

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volume 5

Special
Issue 1

2026

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Website: <https://revistamentor.ec/>

Editor-in-Chief: Ph.D. Susana Paz Viteri

Editorial Coordinator: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Scientific Committee Coordinator: Ph.D. Laura Barba Miranda

Editorial Supervisor: Ph.D. Isidro Lapuente Álvarez

Editors' Committee Coordinator: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Reviewers' Board Coordinator: PhD. Javier Fernández-Rio



Articles

Systematic bodily movement as a catalyst for comprehensive well-being in contemporary educational trajectories

Movimiento corporal sistemático como catalizador del bienestar integral en trayectorias educativas contemporáneas

María Rocío Alomoto Navarrete ¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1791-4690>

Betty Elizabet Analuiza Analuiza ²

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3638-2836>

Juan José Hernández Enríquez ¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3397-0655>

Giovanny Capote Lavandero ¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6820-6118>

Edison Tarpuk Analuiza Analuiza ¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5277-3943>

Cristina Paola Cáceres Sánchez ³

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9562-8594>

Universidad Central del Ecuador. Quito Ecuador ¹

Escuela de Educación Básica Fernando Pons. Quito Ecuador²

Unidad Educativa Réplica Juan Pío Montúfar. Quito Ecuador ³

Autor de correspondencia

efanaluiza@uce.edu.ec

Recibido: 10-10-2025

Aceptado: 06-02-2026

Disponible en línea: 15-03-2026

Abstract

Educational trajectories face youth sedentary behavior, academic stress, and the prioritization of cognitive performance, relegating bodily and socio-emotional dimensions, which requires rethinking bodily movement as a central axis of school wellbeing. The objective was to analyze the role of systematic bodily movement as a catalyst for integral wellbeing in contemporary educational trajectories, based on the perceptions of Physical Education teachers. An interpretive qualitative study was conducted with 35 Physical Education teachers in Quito, using expert-validated semi-structured interviews and thematic analysis of discursively derived emergent categories. The analysis identified four categories: emotional wellbeing, social cohesion, cognitive readiness, and institutional constraints. Teachers perceive that systematic bodily movement regulates emotions and improves coexistence and attention, although its implementation depends on curricular time, available infrastructure, and institutional support. Systematic bodily movement constitutes a catalyst for integral wellbeing by strengthening emotional, social, and cognitive dimensions, whose effectiveness depends on intentional pedagogical planning and sustained favorable institutional conditions.

Keywords: Movement, wellbeing, education, cognition, systematicity.

Resumen

Las trayectorias educativas enfrentan sedentarismo juvenil, estrés académico y priorización del rendimiento cognitivo, relegando dimensiones corporales y socioemocionales, lo que exige replantear el movimiento corporal como eje del bienestar escolar. El objetivo el cual fue analizar el papel del movimiento corporal sistemático como catalizador del bienestar integral en las trayectorias educativas contemporáneas, a partir de las percepciones de docentes de Educación Física. Se desarrolló un estudio cualitativo interpretativo con 35 docentes de Educación Física en Quito, mediante entrevistas semiestructuradas validadas por expertos y análisis temático de categorías emergentes derivadas discursivamente. El análisis identificó cuatro categorías: bienestar emocional, cohesión social, disposición cognitiva y condicionantes institucionales. Los docentes perciben que el movimiento corporal sistemático regula emociones, mejora convivencia y atención, aunque su implementación depende de tiempo curricular, infraestructura disponible y apoyo institucional. El movimiento corporal sistemático constituye un catalizador del bienestar integral al fortalecer dimensiones emocionales, sociales y cognitivas, cuya efectividad depende de planificación pedagógica intencional y condiciones institucionales favorables sostenidas.

Palabras clave: Movimiento, bienestar, educación, cognición, sistematicidad.

Introducción

Las trayectorias educativas contemporáneas se desarrollan en un contexto marcado por transformaciones socioculturales aceleradas, incremento del sedentarismo juvenil y aumento de problemáticas asociadas al estrés académico y al bienestar emocional del estudiantado (OECD, 2007). Diversos informes internacionales advierten que los sistemas escolares han priorizado el rendimiento cognitivo medible, relegando dimensiones corporales y socioemocionales esenciales para el desarrollo humano integral (Rodrigo & Feldfeber, 2025), el cuerpo ha sido concebido como soporte del aprendizaje más que como eje constitutivo del proceso educativo.

