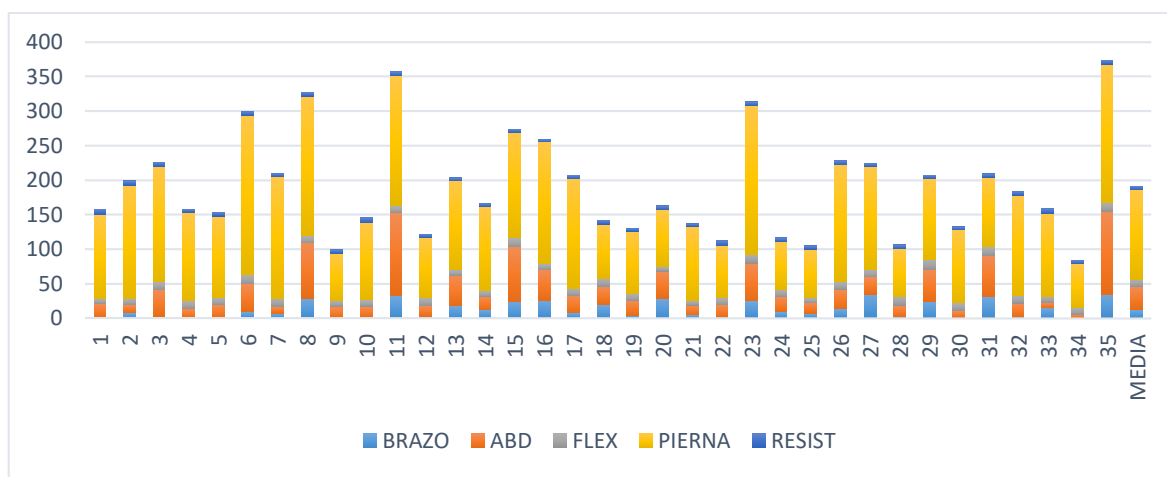
## 3. Resultados

### *Diagnóstico inicial*

Los resultados obtenidos del diagnóstico realizado al inicio de la investigación se reflejan en el análisis de las variables propuestas relacionadas con la condición física de los participantes. En el análisis de los datos obtenidos en el pre-test, se examinaron las

mediciones de las variables: brazo, abdomen, piernas, flexibilidad y resistencia de los estudiantes de segundo de bachillerato donde se pone en manifiesto la condición física.

A continuación, se muestra la ilustración de resultados obtenidos en el test diagnóstico.

**Figura 1***Pre-test*

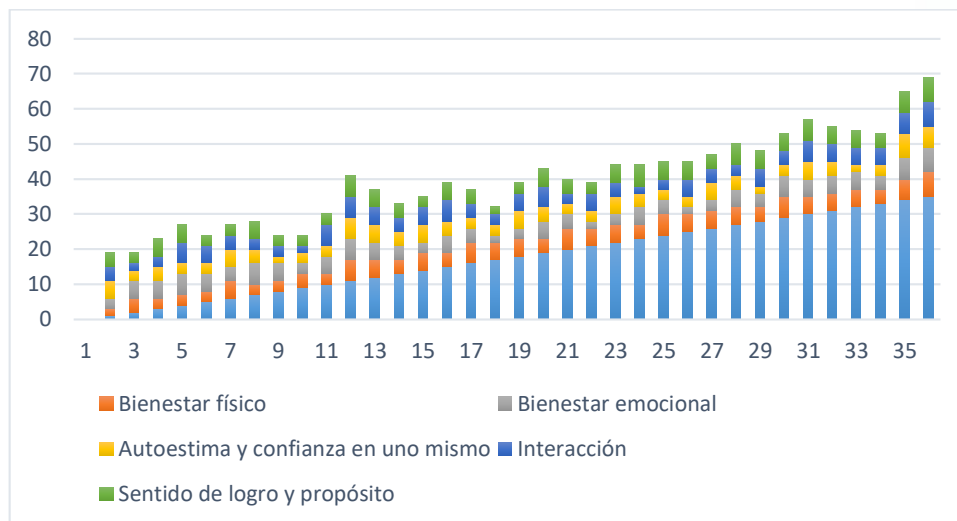
Los resultados revelan datos significativos sobre la condición física de los participantes en varias dimensiones. En términos de fuerza, la media obtenida para los brazos fue de 12.77, lo que indica un nivel moderado en esta área mientras que la fuerza abdominal promedio fue ligeramente mayor, con una media de 33.28, sugiriendo una fortaleza relativamente mayor en esta región del cuerpo. Por otro lado, la fuerza en las piernas mostró una media sustancialmente más alta, alcanzando los 129.31, lo que refleja una notable capacidad en este aspecto. En cuanto a la flexibilidad, se observó una media de 10.42, lo que indica un nivel promedio de flexibilidad entre los participantes. Por último, en cuanto a la resistencia, se registró una media de 5.36, lo que sugiere una capacidad moderada en términos de resistencia física. Estos hallazgos proporcionan una visión detallada de la condición física inicial de los participantes, destacando áreas de fortaleza y posibles áreas de mejora.

