

El impacto de la educación física en la salud emocional de los estudiantes de primaria

The impact of physical education on the mental and emotional health of primary students

Jonattan Felipe Durán Jácome, Edgar David Sánchez-Encalada

Resumen

La salud emocional en la infancia es un aspecto crucial para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que influye directamente en su bienestar. En este sentido, las actividades físicas escolares juegan un papel fundamental al promover un ambiente saludable y contribuir al desarrollo de habilidades sociales. El objetivo principal de este estudio es evaluar cómo estas actividades impactan la salud emocional de los estudiantes de primaria, determinando los estados de ánimo que experimentan los niños después de la clase y conociendo su percepción hacia esta disciplina. Para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo y descriptivo con un diseño no experimental y corte transversal. Se aplicaron dos cuestionarios; el POMS, para medir los estados de ánimo, y el CAEF, para conocer las actitudes hacia la materia. Los cuestionarios fueron aplicados a una muestra de 120 estudiantes entre 8 y 13 años, pertenecientes a la Escuela de Educación Básica Joel Monroy. Los resultados indican que las clases de Educación Física mejoran la salud emocional de los estudiantes, reduciendo el estrés y fomentando un ambiente cordial. Además, los estudiantes muestran mayor empatía y logran un desarrollo integral en habilidades físicas y emocionales. Por lo tanto, se destaca la necesidad de fortalecer la asignatura con material adecuado y docentes especializados.

Palabras claves: Educación Física; Salud Emocional; Desarrollo Integral

Jonattan Felipe Durán Jácome

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | jonattan.duran@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-1950-4458>

Edgar David Sánchez-Encalada

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | edgar.sanchez@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-6624-5663>

Abstract

Emotional health in childhood is a crucial aspect of the students' overall development, as it directly influences their well-being. In this sense, school physical activities play a fundamental role in promoting a healthy environment and contributing to the development of social skills. The main objective of this study is to evaluate how these activities impact the emotional health of primary school students, determining the moods they experience after class and understanding their perception of this discipline. For this, a quantitative and descriptive approach was used with a non-experimental design and a cross-sectional cut. Two questionnaires were applied: the POMS, to measure mood states, and the CAEF, to assess attitudes towards the subject. The questionnaires were administered to a sample of 120 students, aged 8 to 13, from the Joel Monroy Basic Education School. The results indicate that physical education classes improve students' emotional health by reducing stress and fostering a cordial environment. Additionally, students show greater empathy and achieve holistic development in both physical and emotional skills. Therefore, the need to strengthen the subject with appropriate materials and specialized teachers is emphasized.

Keywords: Physical Education; Emotional Health; Holistic Development

Introducción

La salud emocional de los estudiantes de primaria es una preocupación creciente debido a las presiones académicas y las expectativas de rendimiento. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), los problemas de salud mental son comunes en esta etapa y afectan tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico y social. Aunque la Educación Física se ha centrado tradicionalmente en el desarrollo físico, ofrece un espacio único para mejorar la salud emocional de los niños. Sin embargo, la relación entre la Educación Física y el bienestar emocional aún no ha sido suficientemente investigada, especialmente en el contexto ecuatoriano.

Este estudio busca comprender como la Educación Física puede ser utilizada para promover la salud mental de los estudiantes de primaria. La investigación de González (1993), subraya que la Educación Física no solo mejora las capacidades físicas, sino que también apoya el desarrollo cognitivo y emocional. Este estudio es relevante en Ecuador, donde aún hay poca investigación sobre este tema, y podría contribuir a mejorar la educación y el bienestar emocional de los estudiantes.

Debido a la complejidad y su gran amplitud de conceptualizaciones la Educación Física no se puede definir de manera única, sin embargo se puede mencionar lo dicho por algunos autores, entre ellos tenemos a Calzada (1996), quien indica que la Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento; González (1993), define a la Educación Física como la ciencia y el arte de fomentar en el individuo el desarrollo intencional de sus posibilidades de movimiento, y con ellas el resto de sus facultades personales, es decir que la Educación Física combina el movimiento corporal con la mente dando como resultado final el perfeccionamiento de destrezas motoras, cognitivas y afectivas, reduciendo el grado de complejidad en diferentes acciones que el individuo desarrolla en su diario vivir y a lo largo de toda su existencia.

