



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:

**PREFERENCIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN EN
NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE
BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

AUTOR: PAREDES MIRANDA JOSÉ LUIS

TUTOR: ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PhD

Ambato - Ecuador

2023

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PhD**, con cédula de ciudadanía **C.C. 1715330088** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“PREFERENCIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por el estudiante **PAREDES MIRANDA JOSÉ LUIS**, 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.

.....
ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PhD
C.C. 1715330088

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **“PREFERENCIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, quién basado 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 autor.

A handwritten signature in blue ink that reads "José Luis Paredes". The signature is written in a cursive style and is enclosed within a blue oval. Below the signature is a horizontal dotted line.

PAREDES MIRANDA JOSÉ LUIS
C.C. 1850634963

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“PREFERENCIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por el señor **PAREDES MIRANDA JOSÉ LUIS**, 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

.....

PHD. EDISON ANDRES CASTRO PANTOJA
C.C. 0401093331
Miembro de Comisión Calificadora

.....

LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSE
C.C. 1803568839
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

¡Como llegaste a ser una persona de bien!, mediante estas palabras mis padres con sus consejos supieron hacer de mí una persona de bien

Dedico el estudio a mis maestros quienes con sus conocimientos me guiaron en el proceso universitario para obtener mi objetivo. A mi madre, que no dejó rendirme en momentos difíciles, cuando decía “todo va a salir bien”

José Luis Paredes Miranda

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad por abrir sus puertas para mi desarrollo profesional.

José Luis Paredes Miranda

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR 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
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT	xii
CAPÍTULO 1.....	1
MARCO TEÓRICO	1
1.1. Antecedentes de la investigación	1
1.2 Objetivos	11
Objetivo General	11
Objetivo Específico 1:	11
Objetivo Específico 2:	11
Objetivo específico 3:	11
CAPÍTULO II	12
METODOLOGÍA	12

2.1 Materiales.....	12
2.2 Métodos	13
CAPÍTULO III.....	18
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	18
3.1 Análisis y discusión de los resultados	18
3.2 Verificación de hipótesis	32
CAPÍTULO IV	34
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	34
4.1 Conclusiones	34
4.2 Recomendaciones	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	15
Tabla 2.....	17
Tabla 3.....	18
Tabla 4.....	19
Tabla 5.....	19
Tabla 6.....	20
Tabla 7.....	21
Tabla 8.....	21
Tabla 9.....	22
Tabla 10.....	22
Tabla 11.....	23
Tabla 12.....	23
Tabla 13.....	24
Tabla 14.....	24
Tabla 15.....	25
Tabla 16.....	25
Tabla 17.....	26
Tabla 18.....	26
Tabla 19.....	27

Tabla 20.....	27
Tabla 21.....	28
Tabla 22.....	28
Tabla 23.....	29
Tabla 24.....	29
Tabla 25.....	30
Tabla 26.....	31
Tabla 27.....	31
Tabla 28.....	32
Tabla 29.....	32

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

**TEMA: PREFERENCIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN
NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO
GENERAL UNIFICADO**

AUTOR: PAREDES MIRANDA JOSÉ LUIS

TUTOR: ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PHD

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre las preferencias de actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba, para lo cual se trabajó con una muestra de estudio de 25 estudiantes de bachillerato general unificado. Se aplicó un diseño de investigación basado en el enfoque cuantitativo de tipo por alcance correlacional y de corte transversal, se aplicó como técnica la encuesta y como instrumentos el cuestionario Ad Hoc de hábitos deportivos y de actividad física en escolares de educación primaria, para medir la preferencia de actividad física y la escala de ansiedad IAES para medir el nivel de ansiedad. Como resultados se determinó la relación entre las preferencias de actividad física y los niveles de ansiedad, evidenciando en general que la mayoría de integrantes de la muestra de estudio presentaron un nivel de ansiedad bajo ante la preferencia de diferentes actividades físicas, de igual manera a nivel estadístico no se evidenció una correlación, siendo esta considerada negativa débil y la cual corrobora que no existe una relación entre la preferencia de actividad física y el nivel de ansiedad en los estudiantes.

Palabras Clave: Actividad física, ansiedad, bachillerato, preferencia de juegos y deportes

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

**THEME: PREFERENCIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN
NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO
GENERAL UNIFICADO**

AUTHOR: PAREDES MIRANDA JOSÉ LUIS

TUTOR: ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PHD

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the relationship between physical activity preferences and anxiety levels in unified general high school students from the Huasimpamba Educational Unit, for which a study sample of 25 unified general high school students was used. A research design based on the quantitative approach of type by correlational and cross-sectional scope was applied, the survey was applied as a technique and the Ad Hoc questionnaire of sports habits and physical activity in primary school students was applied as instruments, to measure the physical activity preference and the IAES anxiety scale to measure the level of anxiety. As results, the relationship between physical activity preferences and anxiety levels was determined, evidencing in general that the majority of the members of the study sample presented a low level of anxiety before the preference of different physical activities, in the same way at the level of physical activity. Statistically, a correlation was not evidenced, this being considered weak negative and which corroborates that there is no relationship between the preference of physical activity and the level of anxiety in the students.

Keywords: Physical activity, anxiety, high school, preference for games and sports

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Se realizó una revisión bibliográfica en la biblioteca de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, en la que se identificaron obras similares al estudio. Una revisión inicial del material bibliográfico dio como resultado el siguiente trabajo de investigación, el cual servirá como elemento de juicio en la construcción de la información en este proyecto.

Se presenta los siguientes estudios:

“Niveles de actividad física y estados depresivos en estudiantes de Bachillerato General Unificado”. (Tipanluisa, 2022)

CONCLUSIONES

- Se evaluó los niveles de actividad física que realizan los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa FAE N°5. gracias al test IPAQ y con el apoyo del programa estadístico SPSS versión 25, determinado que el 54,3 % se encuentran en un nivel alto de actividad física seguido de un 40% de un nivel medio y finalmente con un 5,7% en un nivel bajo.
- Se valoró los estados depresivos en los estudiantes del Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa FAE N° 5. gracias al test de depresión de Beck y con el apoyo del programa estadístico SPSS versión 25, se determinó que los estudiantes están en un estado depresivo normal con un 77,1%, seguidos con un 11,4 % estado leve, además con un 5,7% estado moderado finalmente con un 2,9% los estados extremos al igual que he intermitentes.
- Se analizó de la relación entre los niveles de actividad física y estados depresivos de los escolares de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa FAE N° 5, gracias al test IPAQ y el test de depresión de Beck y con el apoyo del programa estadístico SPSS versión 25, se determinó que la

mayoría de muestra de estudio se encuentra en un alto nivel de actividad física en relación a los estados depresivos el grupo se encuentra en un estado depresivo normal concluyendo que la actividad física no influye en los estados depresivos de los estudiantes.