Con relación a la calidad de vida se aplicó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), con las siguientes dimensiones: bienestar físico, bienestar emocional, autoestima y confianza en uno mismo, interacción social y apoyo, sentido de logro y propósito, con la finalidad de valorar la calidad de vida de los participantes.

En la figura 2 se muestra los resultados de la escala aplicada a los estudiantes.

**Figura 2**

*Diagnóstico de calidad de vida*



En el análisis de los resultados de la escala diagnóstica para la calidad de vida, se calculó la media de cada dimensión para obtener una visión general de la calidad de vida de los participantes. En la dimensión de bienestar físico, se observó que la media es de aproximadamente 4.77, lo que sugiere que, en general, los participantes tienen un nivel moderado de bienestar físico. Por otro lado, en la dimensión de bienestar emocional, la media fue de alrededor de 4.54, indicando un nivel moderado a alto de satisfacción emocional entre los participantes. Sin embargo, al analizar la dimensión de autoestima y confianza en uno mismo, se observó que la media de esta dimensión es de aproximadamente 3.89, lo que sugiere que hay margen para mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo entre los participantes. En cuanto a la dimensión de interacción social y apoyo, se evidenció que la media es de alrededor de 4.34, lo que indica que los participantes experimentan niveles moderados de satisfacción en este aspecto de su vida. Por último, en la dimensión de sentido de logro y propósito, se identificó una media de aproximadamente 4.11, lo que sugiere que los participantes tienen un nivel moderado de sentido de logro y propósito en sus vidas.

En general, estos resultados indican que los participantes tienen un nivel moderado de calidad de vida en las diferentes dimensiones evaluadas. No obstante, existen áreas específicas, como la autoestima y la confianza en uno mismo, donde los participantes pueden beneficiarse de intervenciones adicionales para mejorar su bienestar. Estos hallazgos fueron considerados para el diseño del programa de actividad física, con el objetivo de abordar y mejorar aspectos específicos de la calidad de vida de los participantes.



Después de realizar el diagnóstico inicial se procedió a elaborar el programa de actividad física con una cuidadosa planificación para asegurar su eficacia y seguridad, donde se establecieron los objetivos, los materiales a utilizar, la organización y desarrollo, el lugar, el tiempo, la duración del programa y se escogieron actividades de fortalecimiento de piernas, brazos, abdomen, flexibilidad y resistencia. Para la implementación del programa se consideraron dos meses de duración, realizando tres actividades por semana con un tiempo de duración de 60 minutos cada una, las mismas que se ejecutaron en la institución educativa.

A continuación, se presenta un ejemplo de las actividades realizadas para una semana del programa.

**Tabla 2**
*Programa de Actividades Físicas Semana 1*

Fecha	Actividad	Objetivo	Organización y desarrollo	Materiales	Lugar	Tiempo
Lunes 4 diciembre	Resistencia Carreras de resistencia.	Desarrollar la resistencia aeróbica	Formar grupos. Realizar carreras continuas Fuerza de brazos y abdomen	Pito Cronometro	Cancha del colegio	60 minutos
Miércoles 6 diciembre	Trabajo de coordinación. Ejercicios de coordinación en escalera	Desarrollar la coordinación	Formar grupos. Realizar ejercicios de coordinación dentro, fuera, costados Fuerza de brazos y abdomen	Pito Cronometro Escaleras	Cancha del colegio	60 minutos
Viernes 8 diciembre	Trabajo de fuerza	Desarrollar la fuerza de piernas, brazos y abdomen	Realizar ejercicios de fuerza en cajón Saltos en una pierna, las dos piernas Fuerza de brazos y abdomen	Pito Cronometro Cajones 20cm y 30 cm	Cancha del colegio	60 minutos

