



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
Creada mediante Ley No. 010 Reg. Of 313 del 13 de noviembre de 1985
FACULTAD EDUCACIÓN, TURISMO, ARTES Y HUMANIDADES
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Trabajo de Integración Curricular

**Relación entre desempeño docente y la práctica sistemática de
actividad física en la Facultad de Educación Turismo, Artes y
Humanidades de la ULEAM**

Autor:

FERNANDO ALEXANDER MENDOZA ALONZO

Docente tutor/a:

DR. MIGUEL CARTAYA OLIVARES. PhD.

Manta - Manabí - Ecuador

2025

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE CORRECCIONES A TRABAJO	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante **FERNANDO ALEXANDER MENDOZA ALONZO**, legalmente matriculados en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, período académico 2025 2026 (1), cumpliendo con el total de horas de 384 horas, cuyo tema del proyecto o núcleo problemático es "**Relación entre desempeño docente y la práctica sistemática de actividad física en la Facultad de Educación Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM**".

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 30 de julio del 2025

Lo certifico,


 DR. MIGUEL CARTAYA OLIVARES. PhD.
 Docente Tutor

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR

PROPIEDAD INTELECTUAL

Título del Trabajo de Investigación: Relación entre desempeño docente y la práctica sistemática de actividad física en la Facultad de Educación Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM

Autor/es: FERNANDO ALEXANDER MENDOZA ALONZO

Fecha de Finalización: 15 de julio del 2025

Descripción del Trabajo:

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal: Analizar la relación entre la práctica sistematizada de actividad física y el desempeño docente en la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), con el propósito de identificar cómo la actividad física impacta en la calidad del ejercicio profesional.

Declaración de Autoría:

Yo, **FERNANDO ALEXANDER MENDOZA ALONZO**, con número de identificación 2100499744, declaro que soy el autor original y **DR. MIGUEL CARTAYA OLIVARES. PhD.**, con número de identificación 1756341002, declaro que soy el coautor, en calidad de tutor del trabajo de investigación titulado "Relación entre desempeño docente y la práctica sistemática de actividad física en la Facultad de Educación Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM".

Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

Derechos de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación está reconocido y protegido por la normativa vigente, art. 8, 10, de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que represento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.



Firma del Autor:

FERNANDO ALEXANDER MENDOZA ALONZO

C.I. 2100499744



Firma del Coautor:

DR. MIGUEL CARTAYA OLIVARES. PhD.

C.I. 1756341002

Manta, julio de 2025

Dedicatoria

Dedico este trabajo, con profundo amor y gratitud, a mi esposa, cuya comprensión, apoyo incondicional y aliento constante fueron fundamentales para alcanzar esta meta. Su paciencia y compañía en cada etapa de este proceso han sido una fuente invaluable de fortaleza.

A mis hijos, quienes representan mi mayor orgullo y motivación. Ellos son el motor que impulsa cada uno de mis esfuerzos, y es a ellos a quienes ofrezco el fruto de este logro, con la esperanza de que encuentren en mí un ejemplo de perseverancia y superación.

Extiendo también mi agradecimiento a mi familia y a todas las personas que, de una u otra manera, brindaron su apoyo y confianza para la culminación de este proyecto.

Agradecimiento

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que, con su apoyo y confianza, hicieron posible la culminación de este proyecto.

A mi tutor Dr. Miguel Cartaya Olivares, por su guía, dedicación y valiosos aportes académicos, que fueron fundamentales durante todo el proceso de investigación.

A mis docentes, por compartir sus conocimientos con profesionalismo y compromiso, contribuyendo significativamente a mi formación.

A mis padres, por su ejemplo de esfuerzo, sacrificio y perseverancia, quienes me enseñaron con su vida la importancia de la responsabilidad y la constancia.

A mi esposa, por su amor, paciencia y respaldo incondicional; gracias por su compañía en cada etapa y por ser siempre un pilar fundamental en mi vida.

A mis hijos, quienes son mi mayor inspiración y motivo de superación, dedicándoles este logro con la esperanza de ser siempre un ejemplo digno para ellos.

A cada persona que, directa o indirectamente, aportó con sus palabras de aliento, su apoyo y su confianza, les expreso mi más sincero agradecimiento.

Índice

Resumen	ix
Introducción.....	10
1.1. Planteamiento del problema	11
Formulación del problema	13
1.2.1. Pregunta de investigación	13
1.3. Objetivo General	13
1.3.1. Objetivos Específicos.....	13
1.4 . Justificación	14
1.5. Variable Independiente.....	15
1.6. Variable Dependiente	15
1.7. Cuadro de Operacionalización de Variables	16
Marco Teórico.....	17
2. Fundamentación conceptual.....	17
2.1. Concepto de desempeño docente	17
2.2. Actividad física sistematizada.....	17
2.3. Salud ocupacional en docentes universitarios	18
2.4. Relación entre la actividad física y las dimensiones del desempeño docente.....	19
2.4.1. Planificación pedagógica	19
2.4.2 Ejecución de clases.....	19
2.4.3. Relación con los estudiantes	19
2.4.5. Manejo del estrés	20
2.5. Normativas y lineamientos sobre desempeño docente y actividad física	21
2.5.1. Organización Mundial de la Salud (OMS)	21
2.5.2. UNESCO y educación para el bienestar.....	21
2.5.3. Constitución de la República del Ecuador.....	21
2.5.4. Ley Orgánica de Educación Superior (LOES)	22
2.5.6. Normativa universitaria	22
2.6. Relación entre actividad física y desempeño profesional	22
2.6.1. Impacto de la actividad física en el bienestar laboral.....	23
2.6.2. Actividad física y salud mental del docente	23
2.6.3. Actividad física como estrategia preventiva del estrés y agotamiento	24
2.6.4. Estudios empíricos relevantes que relacionan actividad física y rendimiento laboral	24
2.7. Estudios previos y antecedentes de investigación	25

2.7.1. Investigaciones sobre desempeño docente en educación superior	25
2.7.2. Estudios sobre práctica de actividad física en docentes universitarios	26
2.7.3. Estudios correlacionales sobre bienestar físico y desempeño profesional	26
2.8. Marco legal y normativo	27
2.8.1. Constitución de la República del Ecuador	27
2.8.2. Ley Orgánica de Educación Superior (LOES)	27
2.8.3. Código de Trabajo	28
2.8.4. Lineamientos internacionales: OMS y UNESCO	28
2.8.5. Normativas internas universitarias (caso ULEAM)	29
3. Marco Metodológico	31
3.1 Enfoque de la investigación	31
3.2. Tipo y nivel de investigación	31
3.3. Diseño de la investigación	31
3.4. Población y muestra	31
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
3.6. Técnicas de análisis de datos	32
3.7. Consideraciones éticas	33
4.- Interpretación y análisis de los resultados	33
4.1.- Discusión de los Resultados	48
4.1.1. Tendencias institucionales del desempeño docente	48
4.1.2. Práctica de actividad física y percepción del bienestar	49
4.1.3. Convergencias entre desempeño y bienestar	49
4.1.4. Implicaciones institucionales	50
Conclusiones	51
Recomendaciones	52
Referencias	53

Índice de Figuras

Figura 1.- Impacto actividad física y docencia	20
Figura 2.- Políticas de la actividad física en docentes	22
Figura 3.- Marco legal bienestar docente	29
Figura 4.- Datos demográficos encuestados	33
Figura 5.- Frecuencia de la actividad física en docentes	33
Figura 6.- Tiempo dedicado a la actividad física	34
Figura 7.- Tipo de actividad física, frecuencia	35
Figura 8.- Motivación a la actividad física	36
Figura 9.- Tiempo dedicado a la actividad física	37
Figura 10.- Bienestar salud física y actividad física	38

Figura 11.- Beneficio mental y actividad física.....	39
Figura 12.- Actividad física e interacción	40
Figura 13.- Barreras para la actividad física	41
Figura 14.- Apoyo para realizar actividad física.....	42
Figura 15.- Desempeño docente comparación anual.....	43
Figura 16.- Desempeño docente tendencia anual.....	44
Figura 17.- Crece comparativo.....	46

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el desempeño docente y la práctica sistemática de actividad física en la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). El estudio se fundamentó en un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y alcance correlacional. Se emplearon dos instrumentos de recolección de datos: los informes institucionales de evaluación del desempeño docente (EIDPA) y una encuesta basada en el cuestionario de bienestar subjetivo, aplicada a una muestra de docentes de la facultad. Los resultados revelaron una tendencia positiva en los niveles de desempeño institucional, especialmente en los componentes de docencia y gestión académica. Paralelamente, se evidenció que los docentes que practican actividad física con mayor regularidad perciben mayores niveles de bienestar físico y emocional, mejorando su interacción social, manejo del estrés y motivación laboral. Sin embargo, se identificaron barreras como la falta de tiempo y la sobrecarga de trabajo, que limitan la posibilidad de mantener una rutina de ejercicio constante. El cruce de datos mostró una relación significativa entre la práctica de actividad física y la percepción positiva del desempeño docente, lo cual sugiere que promover el bienestar integral del profesorado puede impactar favorablemente en la calidad educativa. Se recomienda a la institución implementar políticas que favorezcan el autocuidado y la actividad física regular como parte de la cultura institucional.

Palabras clave: desempeño docente, actividad física, bienestar subjetivo, educación superior, salud laboral.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el interés por la calidad educativa ha puesto en el centro del debate académico el desempeño del profesorado como factor clave para el éxito de los procesos formativos en todos los niveles. El desempeño docente, entendido como el conjunto de prácticas pedagógicas, actitudes profesionales, capacidades interpersonales y niveles de compromiso institucional, ha sido objeto de múltiples estudios por su impacto directo en el aprendizaje de los estudiantes y en el clima institucional (Gómez & Valdés, 2019).

Diversos autores han señalado que el bienestar físico y emocional del profesorado influye directamente en su capacidad para planificar, enseñar y evaluar. En ese sentido, la salud ocupacional del docente se convierte en una variable crítica, más aún en entornos universitarios donde las exigencias académicas y administrativas se han intensificado. Estudios como el de Fajardo Vargas, Rodríguez Angulo y Luján Johnson (2024) advierten que “los riesgos laborales afectan de forma significativa la calidad del desempeño docente en las universidades ecuatorianas, incidiendo tanto en la motivación como en la permanencia en el cargo”.

En este marco, la actividad física sistematizada ha emergido como una estrategia eficaz para mitigar el estrés laboral, prevenir enfermedades y favorecer el bienestar integral. Investigaciones como la de Rosales-Ricardo et al. (2017) documentan que “la práctica regular de actividad física en docentes está asociada a menores niveles de ansiedad y mayor satisfacción con su desempeño profesional”.

Durante la pandemia, la situación se agudizó. Autores como Méndez Urresta et al. (2022) encontraron que “el confinamiento redujo drásticamente los niveles de actividad física en los docentes universitarios, aumentando las barreras psicológicas y logísticas para su práctica y afectando negativamente su bienestar”. De manera complementaria, Urresta et al. (2021) observaron que “un mayor nivel de actividad física se correlaciona positivamente con

un menor índice de masa corporal y un mayor gasto energético, elementos clave en la salud docente”.

