



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIA HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

TEMA:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”.

AUTOR: Mauro Leandro Ortiz Córdova

TUTOR: Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.

AMBATO - ECUADOR

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg., con cédula de ciudadanía: 1600256638 en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO” desarrollado por el estudiante Mauro Leandro Ortiz Córdova, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.



Firmado electrónicamente por:
**WASHINGTON
ERNESTO CASTRO
ACOSTA**

Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.
C.C. 1600256638

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”, quien basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



Mauro Leandro Ortiz Córdova

C.C. 1804554291

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”, presentado por el señor Mauro Leandro Ortiz Córdova, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA



Firmado electrónicamente por:
**EDISON ANDRES
CASTRO PANTOJA**

PHD. Edison Andres Castro Pantoja
C.C. 0401093331
Miembro de comisión calificadora



Firmado electrónicamente por:
**SEGUNDO VICTOR
MEDINA PAREDES**

LIC. Segundo Victor Medina Paredes, MG.
C.C. 1801892884
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a Dios quién ha sido mi guía y ejemplo de amor y me ha acompañado durante el transcurso de mi vida brindándome sabiduría y fortaleza para luchar y nunca rendirme pese a las dificultades.

A mi familia quienes han sido mi ejemplo de vida, a través de su amor y sacrificio han sido mis segundos guías y me han brindado su apoyo incondicional para poder sobrellevar todas las adversidades.

A mi novia quien con su amor y apoyo constante ha sido un pilar importante para poder superarme cada día y poder alcanzar mis metas y sueños.

Gracias por iluminar mi vida.

Mauro Leandro Ortiz Córdova

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por todas las bendiciones que me ha brindado y también por fortalecer e iluminar mi vida y mi corazón para superarme cada día; también agradezco a mis padres, a mi novia y amigos quienes confiaron en mí y me apoyaron en todo momento para que no decaiga durante este proceso; a su vez a la Universidad Técnica de Ambato por abrirme sus puertas y a mis docentes quienes a través de su experiencia me brindaron una educación de calidad; finalmente a mi tutor de tesis el Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg. quien me han sabido guiar y apoyar durante el proceso de titulación

ÍNDICE

A. PÁGINAS PRELIMINARES

TÍTULO O PORTADA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii - viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT.....	xii

B. CONTENIDOS

CAPÍTULO I.....	13
MARCO TEÓRICO.....	13
1.1 Antecedentes investigativos	13
1.1.1 Planteamiento del problema.....	14
1.1.2 Análisis crítico	15
1.1.3 Prognosis.....	16
1.1.4 Formulación del problema	16
1.1.5 Categorías fundamentales	17
1.1.6 Preguntas directrices	18
1.1.7 Delimitación del objeto de estudio	18
1.1.8 Justificación del problema	18
1.1.9 Hipótesis	20
1.1.10 Marco teórico de la investigación	20
1.2 Objetivos	41
1.2.1 Objetivo general.....	41
1.2.2 Objetivos específicos	41
CAPÍTULO II	42
Metodología	42

2.1	Materiales	42
2.2	Métodos	43
2.2.1	Diseño de investigación	43
2.2.2	Población y muestra de estudio.....	44
2.2.3	Operacionalización de las variables.....	45
2.2.4	Técnicas e instrumentos de investigación.....	46
2.2.5	Plan de recolección de la información	47
2.2.6	Tratamiento estadístico de los datos de investigación	48
CAPÍTULO III.....		49
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		49
3.1	Análisis y discusión de resultados.....	49
3.1.1	Caracterización de la muestra de estudio.....	49
3.1.2	Resultados por objetivo.....	50
3.1.3	Discusión de los resultados de la investigación.....	55
3.2	Verificación de la hipótesis de investigación	57
CAPÍTULO IV.....		59
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		59
4.1	Conclusiones	59
4.2	Recomendaciones	60
MATERIALES DE REFERENCIA		61
Anexos		65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población y muestra de estudio	44
Tabla 2. Operacionalización de variables.....	45
Tabla 3. Caracterización de la muestra de estudio	49
Tabla 4. Resultados de la evaluación según el ipaq en la muestra de estudio.....	50
Tabla 5. Niveles de actividad física según el ipaq en la muestra de estudio.....	51
Tabla 6. Identificación de los estados de ánimo según el test de poms y la prevalencia en la muestra de estudio.....	52
Tabla 7. Relación entre los niveles de actividad física y los niveles de estado de ánimo en la muestra de estudio	54
Tabla 8. Análisis estadístico de verificación de hipótesis de la investigación	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Categorías fundamentales.....	17
--	----

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: “La Actividad Física y el Bienestar Emocional de los estudiantes de Segundo Bachillerato de la Unidad Educativa Joaquín Lalama, del Cantón Ambato”.

Autor: Mauro Leandro Ortiz Córdova

Tutor: Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se estableció con la finalidad de conocer el nivel de actividad física que realizan los estudiantes y su bienestar emocional actual teniendo en cuenta que al hablar de bienestar emocional hacemos referencia a los estados de ánimo que los alumnos pueden presentar ante cualquier experiencia vivida.

Para lo cual, se planteó una metodología de nivel descriptivo, con un enfoque cuantitativo, una modalidad bibliográfico-documental la cual permitió recolectar información necesaria y precisa para la investigación; y modalidad de campo, empleando la técnica de encuesta a los estudiantes de segundo bachillerato de la unidad educativa la cual se aplicó por medio de plataformas tecnológicas y con esta información se logró plantear un método analítico en los resultados. En donde estos mostraron que los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa Joaquín Lalama tienen un nivel moderado y bajo de actividad física y en su bienestar emocional se mostró aceptable independientemente de cada factor que se midió lo que mediante estos resultados se pudo establecer y determinar que no existe una incidencia entre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes ya que al estar pasando por la pandemia existen diferentes elementos que podríamos nombrar los cuales tengan una intervención directa y afecte su estado de ánimo.

Palabras clave: actividad física, práctica deportiva, ejercicios físicos, bienestar emocional, emociones, salud mental

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CAREER OF PEDAGOGY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS
FACE-TO-FACE MODALITY

THEME: "Physical Activity and Emotional Well-being of Second Baccalaureate students of the Joaquín Lalama Educational Unit, Canton Ambato".

Author: Mauro Leandro Ortiz Córdova

Tutor: Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.

ABSTRACT

The present research was established with the purpose of knowing the level of physical activity that students perform and their current emotional well-being, taking into account that when talking about emotional well-being we refer to the states of mind that students can present before any lived experience.

For which, a descriptive-level methodology was proposed, with a quantitative approach, a bibliographic-documentary modality which will collect the necessary and precise information for the investigation; and field modality, using the survey technique to the second baccalaureate students of the educational unit which was applied through technological platforms and with this information it was possible to propose an analytical method in the results. Where these show that the second high school students of the Joaquín Lalama Educational Unit have a moderate and low level of physical activity and in their emotional well-being that there is no incidence between physical activity and the emotional well-being of the students since being going through the pandemic there are different elements that could be named those that have a direct intervention and affect their mood.

Keywords: physical activity, sports practice, physical exercises, emotional well-being, emotions, mental health.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

La actividad física es de gran importancia para mantener y mejorar el bienestar emocional de las personas ya que al practicar un nivel moderado de actividad física conlleva a grandes beneficios tanto a nivel físico como a nivel mental logrando así una mejor calidad de vida. Es así que por medio de una revisión bibliográfica en las distintas bibliotecas de la Universidad, artículos científicos y revistas se encontraron temas que tiene similitud y relación con las variables de estudio.

Tema: “ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL CONFINAMIENTO”

Autor: Anabel Carolina Salinas Morales

(Salinas, 2021) en su investigación basada en estudiantes universitarios se enfoca en la correlación que existe entre la actividad física en la autoestima de los estudiantes determinando que la actividad física tiene poca incidencia en la autoestima de los estudiantes ya que teniendo como principal referencia a la actividad efectuada en minutos/día y del mismo modo en días /semana. La actividad sentada prevalece ante las actividades bajas, moderadas y vigorosas, relacionando con la autoestima de los estudiantes que mediante el análisis se determinó que ningún estudiante posee una autoestima baja, en donde la mayoría de estudiantes presentan una autoestima de nivel aceptable es decir buena se concluyó que existe una correlación baja entre las variables de estudio.

Criterio: El proyecto que se menciona la variable dependiente que es La Actividad Física tiene similitud, en cuanto a la variable independiente que es la Autoestima se establece una relación ya que la autoestima es parte del bienestar emocional de las

personas, teniendo en cuenta que la actividad física se adapta a las necesidades de cada estudiante el cual no afecta directamente en su autoestima.

Tema: “LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LAS PERSONAS CON DIABETES TIPO 1 EN LA INSTITUCIÓN DE LA CRUZ ROJA PROVINCIA DE TUNGURAHUA CANTÓN AMBATO”

Autor: Carlos Mauricio Espinoza Sánchez

(Espinoza, 2019) en su investigación se plantea hacia las personas con diabetes tipo 1 en donde la mayoría de los encuestados afirman que la actividad física mejora el rendimiento cotidiano de las personas con esta enfermedad ya que el rendimiento tiene un gran progreso gracias a la actividad física que realice el paciente, sin embargo, la mayor parte de personas al encontrarse con una enfermedad viven un estado de sedentarismo agravando su estado psicosocial y permitiendo morir a un nivel acelerado. En cuanto a la relación que se puede establecer entre la actividad física y la calidad de vida en personas que padecen esta patología la mayoría de los encuestados establecen que la actividad física si mejora su estado de ánimo ya que la actividad física es una forma de tratamiento para las personas con diabetes mejora su calidad de vida evitando futuras complicaciones.

Criterio: La presente investigación se aplica a una población diferente que son en personas con diabetes de tipo 1, la variable independiente tiene similitud que es la Actividad Física, y su variable dependiente tiene concordancia ya que al hablar de bienestar emocional hace referencia a la calidad de vida de las personas, sin embargo al tratarse de una investigación en personas que presenta una patología la diferencia se basa en las necesidades que estas personas requieren para sentirse bien es decir que al sentirse enfermos su estados de bienestar y de ánimos son bajos lo que realmente es de gran importancia que realicen actividad física para elevar estos niveles y así mejorar su bienestar y en si su calidad de vida.

1.1.1 Planteamiento del problema

En la actualidad el COVID 19 ha afectado globalmente a la humanidad, pero en especial a los estudiantes ya que no pueden continuar con su vida activa, lo que ha

generado altos niveles de sedentarismos en los escolares, sumándole el poco interés que los jóvenes de hoy en día tienen por la práctica de actividad física ya que por medio de la pandemia los escolares han optado por realizar actividades poco beneficiosas y saludables para ellos, como son el uso excesivo de dispositivos tecnológicos y video juegos, y actividades dañinas como el consumo de alcohol y tabaco.

Es por ello que el presente proyecto se enfoca en los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa Joaquín Lalama donde se ha percibido que los escolares prefieren practicar malos hábitos sin darse cuenta de los problemas que conllevan tanto físicos como emocionales, agregando que los estudiantes obtienen una madurez temprana y mandato superior, adquiriendo efectos en su bienestar emocional y calidad de vida.