El incremento del sedentarismo en población escolar se asocia con riesgos para la salud física y mental, incluyendo ansiedad, disminución de la concentración y afectaciones en la autorregulación emocional (Alvarado Alvarado et al., 2023). En América Latina, los niveles de inactividad física en edad escolar superan el 80 %, configurando una problemática estructural que interpela a los sistemas educativos (Hamer et al., 2017), esto exige replantear el lugar del movimiento corporal en la experiencia escolar.

El movimiento corporal sistemático, entendido como práctica planificada y estructurada dentro del currículo, ha sido identificado como componente estratégico para promover bienestar integral (Bailey et al., 2009). Desde una perspectiva biopsicosocial, la actividad física regular contribuye a la regulación emocional, al fortalecimiento de habilidades sociales y a la mejora de procesos cognitivos vinculados al aprendizaje (Espinosa et al., 2021).

Se ha abordado ampliamente la relación entre actividad física y rendimiento académico, destacando correlaciones positivas con funciones ejecutivas como memoria de trabajo, atención sostenida y velocidad de procesamiento (Andrades-Suárez et al., 2022). Investigaciones experimentales reportan que intervenciones escolares basadas en actividad física estructurada mejoran el clima escolar y el bienestar subjetivo (Salas Sánchez & Vidal Conti, 2022), predominan enfoques cuantitativos centrados en indicadores fisiológicos o de desempeño académico, lo que limita la comprensión de los significados pedagógicos del movimiento corporal en el aula (Rubiano Romero & Martínez Huertas, 2024), las dimensiones experienciales y contextuales han recibido menor atención, especialmente en escenarios latinoamericanos urbanos.

Se ha señalado que desde la Educación Física, la tensión entre enfoques centrados en rendimiento y perspectivas orientadas al desarrollo integral, lo que incide en la forma en que el movimiento es concebido e integrado en las trayectorias educativas (Lizano Vela et al., 2024). Pese a la evidencia internacional, persiste una brecha respecto a cómo los docentes conceptualizan el movimiento corporal sistemático como catalizador del bienestar integral en su práctica cotidiana. La mayoría de estudios no profundiza en la voz docente como mediadora entre currículo y experiencia escolar, configurando un vacío relevante.

La investigación fue relevante por su impacto educativo y social, es así que se fundamenta el objetivo el cual fue analizar el papel del movimiento corporal sistemático como catalizador del

bienestar integral en las trayectorias educativas contemporáneas, a partir de las percepciones de docentes de Educación Física que laboran en instituciones educativas particulares de la ciudad de Quito.

Metodología

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, orientado a comprender los significados atribuidos por los docentes al movimiento corporal sistemático en el contexto de sus prácticas pedagógicas (Hernández et al., 2014). Esto permitió explorar experiencias, percepciones y valoraciones construidas desde la interacción cotidiana en el entorno escolar.

La población estuvo conformada por docentes de Educación Física que laboran en instituciones educativas particulares de la ciudad de Quito. La muestra fue no probabilística por conveniencia y estuvo integrada por 35 docentes que aceptaron participar voluntariamente, considerando criterios de accesibilidad y disposición para colaborar con la investigación.

La técnica de recolección fue la entrevista, seleccionada por su capacidad para profundizar en discursos y experiencias individuales sin perder coherencia temática (Albis Feliz, 2024). El instrumento consistió en una guía de preguntas organizada en dimensiones vinculadas a la concepción del movimiento corporal sistemático, su relación con el bienestar integral, las estrategias pedagógicas implementadas y los factores institucionales que inciden en su desarrollo.