La infancia responde a un proceso muy importante para el desarrollo del cerebro, de tal forma que tanto las experiencias positivas como negativas generarán un gran impacto en el desarrollo del sentido común y lucidez, de esta etapa depende mucho la formación de la personalidad del individuo.

Entre los factores que afectan en un gran porcentaje a estudiantes de primaria se encuentra el bullying y la discriminación, aunque se pueden acotar también la condición socio-económica de sus padres, el uso inadecuado de artefactos tecnológicos, dando como resultado de este último el aislamiento y la desconexión del mundo real, otro factor generador de un desequilibrio mental es la sobre carga académica, ante esto Bowyer (2012), manifiesta que, la sobre carga académica genera el retiro precoz de las aulas y propone que se pueden utilizar múltiples metodologías para evitar el cansancio, estrés y desequilibrio mental en los estudiantes.

La Educación Física considerada en la actualidad como parte del proyecto educativo del Ecuador desde el nivel preparatoria, esta elegida para desarrollar no solo la motricidad gruesa y fina de los infantes, sino que, cumplir con el desarrollo del pensamiento, emociones y desplegar las habilidades sociales y de comunicación, además acrecentar la capacidad de análisis de conceptos, elevar los niveles de memoria a corto y largo plazo y desarrollar la imaginación. (Lagunas 2006). Entes encargados de velar por el bien estar y salud del ser humano determinan que las actividades deportivas contribuyen al trabajo en equipo e impulsan al desarrollo de la ayuda humanitaria.

La UNESCO manifiesta que, cuando se imparte una Educación Física de calidad se debe desdobljar habilidades integrales que pueden ayudar a obtener mejores resultados educativos, es decir logar el equilibrio entre el cuerpo y la mente, además alcanzar el bien estar físico y psicosocial. La revista publicada por *FDEPORTES* (López 2008), recalca que la práctica de la Educación física en edades escolares permite que, los niños aprendan, ejecuten y creen nuevas formas de movimiento con la ayuda de actividades lúdicas, recreativas y deportivas, motivando a que el estudiante sea espontaneo, y generando el despertar de su curiosidad hacia otras áreas, contribuyendo también a fomentar valores positivos que de seguro le servirán para el futuro.

En el año 2022 la Organización Mundial de la Salud publicó un documento donde manifiesta que la salud mental es un estado de energía que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno, El psicólogo estado-unidense, Walter Cannon (1915), uno de los pioneros en mencionar el estrés explicaba que se trata de una edición de cambios corporales ante el dolor, el hambre, el miedo y la rabia, y que, ante los estímulos estresores, el cuerpo se prepara e inicia una etapa de adaptación, la misma que al no ser conseguida con éxito ocasiona que en el cuerpo se produzcan hormonas que son transportadas por la sangre dando como resultado el mal funcionamiento de los órganos.

Entrelazando la Educación Física y salud emocional tenemos una variedad de actividades terapéuticas ligadas a las actividades deportivas donde la Educación Física está considerada como aliada estratégica para suprimir la depresión, la ansiedad y el estrés, así como también ayudar en el manejo de habilidades sociales, familiares, y la sobrecarga académica (Goodwin, 2003, Vinaccia y Suarez, 2004), este dato lo confirma Catagña et al. (2024), donde indican el proceso fisiológico que es ocasionado por la Educación Física para reducir la producción de hormonas o sustancias generadoras del estrés, así también La OMS (2024), recomienda que se realice al menos 150 minutos de actividad física moderada, esto por los múltiples beneficios que se obtiene; algunos autores afirman la estrecha relación entre la actividad física y la salud emocional, esto abarca procesos biológicos como por ejemplo la liberación de sustancias que actúan directamente sobre el cerebro, produciendo sensación de bien estar y relajación inmediata, además de inhibir las fibras nerviosas que trasmiten el dolor, generando analgesia y sedación (Martinsen, 2004; Paffenbarger et al., 2004). Por otra parte, Serio Humberto Barbosa Granados resalta en la Revista Katharsis No. 25 (2018), que, el impacto de la Actividad Física a nivel psicológico permite la tolerancia al estrés mejora la autoestima y genera efectos tranquilizantes, mejorando el estilo y calidad de vida de los estudiantes. También Arruza (2004); Martinsen (2004), afirman que la práctica física deportiva sostiene un efecto eficaz sobre la salud física y mental debido a que origina liberación de endorfina, lo que conlleva a un descenso de la ansiedad, la depresión y el estrés; la endorfina ejerce su efecto directamente sobre el cerebro, promoviendo una sensación de bien estar y relajación inmediata.