Con esto se pretende realizar un análisis sobre la relación que existe entre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes, ya que se considera como un problema social e integral que derivan diferentes problemas en la salud, estilos de vida y bienestar emocional.

Partiendo desde este punto de vista optamos por realizar esta investigación ya que el objetivo principal es aportar conocimientos y concientizar a los estudiantes de la importancia de la actividad física y su incidencia en el bienestar emocional logrando incentivar a un estilo de vida mejor resultante de la práctica de actividad física. Ya que el bienestar emocional es el eje principal para que los estudiantes sean a futuro personas de bien, donde si existe bajos niveles de estado de ánimo como depresión, estrés, ansiedad, autoestima baja etc. Significa que están tomando caminos equivocados los cuales deben ser rectificadas a tiempo.

1.1.2 Análisis crítico

La falta de actividad física en los estudiantes de la Unidad Educativa Joaquín Lalama resulta un problema muy importante ya que el poco interés de los escolares en realizar actividad física es muy bajo y con ello afecta su estilo de vida y bienestar.

En la actualidad debido a la pandemia que estamos viviendo la mayoría de los estudiantes practican malos hábitos, ya que piensan que por estar encerrados por precaución al COVID 19 no se puede realizar actividad física.

Los efectos y problemas que puede causar la inactividad física son varias tanto físicas como mentales, en lo físico poco desarrollo de las capacidades físicas, bajo nivel de estado físico, altos niveles de obesidad, sedentarismo y en lo mental baja auto estima, desmotivación, mal estado de ánimo etc. Este problema se da por el desconocimiento de la importancia y beneficios que brinda la práctica de actividades físicas, así como también poco conocimiento de las diversas formas que se puede realizar actividad física en casa.

1.1.3 Prognosis

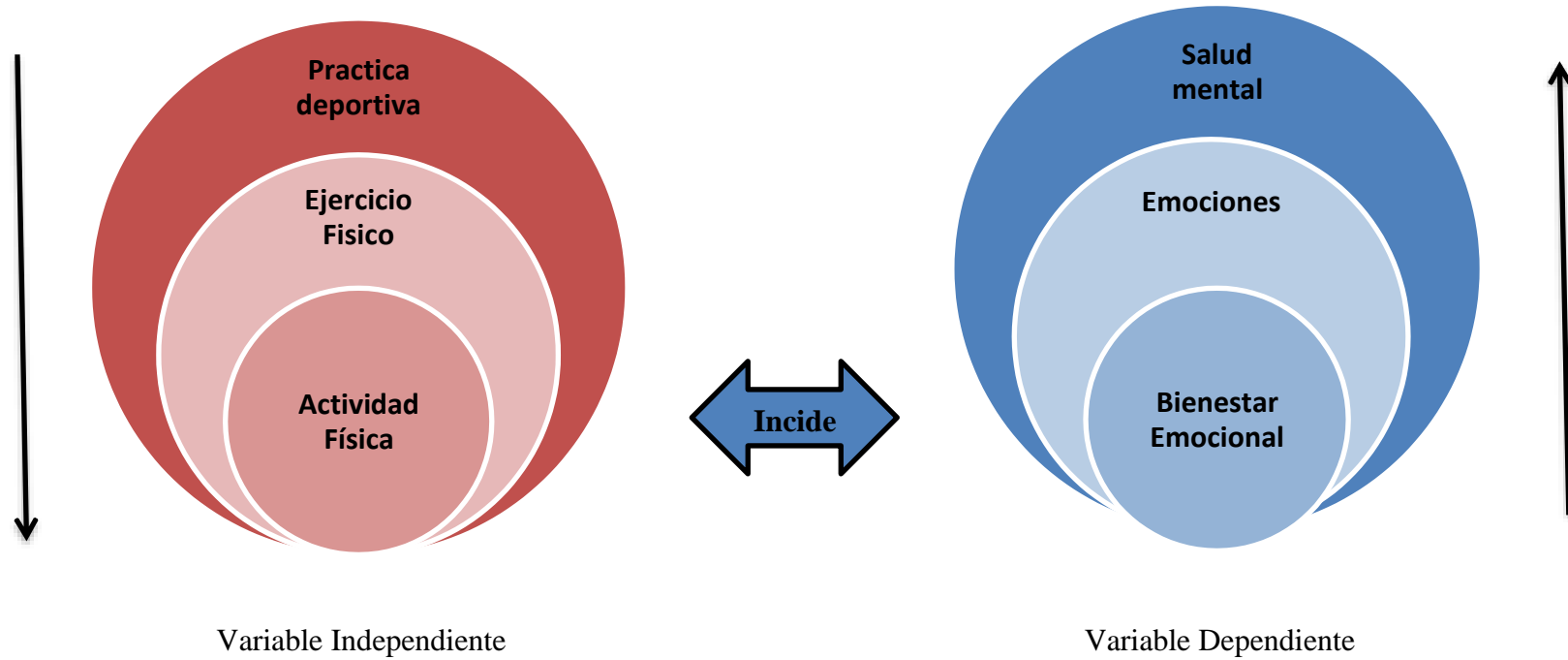
Si los estudiantes no realizan un nivel moderado de actividad física se seguirá evidenciando efectos negativos y consecuencias en ellos como por ejemplo niveles altos de estrés causados por las extensas clases en línea, obesidad causado por el sedentarismo, malestar emocional provocado por exceso de tareas, con lo cual si no se logra concientizar a los escolares de la importancia y grandes beneficios que aporta realizar actividad física no lograremos conseguir efectos positivos como el buen estado físico de los estudiantes y un buen estilo de vida ya que día a día aumenta el sedentarismo en los estudiantes y se evidencia problemas de salud en ellos.

1.1.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la Actividad Física en el Bienestar Emocional de los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa Joaquín Lalama, del Cantón Ambato?

1.1.5 Categorías fundamentales

Figura N. 1



Elaborado por: Mauro Leandro Ortiz Córdoba

1.1.6 Preguntas directrices

Mediante el análisis crítico es de gran valor plantearnos una serie de preguntas directrices las cuales nos ayuden a orientarnos adecuadamente al proyecto de investigación.

- ¿Cuál es el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa Joaquín Lalama?
- ¿Cuál es el bienestar emocional actual de los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa Joaquín Lalama?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa Joaquín Lalama?

1.1.7 Delimitación del objeto de estudio

Área: Educación.

Aspecto: Actividad física - bienestar emocional.

Línea de investigación: Fortalecimiento social y educativo.

Delimitación espacial: Unidad Educativa “Joaquín Lalama”.

Delimitación temporal: Periodo Abril – Septiembre 2021

Unidades de observación: Estudiantes de segundo bachillerato

1.1.8 Justificación del problema

Hoy en día un porcentaje representativo de estudiantes no realizan actividad física ya sea por exceso de estudio o por falta de hábitos deportivos lo cual puede producir diferentes factores en el estado emocional y ocasionar baja autoestima, estrés y depresión.

La actividad física (AF) es capaz de producir un aumento en el gasto energético en el metabolismo mediante el movimiento corporal realizado en un tiempo determinado; la cual ayuda a obtener grandes beneficios físicos y emocionales. (Ortiz & Gómez, 2017)

Por consiguiente, es de **importancia** el presente proyecto, pues el objetivo es prevenir el sedentarismo ya que en la actualidad por motivo del virus los estudiantes no realizan actividad física y “Numerosos trabajos confirman los beneficios que aporta la actividad física a la salud de los escolares para mejorar su calidad de vida” (Fernández, 2019), y al bienestar emocional de los alumnos.

El **impacto** de esta investigación es debido a las relaciones relevantes de la actividad física con el bienestar emocional de los estudiantes y otros hábitos saludables tales como la mejora en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y en descensos en aspectos muy importantes como el uso de dispositivos tecnológicos, el consumo de alcohol y tabaco, ya que en la actualidad los escolares y adolescentes toman como prioridad dichos malos y desastrosos hábitos antes que la práctica de actividad física.

El **interés** de la ejecución de la presente investigación se focalizo en analizar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de segundo bachillerato de la U.E Joaquín Lalama, así como también identificar el bienestar emocional actual de los mismos y mediante los resultados obtener jóvenes y futuros adultos que comprendan el gran valor de tener una vida activa, tanto física como emocional.

El proyecto es **factible** porque existe el apoyo total de las autoridades de la Unidad Educativa Joaquín Lalama, así como la de los estudiantes de Segundo Bachillerato General Unificado ya que obtendrán conocimiento sobre el valor y la importancia de la práctica de actividad física y sus beneficios que pueden adquirir si la practican adecuadamente logrando un cambio total a su estilo y calidad de vida.

La investigación es de gran **utilidad** para los estudiantes ya que permitió medir el nivel en que realizan actividad física y a su vez el estado emocional actual en el que se encuentran, y por medio de esto tomar diversas medidas para que los alumnos prioricen la práctica de actividad física, así como también apliquen buenos hábitos de salud y dejen a un lado esos pensamientos negativos y malos hábitos que hoy en día toda la juventud lo realiza.

Los **beneficiarios** de este proyecto fueron los estudiantes de segundo Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Joaquín Lalama.

1.1.9 Hipótesis

H0: El nivel de actividad física no incide en el estado de bienestar emocional de los estudiantes.

H1: El nivel de actividad física incide en el estado de bienestar emocional de los estudiantes.

1.1.10 Marco teórico de la investigación

Variable Independiente

Práctica deportiva

La práctica deportiva se basa en que una persona realiza cualquier tipo de actividad física con carácter competitivo el cual conlleva normas y reglas que se debe respetar y se la practica en diferentes espacios específicos.

La práctica deportiva ha tomado protagonismo en las últimas décadas como medio para evitar estilos de vida sedentarios, así como lograr objetivos de salud y bienestar, en el deporte entran en juego un conjunto de reglas e instrumentos que se asocian a una situación motriz concreta (Cuberos et al., 2016)

Tipos de práctica deportiva

(Ibarra, 2016) divide a los deportes en:

De pelota: en estos, la pelota es el elemento de mayor importancia y actúa como un punto referencial que polariza a los bandos. La pelota cobra tal importancia que los integrantes se concentran más en esta que en los jugadores del equipo contrario. Algunos de los deportes que pueden

mencionarse dentro de esta categoría son tenis, fútbol, básquet, vóley y hándbol, entre otros.

De combate: en estos deportes, que son de contacto, los oponentes se enfrentan entre sí para alcanzarse o derribarse mutuamente. Para esto, utilizan técnicas como el golpe, el agarre y las armas. En esta categoría se ubican la esgrima, el boxeo y las artes marciales mixtas, entre otros.

Atlético: en este tipo de deporte el participante busca rendir lo mejor posible para obtener buenos resultados. Algunos ejemplos de esta clase de deportes son: la natación, el atletismo en todas sus variantes y la gimnasia.

De contacto con la naturaleza: en esta clase de deportes, el jugador intenta vencer distintos obstáculos que son generados por la propia naturaleza, ya sea la nieve, el agua, la fauna, u otros. En esta categoría se encuentran deportes como el esquí, surf, caza y alpinismo.

