REVISTA ECUATORIANA DE DESARROLLO SOCIAL Y AMBIENTAL
Julio - Septiembre, 2026 | Vol. 1 | Núm. 3
ISSN: 3151-8303

Percepciones docentes sobre la influencia de los clubes deportivos universitarios en el bienestar físico y emocional

Teachers' Perceptions of the Influence of University Sports Clubs on Physical and Emotional Well-Being

González Álvarez Kevin Chayane
1 Universidad Nacional de Chimborazo; Riobamba, Ecuador; kevin.gonzalez@unach.edu.ec
https://orcid.org/0009-0001-1758-0246

Paz Viteri Bertha Susana
2 Universidad Nacional de Chimborazo; Riobamba, Ecuador; spaz@unach.edu.ec
https://orcid.org/0000-0001-9240-1941

Morales Fiallos John Roberto
3 Universidad Nacional de Chimborazo; Riobamba, Ecuador; jrmorales@unach.edu.ec
https://orcid.org/0000-0003-2070-8965

Enviado: 24/08/2026 **Aceptado:** 30/08/2026 **Publicado:** 04/09/2026

Tipo de Investigación: Investigación Original **Páginas:** 235 -256

DOI: https://doi.org/10.66646/redsa-2026/y4fbv716

Conflicto de Intereses Ninguno que declarar.

Correspondencia: **González Álvarez Kevin Chayane**
Universidad Nacional de Chimborazo; Riobamba, Ecuador; kevin.gonzalez@unach.edu.ec

Esta obra se distribuye bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

RESUMEN

El bienestar de los docentes de las universidades es un fenómeno multi-dimensional que depende de factores físicos, emocionales, sociales y organizacionales. Un estudio de campo se realizó al observar a los actores sociales, en este caso, estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, quienes tienen acceso a clubes deportivos. Se realizó una investigación de tipo cuantitativa, aplicada, no experimental, del tipo transversal, cuyo muestreo fue intencional, con una población de 20 profesores de la facultad de ciencias de la educación, humanas y tecnologías. La escala de percepción de la influencia de los clubes deportivos en el bienestar docente universitario (EPIC-BDU) está constituida por un total de 24 ítem, distribuidos en cuatro dimensiones. El 40,0% de los encuestados había practicado deportes en las agrupaciones deportivas de la universidad en los últimos 12 meses, mientras que el 90,0% realiza alguna actividad física fuera de la universidad. Los promedios para las calificaciones que se otorgaron para el caso de la valoración de la integración y valoración institucional fueron 4.39, 4.33, 4.49 y 4.61 respectivamente. El 90,0% se presentó a favor de participar si existen condiciones para ello, en tanto que el 80,0% consideró como obstáculo horarios, carga y tiempo. Las calificaciones de los sujetos participantes fueron superiores a las de los no participantes, aunque esta diferencia no alcanzó la significación estadística tras corrección por múltiples comparaciones. Consecuentemente, a pesar de que existan percepciones favorables de parte de los docentes, esos clubes deportivos necesitan condiciones institucionales para que puedan lograrse participaciones regulares, accesibles y sostenidas.

Palabras clave:

bienestar docente, clubes deportivos, actividad física, educación superior, participación deportiva, bienestar emocional.

ABSTRACT

The well-being of university faculty is a multidimensional phenomenon that depends on physical, emotional, social, and organizational factors. A field study was conducted observing social actors—in this case, students at the National University of Chimborazo—who have access to sports clubs. A quantitative, applied, non-experimental, cross-sectional study was carried out, using purposive sampling, with a population of 20 professors from the Faculty of Education, Humanities, and Technology. The Perception of the Influence of Sports Clubs on University Faculty Well-being Scale (EPIC-BDU) consists of 24 items distributed across four dimensions. 40.0% of respondents had participated in university sports clubs in the past 12 months, while 90.0% engage in some form of physical activity outside the university. The average scores for the assessment of integration and institutional well-being were 4.39, 4.33, 4.49, and 4.61, respectively. Ninety percent of participants expressed support for participation if the necessary conditions were met, while 80 percent cited scheduling, workload, and time constraints as obstacles. The scores of participating students were higher than those of non-participants, although this difference did not reach statistical significance after correction for multiple comparisons. Consequently, despite the teachers' positive perceptions, these sports clubs require institutional support to ensure regular, accessible, and sustained participation.

Keywords:

teacher well-being, sports clubs, physical activity, higher education, sports participation, emotional well-being.

INTRODUCCIÓN

El bienestar de los docentes universitarios constituye un componente relevante para la sostenibilidad de las funciones académicas y para la calidad de las condiciones en las que se desarrolla el trabajo en las instituciones de educación superior. La actividad docente no se limita a la enseñanza, sino que comprende planificación, evaluación, investigación, vinculación, tutorías y responsabilidades administrativas que pueden incrementar las demandas laborales y reducir las oportunidades destinadas al descanso, la recuperación y la actividad física. Desde esta perspectiva, el bienestar no debe interpretarse únicamente como ausencia de enfermedad, estrés o agotamiento, sino como un fenómeno multidimensional condicionado por la interacción entre factores físicos, emocionales, sociales y organizacionales. Li et al. (2025) identificaron precisamente que el bienestar del profesorado de educación superior se relaciona con las demandas y recursos laborales, el estado físico y mental, las relaciones profesionales y el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Debido al carácter sedentario de buena parte del quehacer universitario, que incluye actividades como la preparación de clases, revisión de documentos, producción científica, reuniones que involucran el uso extensivo de tecnologías digitales, esta perspectiva cobra especial significatividad. La OMS reconoce la actividad física habitual que hay que removerlo con un agente de Salud. En su reciente predección para un trabajo más constante, la OMS midió 120 minutos el que tiene lo que se debe a un adulto al menos, sino entre 300 minutos que va hasta los que entreen 75 minutos. No obstante, el cumplimiento de estas recomendaciones no depende exclusivamente de la voluntad individual, debido a que intervienen la disponibilidad de tiempo, las oportunidades de práctica, los recursos institucionales y las características del entorno laboral.

En este contexto, las intervenciones de actividad física desarrolladas en espacios de trabajo han adquirido interés como alternativas para aproximar las oportunidades de movimiento al entorno cotidiano de los trabajadores. Nath et al. (2025) realizaron un metaanálisis de ensayos controlados que muestra resultados positivos de las intervenciones laborales basadas en actividad física sobre indicadores de salud mental, salud física y resultados organizacionales. Zhang et al. (2025) hallaron, por otro lado, que diferentes estrategias relacionadas con la actividad física, diseñadas en el trabajo, pueden ayudar al aumento de la práctica y a la reducción del estrés psicológico. A pesar de que se trate de actividades similares, todas tienen sus particularidades en los elementos que llevan a cabo. La participación y los resultados se condicionan por la modalidad, la duración, la frecuencia y la accesibilidad y la compatibilidad con la carga laboral.

De las anteriores alternativas, los clubes deportivos se caracterizan por una connotación especial dado que vinculan a la práctica deportiva, aspectos de interacción social, pertenencia, organización e identidad colectiva. La revisión sistemática de Eather et al. (2023) reporta que hay asociaciones positivas entre la participación en deportes de los adultos y su bienestar psicológico, autoestima, satisfacción vital y varios indicadores sociales. De la misma forma, las variantes grupales mostraron ventajas potenciales como la interacción interpersonal y sentido de pertenencia. A pesar de ello, un porcentaje importante de los estudios

analizados fue observacional, por lo tanto las relaciones establecidas no permiten afirmar que la participación deportiva es por sí sola la causa del bienestar.. Esta limitación resulta fundamental cuando se pretende trasladar la evidencia hacia contextos laborales universitarios.

