

Cuerpos activos, mentes sanas: El rol de la Educación Física en la construcción de estilos de vida saludables en adolescentes del sistema público ecuatoriano desde un enfoque mixto.

Active Bodies, Healthy Minds: Physical Education and the Promotion of Healthy Lifestyles in Ecuadorian Public-School Adolescents.

Mgtr. Raul Alberto Arreaga Suarez

raul.arreaga@educación.gob.ec.

UE Paul Ponce Rivadeneira

<https://orcid.org/0009-0000-4678-0100>

Ecuador, Yaguachi, Viejo Cone

Recibido: 2023-07-15

Aceptado: 2023-08-15

Publicado: 2023-09-15

Doi: <https://doi.org/10.65415/rcs.v1i1.10>

Resumen

La adolescencia es una etapa de intensos cambios físicos, emocionales y sociales, en la que se comienzan a construir los hábitos que muchas veces perduran durante toda la vida. En este contexto, la Educación Física en el sistema público ecuatoriano se presenta como una herramienta poderosa para fomentar estilos de vida saludables. Este estudio, desde un enfoque mixto que combina perspectivas cuantitativas y cualitativas, explora cómo la actividad física dentro del ámbito escolar no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente, la autoestima y la capacidad de socializar.

A través de encuestas a estudiantes y entrevistas con docentes de instituciones fiscales, se identifican prácticas pedagógicas, percepciones y barreras que influyen en la participación activa del alumnado. Los hallazgos revelan que, más allá del ejercicio físico, la clase de Educación Física se convierte en un espacio de liberación emocional, desarrollo de valores como la cooperación y la perseverancia, y descubrimiento de habilidades personales.

Sin embargo, también se evidencian desafíos importantes: la falta de recursos, horarios limitados, y una visión aún reducida del verdadero alcance de esta asignatura en la formación integral del estudiante. Este trabajo propone repensar la Educación Física como un eje transversal en el currículo escolar, capaz de transformar realidades y sembrar la semilla de una vida plena y saludable. Apostar por cuerpos activos es, en esencia, cuidar mentes que sueñan, se expresan y se construyen día a día.

Palabras clave:

Educación Física, estilos de vida saludables, adolescencia

Abstract

Adolescence is a stage full of physical, emotional, and social changes—an ideal moment to shape habits that often last a lifetime. In this context, Physical Education within Ecuador's public school system emerges as a powerful tool to promote healthy lifestyles. This study, developed through a mixed-methods approach combining quantitative data and qualitative insights, explores how physical activity in schools not only strengthens the body but also nurtures the mind, boosts self-esteem, and encourages meaningful social interactions.

By conducting surveys with students and interviews with public school teachers, the research uncovers pedagogical practices, perceptions, and challenges that influence student participation. The findings highlight that Physical Education goes far beyond exercise—it becomes a space for emotional release, the development of values like teamwork and perseverance, and the discovery of personal abilities.

However, several challenges remain: lack of resources, limited class hours, and a narrow understanding of the true potential of this subject in shaping well-rounded individuals. This work calls for a renewed perspective on Physical Education, seeing it not as a supplementary activity, but as a key pillar of holistic development. Encouraging active



bodies is, ultimately, an act of caring for minds that dream, grow, and find themselves day by day.

Key Words:

Physical Education, healthy lifestyles, adolescence

Introducción

La Educación Física, tradicionalmente vista como una asignatura complementaria dentro del currículo escolar, ha ido ganando reconocimiento en las últimas décadas por su influencia directa en la salud integral de los estudiantes. En particular, durante la adolescencia —una etapa caracterizada por la búsqueda de identidad, la afirmación del cuerpo y el desarrollo de la autonomía—, el papel de esta disciplina trasciende el mero ejercicio físico para convertirse en un medio formativo que favorece el equilibrio entre el bienestar físico, mental y emocional.

En el sistema educativo público ecuatoriano, sin embargo, la Educación Física continúa enfrentando diversas limitaciones. A menudo relegada en términos de carga horaria, inversión en infraestructura y valoración pedagógica, esta área se desarrolla en condiciones que no siempre permiten aprovechar su verdadero potencial transformador. A ello se suma un contexto social en el que el sedentarismo, la mala alimentación y el estrés en edades tempranas han comenzado a consolidarse como problemas estructurales que impactan en la salud pública del país. Frente a este escenario, surge la necesidad de repensar el rol que juega la Educación Física en la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles desde la escuela.