Mecánico: en estos deportes, las máquinas se presentan como objetos y sujetos, como una extensión del cuerpo del jugador, de la que este intenta obtener su máximo rendimiento. Dentro de estos deportes se ubican el motociclismo, automovilismo, ciclismo, etc.

Beneficios de la práctica deportiva

La práctica deportiva imparte diversos beneficios tanto a nivel físico como a nivel psicológico el cual ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas y a su vez un desarrollo integral óptimo.

El deporte es un derecho que tienen todas las personas con diversidad funcional, de participación e igualdad, con accesibilidad a espacios culturales y deportivos, permitiendo la inclusión en actividades lúdicas y recreativas generales, que le permite a la persona ser parte de la sociedad como cualquier ciudadano y así favorecer el mejoramiento de la calidad de vida y bienestar. (Alonso et al., 2020)

(Alonso et al., 2020) establecen que:

El deporte ejerce numerosos beneficios en las personas con diversidad funcional, ya que, a nivel personal, contribuye a la mejora del estado emocional, así como de su autoestima, desarrollando el autocontrol, la autoconfianza, la identidad y un autoconcepto positivo. También, a nivel social el deporte promueve la socialización, el aprendizaje en equipo, el cumplimiento de unas reglas, la resolución de problemas y el control de la impulsividad.

Por lo tanto, la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. Desde el enfoque físico, el ejercicio deportivo mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino. A nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermar, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar. (Granados & Cuéllar, 2018).

La práctica deportiva es muy beneficiosa para los seres humanos ya que no solo ayuda obtener resultados a nivel físico, sino que brinda diversos beneficios en un aspecto psicológico lo que conlleva a tener un estilo de vida saludable y un bienestar emocional óptimo.

Tomando como referencia los grandes beneficios que aporta la práctica deportiva, es de suma importancia que en las instituciones educativas promuevan esta actividad hacia los estudiantes. En este sentido, la actividad física y el deporte practicados con regularidad actúan como agente transformador en las instituciones educativas y sirven como herramientas para prevenir, solucionar y mediar conflictos, además de favorecer ambientes de sana convivencia escolar y el respeto por los compañeros. El deporte es una herramienta para incentivar la formación de valores, el uso adecuado del tiempo libre, la integración social y una estrategia fundamental para la promoción y conservación de la salud. (Medina & Prieto, 2018 citado en Bernate et al., 2020)

Ejercicio físico

En cuanto al ejercicio físico se podría decir que es una actividad física sistematizada en donde se requiere movimientos corporales que realiza una persona, el cual debe tener un gasto energético, para obtener diversos beneficios tanto físicos como mentales.

Según **(Martínez & Sánchez, 2010)** Definen al ejercicio físico en:

“El ejercicio físico se define como la actividad física planificada, estructurada, sistemática y dirigida a la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física”.

(Castillo, 2017 citado en Guillamón, 2019) menciona que:

La realización de ejercicio físico es una de las mejores estrategias actualmente disponibles para favorecer el bienestar y la calidad de vida de las personas, concretamente, la AF sistemática contribuye a mantener e incluso mejorar distintas funciones orgánicas como la músculo-esquelética, la osteoarticular, la cardiocirculatoria, respiratoria, la endocrina metabólica, la inmunológica y la psico neurológica.

La práctica del ejercicio físico es de suma importancia y beneficiosa tanto para jóvenes como adultos ya que por medio de esta se obtiene una aceptable calidad de vida de las personas, para ello se debe tomar en cuenta diferentes factores que intervienen en esta práctica ya que si queremos ver grandes resultados tanto a nivel físico como mental se debe planificar un programa de ejercicios los cuales deben ser estructurados y organizados tomando como prioridad diversos componentes.

(Escudero & Canales , 2010) Determinan los componentes del ejercicio físico:

En el ejercicio físico existe componentes para un correcto entrenamiento las cuales son magnitudes que determinan o dosifican el propio entrenamiento y que van a constituir las parcelas fundamentales de toda prescripción de ejercicio, y dentro de ellas debemos distinguir:

- Tipo de ejercicios
- Sesión
- Volumen
- Frecuencia
- Intensidad de ejercicio.

Tipos de ejercicios.

“Los ejercicios pueden ser aeróbicos o anaeróbicos, conceptos que se refieren a la forma en que el organismo obtiene la energía. Si precisa oxígeno, se denomina aeróbico, y si no lo necesita, anaeróbico”. (Calderón & Hernández, 2019)

Ejercicios Aeróbicos

(Calderón & Hernández, 2019) define que:

El ejercicio aeróbico requiere la participación de grandes grupos musculares en ejercicios mantenidos durante un periodo de tiempo prolongado (15-60 minutos) y a una intensidad equivalente entre el 40% y el 85% del consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.). Entre ellos tenemos los más comunes como es ejercicios cardiovasculares, correr, trotar, nadar, bailar, etc.

Ejercicios Anaeróbicos

Mientras que (Salabert, 2021) define que:

El ejercicio anaeróbico consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo. Los músculos entrenados con el ejercicio anaeróbico ofrecen mayor rendimiento al realizar actividades de corta duración y gran intensidad, por lo que este tipo de ejercicio se utiliza para adquirir potencia y masa muscular, y sirve para fortalecer el sistema musculo esquelético.

Sesión

Toda sesión de ejercicios debe ser estructurada en tres segmentos indispensables para la realización de un ejercicio con las mejores garantías y con el fin de evitar efectos adversos. Estos segmentos son:

- a) El calentamiento (donde el organismo se prepara progresivamente para el trabajo a realizar)
- b) Parte principal del ejercicio (con unas características que posteriormente se vana desarrollar)
- c) Vuelta a la calma o periodo de enfriamiento (Escudero & Canales , 2010)

Volumen de ejercicio

Es el componente cuantitativo de la planificación deportiva. La noción de volumen implica la cantidad total de actividad ejecutada en el entrenamiento. Son partes integrantes del volumen de entrenamiento tanto el tiempo y duración del ejercicio como la distancia recorrida, la carga indicada y el número de repeticiones de un ejercicio. (Escudero & Canales , 2010).

Frecuencia del ejercicio

La frecuencia del ejercicio hace referencia a los días en las que la práctica por semana, mientras la frecuencia es más alta los resultados serán más positivos.

Intensidad del ejercicio

La intensidad es el componente cuantitativo del entrenamiento, pudiéndose considerar también como la cantidad de trabajo de entrenamiento realizado por unidad de tiempo. Es el componente más difícil de prescribir y de determinar. Los factores que lo delimitan son: nivel de forma física, presencia de medicación, riesgo de complicaciones, preferencias individuales y objetivos del programa (Escudero & Canales , 2010).

Como se ha mencionado el ejercicio físico aporta un sin número de beneficios en la persona en distintos aspectos, el cual nos enfocaremos en los beneficios que brinda

en el bienestar emocional es decir en el estado de ánimo, y en si la salud mental de las personas. A continuación, se detalla la relación y su aporte que brinda entre el ejercicio y la salud global de las personas en torno a la salud mental y física.

(González et al., 2018) establece los diferentes aspectos que son beneficiados producto del ejercicios físico estos son:

Estado de ánimo: El ejercicio físico mejora el estado de ánimo al incrementar la circulación sanguínea cerebral. Asimismo, ejerce influencia sobre el eje hipotálamo-hipofiso-adrenal y, a través de este, sobre la respuesta fisiológica al estrés. Adicionalmente a esto, el ejercicio físico puede contrarrestar el estado de ánimo negativo, al mejorar la autoestima y la función cognitiva.

Patrón de sueño: El ejercicio moderado se constituye en una alternativa no farmacológica para el tratamiento de trastornos del sueño.

Función cognitiva: Uno de los posibles mecanismos a través del cual el ejercicio físico mejora la cognición en personas adultas mayores con riesgo de demencia es una regulación de la función vascular cerebral y la perfusión cerebral. Investigadores han observado que el ejercicio físico de resistencia en personas adultas mayores genera una mejoría tanto en la función cognitiva como en el estado de ánimo. Esto se debe a un aumento del flujo sanguíneo a áreas críticas del sistema nervioso central relacionadas con el aprendizaje y otras funciones mentales superiores.

Autoestima: El ejercicio físico alivia síntomas de baja autoestima y aislamiento social. Adicionalmente, mejora la autoestima física y la percepción de la condición física. Las personas que realizan ejercicio físico tienen menos síntomas de estrés y más bienestar psicológico que aquellas que no lo hacen.

Calidad de vida: El ejercicio físico tiene un efecto positivo sobre la calidad de vida y la calidad de vida relacionada a la salud en todas las personas.

Afrontamiento del estrés: El ejercicio físico contribuye a estilos de afrontamiento efectivo y positivo.

Aptitud cardiovascular: El ejercicio físico regular mejora la salud cardiovascular, importante punto en aquellos pacientes que están consumiendo psicofármacos (habida cuenta de sus efectos adversos metabólicos).

Reducción del estrés: El ejercicio físico reduce el estrés, aumentando la energía y la alerta mental, así como la resistencia corporal general.

Actividad física

La actividad física es todo movimiento corporal que puede realizar una persona el cual debe tener un gasto energético, en donde la práctica de esta, aporta un sin número de efectos positivos en la salud global de las personas.

(Devís & Peiró,2010 citado en Granados & Cuéllar, 2018) define a la actividad física en:

“Cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea”

“Igualmente, la actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural” (Granados & Cuéllar, 2018).

Teniendo en cuenta estas dimensiones se puede distinguir las siguientes modalidades para la práctica de actividad física, las cuales se direccionan a los objetivos específicos que se propongan entre ellas tenemos: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (Guillén & Linares, 2002 citado en Granados & Cuéllar, 2018).

Al realizar actividad física se debe tener en cuenta el objetivo y el porque la practica ya que existe diferentes modalidades para realizarla, pero todas estas modalidades

llegan a una misma meta en las personas que es mantenerlos activos independientemente de cual sean sus objetivos principales.

Al hablar de actividad física muchas de las personas no suelen distinguir la diferencia entre los conceptos que tiene similitud y relacion como son actividad física, ejercicio físico, aptitud física y fitness.

Por lo que se pueden definir estos conceptos en: La actividad física es el más amplio de los tres conceptos y se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulta en gasto energético. El ejercicio es un tipo o subconjunto de la actividad física que cumple con las siguientes características: es planeado, estructurado y repetitivo, se hace con el fin de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la aptitud física o fitness. El Fitness es un conjunto de atributos relacionados con la salud (capacidad cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal y flexibilidad) o relacionados con las habilidades (agilidad, equilibrio, coordinación, velocidad, potencia y tiempo de reacción). (González & Rivas, 2018)

Beneficios de la Actividad Física

Los beneficios de la actividad física y el ejercicio para la salud tanto en hombres como mujeres son irrefutables. La evidencia que avala la importancia de un estilo de vida activo ha crecido exponencialmente y se considera que la actividad física y el ejercicio regular son medidas preventivas primarias y secundarias eficaces para más de 25 condiciones crónicas médicas, incluidas la enfermedad cardiovascular y la mortalidad prematura. (Bravo et al., 2020).