*Diagnostico final*

Se realizó el análisis de la condición física mediante la correlación de Pearson para examinar la relación entre las mediciones previas y posteriores del programa de actividades físicas. Esta correlación permite determinar si existe una asociación entre las mediciones realizadas en diferentes momentos del tiempo, lo que facilita la evaluación de si el programa tuvo un impacto significativo en la condición física de los participantes. La correlación de Pearson proporciona una medida cuantitativa de la relación entre las

mediciones permitiendo establecer si los cambios observados son estadísticamente significativos. Se evaluaron las puntuaciones obtenidas en el pre-test y post test de condición física (fuerza en brazos, abdomen, piernas, flexibilidad y resistencia) y las puntuaciones de la SWLS. Se consideraron significativas las correlaciones con un nivel de 0,05 (bilateral). Lo que permite comprender mejor cómo el programa mejoró la condición física de los estudiantes y su percepción general de satisfacción con la vida.

**Tabla 3**
*Correlaciones*

		Pre- brazos	Post- brazos	Pre- abdomen	Post- abdomen	Pre- piernas	Post- piernas	Pre- flexibilidad	Post- flexibilidad	Pre- resistencia	Post- resistencia
Pre-brazos	Correlación de Pearson	1	,980**	,759**	,756**	,433**	,439**	,182	,161	-,049	-,045
	Sig. (bilateral)		<,001	<,001	<,001	,009	,008	,296	,356	,782	,797
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Pos-brazos	Correlación de Pearson	,980**	1	,744**	,740**	,400*	,403*	,196	,193	-,014	-,019
	Sig. (bilateral)	<,001		<,001	<,001	,017	,016	,259	,266	,939	,914
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Pre-abdomen	Correlación de Pearson	,759**	,744**	1	,999**	,549**	,546**	,290	,296	,108	,115
	Sig. (bilateral)	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	,091	,084	,536	,511
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Post-abdomen	Correlación de Pearson	,756**	,740**	,999**	1	,551**	,549**	,291	,296	,115	,122
	Sig. (bilateral)	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	,090	,085	,511	,487
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Pre-piernas	Correlación de Pearson	,433**	,400*	,549**	,551**	1	,992**	,294	,354*	,031	,062
	Sig. (bilateral)	,009	,017	<,001	<,001		<,001	,086	,037	,862	,722
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Post-piernas	Correlación de Pearson	,439**	,403*	,546**	,549**	,992**	1	,316	,372*	,026	,059
	Sig. (bilateral)	,008	,016	<,001	<,001	<,001		,064	,028	,882	,734
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Pre-flexibilidad	Correlación de Pearson	,182	,196	,290	,291	,294	,316	1	,923**	-,169	-,152
	Sig. (bilateral)	,296	,259	,091	,090	,086	,064		<,001	,331	,383
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Post-flexibilidad	Correlación de Pearson	,161	,193	,296	,296	,354*	,372*	,923**	1	-,070	-,048
	Sig. (bilateral)	,356	,266	,084	,085	,037	,028	<,001		,689	,783
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Pre-resistencia	Correlación de Pearson	-,049	-,014	,108	,115	,031	,026	-,169	-,070	1	,990**
	Sig. (bilateral)	,782	,939	,536	,511	,862	,882	,331	,689		<,001
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

**Tabla 3**
*Correlaciones (continuación)*

		Pre- brazos	Post- brazos	Pre- abdomen	Post- abdomen	Pre- piernas	Post- piernas	Pre- flexibilidad	Post- flexibilidad	Pre- resistencia	Post- resistencia
Post- resistencia	Correlación de Pearson	-,045	-,019	,115	,122	,062	,059	-,152	-,048	,990**	1
	Sig. (bilateral)	,797	,914	,511	,487	,722	,734	,383	,783	<,001	
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La correlación positiva muy fuerte y altamente significativa ( $r = 0.980$ ) entre las mediciones de fuerza en los brazos antes y después del programa evidenció una mejora sustancial en la fuerza de esta área del cuerpo. Esto puede atribuirse a la inclusión de ejercicios específicos de fortalecimiento de brazos en el programa.

La correlación positiva muy fuerte y altamente significativa ( $r = 0.999$ ) entre las mediciones de fuerza en el abdomen antes y después del programa indica una considerable mejora en la fuerza de esta región. Esto significa que las actividades físicas implementadas tuvieron un impacto directo en el fortalecimiento de los músculos abdominales.