Los clubes deportivos también pueden analizarse desde el enfoque de organizaciones promotoras de salud. Van Hoye et al. (2021) plantean que los efectos de estas organizaciones no dependen únicamente de la actividad deportiva realizada, sino de factores organizacionales, sociales, ambientales y económicos que interactúan en diferentes niveles. Luego, Johnson et al. (2023, 2024) profundizaron este enfoque, el cual evidencia que la promoción de la salud en el interior de los clubes requiere que haya planificación institucional, compromiso de autoridades, ambientes favorables y condiciones para una participación perdurable. Es por esto que tener infraestructura deportiva o hacer eventualidades no es igual a llevar adelante una estrategia permanente de bienestar.

La distinción adquiere gran relevancia en el ámbito universitario. Los profesores pueden hacer sus actividades físicas y hasta practicar deportes de forma independiente, pero no necesariamente participar de los clubes, equipos o agrupaciones que ofrece la institución. Las exigencias educativas, de investigación y de gestión, con los problemas de incompatibilidad de horarios y la familia, pueden ser barreras que obstaculizan la práctica deportiva en el día a día. Crossman et al. (2024), en una revisión sobre facilitadores y restricciones de la participación deportiva en adultos, identificaron obstáculos intrapersonales, interpersonales, organizacionales y ambientales, destacando que la participación depende de una interacción compleja entre motivación, disfrute, tiempo disponible y características de la oferta.

Esta problemática también ha sido identificada en trabajadores de instituciones de educación superior. Según Safi et al. (2022) existen factores que influyen en la probabilidad de realizar algún tipo de actividad física como el escaso tiempo, la carga de trabajo, la cultura organizacional, el acompañamiento por parte de los jefes y la disponibilidad de instalaciones. Estos resultados ponen en duda las propuestas generalistas y evidencian que las estrategias institucionales deben ajustarse a las funciones y condiciones específicas de los trabajadores. En el caso de los profesores de educación superior una actividad programada fuera de horarios accesibles puede ser una carga, aun cuando su potencial eficacia sea conocida.

En Ecuador, la evidencia disponible se ha concentrado principalmente en actividad física general, estrés, burnout, bienestar socioemocional y condiciones laborales del profesorado. Hidalgo-Andrade et al. (2021) identificaron el ejercicio y las actividades recreativas entre las estrategias utilizadas por docentes ecuatorianos para afrontar las demandas emocionales durante la transición hacia la educación virtual. Por su parte, Estrada Rodríguez et al. (2025) descubrieron lazos entre niveles más activos de actividad física y menor estrés con mejores indicadores de composición corporal de docentes A pesar de que estos hallazgos apoyan la idea de que la actividad física es importante, no analizan el funcionamiento de los clubes deportivos universitarios en concreto, ni las percepciones de los profesores participantes y no participantes.

Localmente, se confirmaron antecedentes que

refuerzan la pertinencia del problema. Barranco-Ruiz et al. (2017) evaluaron una intervención de baile-ejercicio en trabajadores universitarios físicamente inactivos de Riobamba y observaron mejoras en diferentes componentes de la calidad de vida. Lorenzo Bertheau et al. (2019) relacionaron la actividad física con dimensiones de calidad de vida profesional en trabajadores administrativos universitarios y señalaron la importancia del apoyo institucional y las actividades colectivas. Posteriormente, Lorenzo Bertheau et al. (2023) desarrollaron una intervención física con personal universitario que mostró cambios favorables en indicadores funcionales. Estos antecedentes demuestran que la promoción organizada de actividad física posee aplicabilidad dentro del entorno universitario; sin embargo, ninguno examinó directamente la percepción de los docentes sobre los clubes deportivos como estrategia institucional de bienestar.

La Universidad Nacional de Chimborazo también cuenta con antecedentes organizativos en desarrollo de actividades deportivas dirigido a su personal. Se han llevado a cabo competencias de integración y hay instancias encargadas de la formación complementaria y la promoción deportiva. Sin embargo, los registros institucionales de la participación, por sí solos, no permiten conocer cómo los docentes perciben los posibles beneficios físicos, emocionales y sociales de esos agrupamientos ni las condiciones que facilitan o dificultan su incorporación. Un evento con mucha gente no es prueba de continuidad, adherencia ni de que tiene impacto en el bienestar.

Esta falta de información supone una brecha importante. La literatura existente apoya la relación general entre actividad física, deporte y bienestar, pero hay menos evidencia en cuanto a cómo los docentes universitarios valoran los clubes deportivos de sus instituciones. A pesar que a menudo se investiga sobre quienes ya practican deporte en el seno de las organizaciones que trabajan en estos temas, lo que puede quitarle perspectiva a quienes no practican porque no pueden por falta de tiempo, horarios, infraestructura, porque no les interesa, o porque no cuentan con la información. Incluir ambos grupos resulta necesario para diferenciar experiencias directas de expectativas generales y para evitar que las estrategias institucionales sean diseñadas únicamente desde la perspectiva de los participantes habituales.

Otro vacío metodológico corresponde a la necesidad de diferenciar bienestar percibido de cambios objetivos en salud. Un docente puede considerar que la participación deportiva favorece su condición física, reduce el estrés o mejora sus relaciones sociales sin que estos cambios hayan sido comprobados mediante pruebas fisiológicas o psicológicas. Por tal razón, esta investigación se enfocará en la percepción que desata el club deportivo y no en probar que existe un efecto. Esta delimitación es apropiada dado el diseño transversal, siendo que se analizan las valoraciones de los participantes, sin atribuir a los clubes efectos que podrían estar condicionados por actividad física externa, estado de salud previo, motivación, carga laboral, entre otras.

Por medio de la Escala de Percepción de la Influencia de los Clubes Deportivos en el Bienestar Docente Universitario (EPIC-BDU) se caracteriza la necesidad de evaluar atletas de alto rendimiento en diversos clubes deportivos en la Universidad de México. Esta escala está construida para medir 4 dimensiones una percepción del beneficio físico,

uno del beneficio emocional, uno de beneficio social e integración universitaria y otro de valoración institucional de los clubes deportivos. La incorporación de esta última dimensión permite reconocer que los beneficios atribuidos a la práctica no pueden separarse completamente de las condiciones bajo las cuales se organiza y sostiene la participación.

A partir de estos antecedentes se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿de qué manera las percepciones de los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo sobre la influencia de los clubes deportivos en su bienestar físico y emocional pueden orientar su fortalecimiento institucional?

Por tanto, se propone en el presente artículo el análisis de las percepciones que tienen los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo, respecto a la influencia de los clubes deportivos en su bienestar físico y emocional. Sobre todo, se plantea caracterizar la participación en clubes, equipos o agrupaciones deportivas institucionales en función de la apreciación que tienen del apoyo institucional; revisar los beneficios físicos, emocionales y sociales que se les atribuyen; e identificar condiciones y barreras que orienten estrategias de fortalecimiento posteriores.

