



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

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

**TEMA:**

---

**EL AEROBOX EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES  
DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

---

**AUTOR: MAIZA COSQUILLO ADRIAN FERNANDO**

**TUTORA: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG**

Ambato - Ecuador

2022

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG**, con cédula de ciudadanía **1803471570** en calidad de Tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“EL AEROBOX EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por el estudiante **MAIZA COSQUILLO ADRIÁN FERNANDO**, 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.

.....  
**LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG**  
**C.C. 1803471570**

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **“EL AEROBOX EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, quién basada 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 autor.



.....  
**MAIZA COSQUILLO ADRIÁN FERNANDO**  
**C.C. 1805377965**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“EL AEROBOX EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por el señor **MAIZA COSQUILLO ADRIÁN FERNANDO**, 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**

.....

**LIC. FT. FLORES ROBALINO ROSITA GABRIELA, M.Sc**  
**C.C. 1500438617**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

.....

**LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR, MG**  
**C.C. 1801892884**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

## **DEDICATORIA**

Este proyecto de investigación está dedicado principalmente a Dios quien ha sido mi fortaleza y mi pilar fundamental, que me ha permitido llegar hasta este momento que es muy importante en mi formación profesional. A mis padres Luis y Sonia quienes, con su sacrificio, amor y apoyo han estado conmigo dándome ánimos en todo momento. A toda mi familia, amigos, a mi ser querido que desde el cielo me cuida y a quienes siempre estuvieron presentes durante mi proceso de formación, por sus consejos, ánimos y palabras de aliento para así poder cumplir con mis metas.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradezco a mi ser supremo por bendecirme y ayudarme a cumplir uno de mis sueños. A la Universidad Técnica de Ambato por darme la oportunidad en mi formación académica y ser un profesional. A mi tutora de tesis Lic. Villalba Garzón Gabriela Alexandra, MG, por su asesoramiento, esfuerzo, tiempo y dedicación al guiarme en todo el transcurso de mi proyecto de investigación.

A todas las personas que me ayudaron directa o indirectamente en la realización del proyecto, quienes siempre me han prestado apoyo moral y humano, en momentos difíciles de este trabajo, finalmente a mis padres por su sacrificio, comprensión y amor que cada día me lo demuestran, ya que sin ellos nada de esto hubiera sido posible.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO .....	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPÍTULO 1 .....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Objetivos .....	21
Objetivo General .....	21
Objetivo Específico 1:.....	21
Objetivo Específico 2:.....	21
Objetivo específico 3: .....	21
CAPÍTULO II .....	22

METODOLOGÍA .....	22
2.1 Materiales.....	22
2.2 Métodos.....	24
CAPÍTULO III.....	26
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	26
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	26
3.2 Verificación de hipótesis (según el proyecto de Integración Curricular aprobado) .....	34
CAPÍTULO IV.....	35
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	35
4.1 Conclusiones .....	35
4.2 Recomendaciones.....	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
ANEXOS.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Anexo 1 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
ANEXO 2.....	41

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Origen del deporte.....	8
Tabla 2. Teorías del origen de la actividad físico - deportiva.....	8
Tabla 3. <i>Actividades aeróbicas y anaeróbicas</i> .....	11
Tabla 4. Clase de aerobox .....	13
Tabla 5. Regulación emocional.....	17
Tabla 6. Trastornos, estado de animo.....	20
Tabla. 7. Recursos económicos.....	23
Tabla 8. Caracterización de la muestra de estudio .....	26
Tabla 9. Medidas del estrés, depresión, y ansiedad del test DASS21 .....	27
Tabla 10. Nivel por de categoría del test DASS21 PRE intervención .....	28
Tabla 11. Medidas por categoría del test DASS21 POST intervención. ....	29
Tabla 12. Nivel por de categoría del test DASS21 POST intervención.....	29
Tabla 13. Diferencia entre periodos POST y PRE intervención del test DASS21 ....	31
Tabla 14. Tabla cruzada categoría depresión periodo POST y PRE intervención....	31
Tabla 16. Tabla cruzada categoría Ansiedad periodo POST y PRE intervención.....	33
Tabla 17. Verificación de la hipótesis de estudio .....	34

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Actividad física, entrenamiento y deporte .....	3
Figura 2. Beneficios de la actividad física .....	5
Figura 3. Evolución de latín a las lenguas romances del término “Deporte” .....	7
Figura 4. Clasificación del deporte .....	10
Figura 5. Clasificación deportiva .....	10
Figura 6. Psicología y objeto de estudio .....	14
Figura 7. Modelo del bienestar social – emocional.....	18

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

**TEMA: EL AEROBOX EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

**Autor: MAIZA COSQUILLO ADRIAN FERNANDO**

**Tutora: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG**

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación con el tema: “El Aerobox en el estado de Ánimo” tiene como objetivo determinar cómo incide el aerobox en el estado de ánimo en los estudiantes de bachillerato general unificado, en donde se realizó una investigación de campo, teniendo un enfoque cuantitativo porque se aplicaron instrumentos de recolección de datos sobre cada una de las variables de estudio, de la misma manera se verificó las hipótesis planteadas. La investigación empleó un diseño pre- experimental en el cual se valoró el estado de ánimo de cada alumno con el Test denominado DASS 21, en donde durante la intervención se aplicó un pre test y un post test llevando a cabo mediante una muestra de conveniencia ya que se escogió de forma selectiva a 74 estudiantes entre ellos hombres y mujeres de segundo de bachillerato paralelos A y B de la Unidad Educativa “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato. Se obtuvo como resultado que en el periodo PRE intervención la mayoría de estudiantes se encontraban con estrés leve, moderado, severo, extremo y 17 estudiantes no tenían estrés, pero en el periodo POST intervención solo 1 estudiantes se quedó con estrés leve y el resto de la población de estudio no tiene estrés, determinando que el aerobox incide en el estado de ánimo.

**Palabras Clave:** aerobox, estado de ánimo, deporte, actividad física, aerobicos

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

**THEME: EL AEROBOX EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES  
DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

**Author: MAIZA COSQUILLO ADRIÁN FERNANDO**

**Tutor: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG**

**ABSTRACT**

The present research with the theme: "Aerobox in the mood" aims to determine how the aerobox affects the mood in unified general high school students, where field research was conducted, having a quantitative approach because data collection instruments were applied on each of the variables of study, in the same way the hypotheses were verified. The research used a pre-experimental design in which the mood of each student was evaluated with the DASS 21 test, where during the intervention a pre-test and a post-test were applied, carried out by means of a convenience sample, since 74 students were selectively chosen, among them men and women of the second year of high school, parallel A and B of the "Teresa Flor" Educational Unit of the city of Ambato. It was obtained as a result that in the PRE intervention period most students were with mild, moderate, severe, extreme stress and 17 students had no stress, but in the POST intervention period only 1 student remained with mild stress and the rest of the study population has no stress, determining that the aerobox has an impact on mood.

**Keywords:** aerobox, mood, sport, physical activity, aerobics, aerobics

## CAPÍTULO 1

### MARCO TEÓRICO

#### 1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Al revisar evidencias científicas, podemos afirmar que las personas que practican el deporte de aerobox habitualmente gozan de una vida y estado de ánimo saludable, de la misma manera la formación integral de la personalidad, los valores como el respeto, trabajo en equipo, puntualidad y la disciplina engloban en su totalidad este deporte, al ser una actividad de ritmo muy elevado, mejorará la condición física, incrementando la fuerza, la flexibilidad, la resistencia, el equilibrio, la reacción tanto física como también mental y la velocidad sin importar la edad de quien lo practique (**Mejía, 2018**).

Una publicación realizada por la revista Argentina “El Milenio” titulada: “Todo lo que tienes que saber sobre el aerobox” señala que en los últimos años el aerobox permite tonificar y reafirmar los músculos para evitar enfermedades cardiovasculares y modelar todo el cuerpo mediante los ejercicios relacionados al kickboxing y al aerobic, cada vez gana más adeptos en el mundo fitness, porque durante una hora asegura quemar de 700 a 1.000 calorías, siendo esta una opción diferente pero efectiva para llevar el cuerpo a su límite (**Angeletti, 2018**).