Por lo que **(Barrera, 2017)** menciona:

Que la actividad física se ha convertido en los últimos años en un pilar para las estrategias y programas de salud pública, debido a los numerosos beneficios que conlleva su realización, así como, a las consecuencias de la

inactividad física, la cual se considera el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial.

(Rico, 2017) ha afirmado lo siguiente:

En cuanto a la inactividad física se refiere a la falta de cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física. La conducta sedentaria se integra dentro de un continuum de actividades físicas en la primera categoría de éstas, donde el gasto energético sobrepasa levemente el basal. El sedentarismo y la inactividad física pueden llegar a tener consecuencias negativas muy similares en la salud. Sin embargo, han de estudiarse desde planos distintos, puesto que se trata de comportamientos que, aunque asociados, pueden nacer de distintas causas. Las evidencias de esos estudios obligan a abordar de forma diferente el sedentarismo y la inactividad física. Podemos encontrar una persona no sedentaria, pero que no alcanza los niveles de actividad física recomendada. Por el contrario, podemos encontrar una persona que acude entre 60 y 90 minutos diarios al gimnasio a realizar actividades moderadas o vigorosas, pero que es sedentario, porque pasa más de 8 horas diarias sentada en la oficina.

En la actualidad que se está viviendo por la pandemia del COVID-19 ha generado que miles de millones de personas se encuentren en condiciones de distancia social, aislamiento o cuarentena, a nivel mundial. El acatamiento de estas medidas trae consigo problemas de salud pública, relacionados con la disminución de la actividad física, el aumento del sedentarismo y un impacto psicológico asociado al estado de incertidumbre (Bravo et al., 2020).

El COVID 19 ha causado problemas de salud importantes en las personas ya que no solo afecta a nivel económico, social, sino que también a nivel físico y sobre todo en lo más importante de las personas a nivel del bienestar emocional.

El aislamiento supone separarse de las personas para evitar ser contagiado o contagiar a terceras personas. Además, afecta al ser humano de manera

diferente según su edad. Por ello, el impacto psicológico no será el mismo en niños, que en adultos solteros/separados, que en adultos que conviven en familia, o que en personas de la tercera edad que ya sufrían la soledad y el aislamiento social, antes de la pandemia. Este tiempo de reclusión obligatoria, se ha comprobado que produce daños psicológicos temporales y permanentes. Estrés, confusión, irritabilidad y tristeza aparecen ante una situación de soledad, incomunicación, desinformación e incertidumbre. (Cabrera, 2020).

Según **(Cabrera, 2020)** afirma que los efectos mentales y psicológicos más comunes del confinamiento son:

En la población en general: La ansiedad y el miedo provocados por la sensación de vivir una catástrofe mundial. Incertidumbre ante el futuro, pues no se sabe lo que va a ocurrir y no tenemos el control de la situación. La frustración personal, que nos lleva a la apatía o a la búsqueda constante de información actualizada, lo que provoca ansiedad de estado.

Para poder evitar todos estos efectos negativos es necesario practicar actividad física en una intensidad adecuada el cual permita establecer un bienestar emocional óptimo y mantenerse en actividad para así prevenir los efectos adversos que provoca esta pandemia tanto a nivel de enfermedades, a nivel físico y mental.

(Poitras et al., 2016 citado en Vega, 2020) menciona que;

“Un nivel adecuado de actividad física (AF) regular se considera esencial para la buena salud, crecimiento y desarrollo óptimo de los niños y jóvenes”.

Al hablar de un nivel adecuado de actividad física se hace referencia a los tipos de intensidad de actividad física que una persona puede realizar. La intensidad de la actividad física se define como la rapidez o magnitud del esfuerzo requerido para realizar un gasto energético por el sistema musculo esquelético (Sharma et al, 2011 citado en López, 2018)

Tipos de intensidad de Actividad Física

Tenemos dos tipos de intensidad de actividad física la intensidad moderada y la intensidad vigorosa.

(Lopez, 2018) definen a la actividad moderada y a la intensidad vigorosa en:

Se entiende como actividad física moderada como aquella que requiere un esfuerzo moderado entre 3 a 6 MET (equivalentes metabólicos), que incrementa de forma perceptible de la frecuencia cardiaca, como por ejemplo caminar a paso rápido, bailar, realizar jardinería, realizar tareas domésticas, desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg) y actividades con un gasto energético similar.

La actividad física vigorosa la refiere más de 6 MET (equivalentes metabólicos), provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, como por ejemplo realizar deportes y juegos competitivos, correr, nadar, subir por una ladera; desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg) y actividades con un gasto energético similar.

Variable Dependiente

Bienestar emocional

Para entender el concepto de bienestar emocional debemos tener presente que al hablar de bienestar hacemos referencia a la salud psicológica.

Por lo que **(Guillamón, Cantó, & Soto, 2018)** definen que:

“La salud psicológica es entendida como el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, además de que puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y que una de las dimensiones de la salud psicológica es el bienestar emocional”

(Diener et al., 1999 citado en Guillamón et al., 2018) conceptualiza a al bienestar emocional:

“Como una construcción individual que incluye medidas positivas como el afecto positivo, la felicidad, la satisfacción vital, y otras y medidas negativas como el afecto negativo, la ansiedad, el estrés y la depresión, entre otras”.

Al tener un bienestar emocional optimo las personas pueden ejecutar mejor sus actividades diarias ya que estar con buen estado de ánimo es de suma importancia para desempeñarse en los estudios, trabajo etc.

El bienestar no sólo es relevante si tenemos en cuenta que permite mejorar la salud psicológica, la cual tampoco es la ausencia de síntomas como ansiedad o depresión, sino también porque se sabe que las personas con un mayor bienestar presentan mejores resultados en diferentes ámbitos de la vida, como la salud física, la carrera profesional o las relaciones interpersonales (Lyubomirsky et al., 2005 citado en Guillamón et al., 2018)

(OMS, 2016 citado en Sanjuán et al., 2018) establecen que:

El bienestar emocional en la adolescencia está fuertemente influido por las experiencias vitales y las relaciones interpersonales, jugando un rol primordial la aceptación de los pares y el apoyo de la familia

Dada las especiales dificultades que tienen que afrontar los jóvenes en esta etapa, tal como se ha señalado previamente, en la adolescencia el nivel de bienestar disminuye significativamente en relación al mostrado en la etapa previa de la infancia.

La práctica deportiva, ejercicio físico y en si la actividad física tiene relación con los estados de ánimo ya que muestran que la práctica deportiva tiene efectos beneficiosos sobre el bienestar emocional, posiblemente a través de la mejora del autoconcepto físico y que verdaderamente, las percepciones que los adolescentes tienen sobre su físico ejercen una importante influencia en su bienestar, y por ello, la

práctica de alguna disciplina deportiva en esta etapa resulta de suma importancia para el desarrollo emocional. (Goñi e Infante, 2015 citado en Sanjuán et al., 2018).

Los estados de ánimo son parte del bienestar emocional de las personas en donde se ha visualizado que existe relación entre estas dos temáticas en diferentes estudios, pero se debe tener en cuenta que en ocasiones no puede existir relación ya que otros factores pueden intervenir directamente en los estados de ánimo más que la inactividad física de las personas. Se ha encontrado comparaciones con los perfiles anímicos de deportistas, practicantes de actividad física y con personas sedentarias; encontrado diferencias significativas. Los estudios científicos mostraron y continúan haciéndolo, consistentes mejoramientos después de haber realizado ejercicios físicos. Los practicantes sistemáticos de actividad física se caracterizan por tener bajos niveles de ansiedad, depresión, hostilidad, fatiga y confusión, mientras el nivel de vigor resulta muy alto, el estado de ánimo varía de manera constante e influye en los procesos cognoscitivos y la conducta de los mismos (Barrios, 2012 citado en Razo et al., 2018)

A continuación, se describe los estados de ánimo y factores que intervienen en las personas las cuales son de suma importancia para el bienestar emocional y una calidad de vida óptima.

(Balaguer et al., 1993) establece los factores que determinan los estados de ánimo de las personas:

El factor T (Tensión) se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelética: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso.

El factor D (Depresión) parece representar un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.

El factor A (Cólera) representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los adjetivos son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto,

rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso y de mal genio.

El factor V (Vigor) representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos: animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado y vigoroso.

El factor F (Fatiga) representa un estado de ánimo de laxitud, inercia, y bajo nivel de energía. Formados por los adjetivos: agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerzas y cansado.

El factor C (Confusión) se caracteriza por la confusión y el desorden. Los adjetivos que los forman son: confundido, incapaz de concentrarse, aturdido, desorientado, eficiente, olvidadizo e inseguro.

Emociones

(Gluck, et al.,2009 citado en Benavidez, 2019) define que:

“Una emoción es un grupo de tres clases de respuestas distintas pero interrelacionadas: respuestas fisiológicas, conductas manifiestas y sentimientos conscientes”

Mientras que **(Rotger, 2017 citado en Benavides, 2019)** ha definido que:

“Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante y nos preparan para una reacción”.

Las emociones son parte de las personas y son evidenciadas por medio de las experiencias vividas, así como problemas que pueden afectar dichas sensaciones en donde se pueden manifestar de distintas maneras ya que dependiendo del momento estas emociones pueden ser positivas o negativas.

(LeDoux, 1999 citado en Benavidez, 2019) establece que:

Las emociones son fundamentales para la supervivencia y se controlan en el sistema límbico, también denominado cerebro medio, emocional o mamífero, de acuerdo a la teoría del cerebro.

Las emociones son inevitables y se manifiestan a través de las sensaciones, que son reacciones fisiológicas; cuando se interpretan estas sensaciones y se les puede poner un nombre se dice que se produce un sentimiento, mismo que es opcional

Las emociones se entienden como un estado complejo del organismo caracterizado por una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Las emociones determinan constantemente el comportamiento humano, por lo que estas no pueden desvincularse del ámbito educativo, siendo la educación emocional necesaria para el desarrollo integral de los alumnos/as Caballero et al., 2016 citado en (Torres & Buñuel, 2019)

Por este motivo, debemos destacar la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de las personas, ya que como hemos mencionado contribuye al desarrollo físico, a nivel mental es decir a un medio cognitivo, estrechamente vinculado con el rendimiento académico de niños y adolescentes y al nivel psicosocial, la actividad física está relacionada con las emociones. **(Vaquero et al., 2018)**

En donde al tomar estos criterios se puede decir que las emociones son parte de la actitud de una persona las cuales pueden cambiar frecuentemente es decir las emociones tienen un efecto adaptabilidad y que es un punto muy importante a tomar en cuenta, porque cada persona tiene distintas experiencias y por ende reaccionan de distinta manera a cualquier impulso.