La correlación positiva muy fuerte y altamente significativa ( $r = 0.992$ ) entre las mediciones de fuerza en las piernas antes y después del programa señala una mejora considerable en la fuerza de las extremidades inferiores. Esto podría atribuirse a la inclusión de ejercicios de piernas como sentadillas, estocadas y levantamiento de peso en el programa.

La correlación positiva muy fuerte y altamente significativa ( $r = 0.923$ ) entre las mediciones de flexibilidad antes y después del programa indica que las actividades físicas contribuyeron a mejorar la amplitud de movimiento de los participantes. El mejoramiento de ese indicador es el resultado de los ejercicios de estiramiento y movilidad incorporados en el programa fueron efectivos.

La correlación positiva muy fuerte y altamente significativa ( $r = 0.990$ ) entre las mediciones de resistencia antes y después del programa indica que los participantes experimentaron mejoras notables en su capacidad cardiovascular y resistencia general. Esto puede adjudicarse a la inclusión de ejercicios cardiovasculares y de resistencia en el programa.

Los resultados evidenciaron que el programa de actividades físicas implementado tuvo un impacto positivo y significativo en la condición física de los estudiantes de bachillerato. Se observaron mejoras en la fuerza muscular en los brazos, abdomen y

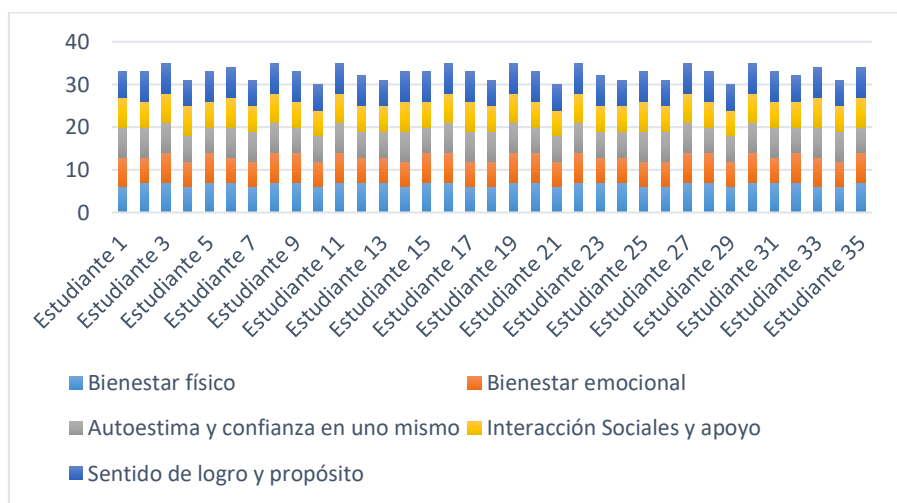
piernas, así como en la flexibilidad y la resistencia física. Estas mejoras son consistentes con los beneficios esperados de la participación regular en actividades físicas.

Es importante destacar que la correlación entre las medidas de condición física pre y post programa fue muy alta y altamente significativa en todos los casos, lo que indica una relación fuerte y consistente entre las mediciones realizadas en diferentes momentos. Esto propone que las mejoras observadas en la condición física no fueron aleatorias, sino que estuvieron relacionadas con la participación en el programa de actividades físicas.

Para el análisis de la variable calidad de vida, se presenta a continuación la ilustración 3, que muestra las dimensiones utilizadas para evaluar la satisfacción de la calidad de vida después del programa de actividades físicas. Se calculó las medias de cada dimensión, comparando las medias obtenidas antes y después del programa para determinar si hubo algún cambio significativo en la satisfacción con la vida en cada dimensión.

**Figura 3**

*Satisfacción de la calidad de vida*



Los resultados revelan un cambio significativo en la percepción de la calidad de vida de los estudiantes antes y después del programa de actividad física. Antes del programa, las medias en todas las dimensiones evaluadas se encontraban en un rango moderado, con valores alrededor de 4 en una escala del 1 al 7. Sin embargo, después de participar en el programa, se observó un aumento considerable en todas las áreas, con medias que oscilan entre 6 y 7.