Según **Matus (2017)**, en su publicación realizada sobre el aerobox: “Conoce que es el aerobox en la provincia de Biobio (Chile)” concluye que el deporte es uno de los entrenamientos más completos que se pueden practicar en distintos lugares y no solo en gimnasios, ya que el mismo posee un elevado grado de motivación para las personas que lo ejecutan, debido a que este se presenta de una manera más dinámica con relación al trabajo aeróbico común. En ningún caso este deporte se tratará de contacto porque todos los ejercicios que se realizan son como una actividad estética donde el movimiento marcará únicamente en el aire.

Por otra parte, **Rodríguez & Pérez (2013)** en su investigación: El aerobio, tendencias y variaciones actuales en sus clases para la comunidad; afirma que las nuevas variaciones y tendencias actuales del aerobio a nivel mundial y en Cuba, se han realizado varios estudios y se abandona o reemplaza ese aerobio tradicional o clásico para dar paso a otras clases, en las cuales se fusionan desde las pesas, la danza, los ritmos orientales, el boxeo y muchas modalidades más que en esta práctica se destacan, hay una serie de ejercicios que se adaptan a cada uno de los participantes empezando por lo más fácil hacia lo más complejo o de mayor intensidad, obteniendo así una frecuencia cardíaca elevada y vuelta a la calma progresiva.

La salud física, mental y el bienestar de las personas en el Ecuador ha sido prioridad en los últimos años. De acuerdo con una publicación de la revista “OKSALUD” en su análisis menciona que el aerobio es una actividad social en la cual interactuamos continuamente con distintas personas, además sirve para conocer gente nueva y ampliar nuestro vínculo social, así mismo ayuda a liberarnos del estrés y la ansiedad ya que libera dopamina, adrenalina y noradrenalina, responsables de la liberación del estrés, por ello cuando se realice una sesión de aerobio, la persona se encontrará más despejada y de buen humor (**Alcaraz, 2017**).

En la tesis con el tema: Diseño de un plan de acción de actividad física y salud para adolescentes de la Unidad Educativa Yaruquies. Riobamba, en su análisis concluye que el 81% del total de las y los adolescentes obtuvieron un nivel bueno de actividad física mediante ejercicios aeróbicos como el strong, samurai fit, aerobio y fitness de combate, mientras que el 19% restante obtuvieron un nivel regular mejorando de cierto modo su estado físico en las y los adolescentes (**León, 2015**).

En el trabajo de investigación con el tema: Estado de ánimo en jóvenes adultos deportistas que pertenecen a la liga amateur de fútbol de la Aldea Pachali, Guatemala, en su análisis concluye que el estrato de tensión es el más puntuado en lo que se refiere a dimensiones del estado de ánimo negativo antes de la competición, mientras que después de ella, colera se coloca como la más alta, liberándose en el transcurso del encuentro deportivo (**Enríquez, 2018**).

Por otra parte, en el trabajo de investigación con el tema: “Ejercicios interválicos de alta intensidad en el estado emocional de los escolares”, en su análisis menciona que

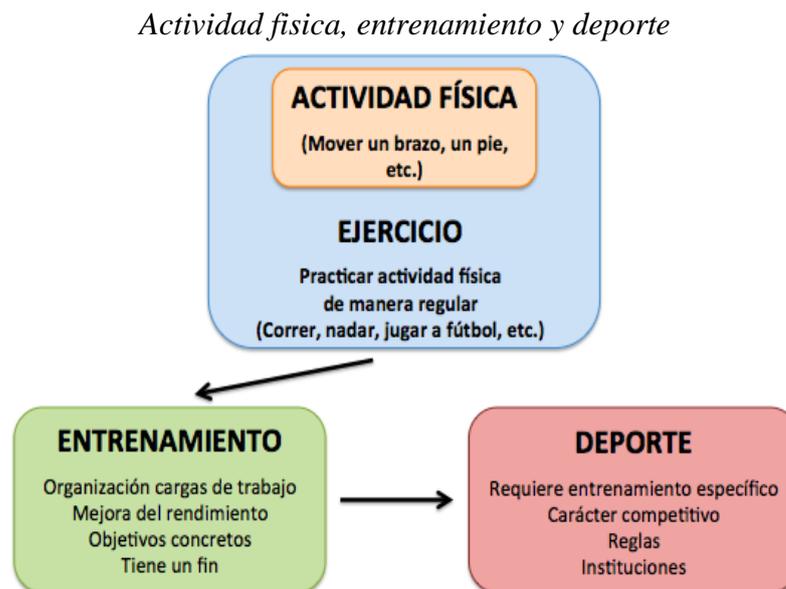
los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos de alta intensidad, se puede notar que efectivamente hay una mejora en el estado emocional de cada uno de los educandos, obteniendo buenos resultados en comparación de un pre test y un post test realizado durante toda la intervención (Gavilanes, 2021).

### Actividad Física

Este concepto a simple vista parece sencillo de definirlo, pero no lo es tanto, debido a la confusión que existe entre conceptos parecidos, como el ejercicio, el deporte y otros, sobre todo porque tienen un mismo soporte: el movimiento y la motricidad.

La actividad física se considera como una ciencia en cuanto plantea teorías específicas, junto a ello es una tecnología por cuanto supone una intervención en la realidad práctica y es técnica en donde el maestro no puede evitar “una especie de toque personal”, su acción se adapta a cada circunstancia concreta, esta definición se manifiesta que es una parte importante para el trabajo superando las opiniones más clásicas que se limitan al deporte (Pérez, 2014).

Figura 1.



Fuente: Pérez (2014).

Por otra parte, la OMS define a la actividad física como cualquier movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos, incluso durante el tiempo de ocio,

para desplazarse a distintos lugares o como parte del trabajo de una persona, la actividad física tanto intensa como moderada, mejora la salud.

La actividad física de manera regular tiene un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, lumbalgias, hipertensión arterial y mejora la capacidad pulmonar, puede realizarse de forma planificada o también de manera espontánea, siendo que en ambos casos los resultados son igualmente positivos, sin embargo, no es bueno excederse al realizar actividad física, pues sin el control adecuado, puede llegar a afectar nuestra salud física y emocional (**Airasca & Giardini, 2022**).

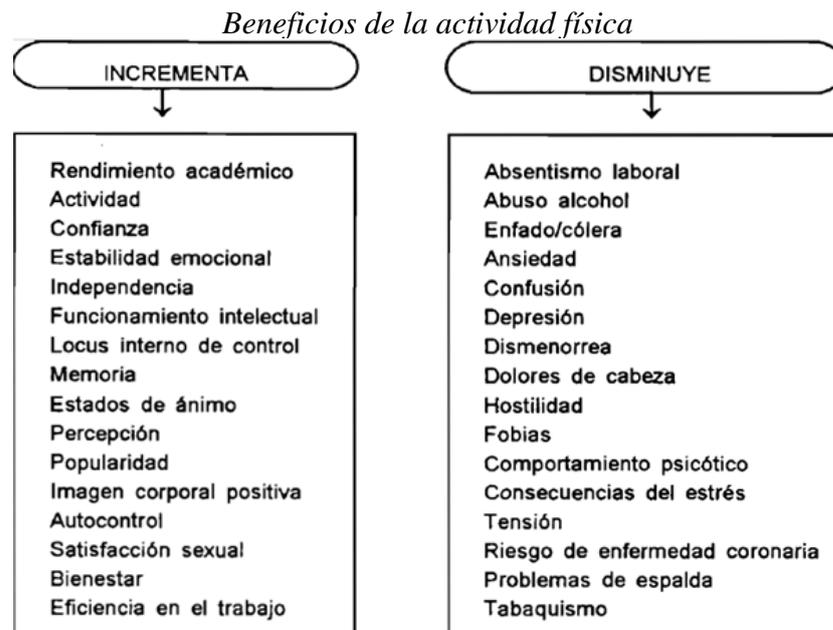
### **Beneficios de la actividad física**

La actividad física constante y moderada induce varios cambios fisiológicos en el organismo más allá de reducir grasa, mantener la masa muscular y quemar calorías, además favorece a la pérdida de peso e induce una modificación de la composición del cuerpo y el funcionamiento metabólico, generalmente aumenta niveles de bienestar mental de los jóvenes así mismo diferentes programas de ejercicios centrados en la autoconciencia (**Bernal, 2021**). Por medio de estas prácticas lo que se quiere lograr es que disminuya la posibilidad de caer en depresión y otras patologías que puedan afectar a la vida cotidiana, pero de la misma forma beneficia al individuo así:

- Reduce la presión arterial
- Ayuda a mantener un peso corporal saludable.
- Reduce el riesgo de enfermedades del corazón.
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2.
- Aumenta la fuerza muscular y su función.
- Mejora la salud y la fuerza de los huesos.
- Reduce el riesgo de demencia.