Reeve (1994) citado por (Mesa, 2015) resalta tres puntos importantes que determinan las funciones principales de la emoción:

- **Función adaptativa:** La emoción prepara al organismo para ejecutar una conducta de acuerdo a las condiciones ambientales, movilizando la energía necesaria para la acción y acercando o alejando al individuo hacia un objetivo determinado.
- **Función social:** Ayuda a navegar en las complicaciones de la vida social humana, en donde la expresión de las emociones puede inducir en las demás reacciones positivas como actos altruistas y conducta prosocial.
- **Función motivacional:** Determina la aparición de la conducta, dirige hacia una determinada meta y hacer que se ejecute con una cierta intensidad. Se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad. (Mesa, 2015)

Emociones básicas

En cuanto a las emociones básicas que las personas pueden sentir o manifestar (Palmero, 2008) nombra las siguientes las siguientes:

1. **El miedo:** Es una emoción que se experimenta ante un peligro real, presente e inminente, por lo que está muy ligada al estímulo que la desencadena. Esta activada por amenazas – percepción de daño o peligro – a nuestro bienestar físico y/o psíquico.
2. **La tristeza:** Estas reacciones emocionales surgen ante sucesos poco agradables para la persona. El proceso de valoración de la emoción de tristeza está relacionado con la pérdida o el fracaso, real o probable, de una meta valiosa, entendida ésta como un objeto o una persona.
3. **La ira:** Carácter innato, que hace referencia a un sentimiento o experiencia, a las reacciones internas del cuerpo, a una actitud hacia los otros, a una conducta agresiva o violenta, etc. Se asocia con la rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad, ultraje, cólera, indignación, fastidio, hostilidad y, en extremo, con la violencia y el odio patológicos.
4. **El asco:** Se combina a la dimensión cognitiva y las respuestas corporales, entendidas estas como ajustes fisiológicos y manifestaciones expresivas. Las respuestas en forma de conductas, expresiones y ajustes fisiológicos, son

producidas por la valoración cognitiva de los estímulos. Ekman (1992) citado por Palmero y Martínez (2008)

- 5. La alegría:** “La alegría como emoción básica encuentra su justificación en una emoción innata, esta sensación se encuentra relacionada con el bienestar general, repercutiendo de forma positiva en las dimensiones cognitiva, fisiológica y conductual (Palmero, 2008).

Salud mental

La salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud mental es, un componente fundamental de la salud. Una buena salud mental permite a las personas hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar productivamente y realizar su potencial contribuyendo a sus comunidades. (Etienne, 2018)

(**Velasquéz, 2017**) define la salud mental como:

“Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

La salud mental tiene gran valor en las personas ya que con ella pueden desempeñarse de una mejor manera en cualquier tipo de actividad, afrontar todo tipo de problemas y a su vez tener una salud integral óptima para que con ello puedan llegar a sobresalir y superarse a ellos mismos.

(**España, 2020**) ha establecido que:

La salud mental es nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a cómo pensamos, sentimos y actuamos. Determina cómo actuamos frente al estrés, cómo nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y

adolescencia, a la edad adulta. El bienestar psicológico y salud mental de los niños, niñas y adolescentes tiene siempre tres facetas:

- **Bienestar personal:** Pensamientos positivos (optimismo, calma, autoestima, confianza en sí mismos).
- **Bienestar interpersonal:** Relaciones con los demás, cuidado responsable y sensible, sentido de pertenencia, la capacidad de estar cerca de los demás.
- **Capacidades y Conocimiento:** Capacidad de aprender, de tomar decisiones positivas, de responder a los retos de la vida y de expresarse

La salud mental puede ser afectada por experiencias tanto positivas como negativas y tomando como referencia la actualidad que la humanidad está pasando y que es algo realmente catastrófico, hablamos de la pandemia lo que genera diversos efectos en la salud mental de las personas.

Luego de la declaración de emergencia en China, un estudio reveló un incremento de las emociones negativas (ansiedad, depresión e indignación) y una disminución de las emociones positivas (felicidad y satisfacción). Esto generó un comportamiento errático entre las personas, lo cual es un fenómeno común, ya que existe mucha especulación sobre el modo y la velocidad de transmisión de la enfermedad. Además, la cuarentena incrementa la posibilidad de problemas psicológicos y mentales, principalmente por el distanciamiento entre las personas. (Huarcaya, 2020).

(Huarcaya, 2020) menciona los problemas mentales que seguirán surgiendo durante la pandemia estos son:

Ansiedad por la salud: Ocurre cuando algunos cambios o sensaciones corporales son interpretados como síntomas de alguna enfermedad. Se caracteriza por interpretaciones catastróficas de sensaciones y cambios corporales, creencias disfuncionales acerca de la salud y la enfermedad, y malos mecanismos adaptativos.

Depresión: En las personas que sufren el fallecimiento repentino de un ser querido por la COVID-19, la incapacidad de despedirse puede generar

sentimientos de ira, tristeza y resentimiento, lo que podría generar el desarrollo de un duelo patológico.

Reacciones al estrés: Según las características del aislamiento social, muchos eventos pueden llegar a ser traumáticos. En una pandemia, el miedo incrementa los niveles de estrés y ansiedad en individuos sanos e intensifica los síntomas en aquellos con trastornos mentales preexistentes (Ramírez et al., 2020)

Tomando en cuenta estos criterios las personas pueden presentar una salud mental positiva y negativa esto se dará mediante las circunstancias y problemas que estén pasando, a continuación, se describirá cada una de ellas.

(Ribot et al., 2020) propone un modelo compuesto por seis dominios y una serie de subdominios relacionados que podrían caracterizar la salud mental positiva (SMP) de las personas:

- **Actitudes hacia ti mismo:** hace referencia a la importancia de la autopercepción y el autoconcepto que se produce con el actuar diario. Se compone de subdominios: accesibilidad del yo a la conciencia, concordancia yo real con el yo ideal, autoestima y sentido de identidad.
- **Crecimiento y autoactualización:** habla del sentido de vida y si se actúa en coherencia con este. Incluye los subdominios de autoactualización como fuerza motivacional por el desarrollo de las potencialidades humanas y la implicación en la vida, como el empuje a participar en el desarrollo y cuidado de su vida y al de los demás.
- **Integración:** hace referencia a la capacidad de poder incluir en la vida todas aquellas experiencias que suceden, tanto positivas como negativas; así como la capacidad para poder aceptar en integridad. Depende del equilibrio psíquico del individuo, su filosofía personal y la resistencia para afrontar el estrés.
- **Autonomía:** da cuenta de cómo el individuo establece relaciones con el mundo que le rodea y sus semejantes, y cómo las decisiones incluyen a otras personas, es sinónimo de independencia y autodeterminación.

- **Percepción de la realidad:** implica la capacidad para percibir adecuadamente esta, poder dar cuenta de las circunstancias de manera objetiva y evitar en lo posible hacer juicios y la capacidad para desarrollar empatía frente a las vivencias de los demás.
- **Dominio del entorno:** está vinculado a dos temas fundamentales como son el éxito (que hace énfasis en el logro y alcanzar los resultados) y en la adaptación (que hace referencia al proceso para llegar a la meta).

Relación entre deporte, actividad física y la salud mental

La relación entre deporte, actividad física y salud mental, se demuestra en diversos estudios, los cuales han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una amplia variedad de poblaciones, sobre todo no clínicas. (Granados & Cuéllar, 2018).

En el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte puede establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social (Granados & Cuéllar, 2018).

Mediante estos criterios se puede establecer que cualquier tipo de actividad física mientras sea moderada o vigorosa las personas que la practican van a obtener grandes beneficios en su salud integral, es decir tanto a nivel físico como mental.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Joaquín Lalama”, de la ciudad de Ambato, durante el periodo abril-septiembre 2021.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Joaquín Lalama”, de la ciudad de Ambato, durante el periodo abril-septiembre 2021.
- Identificar el estado de bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Joaquín Lalama”, de la ciudad de Ambato, durante el periodo abril-septiembre 2021.
- Analizar la relación entre el nivel de actividad física y el estado de bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Joaquín Lalama”, de la ciudad de Ambato, durante el periodo abril-septiembre 2021.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

- Medios tecnológicos
- Computadora
- Celular

Recursos humanos

Estudiante: Mauro Leandro Ortiz Córdova.

Tutor: Mg. Washington Castro

Jóvenes que estudian en la Unidad Educativa “Joaquín Lalama”

Recursos Económicos

Las encuestas aplicadas se establecieron por medios tecnológicos y reuniones virtuales mediante zoom y Google forms.

- Internet
- Hojas
- Cuadernos
- Esferos

Participantes

En la investigación realizada se contó con una muestra total de 32 estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa joaquina Lalama en los que están divididos en 20 mujeres y 12 hombres.

2.2 Métodos

2.2.1 Diseño de Investigación

La presente investigación corresponde a un diseño descriptivo, no experimental, donde se analizará y se tomará en cuenta las distintas características que se presenta en la población de estudio.

(Hernández & Baptista, 2010) Los autores, señalan que:

El método cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías, además señalan que este enfoque es secuencial y probatorio, cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar o eludir” pasos, el orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase y parte de una idea, que va acotándose y, una delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica.

El enfoque de la investigación es **cuantitativo**, porque se aplicó como primera instancia el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta para identificar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes, seguidamente se aplicó el Cuestionario de (POOMS) el cual nos ayudará a evaluar el estado de ánimo actual de los sujetos, donde en los dos cuestionarios se obtuvo datos y resultados estadísticos.

Investigación Documental O bibliográfica

La investigación es bibliográfica o también denominada documental ya que mediante textos y fuentes primarias se han utilizado para la recolección de información. En el presente proyecto, los documentos que formarán parte del sustento teórico serán de carácter científico, y la información recaudada será de fuentes confiables.

Investigación Descriptiva.

La investigación de tipo descriptiva, llamada también investigación diagnóstica, consiste, fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores. En la siguiente investigación se logró detallar con claridad el nivel de actividad física que realizan los estudiantes y a su vez se identificó el estado de ánimo en que se encuentran, para posteriormente analizar los resultados obtenidos mediante los instrumentos de recolección de datos.

Investigación Correlacional.

Dentro de este estudio, se logró analizar y estudiar la variable independiente, La Actividad Física y como esta influye en la variable dependiente, El Bienestar Emocional, lo que nos permitió conocer y establecer si existe relación entre las dos variables de estudio.

Investigación de Campo

La aplicación del instrumento de recolección de datos fue realizado correctamente y directamente a los sujetos de estudio, por ello los resultados que se logró obtener para la investigación serán recaudados específicamente en el lugar donde se darán los hechos por medio de dispositivos tecnológicos y salas virtuales como Zoom, Teams, etc.