Gruber (1986), en su estudio: efectos de la actividad física en los niños, observó que, los niveles elevados de autoestima se presentaba principalmente en niños que practicaban programas de Educación Física, por lo que se concluye que la actividad física y la Educación Física son un coadyuvante muy importante para proteger a los estudiantes con un autoconcepto muy bajo, además se puede decir que la Educación Física influye directamente en todos los procesos neurológicos que suceden en nuestro cerebro, consecuentemente el individuo mejora su calidad de sueño, reduce el cansancio mental, reduce la neuro inflamación y finalmente estimula el proceso de neurogénesis, con la alternativa de convertir situaciones negativas en positivas. En consecuencia, el objetivo principal de este estudio es esclarecer el impacto de la Educación Física en la salud emocional de los estudiantes de primaria.

Metodología

El diseño de la investigación es no experimental, con un enfoque cuantitativo. El estudio tiene un alcance descriptivo y un corte transversal.

La muestra está conformada por 160 estudiantes de entre 9 y 13 años, cursando desde el cuarto hasta el noveno año de EGB, de la Escuela de EGB Joel Monroy en la provincia de Azuay,

Cantón Cuenca, Parroquia Baños. De los participantes, 76 son mujeres y 84 son varones. La selección fue no probabilística, eligiendo a los estudiantes de manera accesible.

Se utilizaron dos cuestionarios el primero fue el Cuestionario de *POMS*, que significa Perfil de los Estados de Ánimo en su versión breve adaptada al español (Arce, Andrade y Seoane 2000), con 30 ítems que evalúan seis estados de ánimo: cólera, fatiga, vigor, amistad, tensión y depresión. Los ítems se valoraron con una escala de Likert de cinco opciones, de 0 (nada) a 4 (muchísimo). El segundo cuestionario fue el Cuestionario de Actitudes Hacia la Educación Física (*CAEF*) (Moreno et al., 2003), que contiene 56 ítems que evalúan la valoración de la asignatura, empatía con el profesor, dificultad, utilidad, favoritismo de la asignatura y organización. Se utilizó una escala de Likert de cuatro opciones, desde “1 en desacuerdo” hasta “4 totalmente de acuerdo”.

La aplicación del cuestionario *POMS* y el cuestionario *CAEF*, se realizaron con el consentimiento previo de los padres o tutores, quienes recibieron una carta de autorización, asegurando la confidencialidad y el uso exclusivo de los datos con fines de investigación. Los datos obtenidos fueron analizados mediante métodos estadísticos, utilizando software IBM SPSS Statistics (Versión 27.0).

Resultados

Tabla 1. Resultados del análisis del Cuestionario de POMS

Dimensión	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
Cólera	0.51	0.89	0	4
Fatiga	1.23	1.23	0	4
Vigor	1.76	1.49	0	4
Amistad	1.93	1.34	0	4
Tensión	1.03	1.17	0	4
Estado Deprimido	0.52	0.98	0	4

Fuente: elaboración propia

En la tabla 1 se puede apreciar que los estudiantes no presentan altos niveles de cólera ni de estado deprimido, con medias bajas de 0.51 y 0.52, respectivamente. Esto indica que los estudiantes se encuentran en un estado emocional tranquilo, sin signos de enojo, hostilidad, infelicidad o tristeza. La fatiga, con una media de 1.23, se encuentra en niveles moderados, lo que sugiere que, aunque presente, no afecta significativamente su bienestar ni impide el desarrollo normal de sus actividades y objetivos. En cuanto al vigor, la media de 1.76 refleja que los estudiantes tienen niveles moderados de energía, lo que les permite llevar a cabo sus tareas sin dificultades. Los resultados en la dimensión de amistad, con una media de 1.93, evidencian que los estudiantes mantienen relaciones interpersonales positivas y saludables, mostrando empatía, amabilidad y consideración

hacia los demás. Por otro lado, la tensión, con una media baja de 1.03, indica que los estudiantes no experimentan niveles significativos de estrés físico o emocional.