En la figura 2 se puede observar los beneficios que la actividad física atrae consigo, lo que incrementa y disminuye durante el proceso, mejorando la relación del individuo con la comida, reduciendo el apetito y favoreciendo la adopción de hábitos saludables de alimentación.

**Figura 2.**



**Fuente:** Bernal (2021).

Los efectos beneficiosos que tenemos al realizar la actividad física, tanto en el punto de vista físico como en el psicológico, es un hecho notorio, varios estudios han demostrado un aumento de autoconfianza, sensación de bienestar y una mejora intelectual, no solo para ciertas personas, sino también para el tratamiento de trastornos como la depresión, la ansiedad o también el estrés, en los que la actividad física es un excelente complemento terapéutico en varios procesos médicos (**Granados & Cuéllar, 2018**).

Los beneficios tanto para hombres como para mujeres son irrefutables, ya que la actividad física y ejercicio moderado regula medidas preventivas primarias y secundarias importantes para 25 condiciones crónicas médicas que incluyen enfermedades cardiovasculares y la mortalidad prematura, los patrones predictores se ven notoriamente influenciados por el género, varias investigaciones muestran que las mujeres presentan niveles más bajos de actividad y ejercicio físico en tiempo libre que los hombres (**González & Rivas, 2018**).

### **Actividad física de resistencia**

Los ejercicios de resistencia son uno de los cuatro tipos de ejercicios en los cuales se encuentran los de fuerza, equilibrio y flexibilidad los mismos que deben ser incluidos en un entrenamiento saludable, y permita llevar a cabo una actividad o esfuerzo

durante un mayor tiempo posible, como por ejemplo correr o realizar ciclismo, los mismos que dependen de un tiempo prolongado y explosivo para poder llegar hacia la meta, durante el tiempo que dure la actividad, el sistema cardiovascular debe ser capaz de mantener un aporte adecuado de oxígeno y nutrientes en todos los órganos del cuerpo humano y en la musculatura (**Fustillos, Portilla & Jaramillo, 2020**).

Las guías de actividad física moderadas recomiendan, al menos 30 minutos de actividad diaria para adultos y 60 minutos de actividad moderada para adolescentes y niños, en donde se debe incluir ejercicios de fuerza muscular de dos a tres días a la semana, incluyendo que el profesional de la salud debe recomendar la disminución del tiempo para personas sedentarias e intervenir siempre que sea necesario más minutos y más intensidad, el realizar actividades físicas benefician a cualquier edad y en cualquier condición clínica (**Matsudo, 2019**).

### Deporte

Según **Robles, Abad & Giménez (2009)** definen al deporte como cualquier actividad, organizada o no, la cual tiene que implicar movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo. El término deporte lo cual lo tenemos claro y que evidencia un fenómeno educativo y social, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos que abarca la mayoría de los hábitos humanos, afirmando que el origen de la palabra deporte es, como vemos, de origen latino y posteriormente formando lenguas romances, como podemos observar a continuación:

**Figura 3.**

*Evolución de latín a las lenguas romances del término “Deporte”*

<b>DEPORTO</b>	Depuerto (s. XIII), del antiguo deportarse	<b>Castellano</b>
	Deport	<b>Francés</b>
	Deportare	<b>Italiano</b>
	Disport	<b>Inglés</b>

**Fuente:** Robles, Abad & Giménez (2021)

Según **Ribas (2018)**, define que el deporte es una de las actividades físicas que se realiza personal o grupal siguiendo ciertas reglas planteadas y en un entorno físico determinado, este asociado a las competencias de carácter formal, ayudando a mejorar la salud mental y física, se suele confundir actividad física con deporte, la diferencia es que el deporte es de carácter competitivo, mientras que la actividad física se realiza únicamente por recreo personal o satisfacción.

El deporte es netamente competitivo, pero se puede realizar por diversión, profesional o como forma de mejorar la salud, abarca varias áreas de nuestra sociedad que conlleva cierto grado de complejidad simbólica en su dimensión social y cultural, ya que actualmente el deporte más allá de una práctica o espectáculo es un estilo de vida, uno de los deportes más conocidos a nivel mundial es el fútbol y el béisbol ya que se caracterizan de la competición de dos equipos o más si este es un torneo, que se sujetan a las reglas del juego creando un espectáculo para sus espectadores (**Flores & Sánchez, 2018**).

### **Origen del deporte**

La palabra deporte es latina, en castellano, en el siglo XIII se denominaba “depuerto” el cual su significado era deportarse que quiere decir descansar o divertirse, en inglés proviene del término disport que hace relación al juego. La primera perspectiva del deporte es en el siglo XVIII el cual tiene su origen en Inglaterra, la segunda hace referencia a los investigadores y pensadores que consideran una forma de actividad personal de practica cultural y social que ha existido desde el comienzo de la humanidad y que, tal deporte, práctica o significados ha ido evolucionando de acuerdo con los cambios sociales, políticos y culturales (**Álvarez, 2021**). En la siguiente tabla se puede observar el origen del deporte desde dos perspectivas

**Tabla 1.***Origen del deporte*


---

<b>ORIGEN DEL DEPORTE</b>	
<hr/>	
PERSPECTIVA HUMANISTA	El deporte se desarrolla de forma paralela a la historia del hombre, constituyéndose como una de sus manifestaciones culturales más relevantes.
PERSPECTIVA NATURALISTA	Se considera que existe en la raíz de los ejercicios físicos un ámbito vital elemental común al hombre y al animal y que ese instinto constituye el origen del deporte.

---

**Fuente:** Álvarez (2021)

**Acuña (1994)**, facilita una revisión de las principales teorías del origen y plantea un doble posicionamiento: por una parte menciona la existencia de una teoría que parte de la unidad vital elemental entre todos los animales en los cuales incluye al ser humano considerando el instinto de supervivencia como el origen de la actividad física deportiva y por otra parte da a conocer otra teoría que se origina a través de una concepción diferenciada entre el ser humano y el resto de los animales, para esta teoría del terreno de la actividad física deportiva es únicamente como una manifestación humana, como podemos observar a continuación:

**Tabla 2.***Teorías del origen de la actividad físico - deportiva*


---

<b>TEORÍAS GENERALES EXPLICATIVAS</b>	<b>ORIGEN DE LA ACTIVIDAD FISICO – DEPORTIVA</b>
1. Teoría general basada en la unidad vital elemental entre todos los animales	Instinto de supervivencia.  -Perspectiva historicista o idealista: componente lúdico y cultural
2. Teoría general basada en una concepción diferenciada entre el	

---

ser humano y el resto de los animales

-Perspectiva materialista o utilitarista: origen y sentido pragmático de la actividad físico-deportiva

**Fuente:** Acuña (1994)

Según **Mechikoff & Estes (2005)**, abducen conexiones entre el desarrollo cultural de Roma y la antigua Grecia con la civilización egipcia, así como con las costumbres de la gente de Creta y quizás con los fenicios, este hecho ayuda a entender que los juegos atléticos griegos como una evolución del hecho deportivo, poco después en la antigua Roma donde primera vez se introduce un enfoque pragmático y utilitarista donde la conocida exclamación circenses aparece como clara expresión de este matiz.

### Clasificación del deporte

Según **Bouet (1968)**, propone una clasificación que es más profunda a lo que se conoce comúnmente, ya que adopta un punto de vista general la cual lo denomina experiencias vividas, en base a lo que el individuo a practicado en el transcurso de su vida distinguiendo cinco grandes grupos de disciplinas. En la figura 4 podemos identificar la clasificación que existe así:

**Figura 4.**

*Clasificación del deporte*

<b>BOUET (1968)</b>	<b>Deporte de combate</b>	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia.
		Sin implemento	
	<b>Deportes de balón o pelota</b>	Colectivos	El balón constituye el factor relacional del deporte.
		Individuales	
	<b>Deportes atléticos y gimnásticos</b>	Atlético de medición objetiva	Referencia posibilidades del ser humano, gesto técnico importante.
		Gimnásticos de medición subjetiva	
	<b>Deportes en la naturaleza</b>	La referencia comunes que se realizan en el medio natural, y conllevan un gran riesgo.	
<b>Deportes mecánicos</b>	Se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera la energía, y el hombre quien la controla y la dirige.-		

**Fuente:** Bouet (1968)

Por otro lado, para **Durand (1968)** genera una clasificación orientada exclusivamente a la pedagogía y la clasifica en cuatro grupos deportivos así:

**Figura 5.**

*Clasificación deportiva*

<b>DURAND (1968)</b>	Deportes individuales
	Deportes de equipo
	Deportes de combate
	Deportes en la naturaleza

**Fuente:** Durand (1968)

### **Ejercicios aeróbicos**

Es una de las actividades físicas que se realiza en beneficio de la salud, implicando ejercicios con oxígeno y actividad que acelere la frecuencia cardiaca como caminar, correr, andar en bicicleta, jugar futbol entre otros, esto también conducirá a un aumento de temperatura corporal, causando una leve sudoración y obteniendo grandes beneficios como un corazón saludable y fuerte, control de la presión arterial, mejor capacidad respiratoria, reducción de lípidos , quema de grasas saturadas del organismo y eliminación de toxinas acumuladas en el cuerpo (**Guillamón, Canto & García 2021**).