La investigación proporciona evidencia contextual sobre una población que no había sido analizada bajo esta óptica y permite revisar la desconexión entre valoración positiva, intención de participación y participación-. El valor que tiene hoy día la institucionalidad se traduce en la prestación de información que pueda servir de orientación a las decisiones de las instituciones en lo que respecta a horarios, continuidad, diversidad de actividades, comunicación y condiciones de acceso. Sin embargo, dado su diseño transversal, su tamaño muestral reducido y su carácter perceptivo, los resultados deben interpretarse como evidencia descriptiva y exploratoria que está circunscrita al grupo estudiado y no como una demostración de que los clubes deportivos producen mejoras en el bienestar físico o emocional.

METODOLOGÍA

Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, bajo el tipo aplicada, de alcance descriptivo y con diseño no experimental y de corte transversal. Se analizó las variables en la forma en que se encontraban en el contexto universitario, sin manipular la participación deportiva, ni la asignación de los docentes a grupos intervención y control.

El carácter aplicado sirvió para que los resultados obtenidos sean usados como base diagnóstica para orientar acciones institucionales relacionadas con el fortalecimiento de los clubes deportivos dirigidos al profesorado. Paralelamente se hicieron comparaciones exploratorias con docentes que no participaron en clubes, equipos, selecciones o agrupaciones deportivas de la universidad.

A raíz de la naturaleza no experimental y transversal del trabajo, las diferencias que se establecen en cuanto a la influencia de las actividades deportivas sobre el bienestar físico o emocional fueron consideradas como asociaciones o variaciones en los grupos, pero no como efectos.

La población de interés estuvo constituida por docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo. La población accesible estuvo conformada por 120 docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías,

que se encontraban en funciones durante el periodo de recolección de la información.

La muestra estuvo integrada por 20 docentes, correspondiente al 16,7 % de la población accesible. Se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, considerando el cumplimiento de los criterios establecidos, la disponibilidad para responder el instrumento y la aceptación voluntaria de participar en la investigación.

La selección no probabilística respondió al carácter diagnóstico del estudio y a las condiciones de acceso a la población. En consecuencia, los resultados describieron específicamente al grupo investigado y no fueron considerados estimaciones estadísticamente representativas de la totalidad de docentes de la Facultad ni del conjunto del profesorado de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Se incorporaron tanto docentes que habían participado durante los últimos 12 meses en clubes, equipos, selecciones o agrupaciones deportivas vinculadas con la universidad como docentes que no registraban este tipo de participación. Esta decisión permitió examinar experiencias directas, expectativas y barreras percibidas desde ambas condiciones.

Se incluyeron docentes que mantuvieran una vinculación laboral vigente con la Universidad Nacional de Chimborazo, pertenecieran a la población accesible establecida para el estudio, aceptaran voluntariamente participar mediante el consentimiento informado y completaran las secciones necesarias del cuestionario.

La ausencia de participación deportiva no constituyó un criterio de exclusión, debido a que la percepción de los docentes no participantes era necesaria para identificar expectativas, disposición futura y posibles barreras de acceso.

Se excluyeron a aquellas personas que realicen exclusivamente funciones administrativas, técnicas o de servicios sin vinculo docente vigente; profesores que se encuentren con licencia prolongada o comisión de servicios externa durante la aplicación; participantes a la prueba piloto; cuestionarios duplicados; registros sin consentimiento informado y formularios con omisiones que impidan calcular las puntuaciones correspondientes a las dimensiones centrales.

La técnica empleada fue la encuesta, debido a que permitió recopilar información estandarizada sobre características de los docentes, participación deportiva, beneficios atribuidos a los clubes universitarios, valoración institucional, disposición para participar y principales barreras percibidas.

La participación fue voluntaria y la información fue recopilada de manera anónima. No se solicitaron nombres, números de identificación personal ni información clínica que permitiera identificar individualmente a los docentes.

Se utilizó el Cuestionario de Encuesta sobre la Percepción de la Influencia de los Clubes Deportivos en el Bienestar Docente Universitario, cuya escala central se denominó Escala de Percepción de la Influencia de los Clubes Deportivos en el Bienestar Docente Universitario (EPIC-BDU).

El instrumento fue desarrollado específicamente para la investigación a partir de la revisión teórica relacionada con bienestar docente, actividad física en entornos laborales, participación deportiva y clubes deportivos promotores de salud. La matriz de especificaciones fue instrumentada para establecer la correspondencia entre variables, dimensiones,

indicadores e ítems.

Se realizaron un total de 39 preguntas o reactivos en el cuestionario. La primera constó de cinco preguntas que buscaron recolectar información general; la segunda constó de cinco preguntas de participación deportiva; la tercera de los 24 ítems de la EPIC-BDU; la cuarta con cinco preguntas sobre valoración general, disposición futura, principal dificultad para participar y recomendaciones para el fortalecimiento institucional.

La EPIC-BDU se compuso de 24 elementos, divididos en 4 dimensiones con 6 reactivos cada una:

- Beneficio físico percibido: condición física, mantenimiento de actividad regular, energía, reducción de los efectos del sedentarismo, hábitos saludables y promoción de la salud.
- Beneficio emocional percibido: estrés, estado de ánimo, desconexión temporal de las exigencias laborales, afrontamiento, satisfacción personal y equilibrio emocional.
- Ventaja social y de integración universitaria: que existan relaciones entre estos, donde hay convivencia y compañerismo, donde haya interacción entre integrantes de la comunidad universitaria ya que se abren espacios a que exista un sentido de pertenencia así como respeto, integración y convivencia.
- Reconocimiento de los clubes deportivos por el estado y creación de programas de bienvenida se trató en el taller de Reconocimiento y valoración Institucional de los Clubes Deportivos.

Los indicadores se contestaron mediante una escala tipo Likert de cinco categorías: 1 = totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 = de acuerdo y 5 = totalmente de acuerdo.

Se llevó a cabo el cálculo de la media de los seis ítems de cada dimensión que tuvo puntuación. Se tributó en una escala de 1 a 5. Los valores más elevados indicaron una percepción más favorable en relación a la dimensión correspondiente.

No se calculó una única puntuación global de la EPIC-BDU porque la valoración institucional se concibe como un elemento contextual más que como una dimensión directa del bienestar físico o emocional. Asimismo, el tamaño de la muestra no permitió efectuar análisis factorial exploratorio o confirmatorio que justificara empíricamente una estructura global del instrumento.

La consistencia interna de las cuatro dimensiones de la EPIC-BDU se examinó mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Debido al tamaño reducido de la muestra, estos indicadores fueron considerados de carácter exploratorio y no como evidencia suficiente de validación psicométrica integral.

Los coeficientes se interpretaron conjuntamente con el fundamento teórico de cada dimensión y con el comportamiento descriptivo de los reactivos. No se utilizaron valores aislados del alfa como criterio automático para eliminar ítems.

En particular, se mantuvo cautela ante coeficientes muy elevados, debido a que estos también pueden relacionarse con una elevada semejanza o posible redundancia entre determinados reactivos. La estructura interna definitiva de la EPIC-BDU deberá examinarse posteriormente en muestras considerablemente mayores.

El presente estudio inició con la delimitación de la población que podía ser accesible, cómo se

coordina todo para que se aplique el instrumento a los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías. Antes de llenar el cuestionario, los participantes recibieron información sobre el objetivo de la investigación, la voluntariedad, la confidencialidad de los datos, así como su uso únicamente con fines académicos. El consentimiento informado es un requisito previo a la aceptación.