Tabla 2. Resultados del análisis del Cuestionario de Actitudes Hacia la Educación Física

Dimensión	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
Valoración de la asignatura y del profesor	2.51	1.09	1	4
Dificultad de la Educación Física	2.44	1.12	1	4
Utilidad de la Educación Física	2.29	1.07	1	4
Empatía con el profesor y la asignatura	2.50	1.08	1	4
Concordancia con la organización de la asignatura	2.62	1.12	1	4
Preferencia por la Educación Física y el Deporte	2.57	1.13	1	4
La Educación Física como Deporte	2.48	1.12	1	4

Fuente: elaboración propia

Los resultados del Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física muestran una valoración moderadamente positiva de los estudiantes hacia la asignatura y su docente, con una media de 2.51. Aunque no la consideran su asignatura favorita, no la perciben como aburrida. La relación con el profesor es adecuada (media de 2.50), indicando que disfrutan de las clases y sienten que el docente se preocupa por su bienestar. En cuanto a la dificultad (media de 2.44), la asignatura es vista como moderadamente desafiante, pero alcanzable. La utilidad de la Educación Física (media de 2.29) es valorada, aunque no todos la consideran esencial para su vida cotidiana. La organización de las clases (media de 2.62) es generalmente satisfactoria, pero algunos sugieren mejoras. La preferencia por la asignatura (media de 2.57) indica que la mayoría disfruta de las clases, aunque no prefieren el deporte sobre otras actividades. En cuanto al enfoque deportivo de la asignatura (media de 2.48).

Tabla 3. Correlaciones significativas entre variables emocionales y actitudinales hacia la Educación Física

Variables	Correlaciones Significativas	
	(p < 0.05)	(p < 0.01)
Edad	Cansado: -0.158*	Exhausto: -0.208**
Género	Energético: 0.206**	Triste: -0.185*
Enfadado	Malhumorado: 0.524**	Tenso: 0.198*
Malhumorado	Irritable: 0.413**	Exhausto: 0.210**
Irritable	Molesto: 0.403**	Cansado: 0.290**
Molesto	Resentido: 0.223**	Cansado: 0.254**
Agotado	Exhausto: 0.453**	Cansado: 0.130*
Fatigado	Cansado: 0.446**	Resentido: 0.221**

Variables	Correlaciones Significativas	
	(p < 0.05)	(p < 0.01)
Cansado	Exhausto: 0.446**	Lleno de energía: 0.137*
Lleno de energía	Enérgico: 0.600**	Activo: 0.671**
Enérgico	Activo: 0.555**	Amigo: 0.513*
Activo	Vigoroso: 0.433**	Comprensivo: 0.417**
Amable	Comprensivo: 0.493**	Servicial: 0.479**
Comprensivo	Nervioso: 0.586**	Servicial: 0.536**
Servicial	Amistoso: 0.493**	Vigoroso: 0.312**
Amistoso	Valoró menos a mi profesor de E.F.: 0.305**	La E.F. es más importante que el resto: 0.439**