### **Ejercicios anaeróbicos**

Se denomina como ejercicio anaeróbico a todo proceso que dominan en la liberación de energía que el cuerpo lo utiliza para realizarlos , no necesita implícitamente de respiración aeróbica para poder ejecutarlos, incluyen cualquier ejercicio que se lo practique moderadamente durante periodos cortos de duración como puede ser el levantamiento de pesas, fuerza y potencia, que permite mantener una frecuencia cardiaca moderada a diferencia del ejercicio aeróbico , obteniendo energía en ausencia del oxígeno (**Da silva, 2021**). A continuación, en la siguiente tabla se puede observar los ejemplos de las actividades aeróbicas y anaeróbicas

**Tabla 3.**

*Actividades aeróbicas y anaeróbicas.*

<b>ACTIVIDADES AEROBICAS</b>	<b>ACTIVIDADES ANAEROBICAS</b>
Caminar a buen ritmo	Levantamiento de pesas
Baile	Abdominales
Ciclismo	Carreras cortas a gran velocidad
Correr a ritmo moderado	Gimnasia artística
Natación	Saltar la cuerda
patinaje	Lanzamiento de balón medicinal
Aerobic	Barras y paralelas

**Fuente:** Da silva (2021)

### **Aerobox**

Está basada en un entrenamiento de los boxeadores y en una alternativa más fuerte y estética al aerobio tradicional, permite intensificar el trabajo aeróbico y permite ganar con facilidad flexibilidad, fuerza y tono muscular.

Según **Martin (2021)**, en su publicación realizada sobre el aerobox: “Aerobox, beneficios y características del deporte” menciona que es un deporte que está orientado en el desarrollo muscular y tonificación corporal, las personas de ambos géneros que disfrutan el fitness tienden a practicar aerobox, porque es una disciplina fuera de lo común y además muy completa.

## **Origen del aerobox**

### **Aerobics**

El nacimiento del aerobio lo situamos en el año 1968, cuando Kennet H, Cooper, médico y teniente de las fuerzas armadas de Norteamérica publicó un libro llamado "Aerobics" en el cual muestra un entrenamiento para el ejército de su país, otra aparición importante en 1969 basado en los principios realizados y expuestos por Cooper "Isotonics" un programa de entrenamiento con una duración de 30 minutos el cual fue preparado por Jackie Sorensen, esposa de un militar norteamericano adapta estos principios pero añadiendo música y elementos de otras disciplinas como el baile, el jazz entre otros **(Rodríguez, 2018)**.

### **Boxeo**

Su origen es africano y se remonta en el año 6000 a.c en la zona de la actual Etiopia, la palabra pugilismo viene de latín Pugil, que significa boxeador, el que da golpes de puño y muestra condiciones atléticas, investigadores han demostrado que el pugilato o boxeo existe hace más de 4550 años, Creta y Bagdad fueron escenarios de descubrimiento que datan en los años 2500 y 4000 a.c otros hallazgos como pinturas relacionadas con el tema se dio a conocer en Egipto y Argelia ubicados en el norte africano **(Nápoles, 2019)**.

Aunque en los últimos años se ha puesto de moda, el aerobox nació en Chile en 1991 de la mano de los hermanos Adela quienes fueron los que dieron este nombre al deporte, Boris Díaz Carrasco quien imparte las primeras clases en los primeros años obteniendo buenos beneficios para la salud, posteriormente se extendió a Estados Unidos con la finalidad de aportar un valor a la gimnasia aeróbica y así mejorar los beneficios de este deporte **(Cerna, 2018)**.

**Tabla 4.**

*Clase de aerobox*

---

**¿CÓMO ES UNA CLASE DE AEROBOX?**

---

<b>Calentamiento</b>	Es fundamental lubricar las articulaciones antes de cualquier trabajo físico a realizarse, posteriormente realizaremos movimientos básicos durante 10 minutos para adaptarnos a ejercicios posteriores en los cuales se trabajarán el tren superior e inferior.
<b>Fase de trabajo</b>	Se realizará ejercicios al ritmo de la música, centrados principalmente en brazos, piernas, abdomen y glúteos con una duración aproximada de 35 minutos.
<b>Fase de estiramientos</b>	Ayuda a obtener flexibilidad y a relajar los músculos contraídos durante el trabajo físico, previniendo calambres o cualquier tipo de lesiones a corto o largo plazo.

---

**Fuente:** Cerna (2018)

**Psicología**

La OMS no da una definición exacta de psicología, sino que define a la salud mental, para esto lo conceptualiza como un estado mental y psicológico, da a conocer que su objetivo es el bienestar mental de cada persona y de la sociedad en conjunto.

En primera aproximación al concepto de psicología de aplicaciones de test con el fin de evaluar trastornos del comportamiento, la personalidad, etc., esta visión por una de sus partes lleva una apreciación parcial en la psicología, mientras que para otros, los profesionales de la psicología, son las personas que tratan exclusivamente con personas dementes o locos (quienes tienen problemas de psicología, como psicopatologías y psicología educativa), sin ser este punto de vista del todo erróneo es claramente parcial y segada el estudio y tratamiento del comportamiento, los trastornos mentales y educativos, son sin duda un ámbito de ocupación importante, pero no lo es

todo también hay que considerar la prevención de la salud mental de personas sanas, la prevención de la misma mejora el nivel y rendimiento en otros labores como en el trabajo, escolar, deportivo, etc. (Prieto,1995).

**Figura 6.**

*Psicología y objeto de estudio*



**Fuente:** Prieto (1995)

Según **Freud (1924)**, menciona que la creencia vinculada a la concepción de la conducta como una enfermedad del cerebro, es decir hizo referencia a las interacciones primarias de un niño con posteriores problemas de conducta, centro como base el psicoanálisis el cual se enfocaba en la represión de instintos como único culpable del desarrollo de patologías a futuro.

Platón partía desde la idea de que nadie podía ser malo por naturaleza, una persona era malvada a consecuencia de hábitos fuera de lo común o por mala educación, fue el primero en dividir en tres partes a el alma, lo racional, pasional y por último la hedonista.

Además, el objetivo principal de Wunt era entender la consciencia tal y como se experimenta y entender las leyes mentales que rigen en las personas, la psicología experimental solo se podía utilizar para entender la consciencia inmediata para entender los procesos mentales más avanzados se requería de observación inmediata.

Por otro lado, James se enfoca en lo científico y filosófico fijando su estudio en la conducta y el pensamiento del hombre, mencionó que todos los aspectos se podían dar a conocer a través de investigaciones científicas.

También, Watson descubrió la psicología objetiva, donde se negaba al uso de introspección como cualquier tema referente al mentalismo, determino a la psicología como predicción y el control de la conducta.

El estudio de Piaget se basa en el desarrollo psíquico desde su nacimiento, hasta su vejez, para él la psicología está basada en la evolución del conocimiento y el desarrollo del pensamiento.

Finalmente, **Skinner & Ardilla (1997)** mencionan a la psicología del conductismo la cual hace referencia a determinados estímulos en el ambiente, partiendo de experiencias previas en la historia del individuo, señalando que la psicología es una ciencia metodológica, empírica y demostrable, la conducta es aprendida y no existe forma innata.