Este cambio indica una mejora significativa en la satisfacción con la vida en general de los estudiantes. Específicamente, se observó un aumento notable en el bienestar físico, emocional, la autoestima, las interacciones sociales y el sentido de logro y propósito. Estos resultados demostraron que el programa de actividad física no solo tuvo un impacto

positivo en la salud física de los participantes, sino que también influyeron positivamente en su bienestar emocional, autoconcepto y relaciones sociales.

Los hallazgos del presente estudio resaltan la importancia de integrar la actividad física en programas educativos y de bienestar. La evidencia respalda la idea de que la actividad física regular no solo beneficia la salud física, sino que también mejora la calidad de vida en múltiples dimensiones. Además, el programa parece haber proporcionado un entorno propicio para fortalecer las relaciones sociales y el sentido de logro entre los participantes.

#### 4. Conclusiones

- Los fundamentos teóricos del estudio han puesto de manifiesto la estrecha relación entre la actividad física y la calidad de vida. Los estudios revisados sugieren que la actividad física regular no solo contribuye a mantener una buena salud física, sino que también tiene un impacto significativo en aspectos emocionales, sociales y psicológicos de la vida de las personas. La literatura destaca cómo la actividad física puede mejorar el bienestar físico y emocional, aumentar la autoestima, promover interacciones sociales positivas y proporcionar un sentido de logro y propósito en la vida.
- Los resultados resaltan la importancia de integrar la actividad física como parte integral del entorno educativo. No se trata solo de promover la salud física, sino también de fomentar el desarrollo emocional, social y psicológico de los estudiantes. La evidencia sugiere que los programas de actividad física pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de estilos de vida activos y saludables desde una edad temprana, lo que puede tener beneficios a largo plazo en términos de bienestar general. Además, estos resultados señalan la necesidad de abordar la salud y el bienestar de manera holística en entornos educativos. Esto implica diseñar programas que no solo se centren en el ejercicio físico, sino que también incluyan componentes que aborden aspectos emocionales, sociales y psicológicos del bienestar.
- El estudio también resalta el potencial para futuras investigaciones y desarrollo de programas. Se necesitan más estudios para comprender mejor los mecanismos exactos a través de los cuales la actividad física influye en la calidad de vida de los estudiantes, así como para evaluar la efectividad a largo plazo de estos programas. Esto permitirá una mayor refinación y adaptación de las intervenciones para satisfacer las necesidades específicas de los estudiantes.

#### 5. Conflicto de intereses

No existe conflicto de intereses en relación con el artículo presentado

#### 6. Declaración de contribución de los autores



Todos los autores contribuyeron significativamente en la elaboración del artículo.

## 7. Costos de financiamiento

La presente investigación fue financiada en su totalidad con fondos propios de los autores.

## 8. Referencias bibliográficas

Cáceres, J. R. F. (2022). *Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de COVID-19, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de tesis digitales de la UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/18360>

Cañadas, L. (2021). Aprendizaje-Servicio universitario en contextos de actividad física, educación física y deporte: una revisión sistemática. *Educação e Pesquisa*, 47, e237446. Epub 12 de agosto de 2021. <https://doi.org/10.1590/s1678-4634202147237446>

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2020). *Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction*. Sage Publications. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=R8kCoofE8VsC&oi=fnd&pg=PA187&dq=Diener,+E.,+Lucas,+R.+E.,+%26+Scollon,+C.+N.,+\(2020\).+Subjective+well-being:+the+science+of+happiness+and+life+satisfaction.+Sage+Publications&ots=2znMxZggpi&sig=3NFs1GQ8D7069GzpcSnMkI8iGX0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=R8kCoofE8VsC&oi=fnd&pg=PA187&dq=Diener,+E.,+Lucas,+R.+E.,+%26+Scollon,+C.+N.,+(2020).+Subjective+well-being:+the+science+of+happiness+and+life+satisfaction.+Sage+Publications&ots=2znMxZggpi&sig=3NFs1GQ8D7069GzpcSnMkI8iGX0#v=onepage&q&f=false)

Escurre, E. C. I. (2020). *Actividad física y habilidades sociales en estudiantes universitarios de la región Lima provincias-norte. 2019* [Tesis de doctorado, Universidad San Pedro]. Repositorio Institucional de la USP. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/20.500.129076/15775>

Fernández-Álvarez, L. E., Carriedo, A., & González, C. (2020). Relaciones entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motriz y la actividad física en estudiantes de secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 12(sup13):259-270. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/58549/80787-Texto%20del%20art%C3%ADculo-263009-1-10-20200601.pdf?sequence=1>