Fuente: elaboración propia

En la tabla 3 se muestra diversas correlaciones entre emociones y características personales. La edad se correlaciona débilmente de manera negativa con el cansancio $r = -0.158$, $p < 0.05$ y el agotamiento $r = -0.208$, $p < 0.01$, indicando que, a medida que aumenta la edad, las personas experimentan menos cansancio y agotamiento. En cuanto al género, se encuentra una correlación significativa con el nivel de energía $r = 0.206$, $p < 0.01$, lo que sugiere que ciertos géneros tienden a sentirse más energéticos, mientras que la correlación negativa con la tristeza $r = -0.185$, $p < 0.05$ indica que algunos géneros experimentan menos tristeza. De la misma forma el enfado se correlaciona fuertemente con el mal humor $r = 0.524$, $p < 0.01$ y, en menor medida, con la tensión $r = 0.198$, $p < 0.05$, lo que refleja la relación entre el enfado, el mal humor y el estrés. El mal humor también se correlaciona con la irritabilidad $r = 0.413$, $p < 0.01$ y con el agotamiento $r = 0.210$, $p < 0.05$, lo que sugiere que el mal humor favorece la irritabilidad y la fatiga. La irritabilidad, a su vez, está asociada con mayor molestia $r = 0.403$, $p < 0.01$ y cansancio $r = 0.290$, $p < 0.01$.

El agotamiento muestra una fuerte correlación con el estado de exhausto $r = 0.453$, $p < 0.01$, indicando una relación directa entre estas sensaciones de fatiga. La fatiga está moderadamente relacionada con el cansancio $r = 0.446$, $p < 0.01$ y débilmente con el resentimiento $r = 0.221$, $p < 0.01$. Las personas cansadas también experimentan breves momentos de energía $r = 0.137$, $p < 0.05$. El vínculo entre estar lleno de energía y ser energético $r = 0.600$, $p < 0.01$ y activo $r = 0.671$, $p < 0.01$ refleja que una alta sensación de energía está fuertemente asociada con la vitalidad y la actividad física. Las personas activas también muestran correlaciones con el vigor ($r = 0.433$, $p < 0.01$) y la empatía $r = 0.417$, $p < 0.05$), lo que sugiere que la actividad física se asocia con mayores niveles de empatía.

La amabilidad se correlaciona fuertemente con la comprensión $r = 0.493$, $p < 0.01$ y la disposición para ayudar $r = 0.479$, $p < 0.01$, lo que indica que las personas amables tienden a ser más empáticas y serviciales. Sin embargo, las personas comprensivas también tienden a ser más nerviosas $r = 0.586$, $p < 0.01$ y serviciales $r = 0.536$, $p < 0.01$, lo que podría sugerir que la empatía genera una mayor propensión a la ansiedad y al deseo de ayudar. Y la variable “amistoso” muestra

correlaciones con la valoración de los profesores de Educación Física, sugiriendo que los estudiantes amistosos tienden a valorar más la asignatura de Educación Física $r = 0.439$, $p < 0.01$, aunque pueden valorar menos al profesor $r = 0.305$, $p < 0.01$.

Discusión

Aunque este estudio se basa en instrumentos previamente aplicados a diferentes poblaciones, se debe señalar que los resultados obtenidos en este trabajo no son exactamente los mismos, ya que los cuestionarios se administraron a estudiantes de instrucción primaria con edades de 8 a 13 años. Esta población, en comparación con otros estudios, proporciona una visión más específica sobre como la Educación Física impacta la salud emocional en estas etapas tempranas del desarrollo.

Es importante destacar que la Educación Física, considerada como una asignatura oficial en el plan de estudios de Ecuador, tiene como objetivo proporcionar un aprendizaje basado en el movimiento o experiencias corporales (Araya, 2011). Este enfoque resalta la necesidad de comprender la aceptación de los estudiantes hacia la asignatura, como su estado emocional cambia tras una clase y cómo esta disciplina influye en su salud emocional, especialmente en las edades tempranas. En este contexto, los resultados obtenidos en la Escuela de EGB Joel Monroy muestran una media de 2.51 en la aceptación de la materia y en la empatía hacia su docente. Esta cifra está en línea con el estudio realizado por Gutiérrez Sanmartín y Pilsa Domenéch (2006), quienes obtuvieron una media de 3.93/5, reflejando una actitud positiva hacia la asignatura. También se observa que los índices de aceptación en este estudio son más altos que los obtenidos por Gutiérrez (1994-1995), lo cual sugiere que la Educación Física goza de una valoración favorable entre los estudiantes de la muestra. Esto concuerda con los hallazgos de Luke y Cope (1994), quienes también reportaron una actitud positiva hacia la asignatura de educación Física.