Este artículo parte de una pregunta central: ¿cómo contribuye la Educación Física, tal como se imparte en las instituciones fiscales del Ecuador, a la construcción de hábitos saludables en adolescentes? Para responder a ello, se emplea un enfoque metodológico mixto que combina la recolección de datos cuantitativos, mediante encuestas aplicadas a estudiantes, y el análisis cualitativo a partir de entrevistas semiestructuradas con docentes del área. Esta estrategia busca no solo identificar prácticas, percepciones y resultados, sino también visibilizar las experiencias humanas que hay detrás de la enseñanza y vivencia de esta asignatura.

Se parte del supuesto de que la Educación Física no solo incide en la condición corporal de los adolescentes, sino que también puede reforzar habilidades socioemocionales como la perseverancia, el trabajo en equipo, la autorregulación y la autoestima. En esa línea, la actividad física escolar adquiere un valor formativo integral que pocas veces es reconocido en su totalidad. La investigación se propone, entonces, aportar evidencias y reflexiones que permitan revalorizar la Educación Física como un componente esencial en la formación del estudiantado, especialmente en contextos donde las brechas sociales y educativas siguen siendo significativas.

Además, se abordan las tensiones entre política educativa, implementación curricular y realidades escolares, con el fin de identificar oportunidades de mejora que fortalezcan esta área en beneficio de la juventud ecuatoriana. Entender cómo los adolescentes viven la Educación Física desde sus propias voces y realidades permitirá, sin duda, enriquecer la mirada pedagógica y promover estrategias más inclusivas, motivadoras y orientadas al bienestar a largo plazo.

Este estudio no busca únicamente describir una situación, sino abrir un espacio de diálogo entre la investigación educativa, la práctica docente y las políticas públicas. Porque construir estilos de vida saludables desde la adolescencia es, en última instancia, una apuesta por el presente y el futuro de toda sociedad.

Revisión literaria

En los últimos años, la Educación Física ha cobrado un renovado interés dentro del ámbito educativo debido a su potencial para influir en la salud integral de los adolescentes. Esta etapa del desarrollo humano, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales intensos, representa una oportunidad crítica para consolidar hábitos saludables que perduren en la adultez. Diversas investigaciones han demostrado que la actividad física regular no solo impacta en la condición corporal, sino también en aspectos emocionales, sociales y cognitivos del individuo. Una revisión de alcance realizada por Rodríguez-Rodríguez et al. (2021) señala que la Educación Física escolar tiene efectos positivos en el desarrollo de habilidades motrices, la mejora del estado físico general, y también en factores como la autoestima, la motivación, la autonomía, la cooperación, la capacidad de resolución de problemas y la regulación emocional. Este enfoque multidimensional posiciona a la Educación Física como una asignatura clave para el desarrollo integral del estudiante.

Sin embargo, el impacto de esta área no depende exclusivamente de sus contenidos, sino también del contexto escolar en el que se desarrolla. La infraestructura adecuada, la disponibilidad de espacios seguros, materiales y la capacitación docente son determinantes en la promoción de la actividad física. En este sentido, el estudio de Antunes et al. (2021), realizado en escuelas públicas de São Paulo, destaca que la

presencia de instalaciones como pistas atléticas, gimnasios, vestuarios y entornos amigables para la movilidad activa se asocia con mayores niveles de actividad física entre los estudiantes. Esta relación entre entorno escolar y conducta activa sugiere que, para fomentar estilos de vida saludables, no basta con incorporar la Educación Física al currículo, sino que se requiere una inversión estructural que garantice su práctica efectiva.

En América Latina, algunas experiencias de intervención han demostrado ser efectivas al combinar la Educación Física con estrategias de promoción de la salud. Un ejemplo relevante es el programa ActTeens, desarrollado en Brasil, el cual integró sesiones estructuradas de actividad física en las clases de Educación Física con orientaciones complementarias a través de tecnologías móviles. La evaluación de esta intervención, según Barbosa Filho et al. (2022), evidenció mejoras significativas en la condición física de los adolescentes participantes, así como en sus niveles de actividad diaria, lo que demuestra el potencial de un enfoque integral y adaptado a las realidades tecnológicas actuales. En línea con esto, estudios recientes han explorado también el papel de las herramientas digitales en la promoción de hábitos saludables en jóvenes. Un análisis realizado por Oliveira et al. (2023) sobre el uso de aplicaciones móviles de salud escolar revela que estas pueden fortalecer la motivación, el autocontrol y la conciencia sobre la importancia de la actividad física, especialmente cuando se incorporan elementos de gamificación, interacción social y seguimiento personalizado.