### **Importancia de la psicología**

En una publicación de “Psicología y Mente” menciona que su importancia depende de una gran medida de aplicación concreta a la cual nos referimos en algunas de sus aportaciones están:

- Para entender a los seres vivos
- Para mejorar la relación social
- Para aumentar la calidad de vida
- Para desarrollar la creatividad
- Para solucionar problemas
- Para desarrollar la cognición
- Para mejorar el mundo

La psicología es muy importante como ciencia ya que en la actualidad puede tratar alguno de los síntomas de depresión, ansiedad, bipolaridad, depresión, la psicosis, esquizofrenia y varias patologías que se dan en los seres humanos (**Torres, 2017**).

### **Personalidad**

Es un aspecto que todos los seres humanos poseen, la cual nos diferencia de cada persona y nos convierte en alguien único, se dice que su objetivo es indagar y descubrir

los fenómenos que poseen la conducta en este caso los fenómenos psicológicos, para hacerlo se debe partir seleccionando cierto número de segmentos de conducta, categorías como la percepción, la emoción o la memoria, por otra parte experimentar relaciones permanentes que existen en diversos aspectos de estos fenómenos representantes de la especie humana, dicho de esta manera formula las leyes que rigen hechos de la conducta o hechos psicológicos (**Filloux, 1992**).

Desde el nacimiento cada persona tiene su personalidad, no es determinada sino hace referencia a ciertos aspectos o características propias que con el tiempo y experiencias son modificadas, las habilidades e integración social dependerá de la personalidad que desarrolle, otros difieren y aseguran que es hereditario y que no se asocia al tiempo ni experiencias vividas de cada individuo (**González, 2019**).

### **Teoría de la personalidad de Jung**

Dentro de la teoría de la personalidad de Jung se destacan los siguientes puntos:

- Pensamiento introvertido: Centradas en su mundo interior, pensamiento reflexivo y teórico.
- Sentimental introvertido: Valoran su vínculo con las demás personas, lo expresan de manera abierta y franca.
- Sensación introvertida: Enfocadas en fenómenos subjetivos, captan sus sentidos, con su propia sensibilidad.
- Intuitivo: Se despegan de lo real, son dadas a la fantasía.
- Sentimental extrovertido: Anhelan nuevas sensaciones que provienen de los demás, suelen ser muy abiertas a lo nuevo.
- Intuición extrovertida: Aventureras y carismáticas, lideran causas sociales, políticas o comunitarias dado que se realizan ante los demás.

### **Teoría de la personalidad de Carl Rogers**

Dentro de la teoría de la personalidad de Carl Rogers se destacan los siguientes puntos:

-Apertura a la experiencia: Exploración de nuevas posibilidades a las nuevas experiencias vitales o que tan ofensivos nos mostramos a ello.

-Estilo de vida existencial: El sentido que le damos a las experiencias vividas, creando un significado personal para nuestro diario vivir.

-Autoconfianza: Que tanto creemos en nosotros ante situaciones que se presentan.

-Creatividad: Que tan imaginativos somos a la elucubración o a la inventiva.

-Libertad de elección: Que tanto podemos asumir al comportamiento frente a situaciones tradicionales, creando nuestras propias decisiones.

### **Bienestar emocional**

El bienestar emocional se lo define como capacidades para adoptar comportamientos responsables para afrontar desafíos diarios de la vida ya sean profesionales, personales o familiares. **Según Bisquerra (2008)**, el estado emocional se puede concebir como el grado en que una persona juzga la calidad de su vida, es decir como le gusta la vida que lleva, la persona que valora su vida, experimenta emociones positivas, y la que juzga negativamente, se ve invadida por emociones malas o negativas.

Tabla 5. Regulación emocional

---

### **REGULACIÓN EMOCIONAL**

---

Expresión emocional apropiada

Regulación de emociones y sentimientos

Habilidades de afrontamiento

Competencia para autogenerar emociones positivas

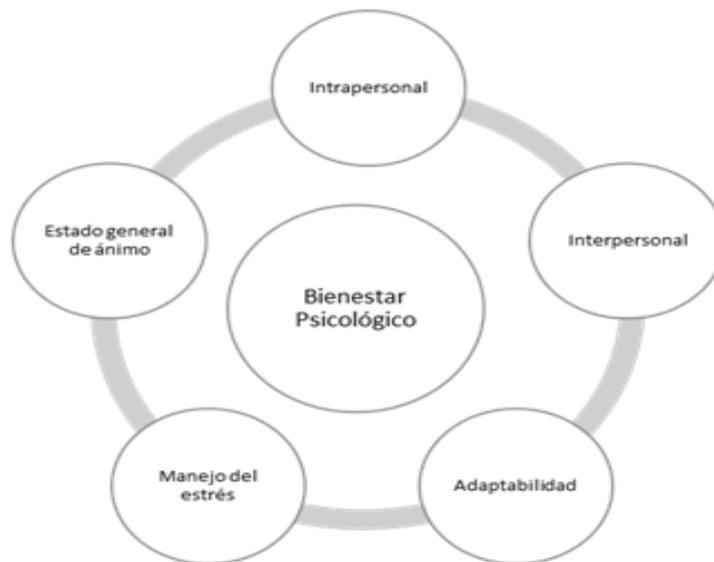
---

**Fuente:** Bisquerra (2008)

El bienestar está vinculado con una alta gama de indicadores sociales, emocionales y físicos que estos hacen referencia a la salud física y mental de cada una de las personas, las investigaciones en torno al bienestar han crecido de forma contundente debido al interés social y a la calidad de vida, el interés surge de la rama psicológica positiva, cuyo énfasis se centra en el estudio y las experiencias de los rasgos de cada individuo de aspectos positivos para prevenir incidencias psicopatológicas (**García & García 2015**). A continuación, podemos observar en la siguiente figura el modelo del bienestar social emocional.

**Figura 6.**

*Modelo del bienestar social – emocional*



**Fuente:** García & García (2015)

Además, el bienestar emocional son sentimientos, de cómo expresarlos, reconocerlos y de cómo afrontarlos de manera positiva, es decir si se está asustado, estresado o desesperado, esto no solo puede afectar al individuo, sino también a todas las personas que lo rodean. Existen varias maneras de cuidar el bienestar emocional uno de los principales es el mantener las rutinas de cuidado personal como: la higiene, el ejercicio físico, los horarios de sueño entre otras, provocando estímulos de entretenimiento en el día a día y no caer en el aburrimiento e inactividad.

## **Estado de ánimo**

Pueden definirse como contenidos mentales, que son conscientes o inconscientes que fusionan estados corporales, emociones sutiles y pensamientos automáticos que influyen en nuestros comportamientos, son de suma importancia en la evaluación psicológica en el entorno del entrenamiento y la competición deportiva, ya que inciden al enfrentar las demandas que se presenta al deportista durante su preparación.

Los investigadores han indagado acerca del estado de ánimo y han sugerido que los estados de ánimo se pueden clasificar en estados de ánimo positivos, negativos y de activación o desactivación según los niveles de valencia, por ejemplo los estados de ánimo positivos se pueden dividir en estados de ánimo activadores positivos así como entusiasta, emocionado, mientras que los estados de ánimo negativos se pueden clasificar en estado de ánimo activadores negativos por ejemplo la ansiedad o la molestia (**Wen Chi, 2020**).

Por otra parte, los estados de ánimo enfrasan el realizar una acción, mientras que las emociones están basadas en como una persona reacciona a ciertos eventos, cuando una persona se encuentra dentro de un estado de ánimo, la persona cae dentro de parámetros de dicho estado, una emoción se puede convertir en un estado de ánimo si éste permanece mucho tiempo en una persona, este suceso se presenta con la experiencia sensorial significativa (**Rodríguez, 2018**).

En la actualidad es de suma importancia determinar el estado de ánimo y su incidencia en el deporte, como y de qué manera pueden afectar en deportes de alto rendimiento, los estados de ánimo determinan que tan eficiente es un atleta, sabiendo que al practicar un deporte conlleva múltiples situaciones estresantes por ende **Gimeno (2002)**, concluye en su investigación que la intensidad y significación de las situaciones que se dan, generan estrés y pueden dar origen a una deficiente adaptación al atleta provocando un desempeño negativo en su entrenamiento y por ende obteniendo unos resultados bajos para su competencia. En la figura 8 podemos observar más detalles sobre trastornos, estado de ánimo etc.