Por otro lado, en la Escuela Joel Monroy, los estudiantes, después de haber participado en una clase de Educación Física, mostraron niveles muy bajos de tensión y cólera (0.51 y 0.52 respectivamente). Estos resultados coinciden con un alto grado de vigor y niveles considerables de energía, lo que indica una mejora en su bienestar emocional tras la actividad física. Este hallazgo es consistente con el estudio realizado por Andrade et al. (2002), quienes aplicaron el cuestionario *POMS* a dos grupos de estudiantes (deportistas y no deportistas) y encontraron que los deportistas tenían puntuaciones inferiores en cólera y tensión, a la vez que presentaban puntuaciones más altas en vigor y amistad. Al comparar estos estudios, podemos concluir que la Educación Física tiene un impacto positivo en los estados emocionales de los estudiantes de instrucción primaria, al reducir las emociones negativas como la tensión y la cólera, mientras favorece las emociones positivas como el vigor y la energía. este estudio refuerza la idea de que la práctica de la Educación Física no solo beneficia el desarrollo físico de los estudiantes, sino que también tiene un impacto favorable en su salud emocional, mejorando su bienestar general. Las correlaciones observadas en-

tre los diferentes estados emocionales, como el vigor y la energía, y la baja incidencia de emociones negativas, refuerzan la importancia de integrar la Educación Física en los programas educativos para fomentar un desarrollo integral en los niños y adolescentes.

Recomendaciones

La Educación Física tiene un impacto positivo en la salud emocional de los estudiantes de primaria, al reducir emociones negativas como la tensión y la cólera, y fomentar emociones positivas como el vigor y la energía. Los resultados sugieren que, a medida que los estudiantes participan en actividades físicas, experimentan mejoras en su bienestar emocional, lo que confirma la importancia de integrar esta asignatura en el currículo escolar como una herramienta clave para el desarrollo integral de los niños. A partir de estos hallazgos, se recomienda ampliar la muestra a otras instituciones educativas y contextos para obtener una visión más amplia del impacto emocional de la Educación Física. Además, es esencial promover una formación continua para los docentes, enfocada no solo en el desarrollo físico, sino también en cómo manejar las emociones y crear un ambiente emocionalmente saludable en las clases. También se sugiere realizar estudios longitudinales para observar el impacto a largo plazo de la actividad física en la salud emocional de los estudiantes y evaluar la efectividad de diferentes metodologías de enseñanza. La colaboración entre docentes de Educación Física, psicólogos y orientadores escolares podría mejorar la atención integral de la salud emocional de los estudiantes, y se recomienda fomentar la participación activa de los estudiantes en el diseño de las actividades para aumentar su motivación y conexión con la asignatura.

Conclusiones

Considerar a la asignatura de Educación Física como parte del currículo, es una realidad en el Ecuador, sin embargo, no existe directrices que mencionen en gran escala su importancia y el impacto positivo que genera en los estudiantes de educación primaria, puesto que la Educación Física debe orientarse a la construcción del conocimiento crítico, capaz de construir una corporeidad integral en el ser humano.

Con este estudio se afirma la importancia de esta asignatura ya que brinda un espacio para que el estudiante se libere de las tensiones, aliviane su carga emocional o académica y genere el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas, mejorando su salud emocional en edades tempranas. Se demuestra que, frente a los múltiples beneficios que otorga la Educación Física, es deber de las entidades encargadas de velar por el buen desempeño educativo, revisar y analizar de manera urgente los programas de Educación Física, sobre todo acaparar el desempeño docente y asignar profesionales para que imparten esta materia.

El docente de Educación Física no debe ser empírico, siempre debe estar presto a la capacitación y actualización, se debe maximizar los beneficios de la Educación Física utilizando herramientas tanto físicas como tecnológicas, así como también aplicar metodologías activas que faciliten el desempeño del estudiante.

También es importante mencionar que, los estudiantes de la escuela de EGB Joel Monroy gozan de un buen ambiente de trabajo, donde sus acciones son muy amistosas, en su mayoría los estudiantes son muy apacibles y tienen empatía con todos los de su alrededor, el impacto de la educación física en ellos es positivo, aunque no todos prioricen la Educación Física como parte de sus estudios por ser parte del currículo intentan ser parte del trabajo durante los períodos de clase.