Una condición física adecuada es importante para que los estudiantes disminuyan los niveles de ansiedad y el aislamiento social, beneficiando en el adecuado desempeño el aprendizaje, la salud mental, las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo y colaborativo.

“Las actividades lúdicas en los niveles de ansiedad en escolares”. (Chanco, 2022)

CONCLUSIONES

- Se pudo determinar el nivel inicial de ansiedad de los escolares mediante el test CMAS-R.
- Se valoró el nivel de ansiedad de los escolares mediante la aplicación del test CMASR, luego de la aplicación de actividades lúdicas en los escolares.
- Se observó la incidencia que existió entre las actividades lúdicas y el nivel de ansiedad en los escolares de 6 a 8 años.
- Los niveles de ansiedad si pueden ser modificados mediante actividades lúdicas en un tiempo considerables.
- Los escolares no tienen definido su personalidad por tal motivo los cambios abruptos de estado anímico y de ansiedad son considerables.
- Las actividades lúdicas son unas buenas estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de la autoestima de los escolares y además ayuda a controlar los niveles de ansiedad.

La ansiedad está determinada por condiciones de salud, sociales, económicas, de seguridad, intelectuales, ambientales, factores que directa o indirectamente han influido en el rendimiento académico, la deserción y absentismo escolar, afectando a la calidad de vida.

“La práctica de la actividad física y el comportamiento sedentario en tiempo de Covid”. (Sánchez, 2021)

CONCLUSIONES

- Se valoró el nivel de actividad física a través del cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A) que posterior a obtener los datos se los procesó estadísticamente dando como resultado de tendencia media entre los niños y las niñas para practicar actividad física, cabe mencionar que práctica de actividad física realizada por la muestra de estudio son actividades como caminatas, trote y la práctica del fútbol.
- Se evaluó el comportamiento sedentario de la muestra mediante el cuestionario ASAQ que midió un nivel de sedentarismo bajo en la muestra de estudio, donde la mayoría de los estudiantes dedican una muy pequeña parte de su tiempo a actividades de ocio sedentario.
- Se analizó la relación entre la actividad física (PAQ) y el comportamiento sedentario en adolescentes, se obtuvo una semejanza para los niveles de comportamiento sedentario siendo el nivel medio el que mayor frecuencia tiene sobre la muestra de estudio tomando en cuenta la situación de la pandemia de COVID-19.

Es importante valorar la práctica de actividad física diaria con el fin de obtener ciertos beneficios para la salud., incentivando en los hábitos de vida saludable permitan a los estudiantes mantenerse físicamente activo; influyendo en el estado emocional, la autoconfianza y la autoestima, disminuyendo los síntomas de ansiedad.

En este mismo contexto, se revisó los repositorios de otras universidades, obteniendo información relevante vinculada con la actividad física y la ansiedad, mencionando la siguiente:

“Actividad física moderada y la ansiedad en estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador en el período 2021-2022”. (Chico, 2022)

CONCLUSIONES

- Con respecto al objetivo planteado se pudo evidenciar que existe una correlación fuerte positiva de 0,515 entre la actividad física moderada y la ansiedad en alumnos de segundo semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2021 – 2022, demostrando que mientras más altos sean los niveles de ansiedad; mayor debe ser la necesidad de práctica de actividad física moderada.
- En cuanto a los niveles de ansiedad se concluye que en cualquier etapa de la vida pueden surgir situaciones de estrés constante lo cual puede generar altos niveles de ansiedad, es ahí donde la práctica de actividad física moderada deberá ser mayor para evitar problemas referentes a los trastornos emocionales, siendo una terapia para dar solución a cualquier problema relacionada con la ansiedad, la depresión y el pensamiento suicida.
- Adicionalmente se analizó que los factores de riesgo pueden ser muy perjudiciales para la salud si estos aparecen a la vida de una persona, poseer un trauma de la infancia, situaciones estresantes, trastornos mentales o el consumo de drogas y alcohol son agravantes los cuales pueden repercutir de manera negativa en el diario vivir, es por ello que la práctica de la actividad física moderada es una salida eficaz y eficiente para poder tratar estos problemas generados por la ansiedad.
- Finalmente se concluye que la práctica de actividad física moderada cuenta como una salida a los problemas generados por la ansiedad, evitar el consumo de drogas y alcohol, 96 constante comunicación con el entorno y sobre todo mantener una vida activa ayuda de manera positiva en la vida del ser humano.

Es importante conocer que significa que las situaciones estresantes persistentes que conducen a altos niveles de ansiedad pueden ocurrir en cualquier etapa de la vida, por esta razón se debe reforzar la actividad física moderada para evitar problemas relacionados con los trastornos del estado de ánimo, siendo una terapia para cualquier problema relacionado con la ansiedad, la depresión y los pensamientos suicidas.

Se efectuó la investigación en las diversas revistas indexadas publicadas en los diferentes repositorios sobresaliendo la siguiente:

“Relación entre ansiedad y ejercicio físico” (Guerra et al., 2017).

CONCLUSIONES

- Después de la revisión bibliográfica efectuada, se podría afirmar que la práctica de ejercicio físico puede ser un arma de doble filo, puesto que puede ser la causante de la ansiedad si no se controla de forma adecuada y, sobre todo, en la alta competición, pero al mismo tiempo puede ser un tratamiento muy válido –incluso mejor que otros como el farmacológico– para este problema.
- Para el deporte de alto rendimiento se puede afirmar que, en términos generales, la ansiedad generada por la alta competición no es ni buena ni mala, sino que depende de cómo se sepa gestionar. Y precisamente para llevar a cabo una correcta gestión de la misma, la figura del entrenador se torna fundamental.
- Está asimismo demostrado que, tanto en los casos de ansiedad estado, es decir, aquella que está asociada a una situación concreta, como de ansiedad rasgo, que es aquella ligada más a aspectos intrínsecos y de personalidad de cada persona, el ejercicio físico efectuado de manera regular disminuye el grado de ansiedad, proporcionando a su vez sensación de bienestar, y mejorando el estado de ánimo y la autoestima a la par que la calidad del sueño.
- Por último, el ejercicio físico como terapia frente a la ansiedad, además, es válido para poblaciones especiales como hemofílicos, epilépticos, drogadictos y alcohólicos, lo que hace pensar que, posiblemente, también pudiera ser utilizado en otros colectivos de riesgo.

