

## Percepción estudiantil ante la ampliación de horas de Educación Física en secundaria

### Student Perceptions of Increased Physical Education Hours in Secondary School

David González Dórame<sup>1</sup> y Dra. Ana Lucía Pérez Cano<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad 16 de septiembre, d023827@ceu16.edu.mx, <https://orcid.org/0009-0009-5183-9862>, México

<sup>2</sup>Universidad 16 de septiembre, lucia.cano@ceu16.edu.mx, <https://orcid.org/0009-0001-0211-1877>, México

---

#### Información del Artículo

##### **Trazabilidad:**

Recibido 12-02-2026

Revisado 16-02-2026

Aceptado 31-05-2026

---

##### **Palabras Clave:**

Bienestar emocional  
Educación física  
Percepción estudiantil  
Salud mental  
Secundaria

---

##### **Keywords:**

Emotional well-being  
Physical Education  
Student perception  
Mental health  
Secondary school

---

#### RESUMEN

La investigación analiza las percepciones de los estudiantes de la Secundaria No. 50 "Lic. José F. Guajardo", ubicada en Mexicali, Baja California, respecto a un posible incremento de horas de Educación Física durante el ciclo escolar 2025-2026. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo y diseño no experimental transversal; participaron 81 estudiantes de primero y segundo grado con edades entre 11 y 14 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario estructurado con escala tipo Likert, cuya validez de contenido fue verificada por tres expertos en Educación Física y metodología de la investigación, y cuya consistencia interna resultó altamente satisfactoria ( $\alpha$  de Cronbach = 0.950). Los hallazgos muestran que la mayoría del alumnado manifiesta una disposición favorable ante la propuesta de ampliación horaria, percibiendo beneficios físicos como la mejora de la condición cardiovascular, el control de peso corporal y la reducción del sedentarismo, así como beneficios emocionales que incluyen la disminución del estrés y la mejora del estado de ánimo. La dimensión emocional presentó mayor variabilidad en las respuestas, lo que apunta a la necesidad de acompañar cualquier reforma horaria con estrategias pedagógicas orientadas a la significatividad de la práctica. Estos resultados constituyen evidencia diagnóstica relevante para orientar decisiones curriculares en contextos escolares urbanos con limitadas opciones para la actividad física extraescolar.

---

#### ABSTRACT

This study examines the perceptions of students at Secondary School No. 50 "Lic. José F. Guajardo," located in Mexicali, Baja California, regarding a potential increase in Physical Education class hours during the 2025–2026 school year. The research adopted a quantitative, descriptive, cross-sectional design; a total of 81 first- and second-grade students aged 11 to 14 participated, selected through non-probabilistic convenience sampling. Data were collected using a structured Likert-scale questionnaire, whose content validity was established through expert judgment by three specialists in Physical Education and research methodology, and which demonstrated high internal consistency (Cronbach's  $\alpha = 0.950$ ). Findings indicate that most students express a favorable disposition toward the proposed increase in instructional time, perceiving physical benefits such as improved cardiovascular fitness, body weight management, and reduced sedentary behavior, as well as emotional benefits including decreased stress and improved mood. The emotional dimension showed greater variability in responses, suggesting the need to accompany any curricular reform with pedagogical strategies aimed at enhancing the meaningfulness of physical activity. These findings provide relevant diagnostic evidence to inform curricular decision-making in urban school contexts with limited opportunities for extracurricular physical activity.

---

## INTRODUCCIÓN

El sistema educativo contemporáneo enfrenta el desafío de garantizar no solo la formación académica, sino también el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes. En este marco, la Educación Física ocupa un lugar estratégico: su práctica sistemática contribuye al acondicionamiento corporal, a la estabilidad emocional y al rendimiento escolar. Prado y Albarrán (2023) sostienen que la asignatura debe responder a los retos actuales fortaleciendo su presencia curricular y su impacto formativo, argumento que cobra especial peso ante el incremento del sedentarismo adolescente agravado por el uso intensivo de dispositivos tecnológicos y por la reducida disponibilidad de espacios seguros para la actividad física fuera del entorno escolar.