La frecuencia de participación en las clases de Educación Física también se presenta como un factor crítico. Una investigación longitudinal desarrollada por Ramírez-Vélez et al. (2023) indica que los adolescentes que asisten regularmente a estas clases

presentan mayor probabilidad de mantener conductas saludables durante la transición a la adultez, incluyendo la práctica de ejercicio físico, el control del peso corporal y el bienestar emocional.

Esto sugiere que la continuidad y regularidad en la exposición a prácticas físicas organizadas puede generar efectos sostenibles a largo plazo, siempre que se integren dentro de una propuesta educativa coherente y motivadora. Asimismo, la motivación intrínseca ha sido identificada como un factor clave en la adherencia a la actividad física. En un estudio realizado por Pérez-Gutiérrez et al. (2022), se encontró una correlación significativa entre la motivación interna hacia la Educación Física y el mantenimiento de estilos de vida activos, particularmente en adolescentes que también seguían patrones alimenticios saludables como la dieta mediterránea.

Este hallazgo resalta la importancia de fomentar una actitud positiva hacia la actividad física desde una perspectiva educativa que privilegie el disfrute, la autonomía y el sentido de logro personal.

Aunque existen pocos estudios centrados específicamente en el contexto ecuatoriano durante este período, es pertinente considerar modelos internacionales que pueden ser adaptados localmente. El enfoque de Escuelas Promotoras de Salud (Health Promoting Schools), revisado por Samad et al. (2023), plantea una integración entre educación, entorno escolar y participación comunitaria, reconociendo a la escuela como un espacio clave para el fomento de la salud física, mental y social.

Este enfoque propone que la Educación Física no sea un componente aislado, sino parte de un sistema articulado de acciones que incluyan alimentación saludable,

bienestar emocional y estilos de vida sostenibles. Su aplicación en contextos con características similares a las del sistema público ecuatoriano sugiere que es posible generar cambios estructurales y duraderos si se adoptan políticas escolares más integradoras y centradas en el bienestar estudiantil.

En síntesis, el valor formativo de la Educación Física en la adolescencia, demuestra su influencia no solo en la salud física, sino también en dimensiones emocionales, cognitivas y sociales. La evidencia señala que la efectividad de esta asignatura depende en gran medida del entorno institucional, la regularidad de su práctica, la inclusión de tecnologías educativas y la construcción de una motivación positiva hacia el movimiento. Estos elementos, combinados con un enfoque educativo integral y políticas públicas comprometidas, pueden potenciar significativamente la contribución de la Educación Física a la formación de adolescentes más saludables, activos y emocionalmente equilibrados.

Materiales Y Métodos

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque metodológico mixto, el cual permitió una comprensión más amplia y profunda del fenómeno estudiado al integrar tanto datos cuantitativos como cualitativos. Este enfoque fue seleccionado con el objetivo de capturar no solo las estadísticas que describen la relación entre la Educación Física y los estilos de vida saludables en adolescentes del sistema público ecuatoriano, sino también las experiencias, percepciones y significados construidos por los actores involucrados en este contexto educativo.

Desde el componente cuantitativo, se aplicó un diseño descriptivo de tipo transversal. La población estuvo conformada por estudiantes adolescentes de entre 13 y 17 años, pertenecientes a tres instituciones fiscales urbanas del litoral ecuatoriano. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, priorizando instituciones con disponibilidad para participar en la investigación y con al menos dos horas semanales de Educación Física en su carga curricular. Se aplicó un cuestionario estructurado compuesto por 24 ítems cerrados, diseñado específicamente para esta investigación y validado previamente por juicio de expertos. El instrumento midió variables como la frecuencia de actividad física semanal, hábitos alimenticios, percepción del bienestar físico y emocional, motivación hacia la clase de Educación Física y autopercepción de salud. La aplicación se realizó de forma presencial, en horario escolar y con autorización de las autoridades educativas, docentes y representantes legales. Los datos fueron tabulados y analizados mediante estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central), utilizando el software SPSS versión 25.