Asimismo, la literatura señala que la práctica regular de ejercicio puede repercutir positivamente en aspectos como la motivación, la autopercepción profesional y la capacidad de relación con los estudiantes (González Reyes et al., 2018), generando un efecto multiplicador en la calidad del ambiente de enseñanza-aprendizaje.

Sin embargo, aunque se ha investigado por separado el impacto de la actividad física y el desempeño docente, son aún escasos los estudios que exploren su relación directa en contextos específicos como el ecuatoriano y particularmente dentro de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM).

En este contexto, la presente investigación tiene como propósito analizar la relación entre el desempeño docente y la práctica sistematizada de actividad física en la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM. Se parte del supuesto de que la incorporación de rutinas de ejercicio físico estructurado en la vida del profesorado puede contribuir significativamente a mejorar su salud integral, su motivación pedagógica y, en consecuencia, su rendimiento profesional.

Esta tesis busca generar evidencia empírica que sustente la promoción de políticas institucionales orientadas al bienestar docente como una vía legítima para el mejoramiento de la calidad educativa, y aportar conocimiento aplicable en otros contextos universitarios similares.

1.1. Planteamiento del problema

El rol del docente universitario se ha vuelto cada vez más exigente en términos de competencias profesionales, rendimiento académico y cumplimiento institucional. En este contexto, el desempeño docente constituye un eje fundamental para garantizar una educación de calidad. No obstante, diversos factores inciden en este desempeño, entre ellos

el bienestar físico y mental del profesorado. A pesar de la evidencia acumulada sobre los beneficios de la actividad física regular en la salud general y el rendimiento laboral, en muchas instituciones de educación superior esta práctica aún no se ha integrado de manera sistemática en las políticas de desarrollo profesional docente.

Estudios recientes han demostrado que los niveles insuficientes de actividad física en los docentes universitarios se relacionan con una mayor prevalencia de estrés, fatiga, enfermedades ocupacionales y disminución del rendimiento profesional (Fajardo Vargas et al., 2024; Méndez Urresta et al., 2022). Por ejemplo, Rosales-Ricardo et al. (2017) señalan que la práctica regular de actividad física "mejora la percepción del bienestar y disminuye los síntomas de ansiedad en docentes universitarios". Sin embargo, estas prácticas no siempre forman parte de los hábitos cotidianos del profesorado, muchas veces debido a la sobrecarga laboral, la falta de espacios institucionales adecuados o la escasa valoración de su importancia.

En la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), y específicamente en la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades, no se dispone de estudios sistemáticos que analicen cómo la práctica sistematizada de actividad física puede influir sobre el desempeño docente. Se desconoce si los docentes que realizan actividad física regularmente presentan mejores niveles de planificación, interacción pedagógica o gestión emocional frente a sus labores académicas, en comparación con aquellos que mantienen una vida sedentaria.

Esta falta de evidencia local dificulta el diseño de estrategias institucionales orientadas al fomento de hábitos saludables entre el profesorado, lo que representa una oportunidad de mejora en términos de políticas de bienestar y calidad educativa. Por tanto, surge la necesidad de investigar de forma empírica y contextualizada si existe una relación significativa entre la práctica sistematizada de actividad física y el desempeño docente, con el fin de identificar áreas de intervención que contribuyan al fortalecimiento del desarrollo profesional del personal académico de esta facultad.

Formulación del problema

A partir de las evidencias teóricas y empíricas revisadas, se identifica una brecha en el conocimiento sobre la relación entre la práctica sistematizada de actividad física y el desempeño docente en contextos universitarios ecuatorianos, particularmente en la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM. Esta ausencia de estudios impide comprender si los hábitos físicos de los docentes influyen de manera significativa en su rendimiento profesional, afectando dimensiones clave como la planificación pedagógica, la interacción con los estudiantes o la gestión del estrés.

Dada esta situación, se plantea la necesidad de responder a la siguiente interrogante:

1.2.1. Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre la práctica sistematizada de actividad física y el desempeño docente en la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM)?

1.3. Objetivo General

Analizar la relación entre la práctica sistematizada de actividad física y el desempeño docente en la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), con el propósito de identificar cómo la actividad física impacta en la calidad del ejercicio profesional.

1.3.1. Objetivos Específicos

1. Describir los hábitos de práctica de actividad física sistematizada entre los docentes de la facultad, considerando la frecuencia, intensidad, tipo de actividad y duración.

2. Examinar la percepción que tienen los docentes sobre su propio desempeño profesional en dimensiones como planificación pedagógica, ejecución de clases, relación con los estudiantes y manejo del estrés.
3. Determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de actividad física sistematizada y los indicadores del desempeño docente.

1.4. Justificación

El estudio de la relación entre la práctica sistematizada de actividad física y el desempeño docente representa una contribución significativa al campo de la pedagogía universitaria y la educación para la salud. Aunque existen investigaciones que abordan estas variables por separado, son escasos los estudios que las vinculan en un mismo análisis, especialmente en contextos latinoamericanos y dentro de instituciones de educación superior ecuatorianas. Esta investigación aportará datos empíricos que permitirán comprender mejor cómo los hábitos de autocuidado físico pueden incidir en la calidad de la enseñanza, abriendo camino a nuevas líneas de investigación interdisciplinaria entre la educación, la salud ocupacional y la psicología laboral.

En la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), no se cuenta con suficientes estudios que analicen los factores de salud y bienestar del profesorado como variables que puedan influir en su desempeño. La presente investigación busca llenar este vacío, proporcionando información relevante para la toma de decisiones en el diseño de estrategias de bienestar docente. Los resultados podrían sustentar iniciativas para integrar programas de actividad física dentro de las políticas institucionales, contribuyendo al fortalecimiento de la calidad educativa desde una perspectiva de desarrollo humano integral.

La educación universitaria cumple un rol estratégico en el desarrollo de las sociedades, por lo que asegurar que los docentes cuenten con condiciones óptimas de salud y motivación es un asunto de interés público. La evidencia generada por esta investigación permitirá visibilizar la importancia de los hábitos saludables en el entorno laboral docente,

promoviendo una cultura institucional orientada al bienestar y a la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo. Asimismo, este enfoque holístico en el análisis del desempeño docente puede tener un impacto positivo en los estudiantes, al mejorar el ambiente de enseñanza-aprendizaje y el vínculo humano dentro del aula.

1.5. Variable Independiente

Práctica sistematizada de actividad física: Se refiere al conjunto de actividades físicas realizadas por los docentes de forma regular, planificada y estructurada, con el objetivo de mejorar o mantener su salud física y mental. Incluye características como la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad.

1.6. Variable Dependiente

Desempeño docente: Se refiere al nivel de eficacia con el que los docentes realizan sus funciones profesionales en el contexto universitario. Incluye aspectos como la planificación pedagógica, la ejecución de clases, la interacción con estudiantes y el manejo del estrés laboral.

1.7. Cuadro de Operacionalización de Variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Instrumento
Práctica sistematizada de actividad física	Frecuencia	Número de sesiones por semana	Encuesta	Cuestionario estructurado
Práctica sistematizada de actividad física	Intensidad	Nivel de esfuerzo percibido (bajo, moderado, alto)	Encuesta	Cuestionario estructurado
Práctica sistematizada de actividad física	Tipo de actividad	Tipo de ejercicio realizado (aeróbico, fuerza, etc.)	Encuesta	Cuestionario estructurado
Práctica sistematizada de actividad física	Duración	Minutos promedio por sesión	Encuesta	Cuestionario estructurado
Desempeño docente	Planificación pedagógica	Claridad en los objetivos, organización de contenidos	Encuesta	Escala de autoevaluación
Desempeño docente	Ejecución de clases	Uso de estrategias didácticas y gestión del tiempo	Encuesta	Escala de autoevaluación
Desempeño docente	Relación con estudiantes	Comunicación, empatía y resolución de conflictos	Encuesta	Escala de autoevaluación
Desempeño docente	Manejo del estrés	Capacidad para enfrentar el estrés académico y laboral	Encuesta	Escala tipo Likert

MARCO TEÓRICO

2. Fundamentación conceptual

2.1. Concepto de desempeño docente

El desempeño docente es un constructo central en el análisis de la calidad educativa, ya que hace referencia a la manera en que el docente ejecuta sus funciones pedagógicas, administrativas y de relación interpersonal dentro del ámbito académico. De acuerdo con Gómez y Valdés (2019), el desempeño docente en la educación superior implica “un proceso complejo que integra conocimientos, habilidades, actitudes y valores, cuya finalidad es facilitar aprendizajes significativos en los estudiantes” (p. 481).

Asimismo, Pincay-Aguilar, Candelario-Suárez y Castro-Guevara (2018) destacan la influencia de la inteligencia emocional en el ejercicio de la docencia, al afirmar que “las competencias emocionales permiten al profesor manejar adecuadamente el aula, establecer vínculos empáticos y gestionar conflictos, lo cual repercute en su desempeño global” (p. 35). En ese sentido, no se puede reducir el concepto únicamente a resultados de aprendizaje, sino que abarca elementos interpersonales, actitudinales y contextuales.

Las dimensiones más comúnmente consideradas para evaluar el desempeño docente incluyen la planificación pedagógica, la ejecución metodológica, la relación con los estudiantes y la capacidad para adaptarse a los cambios. Autores como Trelles-Vicuña y Galindo-Mora (2020) argumentan que la eficiencia docente está estrechamente ligada a factores motivacionales, a la autoevaluación constante y a la actualización profesional.

2.2. Actividad física sistematizada

La actividad física sistematizada se entiende como la realización regular, planificada y estructurada de ejercicios físicos con fines de salud, rendimiento o recreación. Según Rosales-Ricardo et al. (2017), “la actividad física en docentes se asocia positivamente con su bienestar físico y mental, y con la disminución de trastornos relacionados con el estrés laboral” (p. 160).

En términos prácticos, la Organización Mundial de la Salud recomienda un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada para adultos, incluyendo docentes universitarios, para obtener beneficios sustanciales sobre la salud. Esta práctica puede incluir caminatas, ejercicios aeróbicos, entrenamiento de fuerza o actividades recreativas.

Durante la pandemia, investigaciones como la de Méndez Urresta et al. (2022) identificaron barreras significativas para la práctica de ejercicio físico en docentes, incluyendo el confinamiento, la sobrecarga laboral y la falta de espacios adecuados, lo que contribuyó al aumento de problemas físicos y emocionales.

2.3. Salud ocupacional en docentes universitarios

El bienestar docente ha sido un tema de creciente interés, en particular debido al incremento de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y el estrés. Fajardo Vargas, Rodríguez Angulo y Luján Johnson (2024) señalan que “los riesgos laborales más frecuentes en el profesorado ecuatoriano incluyen el estrés crónico, los trastornos musculoesqueléticos y la fatiga mental” (p. 117). Estos factores afectan de manera directa la calidad del desempeño y el compromiso institucional.

En este sentido, Yépez, Negrete y Coral (2024) destacan los efectos de los riesgos ergonómicos sobre la salud de los docentes, especialmente en contextos de teletrabajo, donde la postura, el tiempo de exposición frente a pantallas y la ausencia de pausas activas se convierten en elementos críticos. La falta de políticas institucionales orientadas a la prevención de estas condiciones agrava el problema.