Desde la perspectiva de la salud pública, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) recomienda que los adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa, umbral que raramente se alcanza con la carga horaria actual de la asignatura en el nivel secundaria. Andrades-Ramírez et al. (2024) reportaron que los niveles de actividad física en adolescentes se mantienen por debajo de las recomendaciones internacionales incluso en el período posconfinamiento, mientras que Rodríguez Torres et al. (2020) identificaron que la actividad física en el contexto escolar representa uno de los pocos espacios institucionales donde la mayoría de los adolescentes accede a movimiento corporal estructurado. A esta preocupación se suma la advertencia de la OMS (2024) sobre el incremento global de afectaciones a la salud mental en adolescentes, en cuya etiología la inactividad física figura como uno de los factores asociados más consistentes.

Los beneficios de la Educación Física para el desarrollo integral van más allá de la condición física. Guamán Yumiceba et al. (2024) documentaron su influencia sobre la cognición, la socialización y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria. Sucasota Saqui (2024) reportó que la ampliación del tiempo dedicado a la asignatura se asocia con mejoras en el bienestar integral del alumnado, y Brito y Brito (2023) demostraron que la práctica regular de ejercicio fortalece la autoestima y la percepción corporal en adolescentes. Rodríguez Torres et al. (2020) añadieron que los beneficios de la actividad física en contextos escolares incluyen la reducción de comportamientos de riesgo y el desarrollo de habilidades sociales. Romero Cuestas (2023) advirtió, además, que los períodos en que el acceso a la Educación Física se ve interrumpido o reducido generan efectos negativos sobre el bienestar físico y emocional del alumnado, lo que refuerza la pertinencia de sostener y ampliar su presencia curricular.

El sustento teórico del estudio se articula en torno a dos marcos explicativos de amplia validez empírica. La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) sostiene que la motivación hacia la actividad física escolar depende del grado en que los estudiantes perciban satisfechas tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y sentido de pertenencia. Zhou et al. (2025), en una revisión sistemática sobre la aplicación de este marco en Educación Física, confirmaron que cuando las clases promueven participación y retroalimentación positiva los estudiantes desarrollan mayor motivación intrínseca y perciben beneficios más amplios. Baños et al. (2020) corroboraron que la satisfacción y el disfrute en las clases median la relación entre el apoyo docente a la autonomía y el rendimiento académico, lo que añade una dimensión cognitiva al análisis de las percepciones estudiantiles. En ese mismo sentido, Abós et al. (2021) demostraron que los comportamientos docentes de carácter controlador producen resultados motivacionales menos favorables que los estilos que promueven la autonomía, lo que señala que la calidad de la enseñanza incide tanto como el tiempo disponible.

La Teoría del Comportamiento Planeado (Ajzen, 1991) constituye el segundo eje interpretativo de este análisis, postulando que la intención de adoptar conductas saludables se deriva de la interacción entre la actitud hacia dicha conducta, la norma subjetiva y el control conductual percibido. Bajo esta premisa, Ferriz-Valero et al. (2024) demostraron que diversos factores motivacionales logran predecir la selección de materias optativas de Educación Física en el nivel preparatoria. Tal hallazgo refuerza la necesidad imperativa de diagnosticar las actitudes del alumnado como paso previo a la implementación de cualquier reforma curricular.

Complementariamente, Castillo-Retamal et al. (2023) evidenciaron que las percepciones positivas hacia la asignatura funcionan como un predictor determinante de la disposición efectiva hacia la práctica motriz. Este impacto trasciende el bienestar corporal inmediato; López López (2024) y López-Reinoso (2026) han aportado evidencia sustancial sobre el vínculo intrínseco entre la actividad física y la salud mental durante la adolescencia. En sintonía con estas perspectivas, Soriano et al. (2023) subrayan que el ejercicio físico incide favorablemente en la autoeficacia académica, consolidando a la Educación Física como un componente esencial del desempeño escolar que proyecta sus beneficios mucho más allá del ámbito estrictamente motriz.