Es significativo valorar que la práctica del deporte o actividad física para tratar la ansiedad (y el estrés o la depresión) no solo es beneficioso para los adolescentes, a largo plazo puede ayudar a las personas con condiciones de salud específicas, con un efecto positivo en la reducción de síntomas del estrés en el área educativa.

En la Unidad Educativa Huasimpamba, la insuficiente práctica de actividades físicas ha perjudicado en la estimulación a las funciones cognitivas (el aspecto mental, el lenguaje, la atención y concentración), aspecto que dificulta del desarrollo de las

competencias, influyendo en el bajo rendimiento académico. Además, la falta de ejercitación ha intensificado el trastorno de ansiedad frente a los compromisos educativos (cumplimiento de tareas, evaluaciones orales o escritas, lecciones, prácticas, elaboración de presentaciones), factores que influyen en el desarrollo integral, en la calidad formativa y en los procesos de aprendizaje.

En este contexto, la falta de actividad física en los niveles educativos es un componente que influye en el retraso del desarrollo motor; al asociarse con las dificultades para el aprendizaje incrementa el trastorno de ansiedad, problema que afecta la salud mental, psicológica y social; aumentando la posibilidad de fracaso académico, las conductas de riesgo para la salud, exteriorizando pensamientos negativos, desaliento, al desesperación, agobio y tristeza.

Es trascendental manifestar que la insuficiente importancia que se le otorga a la actividad física en el plan curricular en varios niveles educativos ha reducido la motivación, la atención, la concentración y la toma de decisiones durante el aprendizaje; generando un rendimiento académico insatisfactorio orientado hacia la deserción escolar.

Por las razones anteriores, el propósito de este estudio fue analizar la influencia de la actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato general unificado, para fomentar las habilidades socioemocionales, la práctica de valores (el respeto, la paciencia, la honestidad, la empatía y el diálogo con sus compañeros), finalmente, mejorar los estilos de vida con orientación a la interacción entre de la comunidad formativa, de esta forma se disminuye el ausentismo en el salón de clases.

Fundamentación teórica

Para cumplir determinar el primer objetivo del estudio se aplicó el enfoque cualitativo, con la modalidad de investigación bibliográfica documental, que mediante una revisión de literatura facilitó la búsqueda de información en los repositorios de las universidades y en revistas indexadas con publicaciones a nivel mundial, a través del Google (Académico – Scholar), E-book y Yahoo.

A continuación, se presentan los estudios que fundamentan la actividad física y los niveles de ansiedad, con una bibliografía que incluye los cinco años de su publicación, con excepción de aquellos trabajos clásicos que dan relevancia al fundamento teórico.

Variable independiente: Actividad Física

Según Barbeira et al. (2017), determina que la salud es uno de los ejes centrales de la existencia humana; según Pantoja et al. (2019), la actividad física puede mejorar la función de varios sistemas del cuerpo: sistema cardiovascular, sistema locomotor, sistema metabólico, sistema endocrino y sistema nervioso. Por ejemplo, se han descrito sus beneficios para enfermedades como la hipertensión arterial, el asma, la osteoporosis, la diabetes tipo II y los trastornos renales.

Es importante mencionar que los ejercicios físicos regulares pueden ayudar a mejorar las emociones, por esta razón los programas de intervención ayudan a la prevención de la ansiedad, considerando que la actividad física regular tiene un efecto antidepresivo, pudiendo reducir los ataques de pánico: taquicardia, hiperventilación, sudoración, etc.

Ventajas de la actividad física

Para Brenes (2019), entre las ventajas que presenta la práctica de actividades físicas menciona las siguientes:

- Protege contra la enfermedad coronaria, la obesidad, las lesiones en la parte inferior de la espalda y las hernias de disco; ayuda a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, por otro lado, interviene en la regulación de diversas funciones corporales (sueño, apetito, libido).
- Mejora el funcionamiento de varios sistemas del cuerpo: cardiovascular, locomotor, metabólico, endocrino y el nervioso.
- Interviene en la regulación de diversas funciones corporales como el sueño, el apetito, la libido, entre otros.
- Regula el estado de ánimo y aumenta la sensación de bienestar.

La actividad física en función de ejercicio mejora los trastornos de ansiedad, la práctica en el caso de trastornos depresivos disminuye la sintomatología ansioso depresiva

durante la niñez y/o adolescencia; además previene la fobia social, los trastornos disociales, negativistas, desafiantes, teniendo una orientación al bienestar psicológico y la salud física (Ávila & Rangel, 2022).

Para Fuster (2019), establece una relación entre la salud psicológica y la práctica de actividad física, que disminuye los niveles de ansiedad y depresión clínica; incrementa la percepción de salud subjetiva y la afectividad, fortalece el estado de ánimo, la autoestima y mejora el afrontamiento del estrés.

Por lo expuesto, se deduce que la falta o ausencia de actividad física acrecienta los trastornos de ansiedad, los síntomas depresivos, el bajo entrenamiento cardiovascular, los niveles de norepinefrina (Castellanos, 2022); por tanto, se constituye en un factor de protección, que potencia el bienestar emocional, la salud mental el interés y disfrute por las cosas (Cevallos, 2020); un buen estado de ánimo influye en las áreas, cognitivas, físicas y conductuales asociados; además, cumple un rol significativo en la prevención y tratamientos clínicos de diferentes patologías.