La guía fue diseñada a partir de la revisión teórica especializada y sometida a validación de contenido mediante juicio de tres expertos en Educación Física y metodología cualitativa. Se evaluaron criterios de claridad, pertinencia y coherencia, realizando ajustes formales antes de su aplicación definitiva. La recolección de datos se efectuó enero del 2026 mediante entrevistas individuales realizadas en modalidad presencial y virtual, con una duración aproximada de 40 a 50 minutos. Las sesiones fueron grabadas con autorización previa y posteriormente transcritas de manera literal para garantizar fidelidad en el análisis.

El análisis de la información se desarrolló mediante codificación temática. Se realizó una lectura exhaustiva de las transcripciones, identificación de unidades de significado, agrupación en categorías emergentes y posterior interpretación a la luz del marco teórico. Este procedimiento permitió establecer patrones discursivos y relaciones conceptuales.

Resultados

El análisis temático de las entrevistas permitió identificar cuatro categorías centrales que estructuran la comprensión docente del movimiento corporal sistemático como catalizador del bienestar integral: (1) bienestar emocional y autorregulación, (2) cohesión social y clima escolar, (3) disposición cognitiva para el aprendizaje, y (4) condicionantes institucionales y pedagógicos.

Movimiento corporal y bienestar emocional

Los docentes coincidieron en que la práctica sistemática del movimiento corporal favorece la regulación emocional del estudiantado. Se reportaron percepciones consistentes respecto a la disminución de ansiedad, mejora del estado de ánimo y mayor disposición afectiva hacia la jornada escolar.

Tabla 1

Bienestar emocional asociado al movimiento corporal sistemático

Subcategoría	Evidencia discursiva predominante	Frecuencia de mención (n=35)
Reducción de estrés	“Los estudiantes liberan tensión acumulada”	29
Mejora del estado de ánimo	“Salen más tranquilos y motivados”	26
Autorregulación emocional	“Aprenden a controlar impulsos”	22

Los participantes señalaron que el movimiento estructurado actúa como mecanismo de canalización emocional, especialmente en contextos de alta carga académica. Se evidenció consenso en que la sistematicidad planificación progresiva y continuidad potencia estos efectos, diferenciándolos de actividades aisladas.

Cohesión social y clima escolar

Una segunda categoría emergente fue la contribución del movimiento corporal al fortalecimiento de relaciones interpersonales y al mejoramiento del clima escolar.

Tabla 2

Movimiento corporal y dimensión social

Subcategoría	Evidencia discursiva predominante	Frecuencia
Trabajo colaborativo	“Aprenden a cooperar”	24
Inclusión y participación	“Todos encuentran un espacio”	21
Disminución de conflictos	“Después de la clase hay menos fricciones”	18

Los docentes destacaron que las dinámicas motrices estructuradas promueven cooperación, respeto y sentido de pertenencia. Se observó que la sistematicidad favorece la construcción progresiva de normas de convivencia y roles compartidos.

Disposición cognitiva para el aprendizaje

El análisis evidenció que los participantes perciben una relación indirecta entre movimiento corporal y mejora en la atención y concentración en clases posteriores.

Tabla 3

Impacto percibido en procesos cognitivos

Subcategoría	Evidencia discursiva predominante	Frecuencia
Mejora de la atención	“Se concentran mejor después de moverse”	23
Mayor participación en aula	“Participan más activamente”	19
Energía regulada	“No están inquietos ni dispersos”	17

Los discursos sugieren que el movimiento corporal sistemático no se limita a beneficios físicos, sino que contribuye a la disposición cognitiva para el aprendizaje, particularmente en niveles con alta demanda académica.

Condicionantes institucionales y pedagógicos

Emergieron también factores que inciden en la implementación efectiva del movimiento corporal sistemático.

Tabla 4

Factores que influyen en la implementación

Subcategoría	Evidencia discursiva predominante	Frecuencia
Limitación de tiempo curricular	“Las horas son insuficientes”	27
Infraestructura reducida	“Espacios compartidos o pequeños”	20
Enfoque academicista institucional	“Se priorizan materias troncales”	18

Los docentes señalaron que, aunque reconocen el valor integral del movimiento corporal, su potencial se ve condicionado por decisiones institucionales, carga horaria y disponibilidad de recursos.