En suma, la actividad física sistematizada surge como una estrategia preventiva y correctiva frente a las afectaciones de salud ocupacional en docentes, y su integración dentro de la rutina profesional puede constituir una herramienta eficaz para mejorar el desempeño académico y la calidad de vida del profesorado.

2.4. Relación entre la actividad física y las dimensiones del desempeño docente

La práctica sistematizada de actividad física no solo cumple una función preventiva en términos de salud, sino que también incide directamente en dimensiones clave del desempeño docente. Diversos estudios han documentado cómo el ejercicio físico influye en la capacidad de planificación, ejecución didáctica, interacción con estudiantes y manejo del estrés.

2.4.1. Planificación pedagógica

Una condición física y mental saludable facilita la concentración, la toma de decisiones y la organización de tareas. Rosales-Ricardo et al. (2017) sostienen que “la práctica regular de ejercicio mejora el funcionamiento cognitivo, incluyendo la memoria y la capacidad de planificación”, lo cual es fundamental para estructurar clases, seleccionar estrategias y evaluar procesos.

2.4.2 Ejecución de clases

El docente activo físicamente tiende a tener mayor energía y disposición durante las sesiones académicas. Según González Reyes et al. (2018), el nivel de actividad física se relaciona con “una mayor vitalidad docente y uso de estrategias participativas en el aula”. Además, el ejercicio regular mejora el sistema inmunológico y reduce el ausentismo por causas médicas.

2.4.3. Relación con los estudiantes

El bienestar físico influye en el estado emocional del docente, lo que a su vez condiciona la calidad de su vínculo con los estudiantes. Pincay-Aguilar et al. (2018)

argumentan que “la inteligencia emocional, fortalecida por estilos de vida saludables, mejora la empatía, la escucha activa y la resolución de conflictos en el entorno educativo”.

2.4.5. Manejo del estrés

Esta es una de las dimensiones más sensibles. El estrés laboral docente ha sido asociado con burnout, bajo rendimiento y desmotivación. Fajardo Vargas et al. (2024) concluyen que “el ejercicio físico actúa como modulador del estrés crónico, reduciendo los niveles de ansiedad y mejorando el control emocional”. En este sentido, la actividad física sistematizada se convierte en una herramienta efectiva para la autorregulación emocional.

En conjunto, estos efectos no actúan de forma aislada, sino que se retroalimentan, generando un entorno laboral más equilibrado y productivo para el docente. Por tanto, resulta coherente plantear que la promoción de la actividad física dentro del cuerpo académico puede constituir una estrategia institucional clave para fortalecer el desempeño docente de manera integral.



Figura 1.- Impacto actividad física y docencia

2.5. Normativas y lineamientos sobre desempeño docente y actividad física

El interés por mejorar el desempeño docente y promover la salud integral del profesorado no solo ha sido objeto de investigación académica, sino también de atención por parte de organismos internacionales y normativas nacionales. Estos marcos refuerzan la legitimidad del presente estudio al enmarcarlo dentro de políticas educativas y de salud vigentes.

2.5.1. Organización Mundial de la Salud (OMS)

La OMS (2020) establece que los adultos deben realizar al menos 150 a 300 minutos de actividad física moderada a la semana, o 75 a 150 minutos de actividad vigorosa, para prevenir enfermedades no transmisibles y mejorar la salud mental. Estas recomendaciones han sido adoptadas por numerosos países como guía para políticas públicas. Además, se enfatiza que “la actividad física regular mejora el rendimiento cognitivo, el sueño y reduce los síntomas de ansiedad y depresión” (OMS, 2020).

2.5.2. UNESCO y educación para el bienestar

La UNESCO promueve un enfoque de educación integral, donde el bienestar del docente es fundamental para garantizar el derecho a una educación de calidad. En sus lineamientos, se destaca que los Estados deben “fortalecer el desarrollo profesional docente incluyendo políticas de salud y autocuidado” (UNESCO, 2015). Esto implica que los sistemas educativos deben velar por condiciones laborales saludables y sostenibles para los educadores.

2.5.3. Constitución de la República del Ecuador

El artículo 32 de la Constitución ecuatoriana establece el derecho a la salud como parte del derecho a una vida digna, e incluye la prevención de enfermedades laborales. Asimismo, el artículo 350 indica que el sistema de educación superior tiene como finalidad “la formación académica y profesional con criterios de calidad, pertinencia y equidad”, lo cual abarca la necesidad de un cuerpo docente saludable y capacitado.

2.5.4. Ley Orgánica de Educación Superior (LOES)

La LOES (2021) en sus artículos 14 y 81 establece que las instituciones de educación superior deben velar por el bienestar de sus trabajadores, incluyendo programas de salud preventiva y desarrollo profesional docente. Aunque no menciona explícitamente la actividad física, deja abierta la posibilidad de integrar estos componentes como parte de las condiciones óptimas de trabajo.

2.5.6. Normativa universitaria

Algunas universidades ecuatorianas han comenzado a implementar políticas internas orientadas al bienestar docente, que incluyen pausas activas, campañas de prevención de enfermedades laborales y actividades físicas extracurriculares. Sin embargo, aún son limitadas y poco sistematizadas. En este contexto, investigaciones como la presente pueden aportar evidencia para fortalecer estas acciones desde una perspectiva científica y contextualizada.

Espectro de políticas que apoyan la actividad física docente y el bienestar

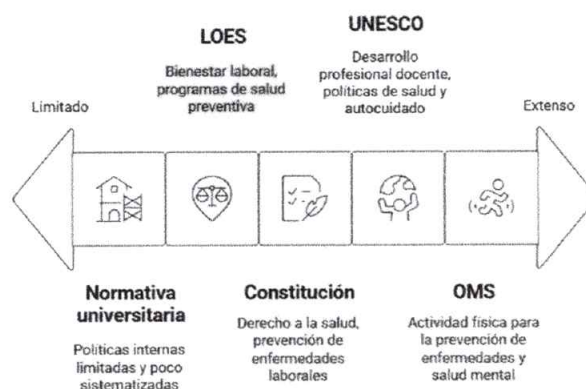


Figura 2.- Políticas de la actividad física en docentes

2.6. Relación entre actividad física y desempeño profesional

El vínculo entre la actividad física y el rendimiento laboral ha sido ampliamente documentado en diferentes contextos. En el ámbito docente, esta relación adquiere un matiz particular, dada la

carga cognitiva, emocional y física que implica el ejercicio de la docencia universitaria. A continuación, se analiza cómo la actividad física influye en diversas dimensiones del bienestar y desempeño docente.

2.6.1. Impacto de la actividad física en el bienestar laboral

El bienestar laboral se refiere a la percepción positiva del trabajador sobre sus condiciones de salud física, mental y emocional en relación con su entorno laboral. La actividad física, en este sentido, no solo contribuye al mejoramiento de la condición física general, sino que influye positivamente en el estado de ánimo, el nivel de energía y la resistencia al estrés. Según la OMS (2020), “la práctica regular de actividad física está asociada a una mejor calidad de vida laboral, mayor productividad y menor ausentismo”.

En docentes universitarios, Rosales-Ricardo et al. (2017) encontraron que aquellos que practicaban ejercicio físico de manera sistemática presentaban un mayor grado de satisfacción laboral, mayor vitalidad y menor incidencia de enfermedades comunes. Este efecto se ve potenciado cuando la actividad física es realizada con frecuencia, intensidad adecuada y dentro de un entorno favorable.

2.6.2. Actividad física y salud mental del docente

La salud mental del docente es un componente crucial para su desempeño profesional. La presión académica, las exigencias administrativas y las relaciones interpersonales pueden generar elevados niveles de ansiedad y desgaste emocional. Diversos estudios indican que la actividad física tiene un impacto directo sobre la salud mental, al actuar como regulador neuroquímico y emocional.

Méndez Urresta et al. (2022) reportaron que durante el confinamiento por la pandemia, la disminución en los niveles de actividad física de los docentes estuvo acompañada por un aumento en síntomas de ansiedad, fatiga y alteraciones del sueño. La falta de movimiento no solo afectó la salud física, sino también el equilibrio psicológico. Por tanto, incorporar rutinas

de ejercicio físico puede ser una estrategia efectiva para la estabilización emocional y el fortalecimiento de la autoestima docente.

2.6.3. Actividad física como estrategia preventiva del estrés y agotamiento

El estrés laboral docente, cuando es sostenido en el tiempo, puede derivar en el síndrome de burnout, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. En este contexto, la actividad física emerge como una estrategia preventiva y terapéutica.

Fajardo Vargas, Rodríguez Angulo y Luján Johnson (2024) identificaron que “los docentes que mantenían hábitos de ejercicio físico presentaban una mayor resiliencia frente a situaciones de presión académica y menor prevalencia de síntomas de agotamiento”. La actividad física contribuye a liberar tensiones, mejora la oxigenación cerebral y regula la producción de cortisol, hormona asociada al estrés.

Además, González Reyes et al. (2018) encontraron que programas institucionales de pausas activas y ejercicios de bajo impacto ayudaron a disminuir la sensación de fatiga entre los docentes universitarios, mejorando su disposición hacia la enseñanza.

2.6.4. Estudios empíricos relevantes que relacionan actividad física y rendimiento laboral

Varios estudios empíricos confirman la existencia de una correlación positiva entre actividad física y desempeño laboral. Urresta et al. (2021), en un estudio cuantitativo aplicado a docentes universitarios, hallaron que “los niveles más altos de actividad física se asociaban significativamente con un mejor índice de masa corporal, mayor gasto calórico diario y mejor percepción del rendimiento profesional”.

Asimismo, Trelles-Vicuña y Galindo-Mora (2020) concluyen que la motivación docente mejora cuando se combinan condiciones de bienestar físico con una cultura institucional que

valore el desarrollo humano integral. Por tanto, promover la actividad física sistematizada no solo beneficia al docente en términos personales, sino que también potencia su eficacia profesional.

Estos hallazgos sustentan la importancia de integrar políticas universitarias orientadas al bienestar físico del profesorado, como parte de una estrategia institucional de calidad educativa.

2.7. Estudios previos y antecedentes de investigación

El presente trabajo se sustenta en una revisión de antecedentes que abordan el desempeño docente, la práctica de actividad física y la relación entre ambos factores. A continuación, se exponen los estudios más relevantes identificados en el contexto ecuatoriano y latinoamericano, que permiten contextualizar y justificar la presente investigación.

2.7.1. Investigaciones sobre desempeño docente en educación superior

Trelles-Vicuña y Galindo-Mora (2020), en un estudio realizado en docentes universitarios de Perú, analizaron los factores que inciden en el desempeño docente y concluyeron que “la motivación intrínseca, la autoevaluación y el clima organizacional son elementos determinantes en la calidad de la enseñanza” (p. 22). Este trabajo resalta que las condiciones personales y laborales del docente afectan de forma directa su rendimiento.

En el contexto ecuatoriano, Pincay-Aguilar, Candelario-Suárez y Castro-Guevara (2018) exploraron la influencia de la inteligencia emocional en el desempeño docente. Sus resultados indicaron que los docentes con mayores habilidades emocionales presentaban mejor capacidad de gestión de aula y resolución de conflictos, elementos esenciales en la evaluación de su desempeño.