2.2.2 Población y muestra de estudio

Tabla 1. Población y muestra de estudio

Población	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	12	37,5 %
Mujeres	30	62,5
Total	32	100 %

Elaborado por: Mauro Leandro Ortiz Córdova

2.2.3 Operacionalización de las variables

Tabla 2. Operacionalización de variables

Variable	Tipo de variable	Concepto de la variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos.
Actividad física	Independiente	Es toda actividad realizada por la persona donde se involucren los músculos esqueléticos y la cual deba exigir un gasto energético, donde se denomina tres niveles, caminar, actividades moderadas y vigorosas.	Se evaluó los tipos de actividad física que realiza Actividades de - Caminar - Actividades moderadas - Actividades rigurosas	Bajo Moderado Alto En relación de los mets calculados por la frecuencia en días y horas de cada actividad	Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ) Bajo (ítem 5y6) Moderado (ítem 3y4) Alto (ítem 1y2)
Bienestar emocional	Dependiente	Hace referencia a los estados de ánimo que pueda presentar las persona ante cualquier experiencia o adversidad de la vida donde se expresa directamente nuestras emociones.	Se evaluó los estados de animo - Tensión/ansiedad - Depresión/melancolía - hostilidad/angustia - Vigor/actividad - Fatiga/inercia - Confusión/desconcierto	Nivel de percepción - Valores óptimos - Valores medios - Valores afectados	Test de POMS Tensión ítems (1,8,13,17,19,22, 23,29,36) Depresión ítems (4,7,11,15,18,20,27,30,31,38,39,4 2,51,54,55) Colera ítems (2,10,14,21,26,28,34,37,41,46,47, 50) Vigor ítems (5,12,16,33,45,49,53,56) Fatiga ítems (3,9,25,35,40,43,58) Confusión ítems (6,24,32,44,48,52,57)

2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Para el desarrollo del proceso de investigación, en relación a la variable de La Actividad física, se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario internacional de actividad física IPAQ (Anexo 1), en su versión corta. El instrumento está compuesto por 7 ítems de opción de respuesta específica, en base a la frecuencia en días, horas y minutos para la práctica de diferentes actividades físicas de carácter moderado y vigoroso en los últimos 7 días.

La valoración se realiza en base a los siguientes parámetros:

Valor del test:

- Caminatas: $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$.
- Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
- Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación, se suma los tres valores obtenidos

Criterios de clasificación:

1) Actividad Física Moderada:

- o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día
- o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
- o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*.

2) Actividad Física Vigorosa:

- Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
- 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*. (**Carrera, 2017**)

Niveles de actividad física

- Nivel alto

- Nivel moderado
- Nivel bajo o inactivo

El instrumento esta validado por Carera Y con el nombre Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) versión corta en (Carrera, 2017).

En relación a la variable El bienestar emocional se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario El Test de POMS (Anexo 2) en su versión traducida al español, la traducción contiene en 58 adjetivos que identifican los seis factores, cada factor se califica en una escala de 5 puntos estilo Likert de 0 a 4. La puntuación de cada factor se calcula como la suma de cada adjetivo definido

T (Tensión): tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso.

D (Depresión): infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.

A (Cólera): enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso y de mal genio.

V (Vigor): animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado y vigoroso.

F (Fatiga): agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerzas y cansado.

C (Confusión): confundido, incapaz de concentrarse, aturdido, desorientado, eficiente, olvidadizo e inseguro.

El instrumento esta validado en la investigación El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremos para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. Fue validado por (Balaguer et al., 1993)

2.2.5 Plan de recolección de la información

Para el proceso de recolección de datos de la investigación, se planifico el siguiente procedimiento:

- 1) Selección de la muestra de estudio
- 2) Aprobación por parte de la institución donde se aplicará la investigación (Anexo3)

- 3) Aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ el cual fue de manera virtual a través de una videoconferencia en la plataforma ZOOM; El Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ mide el nivel de actividad física que realizan los estudiantes en relación de los mets calculados por la frecuencia en días y horas de cada actividad a través de la plataforma Google forms de manera online.
- 4) Aplicación del cuestionario Test de POMS, TEST de manera virtual a través de una videoconferencia en la plataforma ZOOM; El Cuestionario Test de POMS mide el estado de ánimo actual de los estudiantes y se realizó a través de la plataforma Google forms de manera online.
- 5) Transcripción de los datos a una matriz de Excel para su procesamiento y posterior análisis estadístico de los resultados.

2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación

Con el fin de cumplir la parte estadística de los datos recolectados previamente, se utilizó la herramienta SPSS versión 25 IMB- Windows para el análisis de frecuencia y porcentaje de las variables cualitativas, así como el análisis descriptivo, para las variables cuantitativas específicas que establecen la muestra de estudio. El análisis de significancia general se aplicó en primera instancia una prueba de normalidad de Shapiro Wilk, la cual determino el uso de una prueba no paramétrica para muestras independientes (U de Mann-Whitney) así como también se usó la prueba no paramétrica de Chi-Cuadrado de Pearson para muestras nominales que nos permitió detallar y determinar la asociación de los resultados entre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes logrando la verificación de la hipótesis de la investigación.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de resultados

En el siguiente apartado se puede visualizar los resultados y datos procedentes de los cuestionarios aplicados a los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad educativa Joaquín Lalama del Cantón Ambato, que son de suma importancia para el desarrollo de la investigación.

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

Para el desarrollo de la investigación, se estableció como punto de partida el proceso de caracterización de la muestra de estudio, con el objetivo de conocer mejor a los sujetos que intervienen en la investigación (tabla 3).

Tabla 3. Caracterización de la muestra de estudio

Sexo	f	%	Edad (años)				
			Min.	Máx.	M	DS	P
Masculino	12	37.5	16	18	17.00	± 0.74	
Femenino	20	62.5	16	19	17.05	± 0.95	0.951**
Total	32	100.0	16	19	17.03	± 0.86	

Elaborado por: Mauro Leandro Ortiz Córdova

Nota. Análisis de frecuencias (f) y porcentajes (%) por grupos de sexo, con determinación de valores mínimos (Min), máximos (Max), medios (M) y desviaciones estándares (DS) de la variable de la edad, con diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0.05$ entre grupos por sexo.

Del total de los sujetos de la investigación, se observa que el 62.5 perteneces al género femenino (20 estudiantes), y que el 37.25 pertenece al género masculino (12 estudiantes), mientras que en los parámetros de la edad su media para el género femenino es de 17.05 y la media para el género masculino es de 17.00.

3.1.2 Resultados por objetivo

En base a los objetivos planteados se desarrolló el análisis de cada uno de ellos mediante los datos obtenidos de la investigación.

3.1.2.1 Resultados de la evaluación del nivel de actividad física que realizan los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Joaquín Lalama”, de la ciudad de Ambato, durante el periodo

Aplicando el cuestionario de actividad física IPAQ, se logró evaluar los niveles de actividad física en relación a las acciones de caminata, actividad moderada y actividad vigorosa, valores que se convirtieron en la unidad de media de la actividad física (met's), el cual se calcula en base a la actividad realizada en los últimos 7 días y el tiempo de prácticas en minutos por día (tabla 4).

Tabla 4. Resultados de la evaluación según el IPAQ en la muestra de estudio

Variables	Masculino			Femenino			P	Total		
	N	M	DS	N	M	DS		N	M	DS
IPAQ										
Actividades vigorosas x semana	12	1.3	± 1.7	20	0.7	± 0.8	0.55**	32	0.9	± 1.2
Minutos actividades vigorosas x día	12	20	± 23.4	20	21.0	± 24	0.93**	32	20.6	± 23.4
Actividades moderadas x semana	12	0.6	± 0.9	20	1.2	± 1.2	0.17**	32	0.9	± 1.1
Minutos actividad moderada x día	12	15	± 23.9	20	25.5	± 24.4	0.20**	32	21.6	± 24.4
Caminata días x semana	12	2.7	± 1.6	20	1.8	± 1.9	0.09**	32	2.1	± 1.8
Minutos de caminata x día	12	62.5	± 54.9	20	36	± 47.3	0.08**	32	45.9	± 51.1
Met's de actividad física	12	1319	± 1467.1	20	931.2	± 1286.3	0.32**	32	1076.6	± 1346.9

Elaborado por: Mauro Leandro Ortiz Córdova

Nota. Análisis de los valores medios (M) y sus desviaciones estándares de variables evaluadas por el IPAQ, con diferencias significativas por grupos de sexo en un nivel de $P \geq 0.05$.

En la siguiente tabla se puede apreciar los resultados de evaluación según el instrumento IPAQ haciendo referencia en los niveles de actividad física por semana en minutos y por día mediante la unidad de medida (met`s) en relación al género femenino y masculino determinando los siguientes datos descriptivos, para cada nivel de actividad física es decir vigorosa, moderada y baja se establece que la diferencia significativa en todos los niveles entre género es $P \geq 0.05$, lo que quiere decir que no existe una diferencia significativa por grupos de sexo.

Tomando en cuenta los valores de met`s obtenidos, se categorizo a estos en niveles de actividad física según los propios baremos del instrumento (tabla 5).

Tabla 5. Niveles de actividad física según el IPAQ en la muestra de estudio

Niveles de actividad física	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	F	%	F	%
Vigorous	2	16.7	1	5.0	3	9.4
Moderado	5	41.7	8	40.0	13	40.6
Bajo o inactivo	5	41.7	11	55.0	16	50.0
Total	12	100	20	100	32	100

Elaborado por: Mauro Leandro Ortiz Córdova

Nota. Análisis de frecuencias (f) y porcentajes (%) de los niveles de actividad física por grupos de sexo en la muestra de estudio

En la siguiente tabla se puede observar los resultados de los niveles de actividad física por grupos de sexo según los met`s calculados de la muestra de estudio, estableciendo que un 50 % de los alumnos presentan niveles bajos o inactivos, prevaleciendo al género femenino con (11 estudiantes) y en el género masculino con (5 estudiantes) , en un 40% presenta un nivel moderado y tan solo un 9,4% presenta un nivel vigoroso de actividad física.

3.1.2.2 Resultados de la identificación del estado de bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Joaquín Lalama”, de la ciudad de Ambato, durante el periodo abril-septiembre 2021.

Siguiendo la metodología planteada para la medición de esta variable, se aplicó el test de POMS, evaluando los diferentes estados de estados de ánimo y su prevalencia en la muestra de estudio (tabla 6).

Tabla 6. Identificación de los estados de ánimo según el test de POMS y la prevalencia en la muestra de estudio

Estado de ánimo	Nivel	Masculino		Femenino		Total	
		F	%	F	%	F	%
Confusión	Optimo	12	100.0	20	100.0	32	100.0
	Total	12	100.0	20	100.0	32	100.0
Tensión	Optimo	3	25.0	7	35.0	10	31.3
	Medio	9	75.0	13	65.0	22	68.8
	Total	12	100.0	20	100.0	32	100.0
Angustia	Optimo	0	0	2	10.0	2	6.3
	Medio	11	91.7	16	80.0	27	84.4
	Afectado	1	8.3	2	10.0	3	9.4
	Total	12	100.0	20	100.0	32	100.0
Fatiga	Optimo	1	8.3	3	15.0	4	12.5
	Medio	10	83.3	17	85.0	27	84.4
	Afectado	1	8.3	0	0	1	3.1
	Total	12	100.0	20	100.0	32	100.0
Depresión	Optimo	12	100.0	20	100.0	32	100.0
	Total	20	100.0	20	100.0	32	100.0
Vigor	Medio	2	16.7	4	20.0	6	18.8
	Afectado	10	83.3	16	80.0	26	81.3
	Total	12	100.0	20	100.0	32	100.0

Elaborado por: Mauro Leandro Ortiz Córdova

Nota. Análisis de frecuencias (f) y porcentajes (%) de los niveles de estado de ánimo en la muestra de estudio por grupos de sexo y total.