Discusión

Los resultados del estudio evidencian que los docentes comprenden el movimiento corporal sistemático como un regulador emocional dentro de la dinámica escolar. Esta percepción se alinea con revisiones sistemáticas que demuestran que la actividad física regular se asocia con menores niveles de ansiedad y síntomas depresivos en niños y adolescentes (Rodríguez-Ayllon et al., 2019). No obstante, mientras dichas investigaciones se centran en indicadores psicométricos y fisiológicos, los hallazgos del presente estudio aportan una dimensión pedagógica situada, en la que el movimiento no solo actúa como intervención preventiva, sino como estrategia cotidiana de equilibrio emocional dentro del aula.

En relación con la cohesión social, los docentes destacaron que la práctica sistemática del movimiento favorece cooperación, inclusión y reducción de conflictos. Estos hallazgos son consistentes con lo reportado por Flores Guerrero et al. (2025), quienes sostienen que la Educación Física contribuye significativamente al desarrollo social y a la construcción de capital relacional en contextos escolares. Asimismo, estudios contemporáneos subrayan que los programas estructurados de actividad física fortalecen autoestima y habilidades sociales cuando incorporan intencionalidad pedagógica (Rivas Torres et al., 2024), lo que amplía esta evidencia al enfatizar que la sistematicidad planificación progresiva y continuidad es el factor que consolida dichos efectos en el tiempo.

En cuanto a la dimensión cognitiva, los docentes perciben mejoras en atención y disposición al aprendizaje tras la práctica motriz estructurada. Este resultado converge con meta-análisis que reportan asociaciones positivas entre actividad física y funciones ejecutivas, particularmente memoria de trabajo y control inhibitorio. De igual manera Cámara Martínez et al. (2023) argumentan que intervenciones que combinan movimiento y desafío cognitivo generan impactos más robustos en el desarrollo ejecutivo. Sin embargo, mientras estas investigaciones cuantifican cambios neurocognitivos, el presente estudio evidencia cómo dichas mejoras son percibidas e interpretadas por los docentes como facilitadoras de la gestión pedagógica cotidiana.

Un hallazgo relevante es la identificación de barreras institucionales que limitan la consolidación del movimiento corporal como eje estructural del bienestar. La literatura internacional ha documentado la reducción progresiva del tiempo destinado a Educación Física debido a presiones curriculares centradas en evaluaciones estandarizadas (Ramírez Ramírez, 2025). Esta tendencia genera tensiones entre discurso de formación integral y práctica institucional, situación que los docentes entrevistados reconocen en el contexto urbano analizado. Así, el movimiento corporal se encuentra condicionado no solo por decisiones pedagógicas individuales, sino por marcos organizacionales y culturales más amplios.

Desde una perspectiva integral de la educación, autores como Sucunota Suqui (2024) sostienen que la promoción de actividad física en entornos escolares debe ser entendida como política estructural de salud pública y bienestar educativo. Los resultados del estudio refuerzan esta postura, al mostrar que el movimiento corporal sistemático es percibido como condición que prepara emocional y cognitivamente al estudiante para enfrentar las demandas académicas contemporáneas.

Conclusión

El estudio permitió evidenciar que el movimiento corporal sistemático es concebido por los docentes como un catalizador del bienestar integral, al incidir de manera articulada en dimensiones emocionales, sociales y cognitivas del estudiantado. La sistematicidad, entendida como planificación intencional, progresiva y sostenida en el tiempo, emerge como el factor diferenciador que potencia su impacto formativo.

Los resultados amplían la comprensión tradicional del vínculo entre actividad física y bienestar, superando enfoques exclusivamente biomédicos o cuantitativos, la perspectiva docente evidencia que el movimiento corporal sistemático adquiere significado dentro de la gestión pedagógica cotidiana, configurándose como estrategia de regulación emocional, fortalecimiento de la convivencia y preparación cognitiva para el aprendizaje.