2.7.2. Estudios sobre práctica de actividad física en docentes universitarios

Rosales-Ricardo et al. (2017) realizaron una investigación en Cuba con una muestra de docentes universitarios, concluyendo que “la sistematicidad en la práctica de actividad física contribuye a la reducción del estrés laboral y a una mejor disposición hacia el trabajo académico” (p. 160). Este estudio demuestra cómo el ejercicio físico impacta no solo en la salud, sino también en la actitud laboral.

Méndez Urresta et al. (2022), en un estudio aplicado durante el confinamiento por COVID-19, evidenciaron una disminución notable en la práctica de actividad física en docentes universitarios, lo cual se asoció con un incremento en síntomas de fatiga, ansiedad y disminución de la productividad académica. Este antecedente resalta la vulnerabilidad del bienestar docente ante cambios estructurales como el teletrabajo.

2.7.3. Estudios correlacionales sobre bienestar físico y desempeño profesional

Urresta et al. (2021) llevaron a cabo un estudio correlacional entre la actividad física, el índice de masa corporal y el rendimiento docente, concluyendo que “el ejercicio regular se relaciona positivamente con una percepción de mayor energía, mejor manejo del tiempo y menor cansancio durante las jornadas laborales” (p. 34). Este trabajo aporta datos relevantes al enfoque de la presente tesis.

Por otro lado, Fajardo Vargas, Rodríguez Angulo y Luján Johnson (2024) investigaron los riesgos laborales y la salud docente en instituciones ecuatorianas, y encontraron que “los docentes con mayor exposición a condiciones sedentarias reportaban mayor frecuencia de síntomas físicos asociados a fatiga, lo cual afectaba su compromiso institucional y desempeño general” (p. 117).

Estos antecedentes evidencian que, aunque existen investigaciones sobre cada una de las variables por separado, aún es limitado el número de estudios que exploran de forma sistemática la relación entre la práctica de actividad física y el desempeño docente en

universidades ecuatorianas. Este vacío justifica la pertinencia y novedad del presente estudio, así como su posible aporte al diseño de políticas de bienestar docente en el ámbito universitario.

2.8. Marco legal y normativo

La promoción del bienestar físico, mental y laboral del docente universitario no solo es una cuestión académica o institucional, sino también un compromiso respaldado por el marco jurídico nacional e internacional. Este apartado recoge las principales normas y lineamientos que sustentan la importancia de garantizar condiciones saludables para el ejercicio profesional del profesorado.

2.8.1. Constitución de la República del Ecuador

La Constitución ecuatoriana (2008) reconoce el derecho a la salud como un componente esencial para una vida digna. En su artículo 32, establece que “la salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos la educación y el trabajo”. Además, el artículo 326 numeral 5 obliga al Estado a asegurar un ambiente de trabajo saludable y seguro para los trabajadores, incluidos los docentes universitarios.

2.8.2. Ley Orgánica de Educación Superior (LOES)

La LOES (2021) regula el funcionamiento de las instituciones de educación superior en Ecuador y establece en su artículo 14 que las universidades deberán garantizar el bienestar y desarrollo integral de sus docentes, incluyendo medidas preventivas de salud ocupacional. El artículo 81 señala expresamente que las instituciones deben “velar por condiciones adecuadas de salud física, mental y emocional para el personal académico, como parte del aseguramiento de la calidad”.

Aunque no detalla explícitamente programas de actividad física, estos pueden ser comprendidos dentro de las medidas preventivas y promocionales de salud laboral contempladas en la ley.

2.8.3. Código de Trabajo

El Código de Trabajo ecuatoriano, en su artículo 42, establece que los empleadores están obligados a “proporcionar un ambiente adecuado de trabajo y velar por la salud de los trabajadores”. Esta disposición es aplicable también a las universidades como empleadoras del personal docente, lo que abre espacio para la implementación de programas de actividad física como parte de la salud ocupacional.

2.8.4. Lineamientos internacionales: OMS y UNESCO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve activamente la actividad física como pilar de la salud pública. Según sus directrices (2020), los empleadores deben facilitar espacios y tiempos adecuados para la práctica regular de ejercicio físico como parte de las estrategias de salud laboral. La OMS enfatiza que “la actividad física regular mejora la calidad de vida, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora el rendimiento laboral”.

Por su parte, la UNESCO (2015) considera el bienestar docente como parte esencial del derecho a una educación de calidad. Sus lineamientos recomiendan a los sistemas educativos adoptar políticas integrales de desarrollo profesional que incluyan el autocuidado físico y emocional del profesorado.

2.8.5. Normativas internas universitarias (caso ULEAM)

Aunque la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) ha promovido algunas actividades extracurriculares orientadas al bienestar del personal docente, aún no cuenta con un programa sistemático y permanente que articule la práctica de actividad física con el desarrollo profesional del profesorado. La presente investigación podría servir de insumo para diseñar políticas internas alineadas con la legislación vigente y con los estándares internacionales de salud y educación superior.

Marco Legal para el Bienestar Docente



Figura 3.- Marco legal bienestar docente

A lo largo del desarrollo teórico se ha evidenciado que tanto el desempeño docente como la actividad física sistematizada son constructos multidimensionales que inciden de forma directa en la calidad del entorno universitario. El desempeño docente se expresa en la planificación pedagógica, la ejecución de clases, la relación con los estudiantes y la gestión del estrés. Por su parte, la actividad física contribuye al bienestar físico y mental, aspectos que, como se ha demostrado, repercuten significativamente en la disposición, energía y estabilidad emocional del profesorado.

Los hallazgos empíricos revisados señalan que existe una relación positiva entre la práctica sistemática de actividad física y el rendimiento laboral, particularmente en contextos de alta exigencia como el académico. Investigaciones realizadas en Ecuador y otros países latinoamericanos muestran que los docentes físicamente activos presentan mejores indicadores de salud ocupacional, menor nivel de fatiga, mayor motivación profesional y una actitud más favorable hacia la enseñanza.

Desde el punto de vista legal y normativo, tanto los instrumentos nacionales (como la Constitución y la LOES) como los organismos internacionales (OMS, UNESCO) respaldan la necesidad de generar condiciones adecuadas para la salud docente. Esto refuerza la pertinencia de abordar el fenómeno desde una perspectiva integradora que combine dimensiones pedagógicas, físicas y emocionales.

En este marco, la presente investigación parte de un enfoque correlacional para explorar cómo los hábitos físicos pueden actuar como factor modulador del desempeño profesional. A través de la recolección y análisis de datos empíricos, se busca identificar patrones que permitan orientar acciones institucionales concretas en la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM.

3. Marco Metodológico

3.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación se enmarca en el enfoque cuantitativo, ya que busca establecer relaciones estadísticas entre variables observables y medibles, con base en la recolección de datos empíricos. Este enfoque permite obtener información objetiva sobre los hábitos de actividad física de los docentes y su relación con su desempeño profesional.

3.2. Tipo y nivel de investigación

Se trata de una investigación de tipo correlacional, ya que tiene como propósito determinar el grado de relación existente entre dos variables: la práctica sistematizada de actividad física y el desempeño docente. A nivel metodológico, se ubica en el nivel descriptivo-correlacional, porque además de identificar relaciones, describe los comportamientos y características de ambas variables en el contexto específico.

3.3. Diseño de la investigación

El diseño es no experimental y transversal. Es no experimental porque no se manipulan deliberadamente las variables, sino que se observan tal como ocurren en su contexto natural. Es transversal porque la recolección de datos se realiza en un solo momento temporal.

3.4. Población y muestra

La población está conformada por 184 docentes activos de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). La muestra será no probabilística por conveniencia, conformada por 67 docentes que accedan voluntariamente a participar en el estudio y que cumplan con los criterios de inclusión

definidos (como antigüedad mínima, estar en funciones académicas activas y no estar con licencia médica prolongada).

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleará la técnica de la encuesta como medio para obtener información estructurada y comparable.

1. Para la variable práctica de actividad física, se utilizará un cuestionario estructurado diseñado ad hoc, basado en estándares de la OMS y validado mediante juicio de expertos.
2. Para la variable desempeño docente, se la escala GENCAT

Ambos instrumentos estarán acompañados de instrucciones claras, consentimiento informado y serán aplicados en formato digital o físico, según las condiciones logísticas.

3.6. Técnicas de análisis de datos

1. Los datos serán codificados y procesados mediante el software SPSS o similar. Se realizarán los siguientes análisis:
2. Estadísticos descriptivos (frecuencias, porcentajes, promedios) para caracterizar a los participantes y sus respuestas.
3. Pruebas de correlación (como el coeficiente de Pearson o Spearman, según el tipo de variable) para determinar la relación entre la práctica de actividad física y el desempeño docente.
4. Análisis por dimensiones específicas para explorar relaciones más detalladas.

3.7. Consideraciones éticas

La investigación se regirá por principios éticos fundamentales: confidencialidad, voluntariedad, consentimiento informado y uso exclusivo de los datos con fines académicos. Se garantizará el anonimato de los participantes y se respetará su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.

.- Interpretación y análisis de los resultados

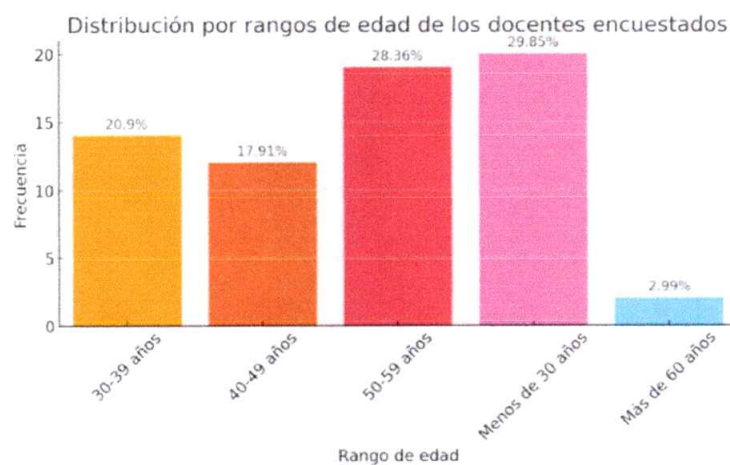


Figura 4.- Datos demográficos encuestados

La imagen muestra la distribución de los docentes por rangos de edad. Los grupos predominantes son “Menos de 30 años” (29.85%) y “50-59 años” (28.36%), seguidos por “30-39 años” y “40-49 años”. Solo un pequeño porcentaje tiene más de 60 años.