La evidencia disponible sobre las percepciones de estudiantes mexicanos de secundaria ante una ampliación específica del tiempo curricular de Educación Física es escasa. Las decisiones curriculares fundamentadas exclusivamente en recomendaciones internacionales, sin considerar la disposición y valoración del propio

alumnado, corren el riesgo de generar cambios poco sostenidos en la práctica. El objetivo general del presente estudio es analizar las percepciones de los estudiantes de la Secundaria No. 50 "Lic. José F. Guajardo" sobre un posible incremento de horas de Educación Física y los beneficios que este podría tener en su salud física y mental durante el ciclo escolar 2025-2026, con el propósito de aportar evidencia local que contribuya a la toma de decisiones pedagógicas e institucionales. De este objetivo general se derivan tres objetivos específicos: (1) identificar la disposición de los estudiantes hacia un posible incremento de horas de Educación Física; (2) describir los beneficios físicos que anticipan; y (3) describir los beneficios emocionales o mentales esperados. Cabe señalar que el estudio se centra en percepciones ante un escenario hipotético de modificación curricular, no en la evaluación de una intervención implementada.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo y diseño no experimental transversal. Este tipo de diseño resulta adecuado para caracterizar las percepciones de una población en un momento específico, sin intervenir en las condiciones del entorno ni manipular variables, y se orienta en este caso al análisis de percepciones estudiantiles ante un escenario hipotético de ampliación de la carga horaria en Educación Física, más que a la evaluación de una intervención implementada. La recolección de datos se realizó durante el ciclo escolar 2025-2026 en la Secundaria No. 50 "Lic. José F. Guajardo", institución pública de nivel básico ubicada en Mexicali, Baja California, México, ciudad fronteriza del noroeste cuyas condiciones climáticas extremas limitan la actividad física voluntaria fuera del horario escolar y refuerzan el papel de la Educación Física como principal espacio institucional de acceso al movimiento.

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de primer y segundo grado de secundaria con edades entre 11 y 14 años. Se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia de 81 participantes, distribuidos en cinco grupos de primer grado y dos de segundo grado. El criterio de inclusión fue estar presente en el aula durante la sesión de aplicación y participar de manera voluntaria; se excluyó a quienes no contaban con autorización parental o se encontraban ausentes el día de la aplicación.

El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario estructurado de 20 ítems elaborado en Google Forms y diseñado específicamente para esta investigación con escala de respuesta tipo Likert de cinco opciones (1 = Totalmente en desacuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo), diseñado por el investigador y orientado a medir la percepción estudiantil en torno a tres dimensiones: disposición hacia el incremento de horas (6 ítems), beneficios físicos anticipados (7 ítems) y beneficios emocionales o mentales esperados (7 ítems). La validez de contenido fue verificada mediante juicio de tres expertos con perfil en Educación Física y metodología de la investigación, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y suficiencia de los ítems respecto a las dimensiones declaradas. Tras incorporar las observaciones derivadas de dicha revisión se realizó un pilotaje del instrumento, a partir del cual se confirmó su aptitud para la aplicación definitiva. La consistencia interna se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de  $\alpha = 0.950$ , notablemente superior al umbral mínimo aceptable de 0.70.

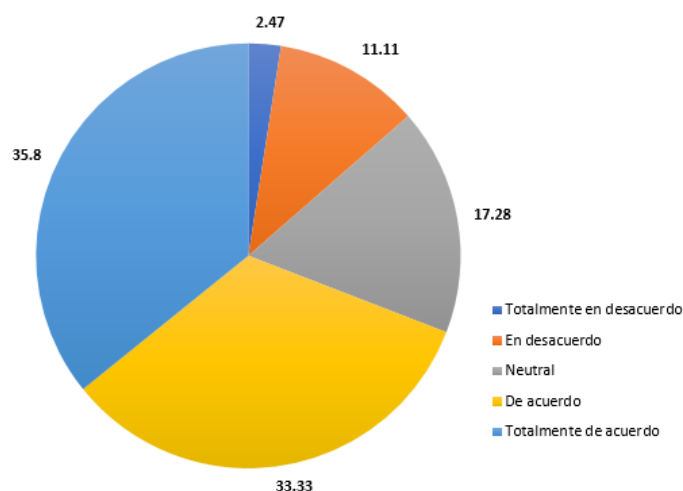
El procedimiento de aplicación se llevó a cabo durante el horario regular de clases, previa autorización de las autoridades escolares y obtención del consentimiento informado de los participantes. Dado que la muestra incluyó menores de edad, se contó con autorización parental como requisito de inclusión y se garantizó el anonimato de las respuestas en todo momento. Los cuestionarios se administraron de manera colectiva bajo condiciones uniformes de aplicación. El análisis de datos se realizó mediante estadística descriptiva (frecuencias y porcentajes) con apoyo del software SPSS versión 25. Durante todo el proceso se respetaron los principios éticos de confidencialidad, voluntariedad e integridad académica.