El cuestionario fue respondido individualmente, manteniendo las mismas instrucciones, secuencia de preguntas y alternativas de respuesta para todos los participantes.

Una vez concluida la aplicación, la información fue organizada en una base de datos y sometida a un proceso de depuración para detectar registros duplicados, valores fuera de rango, inconsistencias de formato y respuestas ausentes.

Dos valores correspondientes a la edad habían sido ingresados acompañados de la palabra “años”; estos fueron normalizados a formato numérico conservando íntegramente el valor reportado por los participantes.

Se identificó una respuesta ausente en uno de los 24 ítems de la EPIC-BDU. Este dato fue sustituido por el punto medio de la escala, correspondiente a 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo. Asimismo, una respuesta ausente en la pregunta de valoración general de la influencia sobre el bienestar físico fue ubicada en la categoría central “Ni negativo ni positivo”. Estas modificaciones fueron realizadas antes de efectuar los análisis estadísticos y quedaron registradas como parte del proceso de depuración de la base.

Los datos fueron codificados, depurados y procesados mediante el programa IBM SPSS Statistics.

Inicialmente se realizó un análisis descriptivo. Las variables categóricas fueron presentadas mediante frecuencias absolutas y porcentajes. Para las variables cuantitativas y las puntuaciones correspondientes a las dimensiones de la EPIC-BDU se calcularon medidas de tendencia central y dispersión, entre ellas media, desviación estándar, mediana y rango intercuartílico, según correspondiera.

Las respuestas individuales de la escala Likert fueron examinadas inicialmente conservando sus cinco categorías originales. Para la presentación consolidada por dimensiones, las categorías 1 y 2 fueron agrupadas como respuestas desfavorables, la categoría 3 como respuesta neutral y las categorías 4 y 5 como respuestas favorables.

La consistencia interna de cada dimensión se estimó mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

Posteriormente, se examinó la distribución de las puntuaciones de las cuatro dimensiones mediante la prueba de Shapiro-Wilk. La decisión sobre el procedimiento comparativo también consideró el tamaño reducido de los grupos, la concentración de respuestas en los valores superiores de la escala y la naturaleza de las puntuaciones obtenidas.

Debido al incumplimiento del supuesto de normalidad, las diferencias entre los docentes que habían participado en clubes o agrupaciones deportivas durante los últimos 12 meses y aquellos que no habían participado se analizaron mediante la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para muestras independientes.

Las comparaciones fueron acompañadas por la correlación biserial por rangos ($r_{rβ}$) como indicador

del tamaño del efecto, de manera que no solamente dependieran del valor de significación estadística. Se decidió un tamaño muestral para un error de tipo I o de significación en un nivel $\alpha = 0,05$. Dado que se llevaron a cabo cuatro comparaciones relativas a las dimensiones de la EPIC-BDU, los resultados también fueron analizados bajo una corrección conservadora de Bonferroni y un nivel $\alpha = 0,0125$ ajustado.

Los análisis inferenciales se consideraron exploratorios debido al tamaño de la muestra, al carácter no probabilístico de su selección y a la reducida cantidad de participantes dentro de cada grupo. En consecuencia, los valores de p fueron interpretados conjuntamente con las medianas, rangos intercuartílicos, tamaños del efecto y características del diseño, evitando utilizar la significación estadística como evidencia de causalidad.

Las respuestas obtenidas mediante la pregunta abierta fueron revisadas y agrupadas según similitud temática. Se encontraron categorías relacionadas, sobre todo, con horarios, carga, incorporación de tiempo para actividades deportivas en el distributivo docente, continuidad de las actividades, infraestructura, coordinación entre campus, comunicación, diversidad de la oferta. La información se utilizó como un complemento al análisis cuantitativo y como un insumo a las implicaciones prácticas.

La investigación fue voluntaria y precedida de aceptación del consentimiento informado. Los docentes fueron informados sobre los objetivos del estudio, sobre el carácter académico de la información y su posibilidad de no participar o de retirarse del proceso sin consecuencias.

El formulario no recogió datos clínicos ni información capaz de identificar individualmente a un participante. Se procesaron y presentaron los resultados de forma agrupada con respecto a la confidencialidad y anonimato. Como el estudio fue observacional y solamente se realizó la aplicación de una encuesta, no se realizó una intervención deportiva, pruebas físicas, manipulación experimental o un procedimiento clínico.

RESULTADOS

Se llevó a cabo un estudio con 20 Docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo. Los resultados en cuatro componentes: caracterización y participación deportiva, percepción de beneficios de clubes deportivos, valoración general y barreras para participar, y comparación exploratoria de docentes participantes y no participantes.

La media de edad de la muestra fue de 47,30 años (DE= 6,58), con una mediana de 49 (R29-56). El grupo contaba con 13 (65,0 %) participantes mujeres, 7 (35,0 %) hombres. El 60,0% cuenta con más de diez años de experiencia docente, en tanto que el 95,0% lo hace con dedicación de tiempo completo.

En relación con la participación deportiva institucional, ocho docentes (40,0 %) indicaron haber participado durante los últimos 12 meses en un club, equipo, selección o agrupación deportiva vinculada con la universidad, mientras que 12 (60,0 %) no registraron participación. En contraste, 18 docentes (90,0 %) informaron realizar actividad física o deporte por cuenta propia con alguna frecuencia.

TABLA 1.

Características generales y participación deportiva de los docentes

Variable	Categoría	n	%
Sexo	Mujer	13	65,0
	Hombre	7	35,0
Experiencia del docente	1 a 5 años	4	20,0
	6 a 10 años	4	20,0
	11 a 15 años	5	25,0
	Mayores a 15 años	7	35,0
Tiempo de dedicación del Docente	Tiempo completo	19	95,0
	Medio tiempo	1	5,0
Participación deportiva universitaria en los últimos 12 meses	Sí	8	40,0
	No	12	60,0
Actividad física desarrollada fuera de la universidad	Ocasional	9	45,0
	Una vez por semana	3	15,0
	Dos veces por semana	1	5,0
	Tres o más veces por semana	5	25,0
	No realiza	2	10,0

Nota: n equivale a frecuencia. Con respecto a la edad, su media fue de 47,30, DE 6,58, Md 49 y un rango de 29-56.

Entre los 8 docentes que informan de participación deportiva universitaria, la disciplina que registra con mayor frecuencia es la natación, con 3 participantes, 37,5 %; seguido del baloncesto con dos, 25,0 %. Atletismo, fútbol y fútbol sala registraron un participante cada uno (12,5 %).

Variación en la frecuencia de participación. Cuatro de los ocho participantes (50,0 %) indicaron que su participación fue menor a una vez al mes; uno (12,5 %), entre una y tres veces al mes; uno (12,5 %), dos veces a la semana; y uno (12,5 %), tres o más veces por semana. Un profesor anotó a la según sus palabras. Sobre el tiempo de permanencia, 3 docentes (37,5 %) participaron durante menos de tres meses, 2 (25,0 %) entre siete y doce meses y 3 (37,5 %) durante más de dos años.

Las cuatro dimensiones de la EPIC-BDU presentaron puntuaciones concentradas en el extremo favorable de la escala. La valoración institucional alcanzó la media más elevada (M = 4,61; DE = 0,74), seguida del beneficio social e integración universitaria (M = 4,49; DE = 0,74), el beneficio físico percibido (M = 4,39; DE = 0,88) y el beneficio emocional percibido (M = 4,33; DE = 0,96).