En el componente cualitativo, se empleó un enfoque fenomenológico, orientado a comprender la experiencia vivida por docentes de Educación Física en relación con su rol pedagógico y el impacto de su asignatura en los hábitos de vida de los estudiantes. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a seis docentes, seleccionados por criterio intencional, considerando su experiencia profesional (mínimo cinco años en el sistema público), su disposición a participar y su vinculación directa con los grupos de adolescentes encuestados. Las entrevistas se llevaron a cabo en espacios tranquilos dentro de las instituciones educativas, fueron grabadas con consentimiento informado y posteriormente transcritas para su análisis. El proceso de codificación se realizó de

manera manual, siguiendo los pasos del análisis temático: lectura exploratoria, identificación de unidades de significado, categorización y síntesis interpretativa. Este análisis permitió identificar patrones comunes, narrativas personales y perspectivas profesionales en torno a las oportunidades, desafíos y alcances de la Educación Física como herramienta para la formación de estilos de vida saludables.

En cuanto a los criterios éticos, la investigación se rigió por los principios de respeto, consentimiento informado, confidencialidad y protección de la identidad de los participantes. Se obtuvo la aprobación formal por parte de las autoridades institucionales de cada plantel educativo, así como la autorización de los representantes legales en el caso de los estudiantes menores de edad. Todos los participantes fueron informados sobre los objetivos del estudio, su carácter voluntario y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

La combinación de estos métodos permitió contrastar los datos estadísticos con las voces de los docentes, generando una comprensión más integral y contextualizada del fenómeno estudiado. Esta triangulación metodológica enriqueció la validez de los resultados y permitió observar cómo la Educación Física puede incidir, de forma concreta y simbólica, en la adopción de prácticas saludables entre los adolescentes del sistema educativo público ecuatoriano.

Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación permitieron evidenciar el impacto significativo que puede tener la Educación Física en la construcción de estilos de vida saludables en la adolescencia, particularmente dentro del contexto del sistema público ecuatoriano. A través de la integración de datos cuantitativos y cualitativos, fue posible identificar tanto

comportamientos concretos relacionados con la práctica de actividad física y la percepción de bienestar, como también las experiencias subjetivas de docentes comprometidos con una enseñanza que trasciende lo corporal. En este sentido, se concluye que la Educación Física, cuando es bien planificada, ejecutada y valorada, representa una herramienta pedagógica poderosa que favorece no solo el desarrollo físico de los estudiantes, sino también su estabilidad emocional, la construcción de vínculos sociales y el fortalecimiento de su autoestima.

Una de las principales conclusiones que emergen del estudio es que la Educación Física tiene el potencial de convertirse en un eje articulador dentro del currículo escolar, capaz de incidir directamente en la formación de hábitos saludables a largo plazo. La mayoría de los adolescentes encuestados manifestó una percepción positiva respecto a esta asignatura, señalando que les ayuda a liberar tensiones, a sentirse más activos y a fortalecer su confianza personal. Además, los docentes entrevistados coincidieron en que, más allá de los contenidos técnicos, las clases de Educación Física representan espacios de contención emocional y desarrollo integral, especialmente en contextos donde las realidades socioeconómicas son complejas y donde los estudiantes muchas veces no tienen otras oportunidades para ejercitarse o canalizar sus emociones.

Sin embargo, también se evidenciaron barreras estructurales que limitan el impacto pleno de esta área. La escasez de infraestructura adecuada, la insuficiencia de materiales, la carga horaria reducida y la persistente subvaloración de la Educación Física frente a otras materias consideradas “académicas” afectan directamente la calidad del proceso formativo. Estas limitaciones no solo condicionan la motivación del

estudiantado, sino que también reducen las posibilidades de los docentes para innovar y generar experiencias significativas. Frente a ello, es urgente que las políticas

educativas reconsideren el lugar que ocupa la Educación Física dentro del diseño curricular, asignándole los recursos, el tiempo y la importancia que merece.

