

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS  
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

**AUTOR**

**Garcés Acosta Juan Pablo**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

Previo a la obtención del grado académico en  
**MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TUTOR**

**Taro Joseph**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2024**



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRIBUNAL DE GRADO**

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

---

**Lic. Daniela Manrique Muñoz Mgtr.  
COORDINADOR DEL  
PROGRAMA**

---

**Lic. Joseph Taro PhD.  
TUTOR**

---

**Lic. Luis Lucas Guadamud Mgtr.  
ESPECIALISTA**

---

**Lic. Nelly Priscila Sangucho Mgtr.  
ESPECIALISTA**

---

**Abg. María Rivera, Mgtr.  
SECRETARIO GENERAL UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN:**

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por JUAN PABLO GARCÉS ACOSTA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

Lic. Joseph Taro PhD.  
C.I. 0965336993  
**TUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, JUAN PABLO GARCÉS ACOSTA**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 4 días del mes de abril del año 2024

---

Lic. Juan Pablo Garcés Acosta  
C.I. 130984233-2  
**AUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, JUAN PABLO GARCÉS ACOSTA**

**DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de **ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO** con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 4 días del mes de abril de año 2024

---

**JUAN PABLO GARCÉS ACOSTA**  
C.I. 130984233-2  
**AUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS INSTITUTO DE  
POSTGRADO**

**TEMA**

**ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES  
DE BACHILLERATO**

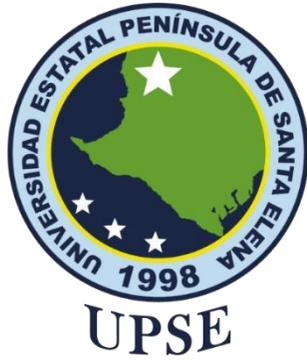
**Autor:** JUAN PABLO GARCÉS ACOSTA

**Tutor:** JOSEPH TARO

**RESUMEN**

La relación entre la actividad física y la calidad de vida emerge como un tema crucial en el ámbito de la salud y el bienestar. Más allá de mantener una buena salud física, la actividad física regular influye de manera significativa en aspectos emocionales, sociales y psicológicos de la vida cotidiana. Este estudio se centra en mejorar la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato a través de un programa de actividades físicas. Para la investigación, se adoptó un enfoque cuantitativo longitudinal, combinando métodos teóricos y empíricos. Se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) antes y después del programa, junto con pruebas de condición física. La muestra constó de 35 estudiantes de segundo curso de bachillerato, seleccionados aleatoriamente. Los resultados revelaron una correlación significativa entre las mediciones de condición física previas y posteriores al programa, evidenciando mejoras coherentes en la condición física relacionadas con la participación en el mismo. Antes del programa, las medias de todas las dimensiones evaluadas se situaban en un rango moderado, pero tras el programa se observó un aumento sustancial en todas las áreas, indicando una mejora significativa en la satisfacción con la vida en general. Concretamente, se destacaron incrementos en el bienestar físico, emocional, autoestima, interacciones sociales y sentido de logro y propósito. Estos resultados subrayan la necesidad de integrar la actividad física en el ámbito educativo para fomentar estilos de vida activos y saludables desde temprana edad, lo que puede generar beneficios en el bienestar general de los individuos.

**Palabras Clave:** Educación física, calidad de vida, estudiante, programa de enseñanza, estilo de vida.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS INSTITUTO DE  
POSTGRADO**

**TEMA**

**PHYSICAL ACTIVITIES TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF HIGH SCHOOL STUDENTS**

**Autor:** JUAN PABLO GARCÉS ACOSTA

**Tutor:** JOSEPH TARO

**ABSTRACT**

The relationship between physical activity and quality of life emerges as a crucial issue in the field of health and well-being. Beyond maintaining good physical health, regular physical activity significantly influences emotional, social and psychological aspects of daily life. This study focuses on improving the quality of life of high school students through a physical activity program. For the research, a longitudinal quantitative approach was adopted, combining theoretical and empirical methods. The Satisfaction with Life Scale (SWLS) was used before and after the program, along with physical fitness tests. The sample consisted of 35 second-year high school students, randomly selected. The results revealed a significant correlation between pre- and post-program physical fitness measurements, evidencing consistent improvements in physical fitness related to program participation. Before the program, the means of all dimensions evaluated were in a moderate range, but after the program a substantial increase was observed in all areas, indicating a significant improvement in satisfaction with life in general. Specifically, increases in physical and emotional well-being, self-esteem, social interactions and sense of achievement and purpose were highlighted. These results highlight the need to integrate physical activity into the educational environment to promote active and healthy lifestyles from an early age, which can generate benefits in the general well-being of individuals.

**Key words:** Physical education, quality of life, student, teaching program, lifestyle.



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS INSTITUTO DE  
POSTGRADO

TEMA

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE  
BACHILLERATO

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



[www.cienciadigitaleditorial.com](http://www.cienciadigitaleditorial.com)

Certificado N°: 1607

El, Dr.C. Efraín Velasteguí López. PhD Director del consorcio “**Ciencia Digital Editorial**” de la cual es parte la revista electrónica “**Explorador Digital**”, (ISSN 2661-6831) alojada en <http://www.exploradordigital.org>

ACREDITA QUE:

El artículo “**Actividades físicas para mejorar la calidad de vida en estudiantes de bachillerato**” evaluado por pares ciegos (doble-blind), que consta de 16 páginas en formato PDF, cuyos autores son: Juan Pablo Garcés Acosta. & Joseph Taro., ha sido aceptado para su publicación en el Vol 8 Num 2. **Desarrollo Turístico**, de Abril - Junio 2024.

<http://www.exploradordigital.org>

Lo que se hace constar en Ambato 8 de abril de 2024

El Director

Fdo.: Efraín Velasteguí López



Ambato - Ecuador  
099 823 5485  
[publicaciones@cienciadigital.org](mailto:publicaciones@cienciadigital.org)

Para verificar la validez del certificado ingrese a :  
[www.cienciadigitaleditorial.com/busqueda](http://www.cienciadigitaleditorial.com/busqueda) o escanee el código QR