Al agrupar las categorías de respuesta, la proporción favorable osciló entre 77,5 % y 87,5 %. La valoración institucional presentó el mayor porcentaje de respuestas favorables (87,5 %), mientras que la dimensión física alcanzó el menor, aunque permaneció por encima de tres cuartas partes de las respuestas (77,5 %).

Los coeficientes alfa de Cronbach de las cuatro dimensiones fueron mayores a 0,90. El beneficio físico tuvo un α=0,943; el beneficio emocional, α=0,981, el beneficio social e integración, α=0,962;

y la valoración institucional, α=0,947.

La prueba de Shapiro-Wilk mostró valores de significación inferiores a 0,001 en todas las dimensiones, por lo que las puntuaciones no presentaron una distribución compatible con el supuesto de normalidad.

TABLA 2.

Resultados descriptivos, consistencia interna y normalidad de las dimensiones de la EPIC-BDU

Dimensión	Favorables (%)	M	DE	Md	α	W de Shapiro-Wilk	*p*
Beneficio físico percibido	77,5	4,39	0,88	4,75	0,943	0,740	< 0,001
Beneficio emocional percibido	80,8	4,33	0,96	4,92	0,981	0,738	< 0,001
Beneficio social e integración universitaria	84,2	4,49	0,74	5,00	0,962	0,709	< 0,001
Valoración institucional	87,5	4,61	0,74	5,00	0,947	0,613	< 0,001

Nota: Siendo: M = media, DE = desviación estándar, Md = mediana, α = alfa de Cronbach, W = estadístico de Shapiro-Wilk. Se consideran favorables las respuestas "de acuerdo" y "totalmente de acuerdo". Tal medida se validó en estas dimensiones.

En la dimensión física, los porcentajes favorables de los seis ítems oscilaron entre 75,0 % y 80,0 %. El incremento de la energía para afrontar la jornada alcanzó un 80,0 % de acuerdo o total acuerdo. Asimismo, el 75,0 % presentó una valoración favorable respecto al mantenimiento de niveles regulares de actividad física.

En la dimensión emocional, entre el 80,0 % y el 85,0 % de los docentes seleccionó categorías favorables en los seis reactivos. La disminución del estrés asociado con las responsabilidades docentes presentó el mayor porcentaje de respuestas positivas, con 85,0 %.

La dimensión social presentó porcentajes favorables comprendidos entre 80,0 % y 90,0 %. El porcentaje de respuestas de acuerdo o totalmente de acuerdo más alto fue sobre la posibilidad de relacionarse con integrantes de otras áreas de la comunidad (90,0 %).

La valoración institucional registró respuestas positivas que oscilaron entre 80,0 % y 95,0 %. El 95,0% de los encuestados se mostró a favor de planificar horarios compatibles con el trabajo. Un 90,0 % de respuestas favorables obtuvieron tanto la existencia de espacios y materiales adecuados como la difusión oportuna de las actividades.

Al solicitar una valoración global de la posible influencia de los clubes deportivos sobre el bienestar físico, 11 docentes (55,0 %) respondieron "Muy positivo", cinco (25,0 %) "Positivo" y cuatro (20,0 %) "Ni negativo ni positivo". Por tanto, el 80,0 % presentó una valoración global favorable.

Para el bienestar emocional, 13 docentes (65,0 %) seleccionaron "Muy positivo", cuatro (20,0 %) "Positivo" y tres (15,0 %) mantuvieron una posición neutral, lo que representó un 85,0 % de valoraciones favorables. No se registraron respuestas negativas para ninguno de los dos componentes.

En medio de la valoración de las circunstancias, un total de 18 docenas (90,0%) indicaron que, si tuvieran la oportunidad, debido a las condiciones óptimas de horario, organización e infraestructura, participarían o probablemente participarían en un club deportivo de la universidad. En total, seis personas (30,0 %) se decantaron por la

alternativa “Definitivamente sí”; doce (60,0 %), por “Probablemente sí” y dos (10,0 %) “No estoy seguro”. No se supo de rechazos.

Las barreras se concentraron mayormente en variables temporales y laborales. La falta de coincidencia de horarios fue escogida por seis (30,0 %) de los participantes, la carga académica o administrativa por cinco (25,0 %) y la falta de tiempo por cinco (25,0 %). En total, estas tres categorías representaron el 80,0 % de las principales dificultades.

TABLA 3.

Valoración general, disposición futura y principales barreras para la participación

Indicador	Categoría o resultado	n	%
Influencia sobre bienestar físico	Favorable	16	80,0
	Neutral	4	20,0
Influencia sobre bienestar emocional	Favorable	17	85,0
	Neutral	3	15,0
Disposición para participar	Definitivamente sí	6	30,0
	Probablemente sí	12	60,0
	No está seguro/a	2	10,0
Principal dificultad	Incompatibilidad de horarios	6	30,0
	Carga académica o administrativa	5	25,0
	Falta de tiempo	5	25,0
	Falta de interés en actividades disponibles	3	15,0
	Falta de infraestructura o materiales	1	5,0

Nota. La categoría “Favorable” agrupa las respuestas “Positivo” y “Muy positivo”.

Las respuestas abiertas mostraron recurrencia de propuestas relacionadas con la incorporación de tiempo para la actividad deportiva dentro del distributivo docente, horarios compatibles con las responsabilidades laborales, continuidad de las actividades, coordinación entre campus, mejoramiento de espacios, mayor difusión y diversificación de las opciones deportivas.

Debido a la ausencia de normalidad en las cuatro dimensiones, las puntuaciones fueron comparadas mediante la prueba U de Mann-Whitney. Los docentes que habían participado en agrupaciones deportivas universitarias durante los últimos 12 meses presentaron medianas superiores a las de los no participantes en las cuatro dimensiones.

Para el beneficio físico, la mediana fue de 5,00 (RIQ = 4,79-5,00) en los participantes y de 4,42 (RIQ = 3,50-5,00) en los no participantes, U = 71,0; p = 0,066; $r_{rβ}$ = 0,479.

En lo que respecta al beneficio emocional, las medianas se obtuvieron en 5,00 (RIQ = 4,79–5,00) y 4,58 (RIQ = 3,13–5,00), respectivamente, U = 69,5; p = 0,080; $r_{rβ}$ = 0,448. Se obtuvo un valor de 5,00 (RIQ = 4,96 - 5,00) y un valor de 4,58 (RIQ = 3,54 - 5,00) para beneficio social e integración, respectiva. Y se obtuvo U = 68,0; p = 0,097 y $r_{rβ}$ = 0,417.

La evaluación institucional mostró un promedio de 5,00 (RIQ = 5,00–5,00) entre los participantes y 4,75 (RIQ = 4,17–5,00) entre los no participantes, U = 72,0; p = 0,042; $r_{rβ}$ = 0,500.

TABLA 4.