Aunque el Docente no cuenta con el material didáctico necesario para el desarrollo de sus clases, los estudiantes acatan sus disposiciones de la mejor manera, confían en su docente y algunos de ellos creen que puede mejorar en todos sus aspectos.

Con este estudio se comprueba que, los estudiantes de la escuela de EGB Joel Monroy, tienen aceptación positiva a la Educación Física, sin embargo, se debe considerar el rol del docente, materiales a utilizar, apoyo del ministerio de Educación para la asignatura, infraestructura, entre otros aspectos que generan un impacto diferente.

Referencias

- Álamo, C., Antúnez, Z., Baader, T., Kendall, J., Barrientos, M., & Barra, D. (2020). Aumento sostenido de síntomas de salud mental durante tres años en estudiantes universitarios chilenos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(8). <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.8>
- Andrade, E., Arce, C., & Seoane, G. (2000). Problemas semánticos en la adaptación del POMS al castellano. *Psicothema*, 12(2), 47-51.
- Araya, E. (2011). ¿Qué educación física para la escuela hoy? *Pensamiento Educativo*, 38, 172-185.
- Barbosa, S. H., & Urrea, A. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica. *Katharsis*, (29).
- Bowyer, K. (2012). A model of student workload. *Higher Education*, 10(1), 1-14.
- Calzada, A. (1996). *Educación física 1 y 2: Enseñanza secundaria obligatoria*. Gymnos.
- Cannon, W. (1915). *Cambios corporales en el dolor, el hambre, el miedo y la rabia: Un relato de investigaciones recientes sobre la función de la excitación emocional*. Appleton-Century-Crofts.
- Cárcamo, J., Widr, G., Hernández, C., & Martínez, C. (2017). Actitudes hacia la educación física: Grados de importancia y conformidad según escolares de Chile y Alemania. Una mirada intercultural. *Revista de Educación Física*, (32), 158-162.
- Catagña, C., Salazar, L., Padilla, D., & Paucar, E. (2024). El papel de la educación física en la reducción del estrés y la mejora del rendimiento escolar. *Reincisol*, 3(6), 4248-4262. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)4248-4262](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)4248-4262)

- González, M. (1993). *La educación física: Fundamentación teórica y pedagógica*. INDE.
- Goodwin, R. D. (2003). Association of physical activity and mental disorders in adults in the United States. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 653-660.
- Gruber, J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. In G. A. Stull, & H. M. Eckert, (eds.). *Effects of Physical Activity on Children* (pp. 30-48). Human Kinetics.
- Gutiérrez, S., & Pilsa, D. (2006). Actitudes de los alumnos hacia la educación física y sus profesores. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 6(24), 212-228.
- Lagunas, J. (2006). *Educación física y desarrollo integral*. Isla de Arriarán.
- López, R. (2008). Revisión teórica de la educación física como ciencia y disciplina pedagógica. *Revista de Educación Física*, (120).
- Martinsen, E. W. (2004). Physical activity and depression: Clinical experience. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(3), 185-189.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. Educational and Industrial Testing Service.
- Moreno, J., Rodríguez, P., & Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la educación física. *Revista Española de Educación Física*, (32), 158-162.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO. (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, Actividad Física y Deporte*.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental y los cuidados conexos*.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*.
- Paffenbarger, R. S., Lee, I. M., & Leung, R. (2004). Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 110(5), 335-341.
- Pekrum, R. (2019). Emotion and achievement during adolescence. *Journal of Child and Developmental Psychology*, 11(3), 215-221. <https://doi.org/10.1111/cdep.12237>

Autores

- Jonattan Felipe Durán Jácome.** Mgtr. Educación Física y Entrenamiento Deportivo. Cargo actual: Director de la Escuela de Educación Básica Joel Monroy
- Edgar David Sánchez-Encalada.** Mgtr. Entrenamiento Deportivo y Educación Física – Master en Liderazgo y Dirección de Centros Educativos. Cargo actual: Docente universitario de carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.