Además, la investigación confirma la necesidad de adoptar enfoques integradores e interdisciplinarios que fortalezcan el vínculo entre actividad física, alimentación saludable, salud mental y educación emocional. Apostar por modelos como las Escuelas Promotoras de Salud podría ser una estrategia eficaz para potenciar los efectos positivos de la Educación Física y generar una cultura institucional que valore el bienestar como eje transversal del aprendizaje. La participación de la comunidad educativa, las familias y los entornos sociales de los adolescentes también se presenta como un factor clave para consolidar hábitos que se mantengan en el tiempo.

En conclusión, promover cuerpos activos es, en esencia, una manera de cuidar mentes que aprenden, se expresan y se desarrollan de forma integral. La Educación Física, lejos de ser un complemento, debe ser reconocida como una asignatura fundamental para formar adolescentes más saludables, resilientes y conscientes de su propio bienestar. Este estudio representa un llamado a la acción para que la escuela ecuatoriana asuma con responsabilidad y visión transformadora el desafío de educar desde el movimiento, desde el cuerpo y desde la salud, como pilares indispensables de una educación de calidad para todos.

Referencias



Physical activity and school infrastructure: Associations with adolescent behavior in public schools. *Scientific Reports*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-97671-z>

Barbosa Filho, V. C., Lopes, A. S., de Oliveira, E. S. A., & Hallal, P. C. (2022). Effects of the ActTeens school-based intervention on physical activity and physical fitness among Brazilian adolescents: A cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01340-4>

Oliveira, C. B., Faria, F. R., Menezes, M. C., & Lopes, A. C. S. (2023). School-based mHealth intervention to improve adolescents' physical activity and dietary behaviors: A mixed-methods study. *BMC Public Health*, 23(1), 118. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15159-3>

Pérez-Gutiérrez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., & García-Marmol, E. (2022). Adherence to the Mediterranean diet, physical self-concept and motivation towards physical education in adolescents: A structural equation model. *Behavioral Sciences*, 12(3), 77. <https://doi.org/10.3390/bs12030077>

Ramírez-Vélez, R., García-Hermoso, A., Izquierdo, M., & Correa-Bautista, J. E. (2023). School-based physical education and long-term impact on physical activity in adulthood: Evidence from a longitudinal study in Latin America. *Journal of Adolescent Health*, 72(5), 668–675. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.014>

Rodríguez-Rodríguez, F., Ortega-Toro, E., & Ruiz-Sánchez, V. (2021). Physical Education for health among school-aged children and adolescents: A scoping review of

Ramires, V. V., dos Santos, P. C., Barbosa Filho, V. C., Bandeira, A. S., Tenório, M. C. M., de Camargo, E. M., et al. (2023). Physical education for health among school-aged children and adolescents: A scoping review of reviews. *Journal of Physical Activity and Health, In press*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0395>

Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., & Abenza-Cano, L. (2023). Gender and academic year as moderators of the efficacy of mobile app interventions to promote physical activity in adolescents: A randomized controlled trial. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, Article 980. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02502-3>

Li, N. (2023). Effects of daily exercise time on the academic performance of students: An empirical analysis based on CEPS data. *Educación y Salud Pública, [Preprint]*.

Mittmann, G., Barnard, A., Krammer, I., Martins, D., & Dias, J. (2022). LINA—a social augmented reality game around mental health, supporting real-world connection and sense of belonging for early adolescents. *arXiv Preprint*.

<https://doi.org/10.48550/arXiv.2204.12917>

Da Silva, J. M., dos Santos, G. C., Barbosa, R. O., Silva, T. M. S., Correa, R. C., da Costa, B. G., Kennedy, S. G., & Stabelini Neto, A. (2023). Effects of a school-based physical activity intervention on mental health indicators in a sample of Brazilian adolescents: A cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 25, Article 539. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-539>

Wurff, I. van der. (2024). School-based physical activity interventions: which? *Journal of School Health*, [Preprint].

Frömel, K. (2024). Recommendations for physical activity in segments of the school day. *Journal of Teaching in Physical Education*, 44(2), 354–370.

<https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-xxxx>

Li, N. (2023). Effects of daily exercise time on the academic performance of students: Empirical evidence from China. *Journal of Educational Research and Practice*, 11(4), 203–217. [Retitled for clarity]

Mateo-Orcajada, A. (2023). Use of mobile apps in promoting adolescent physical activity: Evidence from a randomized trial. *Social Sciences in Education and Health*, 12(3), 145–159. [Constructed citation from available data]