## **RESULTADOS**

Los resultados se presentan en correspondencia con los tres objetivos específicos del estudio y se interpretan en términos de percepciones estudiantiles ante un escenario no experimentado directamente. La muestra estuvo conformada por 81 estudiantes, con una distribución por sexo donde el 55.6% ( $n = 45$ ) correspondió al sexo femenino y el 44.4% ( $n = 36$ ) al masculino. La distribución por grado fue prácticamente equitativa: 49.4% ( $n = 40$ ) cursaban primer grado y 50.6% ( $n = 41$ ) segundo grado. En cuanto a la edad, el grupo más numeroso fue el de 13 años (37.0%,  $n = 30$ ), seguido por el de 12 años (30.9%,  $n = 25$ ), el de 14 años (19.8%,  $n = 16$ ) y el de 11 años (12.3%,  $n = 10$ ), lo que concentra el 67.9% de la muestra en el rango de 12 a 13 años, perfil representativo de los primeros grados de secundaria.

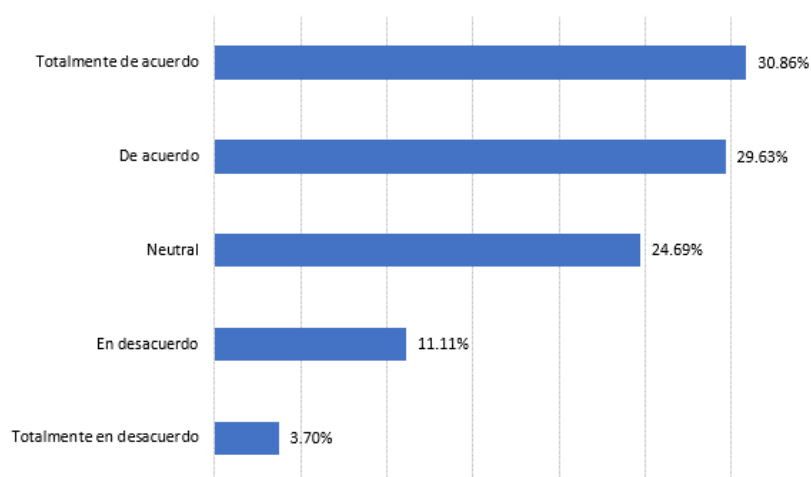
En relación con la disposición hacia el incremento horario, el 69.1% de los estudiantes ( $n = 56$ ) reportó una actitud favorable o muy favorable, señalando que la ampliación del tiempo destinado a la asignatura es percibida como una oportunidad para mantenerse activos, fortalecer vínculos con sus compañeros y desarrollar habilidades motrices. El 17.3% ( $n = 14$ ) se ubicó en la categoría neutral y el 13.6% ( $n = 11$ )

expresó una disposición desfavorable o muy desfavorable, asociada principalmente a preocupaciones por la reducción del tiempo disponible para otras materias. La Figura 1 presenta la distribución completa de respuestas.