Riesgos de la inactividad física o falta de actividad física

Para Pardo (2022), la poca actividad física, genera alteraciones en el área personal, educativa y social, constituyendo un riesgo asociado a los factores desencadenantes de enfermedades como:

- **Obesidad:** se debe al exceso de grasa que se acumula en el cuerpo y provoca otras enfermedades; el cáncer, las enfermedades del corazón y la presión arterial alta.
- **Diabetes:** hace referencia a los trastornos cuando los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos.
- **Algunas condiciones que pueden resultar de la falta de ejercicio incluyen** lípidos y triglicéridos elevados, colesterol o síndrome de fatiga crónica; además contribuye a los síntomas de depresión y ansiedad.

En términos fisiológicos la actividad física se relaciona con el ejercicio, constituyéndose en una herramienta trascendental para afrontar el estrés, la depresión y la ansiedad Díaz (2021); también, mejora la salud del cerebro, el aprendizaje, el comportamiento, el autocontrol, habilidades cognitivas (autocontrol), la disciplina y orienta en la canalización de las emociones negativas como la agresividad.

En este contexto, disminuir el nivel de actividad física conlleva al aislamiento social con consecuencias a corto y mediano plazo pudiendo generar cambios en el comportamiento, reducción en la fuerza muscular, riesgo de aumento de peso y cambios perjudiciales en las conductas de salud (Franco et al., 2021).

Por lo expuesto, Abarca (2021), considera que la actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar, siendo significativa su práctica para fortalecer el área física, mental, conductual y emocional; además, previene los trastornos mentales como la depresión o la ansiedad; de esta forma, se relaciona directamente con mejora del rendimiento cognitivo y los problemas de conducta.

Con el presente estudio, se pretende resaltar la trascendencia de la actividad física para disminuir la ansiedad, mejorar el comportamiento y el autocontrol, encaminando hacia el rendimiento académico, la capacidad de atención, el mejoramiento del bienestar psicológico (estado de ánimo, la confianza en sí mismo y la autoestima), reforzando la socialización, autonomía, el esfuerzo y la perseverancia; componentes que benefician en el trabajo en equipo, la cooperación, el compañerismo en el ambiente formativo.

Variable dependiente: niveles de ansiedad

Según menciona Domínguez (2018), los estudiantes al sentirse presionados debido a múltiples factores enfrentan patologías a nivel físico y psíquico generando afectaciones a la salud y la calidad de aprendizaje; así, la ansiedad incrementa las emociones negativas, el cinismo, la falta de participación, el ausentismo, depresión, irritabilidad, baja autoestima, insomnio, presión arterial alta y úlceras.

Los estudiantes, experimentan ansiedad ante la intensidad en las evaluaciones, aspecto que incrementa las preocupaciones que interfieren con la atención, el entendimiento, la concentración y el rendimiento académico, requiriendo su detección contigua debido a las consecuencias (deserción, evasión, abandono o alejamiento); en este contexto, la práctica de actividades físicas reduce la fatiga, la frustración, el aburrimiento, el agotamiento emocional académico, constituyéndose en un componente que beneficia en la autoeficacia académica.

Para Varela & López (2018) en el área educativa, el sedentarismo debido a la falta de tiempo para realizar actividades físicas, la excesiva carga académica, en

ocasiones, las ocupacionales y/o domésticas y el estilo de vida, son factores que desembocan en otros padecimientos, así, ansiedad, depresión, trastornos, presión alta, entre otros.

Por otro lado, la ansiedad aparece debido a las diversas exigencias a las cuales se ven sometidos los estudiantes como: elevar la calidad de la enseñanza – aprendizaje, optimizar las habilidades y mejorar sus condiciones de vida; en el mismo orden de ideas, la problemática impacta en su bienestar psicosocial, siendo un factor de riesgo para la salud física y mental.

Continuando con lo expuesto, Estes (2022), menciona que la ansiedad es uno de los mayores problemas de salud mental en la sociedad actual, por esta razón, sugiere un tratamiento para este trastorno mediante la realización de actividades físicas para reducir la angustia y mejorar la salud mental.

La ansiedad se caracteriza por ser un estado emocional negativo, está asociado con el miedo excesivo, la tensión y excitación que provocan un deterioro significativo del individuo comenzando en la niñez, la adolescencia o la edad adulta temprana; en sus categorías incluye el trastorno de pánico, fobia, comportamiento obsesivo-y compulsivo.

Para Cabeza (2018), la ansiedad es la respuesta del cuerpo a un cambio en el estado mental bajo la influencia de un estímulo externo o interno, lo que indica inquietud, incertidumbre y tensión; Además, es una respuesta emocional que se produce cuando una persona se enfrenta a una situación amenazante o peligrosa como enfrentarse a un examen final.

La ansiedad y la depresión son trastornos psicológicos comunes en la actualidad existiendo una correlación con el estrés conduce a un desequilibrio de la homeostasis, lo que afecta la salud de los sujetos a mediano y largo plazo, siendo necesario el control psicológico, incluyendo un trato y cuidado especial, incluyendo a los estudiantes universitarios, ya que el estrés y la depresión tienen un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes.

Como señala el Instituto Nacional de Cancerología (2016), la ansiedad también suele ser un factor relacionado con el rendimiento académico, afectando negativamente a en la vida social, educativa y profesional; en este contexto, conduce a alteraciones

psicosociales significativas, y en algunos casos disminuye el rendimiento académico de los jóvenes.

Si bien la actividad física es una forma de controlar y reducir los estados de ansiedad y otras influencias psicosociales como el estrés y la conducta, esto no significa que los profesionales y estudiantes siendo necesario estudiar los efectos y las causas específicas de estudiantes.

Según Candell (2008), la práctica del ejercicio físico se relaciona con algunas variables psicológicas, ansiedad, depresión y autoconcepto, como factor preventivo de varias enfermedades como hipertensión arterial, diabetes, obesidad, cáncer de mama, cáncer de colon, cáncer de próstata y otros beneficios relevantes que regulan y reducen los síntomas depresivos.

1.2 OBJETIVOS

Se plantearon los siguientes objetivos para el desarrollo del estudio:

OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre las preferencias de actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Identificar las preferencias de actividad física en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Valorar los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la relación entre las preferencias de actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

En este contexto, se efectúa una breve síntesis relacionada con los materiales, métodos y técnicas que serán aplicados en el presente estudio con el tema: las preferencias de la actividad física y su reacción niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato general unificado, por tal razón, se mencionan los siguientes aspectos:

Recursos bibliográficos

En la investigación se efectuó la búsqueda de información en libros, artículos científicos, revistas científicas, tesis sobre los siguientes temas Investigación y fuentes confiables como: Google Académico, Scielo, Scopus Y Latindex.