**Tabla 6.***Trastornos, estado de animo*

<b>EPISODIOS AFECTIVOS</b>	<b>TRASTORNOS DEPRESIVOS</b>	<b>TRASTORNOS BIPOLARES</b>	<b>OTROS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO</b>
Episodio depresivo mayor	Trastorno depresivo mayor	Trastornos bipolares I	Trastorno del estado de animo, debido a enfermedades medicas
Episodio maniaco	Trastorno distimico	Trastornos bipolares II	Trastorno del estado de animo, inducido por sustancias
Episodio mixto	Trastorno depresivo no especificado	Trastornos ciclotimicos	Trastorno del estado de animo, no especificado
Episodio hiponiaco		Trastorno bipolar no especificado	

**Fuente:** Gime (2002)

## **1.2 OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar cómo incide el aerobox en el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato general unificado.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 1:**

Diagnosticar los niveles de estado de ánimo en los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Teresa Flor”.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 2:**

Evaluar los niveles de estado de ánimo posterior a la aplicación del plan de clase de aerobox en los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Teresa Flor”.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 3:**

Analizar la diferencia entre los niveles de estado de ánimo PRE y POST intervención a la aplicación del plan de clase de aerobox en los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Teresa Flor”.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **2.1 MATERIALES**

##### **Recursos Institucionales**

Para ejecutar el trabajo de investigación se necesitó del tutor y el autor del proyecto, al igual que la Universidad Técnica de Ambato y la Unidad Educativa “Teresa Flor” para poder implementar la investigación de campo donde se obtuvo información necesaria para la ejecución del proyecto de investigación.

##### **Recursos bibliográficos**

Artículos científicos, revistas digitales, libros y fuentes confiables como: GOOGLE ACADEMICO, SCIELO, REFSEEK, REDALYC Y DIALNET.

##### **Recursos Humanos**

- Tutora Lic. Villalba Garzón Gabriela Alexandra, Mg
- Investigador: Maiza Cosquillo Adrian Fernando
- Autoridades de la Unidad Educativa “Teresa Flor”
- Rectora de la Unidad Educativa “Teresa Flor”
- Docente tutor del área de Educación Física de la Unidad Educativa “Teresa Flor”
- Estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Teresa Flor”

##### **Recursos materiales**

- Programa de aerobox

- Paquete de hojas tamaño A4
- Esferos
- Parlante
- Computador
- Música
- Internet

**Recursos económicos**

**Tabla. 7.**

*Recursos económicos*

<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Precio por unidad</b>	<b>Precio total</b>
1	Paquetes de hojas tamaño A4	2.25	2.25
4	Esferos	0.50	2.00
1	Parlante	20	20.00
	Impresiones	15	15.00
	Internet	25	25.00
		<b>TOTAL</b>	<b>64.25</b>

**Nota:** Elaborado por el autor

## **2.2 MÉTODOS**

### **Diseño de la investigación:**

Tuvo un enfoque Cuantitativo porque se aplicaron instrumentos de recolección de datos sobre cada una de las variables de estudio, también aprobando hipótesis planteadas anteriormente, de la misma forma la investigación tuvo un diseño pre-experimental donde se valoró el estado de ánimo de cada alumno.

De igual manera fue una investigación de campo donde se recolecto datos de suma importancia en los escolares sin alterar la realidad ni condiciones que existió, aplicando un pre-test y un post test durante toda la intervención en la institución.

### **Población y muestra de estudio**

#### **Población**

Según **Ventura (2017)**, define a la población como el conjunto de elementos que contienen características que se pretenden estudiar, existen dos tipos de población la que es demasiado grande y el investigador no logra acceder a ella y la segunda es la que, si es accesible, en donde el número es menor y se delimita por criterios esta es la más utilizada. De esta manera, la población de estudio se seleccionó a los estudiantes de segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato.

#### **Muestra**

Según **Tamayo & Tamayo (2006)** define muestra como un conjunto de operaciones que se ejecuta para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población o universo, en este sentido la presente investigación lleva a cabo mediante una muestra de conveniencia ya que se escogió de forma selectiva a 74 estudiantes entre ellos hombres y mujeres de segundo de bachillerato paralelos A y B de la Unidad Educativa “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato.

#### **Técnica de instrumento**

Se aplico el Test Dass 21 el cual tiene una escala de auto reporte de 21 ítems (0,1,2,3) que significa no me ha ocurrido, me ha ocurrido un poco, me ha ocurrido bastante y

me ha ocurrido mucho, que se aplicó antes de iniciar la intervención y luego de 6 semanas de la ejecución del programa de aerobox post intervención.

### **Plan de recolección de datos**

La recolección de datos e información fue realizada de manera presencial antes y después de la intervención a los estudiantes de segundo de bachillerato paralelos A y B, siguiendo el proceso de recolección de información:

- Selección de muestra de estudio.
- Aplicación del instrumento de evaluación Dass 21 pre intervención.
- Aplicación del programa de aerobox.
- Aplicación del instrumento de evaluación Dass 21 post intervención.
- Construcción de matrices en Excel con datos obtenidos.
- Análisis de resultados obtenidos.
- Tratamiento estadístico mediante el programa SPSS statics versión 25.
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones.

### **Tratamiento estadístico de los resultados**

Para el proceso de análisis estadístico de los resultados alcanzados en la presente investigación se aplicó el paquete estadístico SPSS en su versión 25, aplicando para la caracterización de la muestra de estudio un análisis de frecuencias y porcentajes para variables cualitativas y un análisis descriptivo de valores medios y desviaciones estándares para variables cuantitativas. Para la determinación de diferencias significativas entre las variables de caracterización por grupo de sexo, en primer lugar, se aplicó una prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para muestras mayores a 50 datos, la cual determino la aplicación de la prueba no paramétrica para muestras independientes denominada de U de Mann-Whitney, para verificación de la hipótesis se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para datos mayores a 50 y una prueba no paramétrica para muestras relacionadas denominada de Wilcoxon.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En la presente investigación se dará cumplimiento a los objetivos planteados al inicio de la investigación.

##### 3.1.1 Característica de la muestra de estudio

Para la caracterización de la muestra de estudio analizara las variables de la investigación que es el sexo, la edad, el peso y la estatura.

**Tabla 8.**

*Caracterización de la muestra de estudio*

Variables de caracterización	Masculino (n=27 – 36,5%)		Femenino (n=49 – 63,5%)		P	Total (n=74 – 100%)	
	M	DS±	M	DS±		M	DS±
	Edad (años)	15,93	0,27	16,00		0,00	0,060**
Peso (kg)	65,37	4,13	64,45	3,99	0,239**	64,80	4,04
Estatura (m)	1,67	0,03	1,65	0,041	0,214**	1,66	0,04

**Elaborado por:** Adrian Maiza (2022)

**Nota.** Descripción de valores medios (M), desviaciones estándares (DS±) y diferencias significativas en un nivel de  $P \geq 0.05$ (\*).

Se puede determinar que el grupo de sexo femenino es mayor en 27% que el sexo masculino teniendo una muestra de estudio de 74 estudiantes, en relación a la edad el

sexo femenino es mayor en 0,03 años de edad, en relación al peso el sexo masculino es mayor en 0,92 kg que el sexo femenino al igual que la estatura que es mayor en 0,02 cm. En estas tres variables de análisis se presentó evidencias significativas con un valor de  $P \geq 0,05(**)$  evidenciando que las variables de estudio contienen datos normales.

### Resultados por objetivo

Se dará cumplimiento a cada uno de los objetivos específicos planteados a inicio de la presente investigación con ayuda del test DASS21.

### Resultados del diagnóstico de los niveles de estado de ánimo en los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Teresa Flor”.

Para dar cumplimiento a este objetivo se evaluará el estado de ánimo de los estudiantes de BGU mediante el test DASS21 donde se valorará la depresión, ansiedad y el estrés mediante un análisis estadístico descriptivo. (tabla 1)

**Tabla 9.**

*Medidas del estrés, depresión, y ansiedad del test DASS21*

<b>Medidas</b>					
<b>PRE</b>	<b>n</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
<b>intervención</b>					
Depresión		8,00	15,00	11,24	1,79
	74				
Ansiedad		3,00	14,00	8,34	3,21
Estrés		2,00	17,00	10,35	3,58

**Elaborado por:** Adrian Maiza (2022)

Se pudo determinar mediante un análisis estadístico descriptivo del test DASS21 considerando que en cada categoría puede llegar a un máximo de puntos de 21 como máximo y 1 como mínimo, mediante la tabla se destacó que en la categoría de la depresión el máximo que puede llegar es 15 y mínimo 8 en la categoría de la ansiedad el máximo fue de 14 y mínimo de 3 y finalmente en el estrés el máximo 17 y mínimo

2 considerando que durante el periodo Post intervención estos datos podrían bajar o subir.