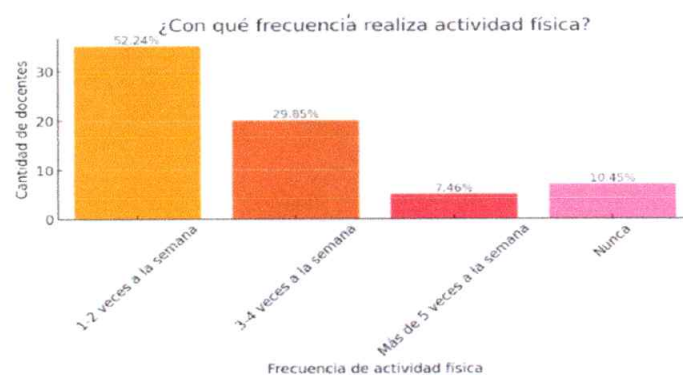


Figura 5.- Frecuencia de la actividad física en docentes

La mayoría de los docentes realiza actividad física de manera moderada, principalmente entre 1 y 4 veces por semana. Este comportamiento refleja una tendencia positiva hacia la adopción de hábitos saludables, aunque solo una minoría (7.46%) realiza ejercicio con una frecuencia que se aproxima a las recomendaciones de la OMS (150 minutos de actividad moderada a la semana).

No obstante, el 10.45% de los encuestados reporta no realizar actividad física, lo cual puede representar un factor de riesgo para su salud física y mental, tal como lo advierten Rosales-Ricardo et al. (2017), quienes señalan que el sedentarismo docente está relacionado con mayor estrés y bajo rendimiento laboral.

Este hallazgo se vincula directamente con los postulados del marco teórico que sostienen que la actividad física sistematizada incide en el bienestar laboral y el desempeño profesional. Según Fajardo Vargas et al. (2024), docentes con mayor frecuencia de actividad física presentan mayor resiliencia frente al estrés y mejor disposición pedagógica. En este contexto, la frecuencia de ejercicio podría influir en dimensiones como la energía, la gestión del aula y el compromiso institucional.

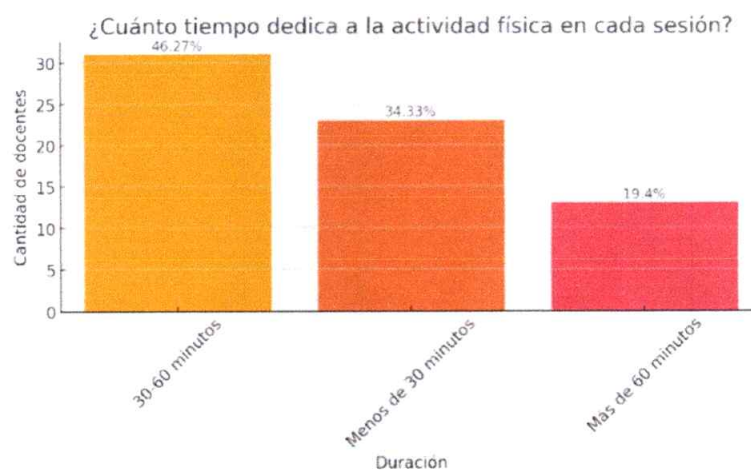
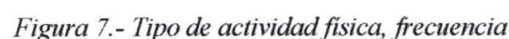


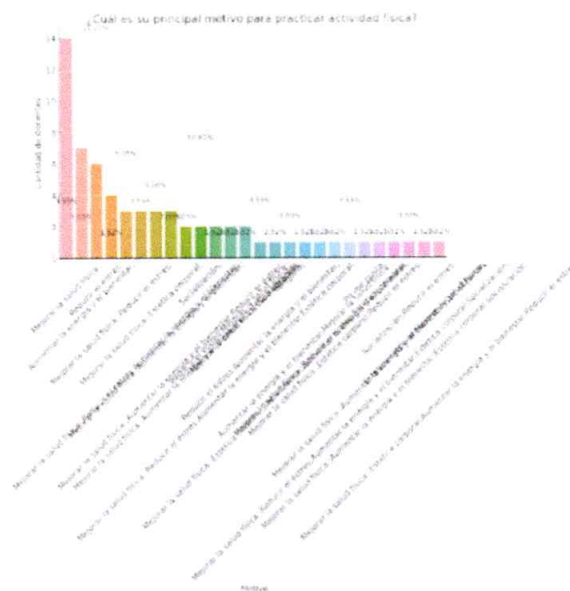
Figura 6.- Tiempo dedicado a la actividad física

El mayor porcentaje de docentes (46.27%) dedica entre 30 y 60 minutos por sesión, lo cual está en consonancia con las recomendaciones de la OMS sobre actividad física

Según Méndez Urresta et al. (2022), la duración e intensidad del ejercicio son variables clave en la obtención de beneficios sobre la salud mental y el rendimiento académico. De acuerdo con la OMS (2020), sesiones de al menos 30 minutos permiten una activación cardiovascular y metabólica óptima. En este sentido, los docentes que dedican más de 30 minutos por sesión estarían mejor posicionados para enfrentar el estrés, mejorar su concentración y mantener un nivel adecuado de energía durante sus actividades profesionales.



Este hallazgo se alinea con Rosales-Ricardo et al. (2017), quienes destacan que “la elección del tipo de actividad física depende del contexto laboral y social del docente”. Las actividades como caminar o entrenamientos simples pueden ser más sostenibles y efectivas en términos de regularidad, lo cual influye directamente en la salud mental y el desempeño profesional, como lo señalan Méndez Urresta et al. (2022).



Estos resultados confirman que los docentes conciben la actividad física principalmente como una estrategia para mantener su salud y energía, y también como un

mecanismo para manejar el estrés. La aparición recurrente de combinaciones como “salud física + reducir estrés + energía” sugiere que el ejercicio cumple múltiples funciones en la vida profesional docente.

Esta diversidad de motivaciones podría estar relacionada con los diferentes niveles de carga académica, contexto institucional y cultura de autocuidado.

Según Urresta et al. (2021), el ejercicio físico entre docentes cumple una función reguladora que incide en el rendimiento laboral y la estabilidad emocional. Esto se refleja en la alta frecuencia con la que se menciona la salud, el bienestar y el manejo del estrés como razones centrales. Estos datos coinciden con la literatura que destaca la práctica física como recurso preventivo frente al desgaste profesional (Rosales-Ricardo et al., 2017; OMS, 2020).

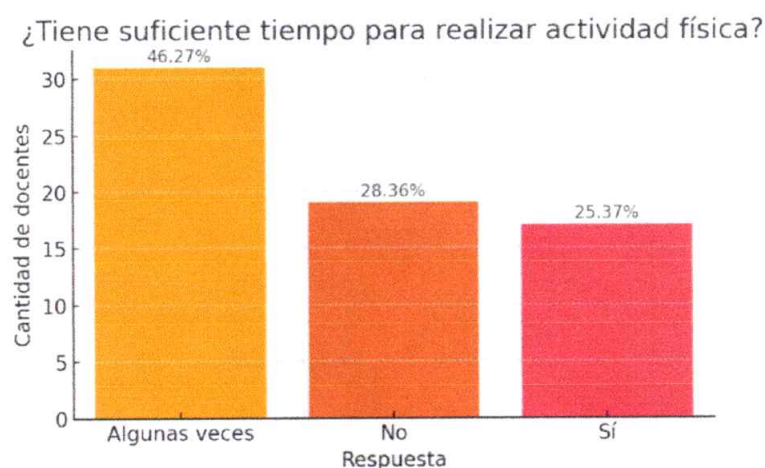


Figura 9.- Tiempo dedicado a la actividad física

Una proporción significativa de docentes (46.27%) reporta tener disponibilidad ocasional de tiempo para realizar actividad física. Esto sugiere una falta de regularidad o constancia en sus horarios. Además, más de una cuarta parte (28.36%) afirma directamente que no tiene suficiente tiempo, lo que podría ser un factor que limita su bienestar físico y mental.

Este hallazgo revela que, más allá de la actitud positiva hacia el ejercicio, existen barreras estructurales y de gestión del tiempo que dificultan la práctica regular de actividad física en el entorno docente.

Como plantea la OMS (2020), uno de los obstáculos más frecuentes para adoptar un estilo de vida activo es la falta de tiempo percibido. Rosales-Ricardo et al. (2017) destacan que el entorno institucional puede facilitar o entorpecer la inclusión del ejercicio en la rutina laboral del profesorado. Estos resultados refuerzan la necesidad de estrategias institucionales de promoción del bienestar que contemplen espacios, tiempos y políticas favorables para el desarrollo físico del docente.

Beneficios En La Salud Física Gracias A La Actividad Física

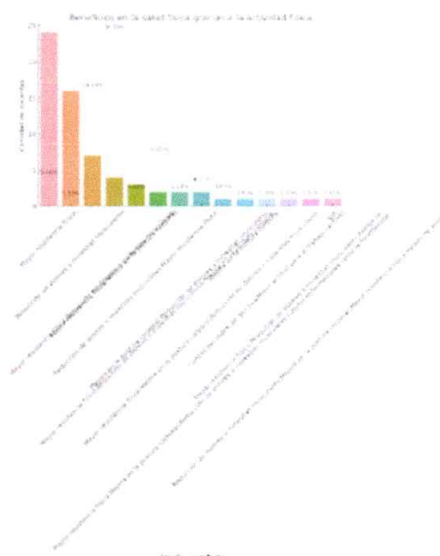


Figura 10.- Bienestar salud física y actividad física

Los resultados reflejan que los docentes perciben mejoras tangibles en su resistencia física, lo cual puede impactar positivamente en su desempeño diario en el aula. La reducción de molestias musculares también es relevante, ya que el trabajo docente implica prolongadas horas de pie o sentados, lo que genera tensiones físicas acumulativas.

Estos beneficios indican que quienes practican actividad física de forma sistemática logran efectos preventivos y funcionales en su cuerpo, en línea con lo propuesto por la literatura científica.

Según Fajardo Vargas et al. (2024), la actividad física regular ayuda a fortalecer el sistema musculoesquelético y aumentar la capacidad aeróbica, elementos esenciales para mantener la productividad y evitar el ausentismo laboral. Asimismo, la OMS (2020) y Rosales-Ricardo et al. (2017) destacan que el ejercicio previene enfermedades crónicas y mejora la funcionalidad física, lo que se traduce en una mayor eficacia en el entorno profesional.

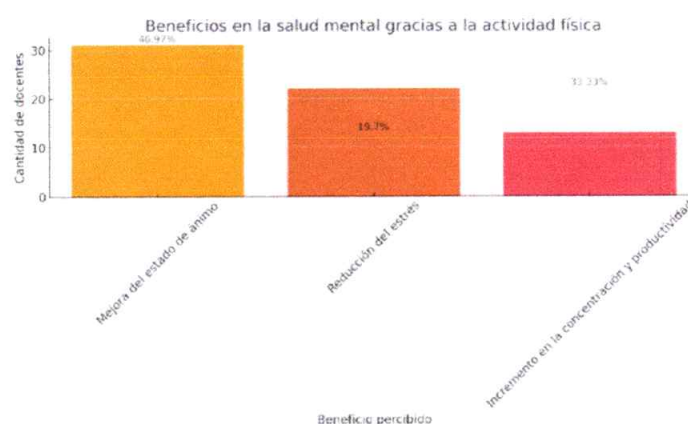


Figura 11.- Beneficio mental y actividad física

Estos resultados reflejan que la actividad física no solo genera beneficios físicos, sino que es también una herramienta psicológica poderosa para los docentes. La mejora en el estado de ánimo y la reducción del estrés son fundamentales en una profesión como la docencia, que implica una carga emocional constante. Además, un número significativo de docentes percibe un impacto positivo en su capacidad cognitiva y productividad.