En la siguiente tabla se puede identificar los resultados del instrumento POMS el cual mide el bienestar emocional por medio los 6 factores que determina el nivel del estado de ánimo actual de los estudiantes.

Donde se establece que en el factor confusión y depresión el 100% de la población presenta niveles óptimos es decir permanecen constantes para los dos géneros, en el factor tensión no presentan niveles afectados prevaleciendo el nivel medio con el 68.8% total de la población (22 estudiantes) y un nivel óptimo del 31.2% (10 estudiantes), en el factor angustia y fatiga la mayoría presenta un nivel medio con un 84.4 (27 estudiantes) para cada factor y un nivel óptimo del 6.3 (2 estudiantes) para el factor angustia y un 12.5 (4 estudiantes) para el factor fatiga sin embargo existe un mínimo porcentaje de niveles afectados en un 9,4% (3 estudiantes) para el factor angustia y un 3,1% (1 estudiante) para fatiga, y por último en el factor vigor la mayoría de estudiantes presentan niveles afectados con un 81,2% (26 estudiantes) de la población total y un nivel medio de 18.8 (6 estudiantes).

3.1.2.3 Resultados del análisis de la relación entre el nivel de actividad física y el estado de bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Joaquín Lalama”, de la ciudad de Ambato, durante el periodo abril-septiembre 2021.

Para el desarrollo del proceso de análisis de la relación entre los niveles de actividad física y el estado de bienestar emocional, a través de los niveles de estados de ánimo planteados por el test de POMS, se realizó un atabla de doble entrada o cruzada, que permitió observar los siguientes resultados (tabla 7).

Tabla 7. Relación entre los niveles de actividad física y los niveles de estado de ánimo en la muestra de estudio

Estado de ánimo	Nivel	Nivel de actividad física			Total
		Vigorosos	Moderado	Bajo o inactivo	
Confusión	Optimo	3	13	16	32
	Total	3	13	16	32
Tensión	Optimo	0	6	4	10
	Medio	3	7	12	22
	Total	3	13	16	32
Angustia	Optimo	0	1	1	2
	Medio	3	11	13	27
	Afectado	0	1	2	3
	Total	3	13	16	32
Fatiga	Optimo	0	1	3	4
	Medio	3	11	13	27
	Afectado	0	1	0	1
	Total	3	13	16	32
Depresión	Optimo	3	13	16	32
	Total	3	13	16	32
Vigor	Medio	0	2	4	6
	Afectado	3	11	12	26
	Total	3	13	16	32

Elaborado por: Mauro Leandro Ortiz Córdova

En la siguiente tabla se puede visualizar los resultados de la relación entre las variables de estudio la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes en donde se determina que en el factor de confusión y depresión los niveles son óptimos en la mitad de la población (16 estudiantes) a pesar de que presentan un nivel bajo o inactivo de actividad física, así como en el nivel moderado con (13 estudiantes) y un nivel vigoroso con (3 estudiantes), con un nivel bajo o inactivo (4 estudiantes) y un nivel moderado (6 estudiantes) de actividad física presentan niveles óptimos, así como un nivel bajo o inactivo (12 estudiantes), un nivel moderado (7 estudiantes) y un nivel vigoroso (3 estudiantes presentan un nivel medio en el factor tensión, en el

factor tensión, tanto en el factor angustia como el de fatiga la mayoría presentan un nivel medio en cada uno, en relación a los niveles bajo o inactivo (13 estudiantes), moderado (11 estudiantes) y vigoroso (3 estudiantes) de actividad física, en cuanto al factor de vigor presenta un nivel afectado en la mayoría de la población relacionado con los niveles bajo o inactivo (12 estudiantes), moderado (11 estudiantes) y vigoroso (3 estudiantes) de actividad física.

3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la incidencia de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa “Joaquin Lalama2” donde en primera instancia se evaluó el nivel de actividad física por medio del instrumento Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ, seguidamente se aplicó el instrumento el Test de POMS para identificar el bienestar emocional a través de los niveles de estado de ánimo de los estudiantes, es por ello que en base a los resultados presentados se pudo determinar la aceptación de la hipótesis nula, que establece que la actividad física no incide directamente en los estados de ánimo.

Así como en la siguiente investigación de (Salinas, 2021) basada en estudiantes universitarios se enfoca en la correlación que existe entre la actividad física en la autoestima de los estudiantes determinando que la actividad física tiene poca incidencia en la autoestima. Ya que a pesar de que los estudiantes permanecían en la mayor parte de su tiempo sentados, la autoestima de los estudiantes que mediante el análisis aplicado se determinó que ningún estudiante posee una autoestima baja, en donde la mayoría presentan una autoestima de nivel aceptable es decir buena y se pudo concluir que existe una correlación baja entre las variables de estudio, es decir existe una incidencia baja entre las variables de estudio.

En el siguiente proyecto de (Espinoza, 2019) en su investigación se plantea hacia las personas con diabetes tipo 1 obtuvo efectos positivos por medio de los encuestados ya que afirman que la actividad física mejora el rendimiento cotidiano de las personas con esta enfermedad ya que el rendimiento tiene un gran progreso gracias a

la actividad física que realice el paciente, sin embargo, la mayor parte de personas al encontrarse con una enfermedad viven un estado de sedentarismo agravando su estado psicosocial. En cuanto a la relación que se puede establecer entre la actividad física y la calidad de vida en personas que padecen esta patología se determinó que la actividad física si mejora su estado de ánimo ya que la actividad física es una forma de tratamiento para las personas con diabetes y mejora su calidad de vida evitando futuras complicaciones. Es decir, existe una incidencia por medio de la actividad física en la calidad de vida ya que mientras más actividad física realicen, pero que esta sea controlada y aplicada a las condiciones de cada persona su bienestar aumenta.

En la siguiente investigación realizada por (Reigal & Videra, 2014) se enfoca en un trabajo experimental donde se analiza los efectos de una sesión de actividad física sobre el estado de ánimo de un grupo de adolescentes es decir se aplicó un pre y post-Test, de la ciudad de Málaga (España), en donde se utilizó el mismo instrumento para la evaluación de los estados de ánimo, el Test de POMS donde se analizaron los factores: Tensión, Depresión, Angustia, Vigor, Fatiga, Confusión. Demostrado que existen efectos positivos tras aplicar la sesión de actividad física, estableciendo que disminuyeron las puntuaciones de depresión, angustia y confusión, y aumentando en el actor vigor. En función del sexo los cambios fueron similares, aunque el estado de tensión mejoro solo en chicos mientras que en el de vigor solo en chicas. En conclusión, existen diferencias entre el pre y el post test realizado determinando que existe una incidencia en los estados de ánimo por parte de la sesión de actividad física aplicada.

Mediante el análisis de las investigaciones presentadas se puede determinar que la actividad física es de suma importancia para un bienestar adecuado ya que al realizar una modera actividad física se puede obtener diferentes beneficios tanto físicos como mentales, cabe recalcar que la población y las condiciones previstas en las investigaciones son distintas a la nuestra, es por ello que en nuestra investigación la actividad física no incide directamente en los estados de ánimo de los estudiantes ya que por medio de la pandemia que estamos viviendo se puede establecer que existen otros factores que hoy en día puedan incidir directamente en su bienestar emocional,

sin embargo se puede decir que a la actividad física se la tome como hábito saludable independientemente de las condiciones de las personas para así mejorar su estilo y calidad de vida.

3.2 Verificación de la hipótesis de investigación

Para el proceso de verificación de la hipótesis de investigación se aplicó la prueba Chi-cuadrado de Pearson, determinando los valores de aceptación y sus significaciones asintóticas bilaterales, para determinar la asociación entre las variables de estudio (tabla 8)

Tabla 8. Análisis estadístico de verificación de hipótesis de la investigación

Variables en estudio	Prueba estadística	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Estado de confusión – nivel de actividad física	Chi-cuadrado de Pearson	-	-	-
	N de casos válidos		32	
Estado de tensión – nivel de actividad física	Chi-cuadrado de Pearson	2.999	2	0.223**
	N de casos válidos		32	
Estado de angustia – nivel de actividad física	Chi-cuadrado de Pearson	0.823	4	0.935**
	N de casos válidos		32	
Estado de fatiga – nivel de actividad física	Chi-cuadrado de Pearson	2.682	4	0.612**
	N de casos válidos		32	
Estado de depresión – nivel de actividad física	Chi-cuadrado de Pearson	-	-	-
	N de casos válidos		32	
Estado de vigor – nivel de actividad física	Chi-cuadrado de Pearson	1.199	2	0.549**
	N de casos válidos		32	

Elaborado por: Mauro Leandro Ortiz Córdova

Nota. Análisis de significación asintótica bilateral en un nivel de $P \geq 0.05$

Los resultados del análisis estadístico determinaron que, en los estados de ánimo de confusión y depresión, el nivel es constante por tal razón no se puede evidenciar

valores estadísticos, en relación al estado de tensión y vigor con un 99% (0.001) de confiabilidad y 2 grados de libertad, el valor límite de aceptación de la H1 es de 9.2103 y para los estados de angustia y fatiga con 4 grados de libertad es de 13.277, valores que comparados con los obtenidos en el estudio, ninguno se encuentra dentro de la zona de aceptación, ya que son menores a los límites. En relación a la significación asintótica bilateral, en todos los casos estudiados el valor de P es ≥ 0.05 , que determina la no asociación entre las variables y se acepta la hipótesis nula que determina:

H₀: El nivel de actividad física no incide en el estado de bienestar emocional de los estudiantes

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se evaluó el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa Joaquín Lalama del Cantón Ambato durante el periodo abril-septiembre 2021, mediante valores que se convirtieron en la unidad de medida de la actividad física (me`ts) el cual se calculó por medio de la actividad física que realizan en los últimos 7 días, estableciendo que un 50 % de los alumnos presentan niveles bajos o inactivos prevaleciendo al género femenino, en un 40% presenta un nivel moderado y solo un 9,4 presenta un nivel vigoroso de actividad física.
- Se identificó el bienestar emocional actual de los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa Joaquín Lalama del Cantón Ambato durante el periodo abril-septiembre 2021, a través de los 6 factores del estado de ánimo, donde se determinó que en el factor confusión y depresión el 100% de la población presenta niveles óptimos, en el factor tensión no presentan niveles afectados prevaleciendo el nivel medio con 68%, en el factor angustia y fatiga la mayoría presenta un nivel medio sin embargo existe un mínimo porcentaje de niveles afectados un 9,4% en angustia y un 3,1% en fatiga, y por último en el factor vigor la mayoría de estudiantes presentan niveles afectados con un 81,3% de la población.
- Se analizó la relación entre la actividad física y el bienestar emocional de estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa Joaquín Lalama del Cantón Ambato durante el periodo abril-septiembre 2021, estableciendo que no existe una asociación entre las variables es decir la actividad física no incide directamente en el estado de ánimo, ya que el límite de aceptación obtenido es menor para cada uno de los factores que determinan el nivel de estado de ánimo de los estudiantes.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda evaluar los niveles de actividad física que realizan los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad educativa Joaquín Lalama del cantón Ambato, y que lo tomen con la mayor seriedad del caso para un correcto desarrollo del análisis de datos.
- Se recomienda identificar el bienestar emocional por medio de los niveles de estados de ánimo de los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa Joaquín Lalama del cantón Ambato, para poder realizar el respectivo análisis estadístico y mediante ello poder relacionar con la variable dependiente que es la Actividad Física
- Es de gran importancia analizar si existe relación entre las variables de estudio para mediante ello determinar y plantear una réplica de la investigación en estudiantes de diferentes niveles para comparar los posibles resultados en poblaciones similares.