La investigación pone de manifiesto que el impacto del movimiento corporal depende no solo de la acción docente, sino también de condiciones institucionales que permitan su integración

curricular sostenida. En consecuencia, se requiere fortalecer políticas educativas que reconozcan el bienestar como dimensión estructural del aprendizaje y no como efecto secundario

Referencias

- Albis Feliz, R. (2024). Investigar y publicar. 1. Cómo formular una pregunta de investigación. *Revista colombiana de Gastroenterología*, 39(1), 59-61. <https://doi.org/10.22516/25007440.1174>
- Alvarado Alvarado, H. M., López Barrera, A. J., Vega Gordillo, M. V., & Ochoa Loor, J. R. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199-208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieres, N., Castillo-Retamal, F., & Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 23(2), 1-17. <https://doi.org/10.29035/rcaf.23.2.10>
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Bera Physical Education And Sport P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Cámara Martínez, A., Martínez López, E. J., Suarez-Manzano, S., Brandao Loureiro, V., & Ruiz Ariza, A. (2023). Integración de la actividad física en el aula y sus efectos físicos y cognitivo-académicos. Una revisión sistemática y una guía práctica educativa (Integration of physical activity into the classroom and its physical and cognitive-academic effects. A systematic review and educational practical guide). *Retos*, 49, 978-992. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97957>
- Espinosa, I. P. L. D., Seijo, J. C. T., & Martínez, Y. M. (2021). Habilidades Sociales y Aprendizaje Cooperativo el la Inclusión de Estudiantes con Necesidades Educativas Específicas. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 27, e0066. <https://doi.org/10.1590/1980-54702021v27e0066>
- Flores Guerrero, V. D. P., Flores Guerrero, N., Villacis Melo, S., Solano Moran, M. I., Rodríguez Nogales, N. L., & Flores Chuga, V. J. (2025). Conducta prosocial en el aula: Factores predictivos y su relación con el rendimiento académico. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, 2(4), 156-165. <https://doi.org/10.70625/rlce/317>
- Hamer, M., Aggio, D., Knock, G., Kipps, C., Shankar, A., & Smith, L. (2017). Effect of major school playground reconstruction on physical activity and sedentary behaviour: Camden active spaces. *BMC Public Health*, 17(1), 552. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4483-5>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

- Lizano Vela, N. H., Banda Poma, K. I., Talavera Iza, E. R., & Guamán Caiza, J. M. (2024). *La importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de Educación Básica y Bachillerato en Ecuador: Un estudio longitudinal*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.13763628>
- OECD. (2007). *Conocimientos y aptitudes para la vida: Primeros resultados del programa internacional de evaluación de estudiantes (PISA) 2000 de la OCDE*. Santillana, Mexico. <https://doi.org/10.1787/9789264065949-es>
- Ramírez Ramírez, R. (2025). Más allá del movimiento: Repensar la actividad física como agente educativo integral. *Plumilla Educativa*, 34(2). <https://doi.org/10.30554/p.e.2.5430.2025>
- Rivas Torres, C. A., Quituisaca Poma, H. F., Gonzalez Rivera, P. L., & Rodriguez Revelo, E. (2024). LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR: PHYSICAL EDUCATION IN STRENGTHENING SOCIAL SKILLS IN HIGHER BASIC EDUCATION STUDENTS. *Revista de Investigación Científica TSE DE*, 7(1). <https://doi.org/10.60100/tsede.v7i1.181>
- Rodrigo, L., & Feldfeber, M. (2025). El desarrollo de las habilidades socioemocionales en los discursos y en las propuestas de los organismos internacionales: ¿Estrategia de “reconversión” o de regulación social? *Education Policy Analysis Archives*, 33. <https://doi.org/10.14507/epaa.33.8725>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Rubiano Romero, S. S., & Martínez Huertas, J. C. (2024). El Desempeño Académico como un Comportamiento en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 5247-5261. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10941
- Salas Sánchez, M. I., & Vidal Conti, J. (2022). Intervenciones en patios escolares para aumentar la actividad física. Revisión sistemática. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 30. <https://doi.org/10.6018/sportk.490251>
- Sucunota Suqui, 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(3), 3708-3726. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11583

Funding

The authors received no funding for the development of the research.

March 2026; 5(Special 1), 056-065

<https://doi.org/10.56200/mentor.v5i1.12181>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Conflict of Interest

The authors declare that they have no conflicts of interest.

Author Contributions

The authors contributed to the development of the manuscript.