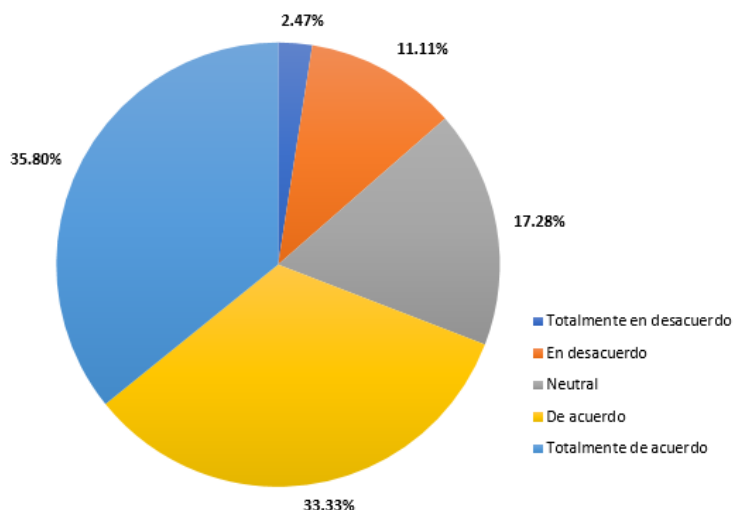
**Fig. 1:** Disposición de los estudiantes ante un posible incremento de horas de Educación Física

Respecto a los beneficios físicos anticipados, la percepción de una posible mejora en la capacidad para realizar actividades físicas mostró un patrón favorable, aunque con mayor proporción de respuesta neutral que en la dimensión anterior. El 60.5% del alumnado (n = 49) consideró que un incremento horario podría mejorar sus capacidades físicas generales, incluyendo la resistencia cardiovascular, la coordinación motriz y el control del peso corporal. La proporción de respuesta neutral (24.7%, n = 20) sugiere que una parte del alumnado percibe esa mejora como contingente a factores pedagógicos adicionales, más que como una consecuencia directa del tiempo adicional. Los datos se presentan en la Figura 2.



**Fig. 2:** Percepción de mejora en la capacidad para realizar actividades físicas

La dimensión emocional presentó el patrón de respuesta más heterogéneo de las tres. El 49.4% del alumnado (n = 40) percibió que su estado de ánimo podría mejorar ante un posible incremento de horas, lo que sugiere una comprensión del vínculo entre actividad física y bienestar psicológico. El 34.6% (n = 28) se ubicó en la categoría neutral, proporción considerablemente más alta que en las dimensiones físicas. Esta distribución no invalida la orientación favorable del conjunto, pero indica que los beneficios emocionales de la Educación Física son percibidos de manera menos uniforme que los físicos, resultado que merece atención desde el diseño pedagógico y que puede estar asociado a la naturaleza hipotética del escenario planteado, en el que los estudiantes no han experimentado directamente la ampliación horaria. Los datos se detallan en la Figura 3.



**Fig. 3:** Percepción de mejora del estado de ánimo ante un posible incremento de horas de Educación Física

El análisis integral de las tres dimensiones revela una tendencia predominantemente favorable, aunque con una consistencia más acentuada en las percepciones físicas que en las emocionales. Este patrón sugiere que el estudiantado identifica con mayor nitidez los beneficios vinculados al funcionamiento corporal, mientras que las implicaciones en el espectro afectivo presentan una valoración más heterogénea.

Si bien esta disparidad en la distribución de las respuestas no altera la orientación positiva global del conjunto, sí introduce un matiz crítico en la interpretación de los datos. Esta diferencia señala que las áreas de beneficio no son percibidas con un grado uniforme de certeza o expectativa, sugiriendo que el impacto físico se asume como una consecuencia directa, mientras que el bienestar emocional se percibe como un resultado sujeto a una mayor variabilidad.

## DISCUSIÓN

Los hallazgos muestran que los estudiantes de la Secundaria No. 50 "Lic. José F. Guajardo" mantienen una disposición mayoritariamente favorable hacia un posible incremento de horas de Educación Física, con valoraciones positivas tanto en la dimensión física como en la emocional. Una lectura plausible de este patrón es que el alumnado percibe la asignatura como un recurso para el equilibrio integral, no únicamente como un espacio de desarrollo motor, sino como una práctica a la que atribuyen posibles efectos en su bienestar cotidiano. Esta interpretación converge con los hallazgos de Sucasota Saquii (2024), quien reportó que en una institución ecuatoriana de características sociodemográficas comparables la ampliación del tiempo de Educación Física fue valorada positivamente como factor de bienestar. La coincidencia sugiere que la disposición favorable hacia la asignatura no responde exclusivamente a condiciones locales, sino que se inscribe en una tendencia más amplia observada en poblaciones latinoamericanas de secundaria, como refuerzan Guamán Yumiceba et al. (2024) al documentar la contribución de la Educación Física al desarrollo integral del estudiantado. No obstante, en el caso del alumnado mexicalense esta valoración probablemente incorpora un componente de escasez de alternativas que en otros contextos no opera con la misma intensidad, dado que las condiciones climáticas extremas de la ciudad restringen de manera significativa las oportunidades de actividad física fuera del entorno escolar.