Comparación de las dimensiones de la EPIC-BDU según participación deportiva universitaria

Dimensión	Participantes n = 8 Md (RIQ)	No participantes n = 12 Md (RIQ)	U	*p*	$r_{rβ}$
Beneficio físico percibido	5,00 (4,79–5,00)	4,42 (3,50–5,00)	71,0	0,066	0,479
Beneficio emocional percibido	5,00 (4,79–5,00)	4,58 (3,13–5,00)	69,5	0,080	0,448
Beneficio social e integración	5,00 (4,96–5,00)	4,58 (3,54–5,00)	68,0	0,097	0,417
Valoración institucional	5,00 (5,00–5,00)	4,75 (4,17–5,00)	72,0	0,042	0,500

Nota. Md representa la mediana, RIQ se refiere al rango intercuartílico, U es el estadístico de Mann-Whitney y $r_{rβ}$ es la correlación biserial por rangos.

Al aplicar un $\alpha = 0,05$, se observó que la valoración institucional fue la única comparación que presentó un valor p inferior al nivel convencional de significación. Las diferencias en beneficio físico, emocional y social obtuvieron un valor de p superior a 0,05. Cuando se ajustó el nivel de significancia de Bonferroni establecido para un marcado de 0,0125, ninguna de las diferencias resultó significativa.

Los tamaños del efecto se ubicaron entre $r_{rβ} = 0,417$ y $r_{rβ} = 0,500$. En las cuatro dimensiones, los docentes que informaron haber participado en deportes universitarios obtuvieron resultados más favorables.

DISCUSIÓN

Se manifiesta una opinión positiva mayoritaria de las/los docentes sobre los clubes deportivos universitarios, aunque su consideración ocurre en el marco de una escasa institucionalización. Un 40,0 % de los participantes había pertenecido en el último año a un club, equipo, selección o agrupación deportiva de la universidad. El otro 90,0 % de los participantes declaró que realizaba alguna actividad física fuera de la universidad. La diferencia representa uno de los hallazgos más relevantes de la investigación porque permite concluir que la escasa vinculación con las asociaciones de la universidad no puede ser explicada por una falta general de interés por la actividad física. Más bien, sugiere la existencia de condicionantes organizacionales que obstaculizan la posibilidad de trasladar una actitud favorable en una participación institucional efectiva.

Esta interpretación coincide con una revisión sistemática realizada por Crossman et al. (2024), que hallaron que la participación deportiva en adultos es dependiente de factores que operan simultáneamente a nivel individual, interindividual, organizacional y ambiental. Acceso a la permanencia y disfrute del ocio. Entre las restricciones aparecen la disponibilidad temporal, las características de la oferta y la oferta en sí misma. A su vez, el disfrute, la adaptación de las actividades y el apoyo social pueden favorecer la incorporación y permanencia. Se ha indicado que, estudiar a personas que no hacen deporte, resulta escaso. Esto refuerza la conveniencia de haber incorporado en este estudio a profesores participantes y no participantes.

La frecuencia que se registró en quienes sí habían

participi es por otro lado. El 50% de los ocho profesores participantes señalaron una frecuencia menor de una vez al mes. El ser parte o participar no se manifiesta como un hecho de manera habitual. Dicha observación es significativa, ya que restringe cualquier intento interpretativo que asocie la condición de "participante" a la exposición permanente a lo deportivo. La frecuencia, permanencia y continuidad deberían ser incluidas con mayor precisión en estudios futuros ya que las mismas pueden condicionar tanto la experiencia del participante como los beneficios que se asignan a la práctica.

Las barreras identificadas comprendidas en el acecho aludido. La incompatibilidad horaria, la carga académica o administrativa y la falta de tiempo concentraron en conjunto el 80,0% de las principales dificultades. De acuerdo con la investigación de Safi et al. (2022), quienes estudiaron las barreras y facilitadores de actividad física en trabajadores de una institución de educación superior, los autores concluyen que la falta de tiempo, el apoyo de la dirección, la carga de trabajo y la cultura organizacional condicionan la práctica. En su investigación, más de tres cuartas partes de los participantes señalaron que la falta de apoyo directivo fue una dificultad para hacer actividad física en el trabajo y la falta de tiempo fue una de las barreras más señaladas.

Lo son particularmente en el contexto universitario. No solo son problemas de organización personal, las dificultades que tienen que ver con el tiempo. La función de la docencia universitaria es enseñar, investigar, vincular y gestionar, estas funciones pueden competir por el mismo tiempo. La revisión sistemática de Li et al. (2025) sostiene que el bienestar de los profesores de educación superior depende de la interacción de sus demandas y recursos laborales, estado físico y mental, relaciones profesionales y equilibrio trabajo-vida. Desde este punto de vista, podríamos ofrecer una actividad deportiva, no solo por la estructura de la jornada se generaría una disponibilidad formal, sino una accesibilidad real.

Este texto indica que la beneficio físico es un tipo de beneficio. Si el cliente considera que tiene beneficio físico, no será necesario que el estudio de beneficio mono sostenido continúe y por lo tanto implica que se continúa el mismo hacia el éxito. Los docentes vieron en los clubes una oportunidad para que los alumnos motorizen su actividad física, adquieran un poco más de energía, se desactiven efectos del sedentarismo y adopten hábitos saludables. Los resultados concuerdan con la evidencia referente a las intervenciones físicas desarrolladas en el trabajo. Según Nath et al. (2025), su metaanálisis de ensayos sobre intervenciones de actividad física en el trabajo encontró efectos favorables sobre diferentes problemas de salud física y mental y sobre ciertos resultados organizacionales. Sin embargo, las magnitudes de dichos efectos fueron muy variables y dependieron.

A nivel local también se tiene muestra que valida la realización de intervenciones físicas en trabajadores universitarios. La Zumba Fitness se centra en la combinación de ejercicios aeróbicos, de resistencia y tonificación. En Riobamba a 60 trabajadores universitarios físicamente inactivos Barranco-Ruiz et al. (2017) aplican intervención de cinco semanas. Así las cosas, observaron resultados favorables en distintos componentes de calidad de vida. El antecedente, por estar cercano en la institución y el territorio, es sin embargo, diferente a la investigación presente debido al

diseño pretest-postest de un solo grupo y su carácter interventivo. Por lo tanto, la potencialidad de poder generar programas físicos en la universidad está avalada por sus resultados, aunque esto no demuestra que en la realidad, los clubes estudiados hayan generado los resultados que se muestran en los docentes.

La investigación que realizó Lorenzo Bertheau et al. (2023) con un grupo de personal administrativo universitario mediante un programa de ejercicios hipopresivos. Ingrese aquí el texto que quieras parafrasear. Este estudio evidencia que las acciones físicas contextualizadas pueden ser implementadas en poblaciones laborales universitarias, pero evaluó indicadores funcionales específicos y no es una medida integral del bienestar docente. Lo que se puede hacer es comparar. Estas comparaciones pueden facilitar el planteo de nuevas intervenciones. Sin embargo, no se puede atribuir a los clubes efectos físicos que no se midieron en esta investigación.

La dimensión emocional alcanzó una media de 4,33 y el 80,8 % de las respuestas fue favorable. Particularmente, los docentes relacionaron los clubes con disminución del estrés, mejor estado de ánimo, desconexión temporal de las responsabilidades laborales, satisfacción y equilibrio emocional. Estos resultados mantienen correspondencia con la revisión sistemática de Eather et al. (2023), que identificó asociaciones entre participación deportiva adulta y mejores resultados de bienestar psicológico, satisfacción vital y diferentes indicadores sociales, además de menores niveles de malestar psicológico en varios de los estudios incluidos. Sin embargo, esta misma revisión advierte que buena parte de la evidencia procede de estudios observacionales, lo que limita las conclusiones causales.