**Tabla 10.**

Nivel por de categoría del test DASS21 PRE intervención						
Puntos de corte	Depresión		Ansiedad		Estrés	
	f	%	f	%	f	%
<b>S</b>	0	0	0	0	17	23,0
<b>L</b>	0	0	10	13,5	15	20,3
<b>M</b>	25	33,8	19	25,7	20	27,0
<b>SE</b>	40	54,1	19	25,7	19	25,7
<b>EX</b>	9	12,2	26	35,1	3	4,1
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

**Elaborado por:** Adrian Maiza (2022)

**Nota:** S(sin), L(leve), M(moderada), SE(severa), EX(extrema)

Se determinó que en la categoría la depresión el mayor porcentaje de estudiantes se encuentra en depresión severa con un 54,1% y con un menor porcentaje la depresión extrema con un 12,2% , en la categoría de la ansiedad el mayor porcentaje se encuentra en una ansiedad extrema con un 35,1% y el menor con 13,5 que corresponde a la ansiedad leve y finalmente el estrés donde el mayor porcentaje se encuentra en un estrés moderado con un 27% y el menor con un 4,1 % correspondiente al estrés extremo.(tabla2)

**Resultados de la evaluación de los niveles de estado de ánimo posterior a la aplicación del plan clase de aerobox en los estudiantes de bachillerato General Unificado en la unidad educativa “Teresa Flor”.**

Para dar cumplimiento a este objetivo se realizará un análisis estadístico descriptivo del test DASS21 por categoría del periodo POST intervención.

**Tabla 11.**

*Medidas por categoría del test DASS21 POST intervención.*

<b>Medidas POST intervención</b>	<b>n</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
Depresión	74	0,00	7,00	3,64	1,01
Ansiedad		1,00	11,00	3,27	1,88
Estrés		0,00	8,00	3,74	1,56

**Elaborado por:** Adrian Maiza (2022)

Se determinó mediante el análisis estadístico descriptivo del test DASS21 que las medidas del máximo y mínimo bajaron considerablemente respecto al periodo POST intervención teniendo como máximo en las tres categorías el puntaje de 11 y mínimo de 0. (tabla 3)

**Tabla 12.**

*Nivel por de categoría del test DASS21 POST intervención*

	<b>Depresión</b>		<b>Ansiedad</b>		<b>Estrés</b>	
<b>Puntos de corte</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>

<b>S</b>	66	89,1	34	45,9	73	98,6
<b>L</b>	7	9,5	25	33,8	1	1,4
<b>M</b>	1	1,4	14	18,9	0	0
<b>SE</b>	0	0	0	0	0	0
<b>EX</b>	0	0	1	1,4	0	0
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

**Elaborado por:** Adrian Maiza (2022)

**Nota:** S(sin), L(leve), M(moderada), SE(severa), EX(extrema)

Se determinó un cambio considerable respecto a este periodo en donde el mayor porcentaje de los estudiantes se encontraron sin depresión con un 89,1%, sin ansiedad con un 45,9% y sin estrés con un 98,6 % considerando que en cada categoría sufrió un cambio considerable respecto al periodo PRE intervención. (tabla 4)

**Resultados del análisis la diferencia entre los niveles de estado de ánimo PRE y POST intervención a la aplicación del plan de clase de aerobox en los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Teresa Flor”.**

Para dar cumplimiento a este objetivo se realizará la diferencia de los periodos POST y PRE mediante un análisis estadístico descriptivo. (tabla 5)

**Tabla 13.***Diferencia entre periodos POST y PRE intervención del test DASS21*

<b>Diferencia por periodos de estudio</b>	<b>n</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación. estándar</b>
Diferencia Depresión		-4,00	-1,00	-2,66	0,71
Diferencia Ansiedad	74	-4,00	1,00	-2,05	1,45
Diferencia Estrés		-4,00	0,00	-1,66	1,22

**Elaborado por:** Adrian Maiza (2022)

Se determine una diferencia aritmética entre periodos POST y PRE por categoría del test DASS21 de depresión, ansiedad y estrés la cual se elaboró diferentes tablas cruzadas por categoría del test para evidencias los cambios que se dio entre los periodos aplicados a la muestra de estudio. (tabla 6)

**Tabla 14.***Tabla cruzada categoría depresión periodo POST y PRE intervención*

<b>Nivel PRE y POST de la Depresión</b>		<b>Depresión post intervención</b>			<b>Total</b>
		<b>S</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	
Depresión PRES	<b>M</b>	23	2	0	25
intervención	<b>SE</b>	36	3	1	40

	<b>EX</b>	7	2	0	9
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>74</b>	

**Elaborado por:** Adrian Maiza (2022)

**Nota:** S(sin), L(leve), M(moderada), SE(severa), EX(extrema)

Se determinó que los estudiantes en el periodo PRE intervención se encontraban con una depresión moderada, severa y extrema, pero en el periodo POST los estudiantes bajaron de depresión de una manera considerable destacando que la mayoría se ubicó con una depresión leve y la mayoría de la muestra de estudio no tiene depresión. (tabla 6)

**Tabla 15.**

*Tabla cruzada categoría Ansiedad periodo POST y PRE intervención*

Nivel de estado emocional POST y PRE intervención	Ansiedad	Ansiedad POST intervención				Total
		SIN	L	M	ESTRE	
Ansiedad pre intervención	<b>L</b>	3	3	4	0	10
	<b>M</b>	9	6	4	0	19
	<b>SE</b>	8	7	4	0	19
	<b>EXTRE</b>	14	9	2	1	26
<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>74</b>

**Elaborado por:** Adrian Maiza (2022)

**Nota:** S(sin), L(leve), M(moderada), SE(severa), EX(extrema)

Se determinó un cambio considerable durante los periodos como se puede constatar en el periodo PRE intervención la mayoría de estudiantes se encontraban con ansiedad severa y extrema, pero en el periodo POST intervención la mayoría de la muestra de estudio no tiene ansiedad y pocos continúan en una ansiedad leve, moderada y 1 solo estudiante se ubica con una ansiedad extrema. (tabla 8)

**Tabla 15.**

*Tabla cruzada categoría Ansiedad periodo POST y PRE intervención*

Nivel de estado emocional POST y PRE intervención			Estrés POST intervención		Total
			SIN	LE	
Estrés intervención	PRE	SIN	17	0	17
		LE	14	1	15
		MOD	20	0	20
		SE	19	0	19
		EXTRE	3	0	3
<b>Total</b>			<b>73</b>	<b>1</b>	<b>74</b>

**Elaborado por:** Adrian Maiza (2022)

**Nota:** S(sin), L(leve), M(moderada), SE(severa), EX(extrema)

Se determinó que en el periodo PRE intervención la mayoría de estudiantes se encontraban con estrés leve, moderado, severo, extremo y 17 estudiantes no tenían estrés, pero en el periodo POST intervención cambio considerablemente donde solo 1 estudiante se quedó con estrés leve y el resto de la población de estudio no tiene estrés. (tabla 9)

### 3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS (SEGÚN EL PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR APROBADO)

Para la verificación de la hipótesis se realizó una prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para la muestra de estudio que es mayor a 50 datos, donde se realizó el análisis de la diferencia entre los periodos POST y PRE mediante el test DASS21 con las 3 categorías que son la depresión, ansiedad y el estrés donde se efectuó una prueba no paramétrica para muestras relacionadas denominada de Wilcoxon.