Recursos Humanos

- Tutor del trabajo de investigación: PhD Lenin Esteban Loaiza Dávila
- Total, planta docente: 29 educadores y educadoras
- Investigador: José Luis Paredes Miranda
- Entre otros responsables: Personas que aportan en el estudio

Recursos Institucionales

Unidad Educativa Huasimpamba, ubicada en la provincia Tungurahua, Cantón San Pedro de Pelileo, parroquia Pelileo, vía a Huambaló; de régimen sierra; ofrece los niveles de Educación general básica y bachillerato, se caracteriza por ser de tipo fiscal, corresponde a la zona urbana, con jurisdicción hispana.

2.2 MÉTODOS

Diseño de la investigación

El diseño cuantitativo beneficia en la recolección y generalización de números y datos estadísticos, que fueron obtenidos de los docentes de la Unidad Educativa Huasimpamba del cantón Pelileo, provincia de Tungurahua, así, la información se transforma en estadísticas para efectuar cuantificaciones concretas.

El diseño cuantitativo facilita el análisis matemático, estadístico y predictivo utilizando datos numéricos con base en la muestra de investigación (Espinoza, 2019); con este criterio, la presentación de la información fue realizada empleando tablas y gráficos para facilitar la comprensión y entendimiento, acción que facilitó la realización del análisis y la interpretación de los resultados, dando lugar a conclusiones.

La investigación exploratoria se aplica para estudiar un problema no específico y luego se lleva a cabo para comprender mejor el problema, pero no arroja resultados precisos, indica que el investigador está dispuesto a asumir riesgos, ser paciente y responder, generalmente cuando el problema está en sus primeras etapas (Ñaupas et al., 2018)

El tipo aplicado en la investigación relacionada con las actividades físicas y el nivel de ansiedad es de tipo descriptivo, ya que su función científica es describir, explicar y predecir eventos en los estudiantes de Bachillerato Unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba del cantón Pelileo, provincia de Tungurahua, y responder a la pregunta “¿Qué ¿Cómo se ve en la realidad?” Aparece un análisis cualitativo que describe el problema tanto en su causa como en su efecto (Ñaupas et al., 2018)

A nivel de correlación, su tipo de análisis es cuantitativo, mientras que las explicaciones se hacen desde un punto de vista cualitativo, de esta forma se conoce el comportamiento de las variables (independiente y dependiente) (Sampieri, 2014), la finalidad es analizar la relación entre la variable independiente actividad física y la variable dependiente nivel de ansiedad.

En la Modalidad de la investigación, la aplicación de un método requiere una actitud reflexiva, que admita incursionar en el trabajo de investigación, de esta forma responde a la necesidad de organizar partes de la realidad con sentido lógico y explicativo, lo que favorece en el esclarecimiento de dudas, preguntas e hipótesis (Hernández,2014).

En referencia a la modalidad del estudio, se acoge el criterio expuesto por Santos (2015) quien menciona como esenciales las siguientes:

La modalidad bibliográfica permitió obtener información científica mediante la extracción de información publicada en trabajos, artículos académicos y científicos, libros clásicos y contemporáneos. Entre otros libros, constituye la base para conocer el problema, desarrollar la teoría del marco, diseñar el funcionamiento de las variables y redactar conclusiones y recomendaciones.

La modalidad de campo se utiliza porque la investigadora ha visitado el sitio de los eventos; es decir, estuvo expuesta a la realidad del asunto, lo que le sirvió para adquirir conocimientos previos que luego se profundizarían a través de la recolección de datos de los estudiantes de la Unidad Educativa Huasimpamba.

La técnica empleada para la medición de las variables actividad física y ansiedad fue la encuesta que sirvió como herramienta para la recolección de la información sobre las variables de estudio.

Población y muestra de estudio

La población de estudio se consideró a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huasimpamba, siendo un total de 135 estudiantes, a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia se pudo seleccionar una muestra de 25 estudiantes, características de los cuales se muestran a continuación.

Tabla 1*Caracterización de la muestra de estudio*

Variable	Masculino (n=22 – 88%)		Femenino (n=3 – 12%)		P	Total (n=25 – 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
Edad (años)	17,05	0,65	16,67	0,58	0,340**	17,00	0,65
Peso (kg)	50,57	7,59	46,83	5,48	0,083**	50,12	7,38
Estatura (m)	1,63	0,06	1,54	0,04	0,020*	1,62	0,07

Nota. Diferencias significativas en niveles de $P \leq 0,05$ (*) y $P > 0,05$

La muestra de estudio se conformó en su mayor porcentaje por integrantes del grupo de sexo masculino, con un 66% más sobre el grupo de sexo femenino. En relación a la variable de la edad con su valor medio, el grupo de sexo masculino presento 0,38 años más que el grupo de sexo femenino, de igual manera en la variable del peso corporal, fue mayor en 3.74 kg, no obstante, no existieron diferencias significativas entre los grupos a nivel estadístico en un nivel de $P > 0,05$, solo en la variable de la estatura, en donde se presentó 0,09 m mayor el masculino del femenino, no se encontraron diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$. Los hallazgos estadísticos no incidieron en el desarrollo del proceso de investigación en relación a la muestra de estudio.

Técnicas e instrumentos de investigación

La técnica empleada para la medición de las variables actividad física y ansiedad fue la encuesta que sirvió como herramienta para la recolección de la información sobre las variables de estudio.

Los instrumentos fueron:

Cuestionario Ad hoc desarrollado por Barbeira et al., (2017) en su estudio denominado “Hábitos deportivos y de actividad física en escolares de educación primaria en función de la edad y el género orientaciones desde del área de didáctica de la educación física”

El cuestionario estuvo compuesto de un total de 22 preguntas divididas en 5 partes,

- Primera parte. Cuestiones vinculadas con los datos personales del alumnado (3 preguntas).
- Segunda parte. Cuestiones relacionadas con las actividades que más/menos le gustan realizar en las sesiones de Educación Física (4 preguntas).
- Tercera parte. Cuestiones relacionadas con las actividades o con los juegos que realiza el alumnado durante los recreos (10 preguntas).
- Cuarta parte. Cuestiones implicadas con las actividades extraescolares que realiza el alumnado (3 preguntas).
- Quinta parte. Cuestiones sobre gustos y preferencias deportivas (2 preguntas).