Bibliografía

- Alonso, J. M., Bernal, C. B., Martínez, J. M., Escolar, P. M., & Romero, M. G. (2020). Importancia De La Práctica Deportiva En Edad Escolar: Validación Cuestionario Cudaem. *Brazilian Journal of Development.*, 4.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J., Garcia, M. M., & Perez, R. G. (1993). EL PERFIL DE LOS ESTADOS DE ANIMO (POMS): BAREMO PARA ESTUDIANTES VALENCIANOS Y SU APLICACION EN EL CONTEXTO DEPORTIVO. *REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.*
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo.*
- Benavidez, V. &. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimb Lu.*
- Bernate, J., Fonseca, I., & Jiménez, M. J. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. . *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.*, 742-747.
- Bravo, S., Kosakowski, H., Cortés, R. N., Huamash, C. S., & Asencios, J. A. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud.*
- Cabrera, E. A. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, .
- Calderón, T. L., & Hernández, M. R. (2019). Efecto del ejercicio aeróbico sobre el equilibrio en personas adultas mayores de 50 años: un meta-análisis de ensayos controlados aleatorios. *Pensamiento Actual*, 78-91.
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacionl de Actividad Fisica (IPAQ). *Revista Enfermeria del Trabajo .*
- Cuberos, R. C., Giráldez, V. A., Zagalaz, J. C., Sánchez, M. L., & García, D. C. (2016). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 85-92.
- Escudero, P. M., & Canales , M. G. (2010). *Ejercicio Físico y Asma.* YOU & US, S.A.
- ESPAÑA, P. D. (2020). Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19. *UNICEF España.*

- Etienne, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 1 - 2.
- Fernández, M. &. (2019). Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. *Apunts Educación Física y Deportes*, 36-48.
- González, I., Gómez, N., Ortiz, R., & Ibarra, V. (2018). Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales. Una revisión narrativa. *In Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 27-32.
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*,.
- Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*,.
- Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*,, 141-160.
- Guillamón, A. R. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Ciencias de la Actividad Física UCM*.
- Guillamón, A. R., Cantó, E. G., & Soto, J. J. (2018). Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años. *Acta colombiana de Psicología*.
- Hernández, F., & Baptista. (2010). *Metodología Cuantitativa*. Obtenido de Recuperado de: http://www.eumed.net/tesisdoctorales/2012/eal/metodologia_cuantitativa.htm
- 1
- Huarcaya, V. J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud publica*.
- Ibarra, A. C. (2016). El Deporte. *Revistas y Boletines Científicos*.
- Johnson, F. N. (2018). Las emociones en la Educación Física escolar: el aporte de la evaluación cualitativa. *EmásF: revista digital de educación física*.
- Lopez, J. A.-L. (2018). Actividad física moderada a vigorosa en educación física y recreo en estudiantes de primaria y secundaria de la frontera México-USA. *Sportis*.

- Martínez, V. V., & Sánchez, L. M. (2010). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Española de Cardiología*, 108-111.
- Mauricio, E. S. (2019). “LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO. Universidad Tecnica de Ambato, Ambato.
- Mesa, J. I. (2015). *Inteligencia Emocional*. Obtenido de Inteligencia Emocional.: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?sequence=1>
- Ortiz, R., & Gómez, J. A. (2017). La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. *Salud Uninorte*, 252-258.
- Palmero, F. &. (2008). *Motivación y Emoción*. España: Mc Graw Hill.
- Ramírez, O. J., Castro, Q. D., Lerma, C. C., Yela, C. F., & Escobar, C. F. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. *Revista Colombiana de Anestesiología*.
- Razo, Y. A., Aguilar, C. W., Rodríguez, T. Á., & Jordán, S. J. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. Effect of recreational-sports activities in the state of adolescents and young people mood. *Arrancada*.
- Reigal, R., & Videra, A. (2014). Efectos de una sesión de actividad física sobre el estado de ánimo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*,.
- Ribot, R. V., Chang Paredes, N., & González Castillo, A. L. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*,.
- Rico, C. D. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. . *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*.
- Salabert, E. (2021). Tipos de ejercicios . *Revista de salud y bienestar*.
- Salinas, M. A. (2021). “ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES. (Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física). Universidad Tecnica De Amabtao, Ambato.

- Sanjuán, P., Guillén, D., & Pérez-García, A. M. (2018). Rasgos de personalidad y recursos psicológicos como predictores del bienestar emocional en adolescentes con y sin formación en escuelas de tauromaquia. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*.
- Torres, C. B., & Buñuel, P. S. (2019). Emociones en Educación Física: una revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Vaquero, S. M., Cerro Herrero, D., Tapia Serrano, M. Á., Iglesias Gallego, D., & Sánchez Miguel, P. A. (2018). Actividad física, adaptabilidad emocional y regulación intrínseca: un estudio predictivo en adolescentes.
- Vega, D. M. (2020). Niveles objetivos de actividad física durante las clases de Educación Física en estudiantes chilenos usando acelerometría. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Velasquéz, N. R. (2017). Análisis de la relación entre la salud mental y el malestar humano en el trabajo. *Equidad y Desarrollo*, 161 - 178.

ANEXOS

Anexo 1

ENCUESTA IPAQ: Actividades físicas en trabajadores

o Actividades físicas "INTENSAS".

Piense en todas las actividades intensas que usted **realizó en los últimos 7 días**. Las actividades intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente de lo normal. Por ejemplo:



Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos**.

- o Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

• Días por semana

- o Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 horas e 20 minutos.

• Horas por día

• Minutos por día

o **Actividades físicas "MODERADAS".**

Piense en todas las actividades moderadas que usted **realizó en los últimos 7 días.**

Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que le hace respirar algo más intensamente de lo normal.



Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos.**

- o Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **Atención, no incluya caminar.**

- Días por semana

- o Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

Ejemplo: si practicó 20 minutos, marque 0 horas e 20 minutos.

- Horas por día

- Minutos por día

o **"CAMINAR"**

Piense en el tiempo que usted le dedicó a caminar **en los últimos 7 días**.

Esto incluye caminar en el trabajo o en casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, deporte, ejercicio u ocio.

- o Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó **por lo menos 10 minutos seguidos**?

• Días por semana

- o Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a **caminar** en uno de esos días?

• Horas por día

• Minutos por día

o **SENTADO durante los días laborales**

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los últimos 7 días.

Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en casa, en una clase y durante el tiempo libre.

Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en autobús, sentado o recostado mirando la televisión.

- o Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó **sentado** en un día hábil?

• Horas por día

• Minutos por día

Anexo 2

UNIDAD DE INVESTIGACION DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE
Facultad de Psicología. Universitat de Valencia

POMS

Código _____
Sexo _____

Fecha _____
Edad _____

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor, lee cada una cuidadosamente. Después rodea con un círculo UNO de los números que hay al lado, rodea el que mejor describa **COMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA SEMANA PASADA INCLUYENDO EL DIA DE HOY.**

Los números significan:

- 0= Nada
1= Un poco
2= Moderadamente
3= Bastante
4= Muchísimo

	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo		Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
1.- Tenso	0	1	2	3	4	30.- Solo	0	1	2	3	4
2.- Enfadado	0	1	2	3	4	31.- Desdichado	0	1	2	3	4
3.- Agotado	0	1	2	3	4	32.- Aturdido	0	1	2	3	4
4.- Infeliz	0	1	2	3	4	33.- Alegre	0	1	2	3	4
5.- Animado	0	1	2	3	4	34.- Amargado	0	1	2	3	4
6.- Confundido	0	1	2	3	4	35.- Exhausto	0	1	2	3	4
7.- Dolido por actos pasados	0	1	2	3	4	36.- Ansioso	0	1	2	3	4
8.- Agitado	0	1	2	3	4	37.- Luchador	0	1	2	3	4
9.- Apático	0	1	2	3	4	38.- Deprimido	0	1	2	3	4
10.- Enojado	0	1	2	3	4	39.- Desesperado	0	1	2	3	4
11.- Triste	0	1	2	3	4	40.- Espeso	0	1	2	3	4
12.- Activo	0	1	2	3	4	41.- Rebelde	0	1	2	3	4
13.- A punto de estallar	0	1	2	3	4	42.- Desamparado	0	1	2	3	4
14.- Irritable	0	1	2	3	4	43.- Sin fuerzas	0	1	2	3	4
15.- Abatido	0	1	2	3	4	44.- Desorientado	0	1	2	3	4
16.- Enérgico	0	1	2	3	4	45.- Alerta	0	1	2	3	4
17.- Descontrolado	0	1	2	3	4	46.- Decepcionado	0	1	2	3	4
18.- Desesperanzado	0	1	2	3	4	47.- Furioso	0	1	2	3	4
19.- Relajado	0	1	2	3	4	48.- Eficiente	0	1	2	3	4
20.- Torpe	0	1	2	3	4	49.- Lleno de energía	0	1	2	3	4
21.- Rencoroso	0	1	2	3	4	50.- De mal genio	0	1	2	3	4
22.- Intranquilo	0	1	2	3	4	51.- Inútil	0	1	2	3	4
23.- Inquieto	0	1	2	3	4	52.- Olvidadizo	0	1	2	3	4
24.- Incapaz de concentrarse	0	1	2	3	4	53.- Despreocupado	0	1	2	3	4
25.- Fatigado	0	1	2	3	4	54.- Aterrorizado	0	1	2	3	4
26.- Molesto	0	1	2	3	4	55.- Culpable	0	1	2	3	4
27.- Desanimado	0	1	2	3	4	56.- Vigoroso	0	1	2	3	4
28.- Resentido	0	1	2	3	4	57.- Inseguro	0	1	2	3	4
29.- Nervioso	0	1	2	3	4	58.- Cansado	0	1	2	3	4

Anexo 3

ANEXO 3 FORMATO DE LA CARTA DE COMPROMISO.

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 27 de abril 2021

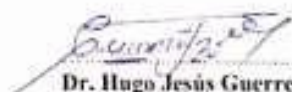
Doctor
Marcelo Núñez
Presidente de la Unidad de Integración Curricular
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportiva
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

Dr. Hugo Jesús Guerrero Altamirano en mi calidad de Rector de la U.E. Joaquín Lalama, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación bajo el Tema: **"LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL "** propuesto por el estudiante Mauro Leandro Ortiz Córdova, portador de la Cédula de Ciudadanía 1804554291, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.



Dr. Hugo Jesús Guerrero Altamirano,
C.C: 1802640977
TEL: 0992726914
CORREO: hugoj.guerrero@educacion.gob.ec



Anexo 4