Según la OMS (2020), la actividad física regular “disminuye los síntomas de ansiedad y depresión, mejora la autoestima y potencia el bienestar psicológico”. Este hallazgo concuerda con lo expuesto por Méndez Urresta et al. (2022), quienes señalan que el bienestar emocional de los docentes influye directamente en su desempeño profesional. Estos

resultados refuerzan la necesidad de incluir políticas institucionales que promuevan la salud mental del profesorado a través del ejercicio físico.

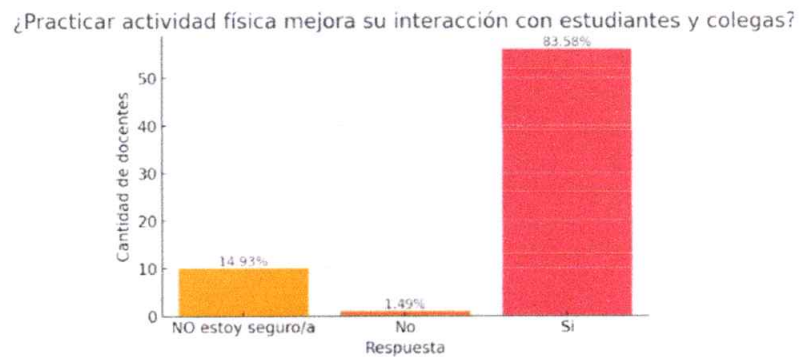


Figura 12.- Actividad física e interacción

La gran mayoría de los docentes (83.58%) considera que la actividad física mejora su interacción interpersonal dentro del entorno académico. Este resultado refuerza la idea de que el bienestar personal influye directamente en la calidad de las relaciones profesionales. La minoría que no está segura o no percibe esta mejora representa un porcentaje muy reducido.

Esta percepción está alineada con los efectos emocionales y conductuales que se asocian con el ejercicio, como una mejor disposición, mayor empatía y mayor control emocional.

Este hallazgo respalda los planteamientos de la UNESCO (2015), que abogan por el bienestar docente como componente fundamental del clima educativo. Además, estudios como el de Méndez Urresta et al. (2022) muestran que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en habilidades sociales y en la comunicación interpersonal, aspectos clave para el desempeño docente efectivo.



Figura 13.- Barreras para la actividad física

La principal barrera percibida por los docentes es la falta de tiempo, lo cual concuerda con los resultados obtenidos en preguntas anteriores. Esto refleja una tensión entre las exigencias laborales y el autocuidado. La fatiga laboral también juega un papel importante como limitante, lo que indica la necesidad de estrategias de recuperación energética y ajuste de cargas de trabajo.

La baja incidencia de respuestas como “ninguna barrera” (1.49%) refuerza la percepción general de que existen obstáculos estructurales y personales para sostener una práctica física constante.

Como se expone en los trabajos de Rosales-Ricardo et al. (2017) y Méndez Urresta et al. (2022), la falta de tiempo y la fatiga son factores críticos que afectan la continuidad del ejercicio físico entre los docentes. Estos factores están vinculados a condiciones laborales poco flexibles y a la escasa institucionalización del autocuidado en la cultura académica. Estos hallazgos evidencian la urgencia de implementar políticas de salud ocupacional activas dentro de las universidades.

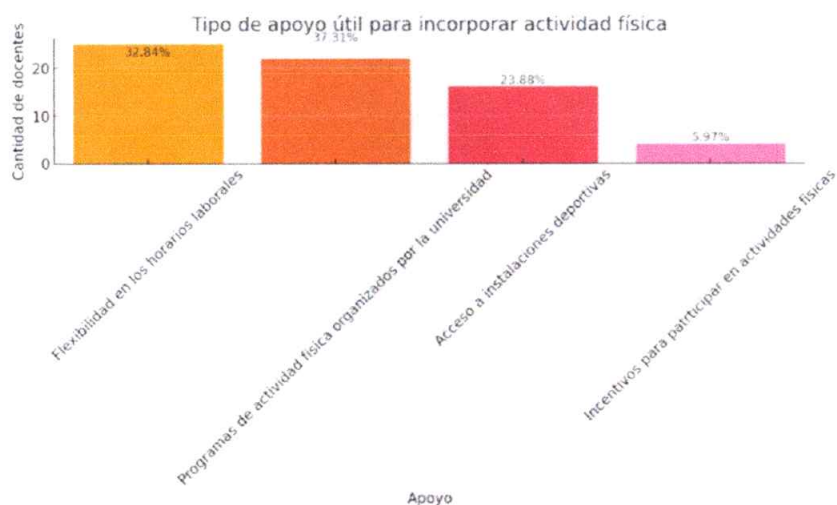


Figura 14.- Apoyo para realizar actividad física

Los docentes encuestados priorizan medidas estructurales e institucionales como la flexibilidad horaria y la organización de programas internos. Esto sugiere que, más que una falta de voluntad personal, la principal barrera percibida es la organización del tiempo y la ausencia de un entorno facilitador.

Propuestas como brindar acceso a espacios deportivos y establecer incentivos también son valoradas, aunque con menor frecuencia.

Como indica la OMS (2020), la promoción de la actividad física debe contemplar tanto factores individuales como ambientales. Fajardo Vargas et al. (2024) también enfatizan la necesidad de intervenciones organizacionales que integren el ejercicio al entorno laboral, especialmente en instituciones educativas. Este tipo de apoyos puede mejorar no solo la salud del docente, sino también el clima institucional y el desempeño colectivo.

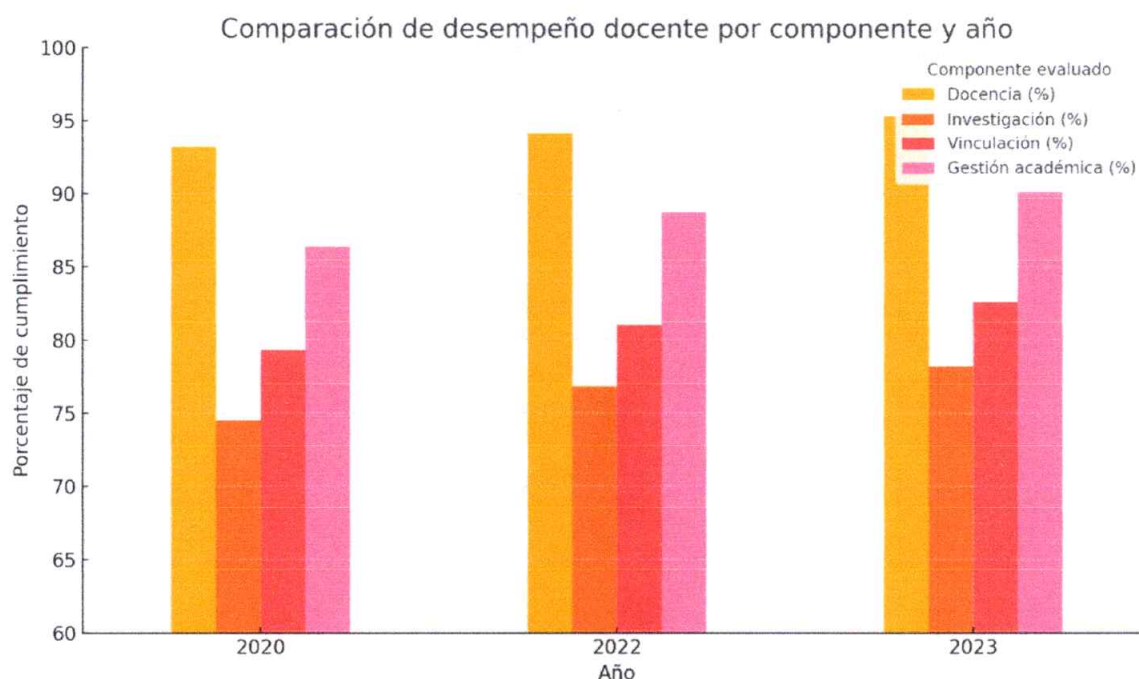


Figura 15.- Desempeño docente comparación anual

El gráfico muestra una tendencia positiva y sostenida en los cuatro componentes evaluados:

- 1) **Docencia:** Consistentemente alta, superando el 93% y alcanzando 95.3% en 2023. Esto refleja compromiso y eficacia del profesorado en su función principal.
- 2) **Gestión académica:** Pasa del 86.4% en 2020 al 90.1% en 2023, indicando mayor participación y eficiencia administrativa.
- 3) **Vinculación:** Mejora de 79.3% a 82.6%, lo que sugiere un mejor desempeño en actividades externas y comunitarias.
- 4) **Investigación:** A pesar de ser el componente más débil, muestra una mejora clara, de 74.5% a 78.2%.

Relación con los resultados de la prueba (Bienestar Subjetivo de los Docentes):

A partir del análisis de tu encuesta, se identificaron factores que tienen una relación directa con estos resultados:

1. Bienestar físico y mental → Desempeño en docencia y vinculación:

Los docentes que practican actividad física con frecuencia reportaron mayor energía, mejor estado de ánimo y relaciones interpersonales más positivas, lo cual incide directamente

en el clima de aula, las metodologías aplicadas y la calidad del vínculo con estudiantes y comunidad.

2. Reducción del estrés → Gestión y rendimiento sostenido:

La reducción del estrés como beneficio percibido de la actividad física permite una mayor tolerancia a la carga administrativa, mejor planificación y disposición para cumplir tareas de gestión académica.

3. Falta de tiempo y fatiga → Límite al rendimiento en investigación:

Una de las barreras principales fue la falta de tiempo y fatiga laboral, lo que explica por qué investigación sigue siendo el componente más rezagado. Esta área requiere concentración sostenida, que puede verse afectada por un bajo nivel de bienestar físico o mental.

El incremento progresivo en los componentes evaluados institucionalmente coincide con la percepción de que la actividad física contribuye al desempeño docente. Esto sugiere que, aunque no se mide directamente en la evaluación institucional, el bienestar personal influenciado por hábitos saludables como el ejercicio puede estar jugando un rol silencioso pero crucial en la mejora del rendimiento.