Inventario de Ansiedad Escolar (IAES; García-Fernández, 2001)

El IAES es una medida de autoinforme que evalúa la frecuencia con la que los estudiantes experimentan ansiedad ante distintas situaciones escolares, así como el tipo de respuesta de ansiedad (cognitiva, psicofisiológica y conductual) ante dichas situaciones.

El IAES se compone de 25 ítems relativos a situaciones escolares y 32 respuestas (15 cognitivas, 11 conductuales y 6 psicofisiológicas) a los que el sujeto debe responder a través de una tabla de doble entrada en la que en el eje horizontal se incluyen las situaciones escolares y en el eje vertical las respuestas cognitivas, psicofisiológicas y conductuales. Por tanto, el sujeto debe leer cada situación en el eje horizontal y las respuestas en el eje vertical, indicando en la casilla correspondiente a la intersección de ambas la frecuencia de emisión de la respuesta ante la situación mediante una escala de 5 puntos (0= Nunca; 4= Siempre).

Para categorizar en niveles de ansiedad se construyeron baremos específicos basados

en los percentiles 33 y 66 distribuidos en dependencia de la puntuación máxima de 125 y 3 niveles.

Tabla 2

Baremos de categorización en niveles de ansiedad

Niveles	Mínimo	Máximo
Bajo	0	42
Medio	43	83
Alto	84	125

Plan de recolección de datos

Los datos de la investigación fueron recolectados de forma presencial en los estudiantes de bachillerato general unificado aplicando el siguiente procedimiento:

- Selección de la muestra de estudio.
- Con los datos obtenidos, prepare una matriz de Excel.
- Análisis de los resultados obtenidos.
- Procesamiento estadístico SPSS Statistical Version 25.
- Preparar conclusiones y recomendaciones

Tratamiento estadístico de la información

Este proceso de análisis estadístico de los resultados de investigación se ejecutó gracias al software SPSS 25 IBM Edition para Windows, realizando un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables de tipo cualitativo y un análisis descriptivo de valores mínimos, máximos, medios y desviaciones estándares para las variables de tipo cuantitativo. En el análisis inferencial se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para muestras de menos de 50 datos, que determinó la aplicación de la prueba T-Student muestra independientes y la prueba Tau.c de Kendal para probar la hipótesis de investigación.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Resultados por objetivo

Resultados de la identificación de las preferencias de actividad física en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba.

Aplicando el instrumento de seleccionado para identificar las preferencias de actividad física en la muestra de estudio, se obtuvieron diversos resultados en relación a diferentes aspectos planteados por los autores del mismo:

Actividad que más les gusta hacer en las clases de Educación Física

Tabla 3

Frecuencia de actividades que más les gusta hacer en las clases de Educación Física en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Deportes como el fútbol, el baloncesto, el balonmano	24	96,0%
Ejercicios que se realizan fuera del pabellón o del gimnasio.	1	4,0%
Total	25	100,0%

Los deportes como el fútbol, el baloncesto, el balonmano, etc son los más preferidos por la mayor parte de la muestra de estudio.

Actividad que menos les gusta hacer en las clases de Educación Física

Tabla 4

Frecuencia de actividades que menos les gusta hacer en las clases de Educación Física en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Juegos como saltar a la comba, jugar al pilla – pilla, al escondite.	10	40,0%
Deportes como el fútbol, el baloncesto, el balonmano...	1	4,0%
Ejercicios que se realizan fuera del pabellón o del gimnasio.	6	24,0%
Otro tipo de actividades.	8	32,0%
Total	25	100,0%

Los juegos como saltar a la comba, jugar al pilla – pilla, al escondite. Son los menos preferidos por la mayor parte de la muestra de estudio.

Actividades con mayor y menor gusto

Tabla 5

Frecuencia de actividades con mayor y menor gusto en la muestra de estudio

Actividades	Mayor gusto		Menor gusto	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Salir al recreo y jugar.	16	64,0%		
Jugar en el aula a los juegos de mesa o a otro tipo de juegos.	5	20,0%	5	20,0%
Quedar en clase y que la maestra explique algo de los libros de texto.	3	12,0%	7	28,0%

Salir al recreo, aunque esté castigado y no pueda jugar.	1	4,0%	6	24,0%
Ir a la biblioteca y leer un cuento durante todo el recreo.			7	28,0%
Total	25	100,0%	25	100,0%

Salir al recreo y jugar es lo que más le gusta a la mayor parte de la muestra de estudio y a su vez el quedar en clase y que la maestra explique algo de los libros de texto, así como ir a la biblioteca y leer un cuento durante todo el recreo es lo que menos les gusta.

Actividad normal del recreo

Tabla 6

Frecuencia de actividades normales que se realizan en el recreo en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Siempre juego al fútbol, baloncesto, balonmano ...	8	32,0%
En general, casi siempre prefiero estar dando vueltas por el patio y charlar con mis amigos o con mis amigas	15	60,0%
En general, prefiero estar sentado o sentada mirando como juegan mis compañeros	2	8,0%
Total	25	100,0%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio determino que en general, casi siempre prefieren estar dando vueltas por el patio y charlar con sus amigos/amigas.

Compañía de juego en el recreo

Tabla 7

Frecuencia de compañía de juego en el recreo en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Los niños y las niñas jugamos todos juntos.	1	4,0%
Preferimos jugar solamente los niños con otros niños del mismo curso.	5	20,0%
Jugamos con cualquier niño/a del colegio que quiera jugar con nosotros.	19	76,0%
Total	25	100,0%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio determino que juegan con cualquier niño/a del colegio que quiera jugar con ellos.