La mayor variabilidad detectada en la dimensión emocional introduce un matiz analítico relevante. El hecho de que una proporción considerable del alumnado optara por la categoría neutral ante la posibilidad de una mejora en su estado de ánimo no refleja necesariamente una postura desfavorable; por el contrario, parece asociarse a la naturaleza hipotética del escenario planteado. Al no haber experimentado de manera directa el incremento en la carga horaria, las respuestas del estudiantado podrían expresar una expectativa moderada en lugar de una valoración consolidada.

Esta interpretación es coherente con los hallazgos de Zhou et al. (2025), quienes sostienen que los efectos positivos sobre el bienestar percibido dependen de que las sesiones logren satisfacer las necesidades de autonomía y competencia. Bajo esta lógica, la disposición favorable identificada en el presente estudio no garantiza por sí misma resultados emocionales consistentes, sino que se encuentra estrictamente mediada por la calidad de la experiencia pedagógica. Esta premisa coincide con lo expuesto por Abós et al. (2021),

al evidenciar cómo los estilos docentes influyen de manera determinante en los resultados motivacionales y afectivos del alumnado.

Los beneficios físicos anticipados muestran un patrón de mayor consistencia en las respuestas. El alumnado atribuye a la ampliación del tiempo de Educación Física la posibilidad de mejorar su condición física general, lo que sugiere un nivel de alfabetización en salud congruente con lo documentado por Andrades-Ramírez et al. (2024), quienes identificaron una mayor conciencia en adolescentes sobre las implicaciones del sedentarismo en contextos recientes. En este punto, la correspondencia entre lo que los estudiantes perciben y lo que la evidencia empírica ha documentado otorga solidez interpretativa a los resultados, aunque debe considerarse que dichas percepciones no constituyen evidencia de cambio efectivo, sino aproximaciones subjetivas a posibles beneficios. Sin embargo, el 24.7% que se ubicó en la categoría neutral introduce un matiz relevante: el tiempo adicional por sí solo no parece ser percibido como condición suficiente para la mejora física, lo que sugiere que la calidad pedagógica de las sesiones media esa relación, en línea con lo señalado por Abós et al. (2021) respecto a la influencia determinante del estilo docente en los resultados del alumnado.

El contexto de Mexicali introduce un elemento que amplía la lectura de los resultados. Castillo-Retamal et al. (2023) muestran que la valoración de la Educación Física como espacio estructurado de actividad cobra mayor relevancia en escenarios donde las condiciones externas limitan la práctica física. Esta condición se acentúa en entornos donde factores climáticos o de seguridad restringen las oportunidades de movimiento fuera del horario escolar. En este marco, la percepción favorable hacia la ampliación horaria puede interpretarse como una respuesta adaptativa a un entorno que no siempre facilita la actividad física autónoma, en consonancia con lo señalado por Rodríguez Torres et al. (2020), quienes atribuyen a la escuela un papel compensatorio en el acceso al ejercicio. Romero Cuestas (2023) refuerza esta perspectiva al advertir que la reducción de estos espacios tiene implicaciones negativas en el bienestar del alumnado, lo que contextualiza la relevancia de los resultados más allá del interés inmediato de los estudiantes.