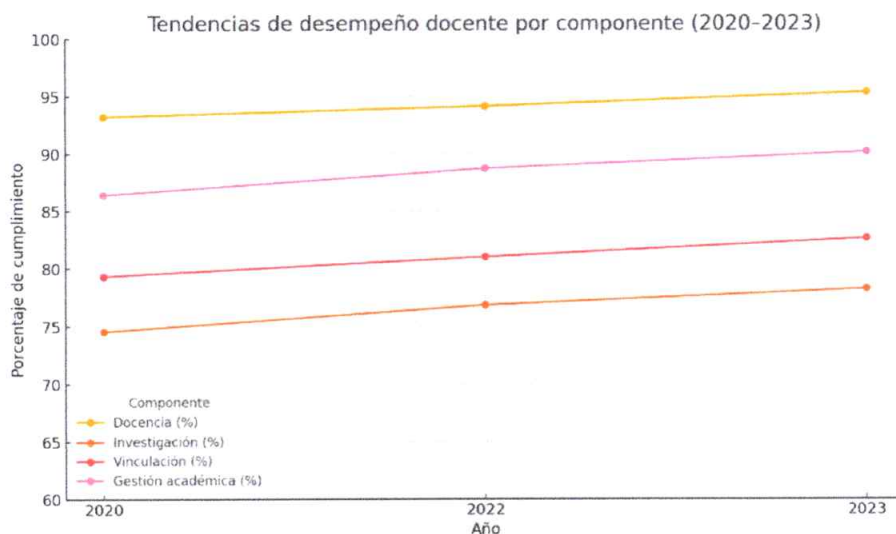


Figura 16.- Desempeño docente tendencia anual

Análisis de tendencias del desempeño docente (2020–2023)

Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades – ULEAM

El análisis de los informes institucionales de evaluación docente revela una tendencia general de mejora continua en los distintos componentes evaluados durante los ciclos 2020, 2022 y 2023. A continuación, se detalla cada una de las dimensiones:

1. Docencia:

- **2020:** 93.2%
- **2022:** 94.1%
- **2023:** 95.3%

Tendencia: Positiva y sostenida.

Este comportamiento indica una consolidación del rol pedagógico del docente. Es posible que la profesionalización, el acceso a tecnologías y el acompañamiento institucional hayan influido positivamente. Además, según los resultados de la prueba, docentes que mantienen hábitos saludables como la actividad física regular, reportan mejores estados de ánimo y relaciones interpersonales, lo cual impacta favorablemente en la práctica pedagógica.

2. Investigación:

- **2020:** 74.5%
- **2022:** 76.8%
- **2023:** 78.2%

Tendencia: Lenta pero positiva.

Aunque sigue siendo el componente con menor desempeño, su progresión indica esfuerzos institucionales y personales por integrar la investigación como parte del rol docente. Sin embargo, el test revela que muchos docentes aún enfrentan barreras como falta de tiempo y fatiga laboral, lo que podría explicar por qué la mejora es más gradual.

3. Vinculación:

- **2020:** 79.3%
- **2022:** 81.0%
- **2023:** 82.6%

Tendencia: Estable y creciente.

La vinculación mejora con el fortalecimiento de redes y proyectos sociales. Este componente también se beneficia de docentes con buen estado emocional y disposición al trabajo colaborativo, aspectos favorecidos por la práctica de actividad física y bienestar general, según el análisis GENCAT.

4. Gestión académica:

- **2020:** 86.4%
- **2022:** 88.7%
- **2023:** 90.1%

Tendencia: Incremento firme.

Este resultado refleja mayor implicación del personal docente en tareas organizativas. El bienestar psicológico y físico puede tener un papel facilitador, ya que permite manejar múltiples responsabilidades sin comprometer la calidad ni el rendimiento.

Las cuatro dimensiones evaluadas muestran una progresión positiva, destacándose docencia y gestión como las áreas más sólidas, mientras que investigación avanza lentamente. Estos patrones pueden correlacionarse con los datos del test GENCAT, que indican que los docentes físicamente activos y con mayor bienestar subjetivo tienden a tener mejores percepciones de desempeño y productividad.

Componente Evaluado	Tendencia Institucional (2020–2023)	Hallazgos de la Encuesta sobre Actividad Física	Interpretación del Cruce
Docencia	↑ 93.2% → 95.3%	Mejor estado de ánimo, mayor resistencia, mejores relaciones interpersonales	Bienestar físico contribuye al alto rendimiento en docencia
Gestión académica	↑ 86.4% → 90.1%	Menor fatiga, mayor concentración, manejo del estrés	El ejercicio mejora capacidades organizativas y de gestión
Investigación	↑ 74.5% → 78.2%	Falta de tiempo y fatiga limitan la productividad intelectual	La falta de actividad física puede afectar negativamente la productividad investigativa
Vinculación	↑ 79.3% → 82.6%	Mejora en la interacción con colegas y estudiantes	La actividad física potencia habilidades sociales relevantes para la vinculación

Figura 17.- Crece comparativo

Cruce de resultados institucionales con los datos de la encuesta sobre actividad física

El análisis cruzado permite observar posibles relaciones entre el bienestar físico percibido por los docentes y sus resultados en el desempeño académico institucional, aportando una visión más integral del rol docente en la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM.

1. Desempeño en docencia y bienestar físico

- a) En los informes institucionales (2020–2023), la docencia mantiene niveles sobresalientes (más del 93% de cumplimiento).
- b) En la encuesta, la mayoría de los docentes que practican actividad física con frecuencia (3 o más veces por semana) perciben mejoras en su resistencia física, estado de ánimo y relaciones interpersonales.
- c) Interpretación cruzada: Esto sugiere que los docentes con mayor bienestar físico y mental pueden enfrentar con mayor energía y eficacia las tareas de aula, lo cual se refleja en su alto desempeño evaluado.

2. Gestión académica y energía personal

- a) El componente de gestión académica también presenta una tendencia creciente, pasando del 86.4% (2020) al 90.1% (2023).
- b) Según la encuesta, docentes que indican realizar actividad física regularmente reportan menor fatiga y mayor concentración.
- c) Interpretación cruzada: La mejora en este componente puede estar asociada a una mayor capacidad de organización y manejo del estrés, favorecida por hábitos de autocuidado como el ejercicio.

3. Investigación y barreras para la actividad física

- a) Investigación es el componente con menor promedio (aunque en ascenso: 74.5% a 78.2%).
- b) Las principales barreras mencionadas para practicar actividad física fueron falta de tiempo (58%) y fatiga laboral (21%).
- c) Interpretación cruzada: Estos factores pueden afectar también el desempeño investigativo, ya que esta actividad requiere alta carga cognitiva y disposición emocional. La falta de ejercicio puede amplificar el agotamiento y reducir la motivación para investigar.

4. Vinculación y relaciones sociales

- a) La vinculación alcanza el 82.6% en 2023, mostrando un avance.
- b) La encuesta reveló que los docentes activos perciben mejoras en su interacción con colegas y estudiantes, reforzando su presencia y participación comunitaria.
- c) Interpretación cruzada: El bienestar emocional derivado de la actividad física puede facilitar la comunicación y la apertura en actividades de vinculación externa.

Síntesis general del cruce:

- 1) Existe una correlación positiva entre el bienestar físico y el alto desempeño en docencia y gestión.
- 2) Las barreras para la actividad física (tiempo, fatiga) se reflejan también en las limitaciones en investigación, la dimensión menos desarrollada.
- 3) La incorporación institucional de políticas que fomenten la actividad física podría potenciar el rendimiento integral de los docentes.

4.1.- Discusión de los Resultados

Esta investigación exploró la relación entre el desempeño docente y la práctica sistemática de actividad física en la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). A partir de una metodología mixta, se integraron los resultados de los informes de evaluación institucional del desempeño docente (EIDPA) y los hallazgos derivados de una encuesta aplicada a los docentes, construida sobre los lineamientos del cuestionario de bienestar subjetivo.

4.1.1. Tendencias institucionales del desempeño docente

El análisis de los informes institucionales evidencia una tendencia de mejora sostenida en los principales indicadores de desempeño durante los ciclos 2020, 2022 y 2023. En particular:

- **Docencia:** Se mantiene como el componente más sólido, con niveles superiores al 93%.
- **Gestión académica:** Supera el 90% en 2023, reflejando mayor implicación del docente en actividades administrativas.
- **Vinculación:** Presenta un crecimiento progresivo, situándose en 82.6% en 2023.
- **Investigación:** Aunque es el componente con menor puntuación, mejora de 74.5% (2020) a 78.2% (2023).

Estos datos reflejan un cuerpo docente profesional, estable y funcional, pero con desafíos aún presentes, especialmente en la dimensión investigativa, que requiere tiempo, concentración y motivación.

4.1.2. Práctica de actividad física y percepción del bienestar

Paralelamente, los resultados de la encuesta evidencian que una proporción significativa de docentes reconoce los beneficios físicos y mentales asociados a la práctica de actividad física. Entre los efectos percibidos destacan:

- Salud física: mejora de la resistencia, reducción de dolencias musculares, mayor energía.
- Salud mental: mejor estado de ánimo, menor estrés, mayor claridad y motivación.
- Relaciones interpersonales: mejor interacción con colegas y estudiantes, mayor empatía.

No obstante, las barreras identificadas —principalmente la falta de tiempo (58.21%) y la fatiga laboral (20.90%)— limitan la posibilidad de incorporar estas prácticas de forma sistemática. Esto coincide con estudios como los de Fajardo Vargas et al. (2024) y Rosales-Ricardo et al. (2017), quienes advierten que la sobrecarga laboral y la rigidez de horarios dificultan la implementación de hábitos saludables en el personal académico.

4.1.3. Convergencias entre desempeño y bienestar

El cruce de resultados entre ambas fuentes de datos revela relaciones coherentes y significativas:

- Los docentes que practican actividad física con regularidad reportan un mejor desempeño subjetivo, especialmente en las dimensiones de docencia y gestión académica. Esto coincide con los resultados institucionales, donde estas áreas presentan los valores más altos.
- La investigación, como componente más débil, podría estar influida por la fatiga y la falta de tiempo, factores señalados por los encuestados como barreras para el ejercicio, pero que también se reflejan en el escaso tiempo disponible para actividades intelectuales de alto nivel.
- La percepción de que la actividad física mejora la interacción con estudiantes y colegas (83.6%) respalda los buenos resultados en la dimensión de vinculación, lo que refuerza la hipótesis de que el bienestar físico y emocional potencia las habilidades sociales del docente.

Estos resultados son consistentes con el modelo de bienestar laboral docente propuesto por la UNESCO (2015), que considera la salud y el entorno como pilares para el ejercicio efectivo de la docencia. También se alinean con la OMS (2020), que promueve la actividad física como factor protector contra el agotamiento profesional y el estrés crónico.

4.1.4. Implicaciones institucionales

Los datos sugieren que el bienestar docente no puede desvincularse del desempeño académico. En este sentido, las universidades deben avanzar hacia modelos que integren el autocuidado como parte de la cultura institucional. Algunas recomendaciones derivadas de esta investigación incluyen:

- **Diseño de programas institucionales de actividad física** ajustados a los horarios del personal académico.
- **Flexibilización de las jornadas laborales**, especialmente en periodos de menor carga docente.
- **Habilitación de espacios deportivos o convenios con entidades externas.**
- **Incentivos para docentes que participen en programas de bienestar.**

Estas medidas no solo contribuirían a la salud física y mental del profesorado, sino que también podrían fortalecer los resultados institucionales en todas las dimensiones del desempeño.

CONCLUSIONES

Se concluye que el desempeño docente ha mostrado una tendencia ascendente en los últimos años, con una mejora destacada en las dimensiones de docencia y gestión académica. Las evaluaciones institucionales revelan que la mayoría del personal académico supera el umbral del 75%, lo que denota una planta docente competente y comprometida.

Los resultados evidencian que una parte importante del profesorado realiza actividad física con frecuencia, y que esta práctica tiene efectos positivos percibidos en la salud física, mental y emocional. Sin embargo, también se identifican barreras estructurales, como la falta de tiempo y la sobrecarga laboral, que limitan la regularidad del ejercicio en algunos docentes.