**Tabla 17.**

*Verificación de la hipótesis de estudio*

<b>Diferencia por periodos de estudio</b>	<b>n</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación. estándar</b>	<b>P</b>
Diferencia Depresión		-4,00	-1,00	-2,66	0,71	<b>0,001*</b>
Diferencia Ansiedad	74	-4,00	1,00	-2,05	1,45	<b>0,001*</b>
Diferencia Estrés		-4,00	0,00	-1,66	1,22	<b>0,001*</b>

**Elaborado por:** Adrian Maiza (2022)

Obteniendo una diferencia entre periodos donde  $P \leq 0,05$  posibilitando a tomar la hipótesis alternativa de estudio donde:

**HO:** El aerobox **incide** en el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Teresa Flor”.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 CONCLUSIONES**

- Se diagnosticó los niveles de estado de ánimo en los estudiantes de bachillerato general unificado de la U.E “Teresa Flor” determinando que los estudiantes se encuentran con un nivel de depresión severa con un 54,1%, al igual que en la categoría de la ansiedad con un 25,7% de ansiedad moderada y severa, finalmente en la categoría de estrés con un 27 % de estrés moderado.
- Se evaluó los niveles de estados de ánimo posterior a la aplicación del plan de clase de aerobox en los estudiantes de bachillerato general unificado de la U.E “Teresa Flor”, determinando que la mayoría de la muestra de estudio se encuentran sin depresión con un 89,1%, al igual que en la categoría de la ansiedad con un 45,9% y con un 98,6% sin estrés.
- Se analizó la diferencia entre los niveles de estado de ánimo PRE y POST intervención a la aplicación del plan de clase de aerobox en los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Teresa Flor”, determinando cambios significativos de  $P \leq 0,005$  entre los dos periodos permitiéndonos tomar la hipótesis alternativa de estudio.

#### **4.2 RECOMENDACIONES**

- Se recomienda aplicar el Test Dass 21 y con ayuda del programa estadístico SPSS en su versión 25 se podrá determinar los niveles de estado animo que posee cada estudiante durante las clases de educación física.
- Se recomienda realizar un PRE test antes de la intervención y un POST test al finalizarla, así podremos saber si hay diferencias durante todo el programa de aerobox planificado.

- Se recomienda analizar los niveles de estados de ánimo antes y después de la aplicación de un programa de aerobox con ayuda del test DASS21 para poder ver la diferencia de los estudiantes y poder implementar este deporte como primordial en las clases de educación física.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña, A. (1994). Fundamentos socio-culturales de la motricidad humana y del deporte. Granada: Universidad de Granada.
- Airasca, D. A., & Giardini, H. A. (2022). Actividad física, salud y bienestar. Nobuko.
- Alcaraz, C. (2017). El sitio de los conformistas. Obtenido de El sitio de los conformistas: <https://okdiario.com/salud/danza-beneficios-2804789>
- Álvarez, D. (2021). Origen del deporte: contextualización y teorías. *Mundo entrenamiento, 12*.
- Angeletti, C. (2018). Todo lo que tenés que saber sobre el aerobox. *El Mlienio, 12*.
- Bernal, C. (2021). Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Scielo, 34*.
- Bisquerra, R. (2008). Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional. Madrid: Wolters Kluwer
- Bouet, M. (1968). Signification du sport. París: P.U.F.
- Cerna, H. (2018). Aerobox. Educación Física Comunitaria, 5. Recuperado de <https://efdeportes.com/efd182/el-aerobic-tendencias-y-variaciones-actuales.htm>
- Da silva Notario, A. (2021). Revisión y análisis de los efectos producidos por el ejercicio físico sobre el desarrollo de la atención en niños y niñas de 6 a 12 años.
- Durand, G. (1968). El adolescente y los deportes. Barcelona: *Plaideia*.

- Enríquez, H. (2018). Estado de ánimo en jóvenes adultos deportistas que pertenecen a la liga amateur de fútbol de la Aldea Pachali. (*Tesis de grado*), 61.
- Filloux, J. C. (1992). La Personalidad. Publicaciones Cruz O., SA. Recuperado de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S036747622005000100002](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S036747622005000100002)
- Freud, S. (1924). Esquema del Psicoanálisis. *Obras Completas*, pp. 2729-2741.
- Flores, A. M. P., & Sánchez, V. M. M. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de humanidades*, (34), 11-38.
- Fustillos, W. D. S., Portilla, B. A. U., & Jaramillo, M. L. S. (2020). Potenciación de la resistencia-fuerza en triatletas senior, disciplina natación. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266).
- García Martín, J., y García Sánchez, J. N. (2015). La psicología positiva en el asesoramiento psicopedagógico. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 61-68
- Gavilanes, J. (2021). Ejercicios interválicos de alta intensidad en el estado emocional de los escolares. (*Tesis de grado*), 81.
- Gimeno, F. (2002). Estrategias Psicológicas de contra condicionamiento para la recuperación del rendimiento deportivo. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 251- 264
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- González, G. A. S. (2019). Teorías de la personalidad. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf>
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125-131.

- Guillamón, A. R., Canto, E. G., & García, H. M. (2021). Ejercicio físico aeróbico y atención selectiva en escolares de educación primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 421-428.
- Leon, S. (2015). Diseño de un plan de acción de actividad física en adolescentes de la Unidad Educativa Yaruquies. Riobamba, octubre 2014- marzo 2015. (Tesis de grado), 91.
- Martin, R. (2021). Educación y actividad física. Obtenido de Educación y actividad física: <https://deportesyeducacionfisica.com/clases-colectivas/aerobic/aerobox-disciplinas-de-moda-para-perder-grasa/>
- Matsudo, S. M. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2).
- Matus, N. (2017). Conoce qué es el aerobox. *La Tribuna*, 11.
- Mechikoff, R. A. & Estes, S.G. (2005). A history and philosophy of sport and physical education. From ancient civilizations to the modern world. New York: Mc Graw Hill.
- Mejía Cruz, S. A. (2018). Los aeróbicos en el control del sobrepeso del Gimnasio Hercobs Gym de la provincia de Chimborazo (*Bachelor's thesis*), Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física.
- Nápoles, L. (2019). Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física. Obtenido de Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física: <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/48/37>
- Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *efdeportes.com*, 1.
- Prieto, J. L. (1995). Introducción a la psicología. Conceptos y esquemas, Centro de Estudios Ramón Areces, Madrid.
- Ribas, J. P. (2018). Spórtica y clasificación del deporte y las actividades físicas. *Lecturas: Educación física y deportes*, 23(246), 5.

- Robles, Abad. G (2009). Concepto, características, orientaciones. efdeportes.com, 12.
- Rodríguez, E. (2018). Origen del aeróbic con música. Obtenido de Origen del aeróbic con música: <https://www.cimformacion.com/blog/deportiva/origen-del-aerobic-con-musica/>
- Rodríguez, J. P. (2013). El aerobico, tendencias y variaciones actuales en sus clases para la comunidad. EFDeportes.com, 1.
- Rodríguez, P. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la universidad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2)
- Skinner, B. F., & Ardila, R. (1977). Sobre el conductismo. Fontanella.
- Tamayo y Tamayo, M. (2006). Técnicas de Investigación. (2ª Edición). México: *Editorial Mc Graw Hill*.
- Torres, A. (2017). Psicología y Mente. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/por-que-es-importante-psicologia>
- Ventura, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43 (4), 64-66.
- Wen Chi. (2020). Having a Creative Day: A Daily Diary Study of the Interplay Between

## ANEXOS

### Anexo 1. Aplicación de los planes de clase de aerobox



## Anexo 2. PRE TEST Y POST TEST DASS21



### DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación *durante la semana pasada*. La escala de calificación es la siguiente:

**0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.**

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión.....	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca .....	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo .....	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar .....	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas .....	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones .....	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban .....	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía .....	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo .....	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara .....	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto .....	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme .....	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido .....	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo....	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico .....	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona .....	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad .....	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón .....	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.....	0	1	2	3



Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311- [franciscoj.ruizj@konradlorenz.edu.co](mailto:franciscoj.ruizj@konradlorenz.edu.co) / [mariab.garciam@konradlorenz.edu.co](mailto:mariab.garciam@konradlorenz.edu.co) - [http:// http://cliniqlab.konradlorenz.edu.co](http://http://cliniqlab.konradlorenz.edu.co)

### **Depression Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21)**

**Referencia original:** Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*, 176-181. doi: 10.1037/1040-3590.10.2.176

**Validación en Colombia:** Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 17*, 97-105.

**Modo de corrección:** el DASS-21 posee tres subescalas, Depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), Ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y Estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). Para evaluar cada subescala por separado, se deben sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada una. Pueden obtenerse un indicador general de síntomas emocionales sumando las puntuaciones de todos los ítems.

**Interpretación:** a mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología.

#### **Puntos de corte comúnmente utilizados:**

Depresión:

5-6 depresión leve

7-10 depresión moderada

11-13 depresión severa

14 o más, depresión extremadamente severa.

Ansiedad:

4 ansiedad leve

5-7 ansiedad moderada

8-9 ansiedad severa

10 o más, ansiedad extremadamente severa.

Estrés:

8-9 estrés leve

10-12 estrés moderado

13-16 estrés severo

17 o más, estrés extremadamente severo.