En Ecuador se encontró que dentro de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes en la transición a la virtualidad a causa de la pandemia, se tenía el ejercicio, Búsqueda de apoyo social y la recreación en Hidalgo-Andrade et al. (2021). La dificultad de la actividad física ha sido señalada por varios autores, aunque este contexto resulta singular y no puede ser llevado directamente a la actualidad, lo que su antecedente muestra que la actividad física y la recreación docente son recursos asociados al manejo de las demandas que involucran.

Una de las dimensiones que obtuvo mayor puntuación en el estudio analiza el beneficio social e integración universitaria. La media fue de 4,49 y el 84,2% de las respuestas fueron favorables. Resaltó en particular la opción de interactuar con miembros de distintas áreas de la comunidad educativa. Este resultado contribuye con el significado de los clubes, más allá de la actividad organizativa, al ser percibido por los docentes también como espacios para el fomento del compañerismo, la relación positiva, la pertenencia y la convivencia institucional. Esta interpretación se alinea con Eather et al. (2023) ya que identificaron que el deporte puede estar relacionado con resultados sociales positivos. Además, señalaron que las modalidades colectivas pueden ofrecer oportunidades adicionales de interacción y pertenencia.

La dimensión con mayor puntuación fue, sin embargo, la valoración institucional, con una media de 4,61 y un 87,5 % de respuestas favorables. El 95,0 % respaldó específicamente la planificación de horarios compatibles con las responsabilidades

docentes. Este descubrimiento es importante porque el problema se ha desplazado de la motivación a las condiciones organizacionales que ofrece la institución. Los profesores reconocen las potencialidades de los clubes, pero exigen al mismo tiempo continuidad, horarios accesibles, difusión, espacios y apoyo institucional para que sean una opción viable.

Se puede analizar este resultado con el enfoque de clubes deportivos promotores de salud. Johnson et al. (2023) describe la promoción de la salud en clubes como un fenómeno que opera a diferentes niveles de la organización e involucra determinantes organizacionales, sociales, sanitarios y económicos. La validación del e-PROSCeSS evidenció precisamente la necesidad de evaluar la percepción de distintos actores sobre las acciones del club y no limitar la promoción de la salud a la práctica. Por ello, los hallazgos de aquesta investigación respaldan una concepción de los clubes universitarios como aquellos espacios que requieren planificación gestión y no solo de oferta de ejercicio.

Esta interpretación se ve reforzada por la diferencia entre participación real y disposición futura. Aunque apenas el 40,0% había participado institucionalmente el último año, el 90,0% dijo que probablemente o definitivamente participaría si hubiera condiciones propicias. La discrepancia observada entre la intención y la conducta no permite concluir que el 90% de los docentes harían efectiva su asistencia a otro programa de "Actualización profesional" que se les convoque. La intención expresada puede modificarse al entrar en juego restricciones de horario, carga laboral, preferencia por deportes y obligaciones externas. Ahora bien, establece que el rechazo abierto a los clubes no es la principal dificultad en el grupo estudiado.

La comparación de participantes y no participantes ofrece una evidencia adicional, que debe ser interpretada con especial cuidado. Se obtuvo una mediana superior en las cuatro dimensiones por parte de los docentes que participaron, cuyos tamaños de efecto fueron $r_{r\beta} = 0{,}417$ y $r_{r\beta} = 0{,}500$. Las diferencias en el beneficio físico, emocional y social no alcanzaron significación estadística a un nivel de p=0,05. La tasa de institucional fue inicialmente de $p = 0{,}042$, aunque dejó de ser significativa al aplicar la corrección de Bonferroni impuesta para las cuatro comparaciones. No hay calificación estadística suficiente para haber hecho esta asociación de la experiencia de participación respecto a cualquiera de las dimensiones.

Se debe estudiar esto, con muestras más grandes, ya que la dirección de los tamaños del efecto es consistente. La experiencia directa con los clubes puede favorecer valoraciones más positivas. O también puede ser posible que el efecto sea inverso, que sean docentes que ya en un principio tienen un mayor interés por la actividad física o actitudes más favorables hacia el deporte quienes se incorporen a ellos. La auto-selección constituía una restricción intrínseca del diseño transversal no experimental. Por otro lado, 18 de los 20 docentes realizaban alguna actividad física ajena a la universidad, por lo que no se pueden atribuir las percepciones favorables a la experiencia deportiva institucional.

Los resultados permitieron obtener conclusiones que poseen la implicancia práctica. Una estrategia centrada en el bienestar del docente no debería limitarse a implementar más campeonatos o a aumentar el número de disciplinas. La literatura

sobre participación deportiva adulta muestra que las características de la oferta y las barreras organizacionales influyen en la inclusión y continuidad, mientras que la literatura sobre actividad física laboral destaca el rol del apoyo organizacional y de las condiciones de implementación. Sur la base de lo anterior, los resultados del presente estudio indican que deben priorizarse franjas horarias compatibles con el distributivo docente, continuidad a lo largo del periodo académico, opciones recreativas y competitivas, difusión oportuna y mecanismos de seguimiento de la asistencia y satisfacción.

En este sentido, los hallazgos deben interpretarse considerando varias limitaciones. La muestra estuvo integrada por 20 docentes seleccionados mediante un procedimiento no probabilístico y pertenecientes a una sola facultad, lo que restringe la generalización de los resultados. La alta concentración de puntuaciones en los valores altos de la escala tuvo un efecto de techo y redujo la capacidad de discriminación entre los participantes con percepciones favorables. La EPIC-BDU presentó unos coeficientes de consistencia interna elevados, pero la muestra no permite considerarla como validación psicométrica. No se realizaron mediciones de condición física ni se aplicaron instrumentos clínicos de salud mental. Los hallazgos constituyen la percepción auto-reportada, los cuales no son cambios objetivos ni efectos causa-efecto.

A pesar de estas limitaciones, se detecta una tendencia coherente en la que los docentes consideran que los clubes deportivos tienen beneficios físicos, emocionales y sociales, muestran una gran disposición a participar y valoran positivamente el apoyo institucional. El principal desafío que sugieren los datos no sería la no valoración positiva del deporte, sino que la dificultad de traducir esa valoración en una participación regular en las condiciones reales del trabajo universitario. Por lo que fortalecimiento de clubes supone articular relacionada con la actividad física y organización del trabajo, para que esas actividades que deberían contribuir al bienestar no se transformen en una carga exigente para el profesorado.

CONCLUSIONES

Se observó que los docentes universitarios poseen una escasa vinculación con clubes, equipos o agrupaciones deportivas institucionales a pesar de mantener una buena relación con la práctica. Solo el 40,0% había participado en este tipo de espacios en el último año y el 90,0% indicó hacer alguna actividad física ajena a la universidad. La mitad de las personas que indicaron participación institucional, lo hacían menos de una vez al mes. Los resultados aquí reflejados nos muestran que la pertenencia declarada no es garantía de práctica, los desocupados universitarios no necesariamente son indiferentes al deporte.

Estudio revela que visión de la comunidad acerca de los clubes fue muy positiva. Los docentes consideraron que realizar actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el estrés. Además, se sienten más energizados y logran desconectarse del trabajo. También destacaron las actividades en grupo y la integración con otros docentes y la universidad. No obstante, la valoración institucional obtuvo la puntuación más alta, lo que evidencia que el profesorado considera que el funcionamiento de los clubes depende de

condiciones organizacionales que hagan sostenible su participación. Las percepciones autorreportadas que tuvieron lugar no constituyen evidencia de mejoras objetivas en la salud física o emocional.