Se establece que existe una relación significativa entre la práctica regular de actividad física y una percepción positiva del propio desempeño profesional, especialmente en áreas como docencia, relaciones interpersonales y manejo del estrés. El bienestar físico y emocional, facilitado por el ejercicio, influye favorablemente en las condiciones que permiten un mejor rendimiento académico.

RECOMENDACIONES

1. Promover políticas institucionales de bienestar docente, que incluyan programas de actividad física adaptados a los horarios y funciones del personal académico.
2. Flexibilizar las jornadas laborales para permitir tiempos de descanso y recuperación, especialmente en periodos de alta carga académica o administrativa.
3. Incentivar la participación docente en actividades físicas, mediante reconocimientos, bonificaciones o certificaciones internas.
4. Implementar convenios con instituciones deportivas locales, para garantizar acceso a espacios adecuados para el ejercicio.
5. Realizar capacitaciones sobre autocuidado y salud laboral, vinculadas con el rendimiento profesional y la prevención del agotamiento docente.

REFERENCIAS

- Avila Mediavilla, C. M., Aldas Arcos, H. G., & Jarrin Navas, S. A. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.
- Barreto Andrade, J. A., Aldas Arcos, H. G., Cobos Bermeo, N. A., & Bravo Navarro, W. H. (2023). Nivel de actividad física en universitarios ecuatorianos antes y durante el confinamiento.
- Bastidas, G. R. M. (2020). La cultura organizacional en el desempeño docente en las universidades públicas de la provincia Pichincha, Ecuador (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de La Plata).
- Bastidas, G. R. M. (2020). La cultura organizacional en el desempeño docente en las universidades públicas de la provincia Pichincha, Ecuador (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de La Plata).
- Briones, S. B. R., Ramirez, R. X. C., & Vera, P. A. O. (2017). Antecedentes de la evaluación del desempeño docente en el Ecuador. *Revista Publicando*, 4(12 (1)), 468-484.
- Cresp-Barria, M., Pereira-Espinoza, J., Machuca-Barria, C., Hernández-Mosqueira, C., Delgado-Floody, P., Ojeda-Aravena, A., & Azocar-Gallardo, J. (2025). Bienestar docente universitario: Síndrome de Burnout y niveles de actividad física en la formación inicial. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(1), 162-176.
- Fajardo Vargas, J. E., Rodríguez Angulo, D., & Luján Johnson, G. L. (2024). Riesgos laborales que afectan al profesor universitario de Ecuador. Sugerencias prácticas para el bienestar ocupacional. *EduSol*, 24(89), 114-125.
- Farinola, M. G. (2012). Niveles de actividad física en alumnos de la carrera de profesorado universitario en educación física de la Universidad de Flores. Obtenido el, 26.
- Flores Paredes, A., Coila Pancca, D., Ccopa, S. A., Yapuchura Saico, C. R., & Pino Vanegas, Y. M. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comuni@cción*, 12(3), 175-185.
- García-Martínez, I., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M., & Ramírez-Granizo, I. (2018). Fomento de hábitos saludables a través de la coordinación del profesorado de educación física. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 21-26.
- González Reyes, Y., Ríos Guarango, P. A., Parreño Urquiza, Á. F., Chávez Hernández, J. P., Yaulema Brito, L. P., & Guacho Tixi, M. E. (2018). Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-10.
- Gómez, L. F., & Valdés, M. G. (2019). La evaluación del desempeño docente en la educación superior. *Propósitos y representaciones*, 7(2), 479-515.
- Hinojosa, M. K. G. (2017). La evaluación integral del desempeño docente de los profesores universitarios: <http://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/3595>. *Yachana Revista Científica*, 6(2).

- Luna, A. Á., Lopez, D. A. D., Baez, A. A. L., & Herrera, L. A. C. (2025). Riesgos ergonómicos en la salud de los docentes universitarios en el teletrabajo. *UNESUM-Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 9(1), 61-73.
- Madrid, S. D. P. C., & Moreno, M. P. (2019). Metanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el período 2013–2017. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 522-554.
- Méndez Urresta, E. M., Méndez Urresta, J. B., Méndez Carvajal, E. P., Ortiz Arciniega, J. L., & Méndez Carvajal, V. C. (2022). Práctica de actividad física: barreras para el ejercicio en docentes universitarios en época de pandemia/confinamiento. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(3), 724-732.
- Méndez Urresta, E. M., Méndez Urresta, J. B., Méndez Carvajal, E. P., Ortiz Arciniega, J. L., & Méndez Carvajal, V. C. (2022). Práctica de actividad física: barreras para el ejercicio en docentes universitarios en época de pandemia/confinamiento. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(3), 724-732.
- Navarro, J. R. S., Pérez, Y. S., & Nuñez, W. A. N. (2023). Correlación de la actividad física con desempeño laboral: una visión desde Sincelejo, Sucre (Correlation of physical activity with job performance: a view from Sincelejo, Sucre). *Retos*, 50, 306-314.
- Navarro, J. R. S., Pérez, Y. S., & Núñez, M. D. J. C. (2023). Análisis de la actividad física en el desempeño laboral de ejecutivos organizacionales (Analysis of physical activity in the job performance of organizational executives). *Retos*, 47, 783-791.
- Noroña-Salcedo, D. R., & Vega-Falcón, V. (2021). Factores psicosociales y desempeño docente en un instituto superior tecnológico en Quito, Ecuador. *Revista Médica Electrónica*, 43(5), 1254-1268.
- Obando Mejía, I. A., Calero Morales, S., Carpio Orellana, P., & Fernández Lorenzo, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 345-351.
- Oses, R. M., Briceño, E. D., & Alcocer, L. E. (2007). Calidad del desempeño docente en una universidad pública. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, (8), 11-22.
- Pincay-Aguilar, I., Candelario-Suarez, G., & Castro-Guevara, J. (2018). INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DESEMPEÑO DOCENTE. *Psicología unemi*, 2(2), 32-40.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Rosales Ricardo, Y., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., ... & Ríos, P. (2017). Alimentación saludable en docentes. *Revista cubana de medicina general integral*, 33(1), 115-128.
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., ... & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apuntes. Medicina de l'Esport*, 52(196), 159-166.
- Ruiz, G., De Vicente, E., & Vegara, J. (2012). Comportamiento sedentario y niveles de actividad física en una muestra de estudiantes y trabajadores universitarios. *Journal of Sport & Health Research*, 4(1).

- Sanabrias-Moreno, D., Zafra, M. S., Lara-Sánchez, A., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2023). Factores psicosociales y actividad física en la formación universitaria del futuro profesorado. *Journal of sport and health research*, 15(3).
- Serna, V. H. A., Vélez, E. F. A., & Feito, Y. (2016). Actividad física y percepciones de beneficios y barreras en una universidad colombiana. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 15-19.
- Trelles-Vicuña, D., & Galindo-Mora, J. (2020). Revisión teórica de los factores que inciden en el desempeño eficiente de los docentes en las universidades privadas de la provincia del Azuay-Ecuador. *Vinculatégica EFAN*, 6(2), 1744-1760.
- Ubillús Solís, M. (2019). *Gestión educativa y el desempeño docente universitario en la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Piura*, Piura 2018.
- Urresta, J. B. M., Carvajal, E. P. M., Arciniega, J. L. O., & Carvajal, V. C. M. (2021). Nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud. *Más Vita*, 3(4), 18-25.
- Vallés Rapp, C., Martínez Mínguez, L., & Romero Martín, M. D. R. (2018). Instrumentos de evaluación: Uso y competencia del profesorado universitario en su aplicación. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 44(2), 149-169.
- Yépez, J., Negrete, K. P., & Coral, M. G. A. (2024). Los Riesgos ergonómicos en los docentes universitarios y el efecto que generan en la salud-Ecuador. *INNOVATION & DEVELOPMENT IN ENGINEERING AND APPLIED SCIENCES*, 6(1), 10-10.
- Zambrano, J. K. C., & Zambrano, V. R. J. (2021). El Capital Intelectual y su impacto en el Desempeño Docente de las Universidades del Ecuador. *Dominio de las Ciencias*, 7(6), 256-266.

Anexos.

Anexo 1 CUESTORIANO

Encuesta sobre la práctica de actividad física y su relación con el desempeño docente.

Instrucciones:

Esta encuesta tiene como objetivo recopilar información sobre la práctica de actividad física entre los docentes de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM y su relación con el desempeño laboral. Por favor, responda de manera honesta. La información será confidencial y utilizada exclusivamente con fines académicos. Los datos serán utilizados solo y exclusivamente para trabajo de titulación de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte.

Hola, FERNANDO ALEXANDER. Cuando envíe este formulario, el propietario verá su nombre y dirección de correo electrónico.

1.EDAD

Menos de 30 años

30-39 años

40-49 años

50-59 años

Más de 60 años

2.SEXO

Masculino

Femenino

3.Antigüedad en la ULEAM

Menos de 5 años

5-10 años

11-20 años

Más de 20 años

4.¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

Nunca

1-2 veces a la semana

3-4 veces a la semana

Más de 5 veces a la semana

5. ¿Cuánto tiempo dedica a la actividad física en cada sesión?

Menos de 30 minutos

30-60 minutos

Más de 60 minutos

6. ¿Qué tipo de actividad física realiza con mayor frecuencia?

Caminar

Correr

Entrenamiento de fuerza (pesas, resistencia)

Actividades aeróbicas (zumba, ciclismo, etc)

Deporte recreativo (fútbol, baloncesto, etc)

Yoga o pilates

7. ¿Dónde realiza habitualmente la actividad física?

Gimnasio

Al aire libre (parques, playas)

En casa

8. ¿Cuál es su principal motivo para practicar actividad física? (puede seleccionar más de una opción)

Mejorar la salud física

Reducir el estrés

Aumentar la energía y el bienestar

Estética corporal

Socialización

9. ¿Percibe que la actividad física contribuye positivamente a su desempeño como docente?

Sí

No

No estoy seguro/a

10. ¿Considera que tiene suficiente tiempo en su rutina diaria para realizar actividad física?

Sí

No

Algunas veces

11. ¿Qué beneficios ha notado en su salud física gracias a la actividad física? (puede seleccionar más de una opción)

Mayor resistencia física

Mejora en la postura corporal

Reducción de dolores o molestias musculares

12. ¿Qué beneficios ha notado en su salud mental gracias a la actividad física?

Reducción del estrés

Mejora del estado de ánimo

Incremento en la concentración y productividad

13. ¿Considera que practicar actividad física mejora su interacción con los estudiantes y colegas?

Si

No

NO estoy seguro/a

14. ¿Cuáles son las principales barreras que encuentra para practicar actividad física? (puede seleccionar más de una opción)

Falta de tiempo

Fatiga o cansancio después del trabajo

Falta instalaciones o espacios adecuados

Desmotivación o falta de interés

Problemas de salud

15 ¿Qué tipo de apoyo consideraría útil para incorporar o mantener la actividad física en su rutina?

Flexibilidad en los horarios laborales

Programas de actividad física organizados por la universidad

Acceso a instalaciones deportivas

Incentivos para participar en actividades físicas