Fernández, S., Cancino, D., Galleguillos, P. y Giordano, P. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Publica Mex*, 64(2), pp. 157-168. <https://doi.org/10.21149/12668>

- Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2): 1-15. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333152922004.pdf>
- García González, A. J., & Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos* (33), 3-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487>
- Garzón Mosquera, J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa (Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review). *Retos*, 42, 478–499. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>.
- Guillén Pereira, L., Bueno Fernández, E., Gutiérrez Cruz, M., & Guerra Santiesteban, J. (2018). Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. *Retos* (33): 14-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367717>
- Guillamón, A. R. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20(1), 1-15. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1>
- Hernández-Martínez, M. A. (2016). *Actividad física y salud: una aproximación multidisciplinar*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. LINK
- López Núñez, P. E. (2021). *La actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la especialidad de terapia física y rehabilitación en una universidad privada, 2019*. [Tesis de maestría, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional de la UWiener. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/6131>
- Madaria, Z. (2018). *¿Qué son la actividad física, el ejercicio y el deporte?* Fundación Española del Corazón. <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>
- Mastrantonio Ramos, M. P., & Corduras Martínez, O. (2020). Actividad física y calidad de vida percibida en usuarios de centros deportivos públicos de Terrassa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37): 427-433. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243301>
- Mejía, E. J. M. (2022). *Las actividades físicas y su influencia en el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa "Otavalo" en el año 2021-2022* [Tesis de maestría, Universidad Técnica del

Norte, Ibarra,  
Ecuador]. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13424/2/PG%201251%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Actividad física*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ortiz, P. R., & Ramírez, O. M. L. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38): 868-878.  
<file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaCognicionYRendimientoEscolar-7397352.pdf>

Pandey A, LaMonte M, Klein L, Ayers C, Psaty BM, Eaton CB, Allen NB, de Lemos JA, Carnethon M, Greenland P, Berry JD. Relationship Between Physical Activity, Body Mass Index, and Risk of Heart Failure. *J Am Coll Cardiol*. 2017 Mar 7;69(9):1129-1142. doi: 10.1016/j.jacc.2016.11.081. PMID: 28254175; PMCID: PMC5848099.

Parra González, G. K. (2021). *Contribución de desarrollo del pensamiento crítico en el área de educación física para favorecer estilos de vida de bienestar* [Universidad Politécnica Salesiana].  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24290/1/UPS-CT010336.pdf>

Ramírez-Coronel, A. A., Malo-Larrea, A., Martínez-Suarez, P. C., Montánchez-Torres, M. L., Torracchi-Carrasco, E., & González-León, F. M. (2020). Origen, evolución e investigaciones sobre la calidad de vida: revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(8): 954-959.  
<https://www.redalyc.org/journal/559/55969796006/55969796006.pdf>

Redondo, M. C. E., & Zapata, R. C. A. R. L. A. (2022). Relación entre calidad de vida y competencias socioemocionales Revisión sistemática. *TECHNO Review*, 11(5).  
<https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagd%3A5%3A1898933/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aagd%3A173635105&crl=c>

Romero, Y. C. M. (2019). *Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la escuela de educación física-UNJFSC-Huacho* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio Institucional de la UNJFSC. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3715>

Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., & Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del*

*Conocimiento*, 5(9): 1163-1178.

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778>

Sánchez, M. J. B., Zurita, L. M. Á., & Sánchez, P. G. (2023). Influencia de la práctica de actividad física en los niveles de estrés y ansiedad. *Education, Sport, Health and Physical Activity (ESHPA): International Journal*, 7(3), 227-239.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9101853>

Tafur Colque, G. K. (2021). *Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de educación física de la escuela de educación superior pedagógica pública “José Jiménez Borja” de Tacna 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de la UPT.

<https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2136>

Tebar, W. R., Ritti-Dias, R. M., Saraiva, B. T. C., Suetake, V. Y. B., Delfino, L. D., & Christofaro, D. G. D. (2019). Physical activity levels are associated with regional bone mineral density in boys. *The Physician and Sportsmedicine*, 47(3), 336–340.

<https://doi.org/10.1080/00913847.2019.1568770>

Zurita, O. F., Ubago, J. L., Puertas, P., González, G., Castro, M., y Chacón, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (34), 218-221. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736350>.

El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Explorador Digital**.



El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Explorador Digital**.



#### Indexaciones