La principal divergencia fue la entre la intención favorable y la participación efectiva. A pesar de que el 90,0 % manifestó que probablemente o definitivamente acudiría si hubiera condiciones que lo propicien, las barreras correspondientes a la incompatibilidad de horarios, concentración académica o administrativa y falta de tiempo, aglutinó el 80,0 % de las principales dificultades. Por lo tanto, el problema no se limita a la motivación de cada uno, sino que también incluye la adecuación de la oferta deportiva a las condiciones reales del trabajo docente. La posibilidad de participación aumentaría si se ofrece una cuestión más accesible para el estudiante, así como continuidad a lo largo del año académico, una diferencia de actividades en el sentido de días, horarios y tipo de actividades, una adecuada difusión de actividades y coordinación con el recorrido universitario.

Se observó que el docente que participaba en el programa presenta puntuaciones mejores que el docente que no participaba en las cuatro dimensiones de la EPIC-BDU, y esto se traduce en tamaños del efecto de magnitud moderada. A pesar de ello, las diferencias no han mantenido significación estadística tras considerar la corrección por comparaciones múltiples. De esta forma, no se puede afirmar que participar en clubes deportivos produzca mayores percepciones de bienestar. El tamaño de muestra pequeño; selección no probabilística; alta actividad física externa y carácter transversal limitan las interpretaciones causales de los resultados. Las diferencias que se observan son tendencias exploratorias que deberían comprobarse en investigaciones con muestras mayores y diseños longitudinales o de intervención.

En términos prácticos, la evidencia recolectada logra soportar el fortalecimiento de los clubes deportivos como estrategia alternativa; es decir, dentro de las estrategias institucionales de bienestar docente, aunque no de remplazo de lo que se hacen en relación a salud ocupacional, carga laboral o apoyo psicosocial. Se sugiere crear una oferta en forma permanente e inclusiva, sumar actividades recreativas además de competitivas, disponer horarios compatibles con el distribuitivo docente y hacer un monitoreo sistemático de asistencia, permanencia, satisfacción y resultados. También, futuras investigaciones deben extenderse a otras facultades, administrar la EPIC-BDU en poblaciones de mayor edad, a fin de conseguir una evaluación psicométrica más profunda y utilizar medidas objetivas de actividad física y bienestar, que permitan acotar con mayor precisión los alcances de la participación deportiva universitaria.

BIBLIOGRAFÍA

Barranco-Ruiz, Y., Mandic, S., Paz-Viteri, S., Guerendiain, M., Sandoval, F. V., & Villa-González, E. (2017). A short dance-exercise intervention as a strategy for improving quality of life in inactive workers. *Health Education Journal, 76*(8), 936–945. DOI: 10.1177/0017896917726575.

Crossman, S., Drummond, M., Elliott, S., Kay, J., Montero, A., & Petersen, J. M. (2024). Facilitators and constraints to adult sports participation: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 72*, 102609. DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102609.

Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews, 12*, 102. DOI: 10.1186/s13643-023-02264-8.

Estrada Rodríguez, D. R., Álvarez Sanyer, M. G., Salazar Sierra, S. S., & Ferrín Vélez, J. M. (2025). La actividad física, el estrés percibido y su relación con la composición corporal en docentes universitarios en Babahoyo, Ecuador, 2025. *Magazine de las Ciencias: Revista de Investigación e Innovación, 10*(3), 36–58.

Hidalgo-Andrade, P., Hermosa-Bosano, C., & Paz, C. (2021). Teachers' mental health and self-reported coping strategies during the COVID-19 pandemic in Ecuador: A mixed-methods study. *Psychology Research and Behavior Management, 14*, 933–944. DOI: 10.2147/PRBM.S314844.

Johnson, S., Vuillemin, A., Epstein, J., Geidne, S., Donaldson, A., Tezier, B., Kokko, S., & Van Hoye, A. (2023). French validation of the e-PROSCeSS questionnaire: Stakeholder perceptions of the health promoting sports club. *Health Promotion International, 38*(3), daab213. DOI: 10.1093/heapro/daab213.

Johnson, S., Van Hoye, A., Geidne, S., Donaldson, A., Rostan, F., Lemonnier, F., Tezier, B., & Vuillemin, A. (2024). A health promoting sports club framework: Strategies from the field. *Global Health Promotion, 31*(1), 85–90. DOI: 10.1177/17579759231195562.

Li, J., He, Y., Wang, Y., & Xue, E. (2025). Investigating higher education teachers' well-being and its influencing multiple factors: A systematic review approach. *International Journal of Mental Health Promotion, 27*(7), 901–928. DOI: 10.32604/ijmhp.2025.066538.

Lorenzo Bertheau, E., Sandoval Guampe, F. V., Pérez Vargas, I. G., & Paz Viteri, B. S. (2019). Calidad de vida y niveles de actividad física en el personal administrativo de universidades andinas. *Ciencia Digital, 3*(2.5), 90–104. DOI: 10.33262/cienciadigital.v3i2.5.534.

Lorenzo Bertheau, E., Paz Viteri, B. S., Guamán Choca, H. F., & Ortiz Romero, A. R. (2023). Impacto de los ejercicios hipopresivos en la calidad de vida laboral. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades, 21*, 94–109. DOI: 10.37135/chk.002.21.06.

Nath, A., Schimmelpfennig, S., Kreienbaum, C., & Konradt, U. (2025). Move to improve: Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *Journal of Occupational Health Psychology, 30*(3), 176–198. DOI: 10.1037/ocp0000401.

Safi, A., Cole, M., Kelly, A. L., Zariwala, M. G., & Walker, N. C. (2022). Workplace physical activity barriers and facilitators: A qualitative study based on employees physical activity levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(15), 9442. DOI: 10.3390/ijerph19159442.

Van Hoye, A., Johnson, S., Geidne, S., Donaldson, A., Rostan, F., Lemonnier, F., & Vuillemin, A. (2021). The health promoting sports club model: An intervention planning framework. *Health Promotion International, 36*(3), 811–823. DOI: 10.1093/heapro/daaa093.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary*

behaviour. World Health Organization. ISBN 978-92-4-001512-8.

World Health Organization. (2024). *Physical activity*. World Health Organization.

Zhang, S., Nie, M., Peng, J., & Ren, H. (2025). Effectiveness of physical activity-led workplace health promotion interventions: A systematic review. *Healthcare, 13*(11), 1292. DOI: 10.3390/healthcare13111292.

DERECHOS DE AUTOR

González Álvarez, K. C., Paz Viteri, B. S., & Morales Fiallos, J. R. (2026).

OPEN ACCESS

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Esta licencia permite compartir y adaptar el material para fines no comerciales, siempre que se reconozcan adecuadamente la autoría y la publicación original, se indique si se realizaron cambios y las obras derivadas se distribuyan bajo la misma licencia.

COMO CITAR:

González Álvarez, K. C., Paz Viteri, B. S., & Morales Fiallos, J. R. (2026). Percepciones docentes sobre la influencia de los clubes deportivos universitarios en el bienestar físico y emocional. REDSA *Revista Ecuatoriana De Desarrollo Social Y Ambiental*, 1(3). 235-256 https://doi.org/10.66646/redsa-2026/y4fbv716