Gusto por las actividades que se desarrollan en el recreo

Tabla 8

Frecuencia de gusto por las actividades que se desarrollan en el recreo en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	76,0%
No	6	24,0%
Total	25	100,0%

El mayor porcentaje de la muestra estudiada determino que si tiene un gusto por las actividades que se desarrollan en el recreo, determinando las razones del gusto a:

Tabla 9

Frecuencia de razones del gusto por las actividades que se desarrollan en el recreo en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Porque son mis juegos o mis actividades preferidas.	7	28,0%
Porque jugamos todos juntos.	5	20,0%
Porque de esta forma puedo practicar y mejorar en el juego.	6	24,0%
Otros motivos	7	28,0%
Total	25	100,0%

La razón del gusto por la mayoría de los integrantes de la muestra de estudio fue porque son sus juegos o actividades preferidas y otros motivos.

De igual manera de estableció razón con el disgusto

Tabla 10

Frecuencia de razones del gusto por las actividades que se desarrollan en el recreo en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Porque son juegos o actividades muy aburridas.	7	28,0%
Porque es el único juego o la única actividad que quieren realizar mis amigos o mis amigas.	13	52,0%
Porque juego con mis amigos porque no quiero jugar sólo.	3	12,0%
Otros motivos	2	8,0%
Total	25	100,0%

La mayoría de los integrantes de la muestra de estudio afirmo que el disgusto se da por ser es el único juego o la única actividad que quieren realizar sus amigos o sus amigas

Coincidencia de juegos en el recreo con los juegos que se realizan en la clase de Educación Física

Tabla 11

Frecuencia de coincidencia de juegos en el recreo con los juegos que se realizan en la clase de Educación Física en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	44,0%
No	14	56,0%
Total	25	100,0%

El mayor porcentaje de la muestra determino que no existe una coincidencia de juegos en el recreo con los juegos que se realizan en la clase de Educación Física, sin embargo, un grupo menor determino que si existe coincidencia, estableciendo la razón por:

Tabla 12

Frecuencia de razones de coincidencia de juegos en el recreo con los juegos que se realizan en la clase de Educación Física en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Porque siempre realizamos algún juego o alguna actividad que se llevara a cabo en la clase.	9	36,0%
Porque nos gusta realizar dicha actividad.	11	44,0%
Porque de esta forma podemos practicar los ejercicios para realizar mejor las actividades en la próxima sesión.	5	20,0%
Total	25	100,0%

La coincidencia establecida por el mayor porcentaje de la muestra de estudio fue porque les gusta realizar dicha actividad, de igual manera el grupo que determino la no coincidencia estableció que la razón fue por:

Tabla 13

Frecuencia de razones de no coincidencia de juegos en el recreo con los juegos que se realizan en la clase de Educación Física en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Porque los juegos o las actividades que realizamos en los recreos no los realizamos en las clases de Educación Física.	7	28,0%
Porque no me gustan los ejercicios que realizamos en las clases de Educación Física.	10	40,0%
Porque en realidad no realizó ninguna actividad	8	32,0%
Total	25	100,0%

El mayor porcentaje de la muestra determino que la razón fue porque no les gustan los ejercicios que realizan en las clases de Educación Física.

Aprendizaje de los juegos o actividades que se realizan en los recreos

Tabla 14

Frecuencia del aprendizaje de los juegos o actividades que se realizan en los recreos en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
A través de lo que me enseñaron mis padres, mis tíos o mis abuelos.	4	16,0%
Partiendo de ver como jugaban mis compañeros en el colegio	11	44,0%
A partir de que lo realizamos en las clases de Educación Física o de otra materia.	7	28,0%

Realizando los mismos movimientos que he visto que se realizaban en la televisión, en internet, etc.	3	12,0%
Total	25	100,0%

El aprendizaje de partir de ver como jugaban sus compañeros en el colegio fue el determinado por el mayor porcentaje de la muestra de estudio.

Participación en deportes que se ofertan en la Unidad Educativa

Tabla 15

Frecuencia de participación en deportes que se ofertan en la Unidad Educativa en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	16,0%
No	21	84,0%
Total	25	100,0%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio determino que no tiene participación en deportes que se ofertan en la Unidad Educativa.

Deporte de participación en la Unidad Educativa

Tabla 16

Frecuencia de deportes de participación en la Unidad Educativa en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	20	80,0%
Futbol	4	16,0%
Voleibol	1	4,0%
Total	25	100,0%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio determino que no participan en ningún deporte en la Unidad Educativa, un porcentaje menor determinó que el futbol es el deporte que se práctica.

De igual manera se determinó la participación en deportes que se ofertan fuera de la Unidad Educativa:

Tabla 17

Frecuencia de participación en deportes que se ofertan fuera la Unidad Educativa en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	32,0%
No	17	68,0%
Total	25	100,0%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio determino que no tiene participación en deportes que se ofertan fuera de la Unidad Educativa, sin embargo, quienes determinaron que, si tienen participación, lo hacen en:

Tabla 18

Frecuencia del de deportes que tienen participación fuera la Unidad Educativa en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	8	32,0%
Futbol	13	52,0%
Taekwondo	1	4,0%
Atletismo	1	4,0%
Baloncesto	1	4,0%
Motocross	1	4,0%
Total	25	100,0%

El mayor porcentaje de la muestra determinó que el futbol es el deporte más practicado fuera de la Unidad Educativa.

Tiempo de ejecución de los entrenamientos

Tabla 19

Frecuencia del tiempo de ejecución de los entrenamientos en la muestra de estudio

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
No realizo	1	4,0%
Antes de las clases	3	12,0%
En los recreos	13	52,0%
Después de clases	5	20,0%
Durante el fin de semana	3	12,0%
Total	25	100,0%

Después de las clases, es el tiempo de ejecución del entrenamiento que ocupa el mayor porcentaje de la muestra de estudio.

Juegos y de deportes que más y menos les gustan

Tabla 20

Frecuencia de juegos y de deportes que más y menos les gustan en la muestra de estudio

Actividades	Más gusto		Menos gusto	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Baloncesto	3	12,0%	6	24,0%
Rayuela	1	4,0%	8	32,0%
Comba	3	12,0%	1	4,0%
Futbol	15	60,0%	6	24,0%
Pilla - Pilla	1	4,0%	1	4,0%
Escondidas	2	8,0%	3	12,0%
Total	25	100,0%	25	100,0%

La muestra de estudio determinó que el deporte que más les gusta realizar es el fútbol y el que menor consideran es el juego de la rayuela.