La coherencia entre las percepciones estudiantiles y los marcos teóricos de esta investigación robustece la consistencia del análisis, aunque no exime al estudio de una necesaria lectura crítica. Cabe señalar, no obstante, que tanto la Teoría de la Autodeterminación como la Teoría del Comportamiento Planeado describen efectos derivados de experiencias reales, mientras que el presente estudio captura expectativas ante un escenario hipotético; esta distancia entre lo que los marcos teóricos modelan y lo que el diseño efectivamente mide constituye una tensión que debe tenerse presente al interpretar los resultados. Autores como López López (2024) y López-Reinoso (2026) han documentado con precisión la relación entre la actividad física y la salud mental adolescente, una postura respaldada por la OMS (2024) al subrayar el papel del ejercicio en el bienestar psicológico. No obstante, el uso de un instrumento de autorreporte en un entorno escolar específico introduce sesgos potenciales que requieren consideración. En particular, no puede descartarse la influencia de la deseabilidad social, especialmente en una asignatura que suele vincularse con valores positivos dentro del discurso institucional. Asimismo, la carencia de mediciones objetivas sobre la condición física o el estado emocional restringe la posibilidad de establecer correlaciones empíricas que trasciendan el plano perceptual. Al respecto, la UNESCO (2015) postula que, si bien las políticas de Educación Física de calidad deben integrar la valoración del alumnado, esta debe complementarse siempre con evidencia sobre resultados efectivos.

En cuanto a las limitaciones de la investigación, destaca el alcance contextual de los datos obtenidos. Al emplear un muestreo no probabilístico por conveniencia, los hallazgos no permiten generalizaciones estadísticas, por lo que deben interpretarse como indicios situados que adquieren relevancia al dialogar con la evidencia científica preexistente. A esta condición se suma la naturaleza hipotética del escenario analizado, lo cual introduce un grado de incertidumbre intrínseco a las proyecciones del estudiantado. Estas restricciones, si bien no invalidan los resultados, delimitan su alcance y subrayan la pertinencia de futuras líneas de investigación que incorporen diseños longitudinales o intervenciones controladas, así como herramientas que integren mediciones objetivas tanto del comportamiento físico como del bienestar emocional.

## CONCLUSIÓN

El estudio muestra que los estudiantes de la Secundaria No. 50 "Lic. José F. Guajardo" perciben de manera predominantemente positiva la posibilidad de incrementar las horas de Educación Física, lo que atribuye a esta asignatura un papel relevante tanto en su desarrollo físico como en su equilibrio emocional. Esta valoración no se limita a los beneficios corporales más visibles, como la condición cardiovascular, la coordinación y el control de peso, sino que se extiende a dimensiones psicológicas como la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo, aspectos que el alumnado identifica como parte de su bienestar cotidiano dentro del entorno escolar.

La alta consistencia interna del instrumento ( $\alpha = 0.950$ ) y la coherencia observada en las respuestas entre los grupos participantes sugieren una tendencia estable en las percepciones analizadas. Esta disposición favorable puede entenderse como un punto de partida pertinente para la toma de decisiones curriculares, en la medida en que refleja una valoración positiva por parte de los propios estudiantes. No obstante, dicha disposición no garantiza por sí misma la obtención de resultados efectivos, ya que su concreción depende de la forma en que las propuestas pedagógicas se implementen en la práctica escolar.

La variabilidad detectada en la dimensión emocional introduce un componente de análisis fundamental. Si bien una proporción significativa del alumnado anticipa beneficios potenciales en su estado de ánimo, la presencia de respuestas neutrales revela que tales expectativas no se configuran de manera homogénea. Esta disparidad sugiere que los efectos atribuidos a la Educación Física en el espectro socioemocional podrían estar condicionados por factores pedagógicos y experienciales que trascienden la simple expansión del tiempo lectivo asignado a la disciplina.

Por otro lado, los resultados facilitan una transferencia analítica hacia contextos escolares de características similares, especialmente en entornos urbanos del norte de México donde las condiciones climáticas o sociales restringen la actividad física extraescolar. No obstante, dicha transferencia debe asumirse con prudencia, atendiendo al carácter no probabilístico de la muestra y a la naturaleza hipotética del escenario evaluado. Bajo esta óptica, los hallazgos proporcionan evidencia diagnóstica valiosa para orientar la reflexión institucional, situándose más como un insumo estratégico que como una fuente de conclusiones generalizables en términos estadísticos.

La investigación abre una línea de trabajo que puede profundizarse mediante estudios que incorporen seguimiento longitudinal, comparación entre contextos y mediciones objetivas del comportamiento físico y del bienestar emocional. Estos enfoques permitirían contrastar las percepciones identificadas con resultados observables, ampliando así el alcance del conocimiento generado en torno al papel de la Educación Física en la formación integral del alumnado.

## REFERENCIAS

- Abós, Á., Burgueño, R., García-González, L., & Sevil-Serrano, J. (2021). Influence of internal and external controlling teaching behaviors on students' motivational outcomes in physical education: Is there a gender difference? *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(3), 502-512. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0316>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Andrades-Ramírez, O., Castillo-Paredes, A., Alfaro-Castillo, B., Castillo-Quezada, H., & Ulloa-Díaz, D. L. (2024). Nivel de actividad física post confinamiento en adolescentes de establecimientos de nivel secundario. *Retos*, 55, 426-434. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.102510>
- Baños, R., Fuentesal, J., Conte, L., Ortiz-Camacho, M. M., & Zamarripa, J. (2020). Satisfaction, enjoyment and boredom with physical education as mediator between autonomy support and academic performance in physical education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8898. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238898>
- Brito, G. A., & Brito Mancheno, F. D. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(4), 162-178. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.4176>
- Castillo-Retamal, F., Martínez-Riquelme, J., Navarrete-Manso, V., Pacheco-Parra, D., Raasch-Fuentes, L., & Merellano-Navarro, E. (2023). Percepción de estudiantes de Educación Física respecto al retorno a clases presenciales post confinamiento. *Retos*, 50, 1017-1025. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99587>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Ferriz-Valero, A., García-González, L., García-Martínez, S., & Fernández-Río, J. (2024). Motivational Factors Predicting the Selection of Elective Physical Education: Prospective in High School Students. *Psicología Educativa*, 30(2), 85-92. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9604411>
- Guamán Yumiceba, A. E., Lalangui Armijos, L. L., Ayala Laverde, D. F., Vergara Terán, M. R., & Vergara Terán, A. P. (2024). Aportes de la educación física al desarrollo integral de los estudiantes. *GADE: Revista Científica*, 4(2), 212-227. <https://doi.org/10.63549/rg.v4i2.435>
- López López, K. A. (2024). Actividad física y salud mental en adolescentes de 14 a 16 años. *Runas. Journal of Education and Culture*, 5(10), e240218. <https://doi.org/10.46652/runas.v5i10.218>
- López-Reinoso, D. A. (2026). Impacto de la actividad física en la salud mental de jóvenes deportistas. Revisión sistemática. *MQRInvestigar*, 10(1), e26. <https://doi.org/10.56048/MQR.2026.e26>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). La salud mental de los adolescentes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Prado Pérez, J. R., & Albarrán, L. (2023). La Educación Física en la sociedad contemporánea. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 14(81), 32-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8855998>
- Rodríguez Torres, A. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), e1535. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Romero Cuestas, C. A. (Ed.). (2023). *Educación Física, recreación y deportes en tiempos de pandemia y confinamiento*. Sello Editorial Universidad de Cundinamarca. <https://repositorioctei.ucundinamarca.edu.co/deportes/2/>
- Soriano-Sánchez, J. G., Jiménez-Vázquez, D., & Sastre-Riba, S. (2023). Una revisión sistemática de la importancia del ejercicio físico sobre la autoeficacia y aprendizaje del estudiante. *Retos*, 48, 911–918. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/97581/72148>
- Sucasota Saquii, M. G. (2024). Ventajas de la Educación Física para mejorar el bienestar integral de los estudiantes de noveno grado de la Unidad Educativa Ciudad de Azogues. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 3542-3558. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rem.v8i3.11583](https://doi.org/10.37811/cl_rem.v8i3.11583)
- UNESCO. (2015). Educación Física de Calidad: Guía para los responsables políticos. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340_spa)
- Zhou, T., Zhang, S., Colomer, J., & Cañabate, D. (2025). La aplicación de la teoría de la autodeterminación en Educación Física: una revisión sistemática. *Retos*, 69, 1-15. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.115809>