De igual manera se identificó los juegos que más y menos les gusta realizar en el recreo:

Tabla 21

Frecuencia de juegos que más y menos les gustan hacer en el recreo en la muestra de estudio

Actividades	Más gusto		Menos gusto	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Baloncesto	7	28,0%	2	8,0%
Rayuela	6	24,0%	12	48,0%
Comba	1	4,0%	3	12,0%
Fútbol	8	32,0%	4	16,0%
Pilla - Pilla	1	4,0%	1	4,0%
Escondidas	2	8,0%	3	12,0%
Total	25	100,0%	25	100,0%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio determinó que el juego que más les gustan hacer en el recreo fue el fútbol y el que menos les gusta la rayuela.

Resultados de la valoración de los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba.

La valoración de los niveles de ansiedad se realizó aplicando el instrumento IAES, descrito en la metodología del estudio, el cual nos permitió obtener puntajes de ansiedad relacionados a diferentes dimensiones de la misma:

Ansiedad ante la agresión

Tabla 22

Resultados de la valoración de la ansiedad por agresión en la muestra de estudio

Parámetros	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Si me tratan despectivamente o con aire de superioridad		0	3	0,88	±1,17
Si se ríen o se burlan de mi	25	0	2	0,48	±0,59
Si me critican en el colegio		0	3	0,48	±0,77
Si soy insultado o amenazado		0	3	0,56	±0,87

Si me ignoran algunos compañeros/as de clase	0	4	0,88	±1,13
Si sufro una agresión física o me peleo en el colegio	0	3	0,60	±0,87
Si un profesor/a me reprende	0	2	0,48	±0,65

El análisis de los parámetros de determinación de ansiedad por agresión evidencio que los valores más elevados se encontraron, que se producen por el ignoro de algunos compañeros/as de clase y por un trato despectivo.

Ansiedad ante el fracaso escolar y sanciones disciplinarias

Tabla 23

Resultados de la valoración de la ansiedad ante el fracaso escolar y sanciones disciplinarias en la muestra de estudio

Parámetros	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Si repito curso		0	3	0,40	±0,76
Si saco malas notas		0	3	1,40	±1,08
Si entrego mis notas en casa y no son buenas		0	4	1,40	±1,19
Si un profesor/a llama a mis padres	25	0	3	0,68	±0,95
Reprobar en una prueba		0	4	1,24	±1,27
Si soy enviado al inspector general		0	4	0,84	±1,21
Si se me acumulan las tareas y trabajos		0	3	1,12	±1,20

El análisis de los parámetros de determinación de ansiedad por ante el fracaso escolar y sanciones disciplinarias evidencio que los valores más elevados se encontraron, que se producen por sacar malas notas y entregar las notas en casa sin ser estas buenas.

Ansiedad ante la evolución social

Tabla 24

Resultados de la valoración de la ansiedad ante la evolución social en la muestra de estudio

Parámetros	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
-------------------	----------	---------------	---------------	--------------	----------------------------

Si leo en voz alta delante de la clase	0	4	1,84	±1,31
Si hablo a la clase	0	4	2,08	±1,29
Si salgo a la pizarra	25	4	1,96	±1,31
Si pregunto al profesor/a en clase	0	4	1,96	±1,10
Si pregunto al profesor/a en clase	0	4	1,96	±1,10
Si hago una prueba oral	0	4	1,60	±1,08

El análisis de los parámetros de determinación de ansiedad ante la evolución social evidencio que los valores más elevados se encontraron, que se producen por hablar en clases y preguntar al profesor.

Ansiedad ante la evolución escolar

Tabla 25

Resultados de la valoración de la ansiedad ante la evolución escolar en la muestra de estudio

Parámetros	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
El día antes de realizar una prueba		0	4	1,08	±1,08
Momentos antes de una prueba		0	4	1,40	±1,29
sí hago una prueba escrita	25	0	4	1,76	±1,42
Si añaden materia pocos días antes de una prueba		0	4	1,72	±1,21
Cuando el profesor/a me va a dar la nota de una prueba		0	4	1,76	±1,27

El análisis de los parámetros de determinación de ansiedad ante la evolución escolar evidencio que los valores más elevados se encontraron, que se producen por hacer una prueba mal escrita y cuando el profesor/a va a dar la nota de una prueba.

Tomando en cuenta los puntajes obtenidos en los diferentes parámetros de análisis, se establecieron los valores por tipos de dimensiones de ansiedad y de manera general.

Tabla 26

Resultados de la valoración por tipos de dimensiones de ansiedad y de manera general en la muestra de estudio

Parámetros	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Ansiedad ante la agresión		0	15	4,36	±3,76
Ansiedad por fracaso escolar y sanciones disciplinarias	25	0	17	7,08	±4,79
Ansiedad por evolución social		0	21	11,40	±6
Ansiedad por evolución escolar		0	19	7,72	±5,09

El análisis por tipo de dimensión de ansiedad determino que los puntajes medios más elevados se encontraron en la ansiedad por evolución social y evolución escolar.

En base a los resultados de ansiedad general se categorizó en niveles de ansiedad en la muestra de estudio:

Tabla 27

Niveles de ansiedad en la muestra de estudio

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	19	76,0%
Medio	6	24,0%
Total	25	100,0%

La categorización en niveles de ansiedad, determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel bajo de ansiedad y un grupo 3 veces menor en un nivel medio.

Resultados del análisis de la relación entre las preferencias de actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba.

El análisis de la relación entre las preferencias de actividad física y los niveles de ansiedad se realizó a través de la aplicación de una tabla cruzada entre los juegos y

deportes que más les gusta realizar a los estudiantes y los niveles de ansiedad categorizados:

Tabla 28

Análisis cruzado entre las actividades c de mayor gusto y los niveles de ansiedad en la muestra de estudio

Juegos y de deportes que más les gustan	Nivel de ansiedad		Total
	Bajo	Medio	
Baloncesto	2	1	3
Rayuela	1	0	1
Comba	1	2	3
Futbol	12	3	15
Pilla - Pilla	1	0	1
Escondidas	2	0	2
Total	19	6	25

El análisis cruzado determino que los estudiantes que tienen mayor gusto por el baloncesto su mayoría, el nivel de ansiedad es bajo; rayuela – bajo; Comba – medio; futbol – bajo; Pilla Pilla y escondidas – bajo.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

La verificación de hipótesis se realizó a través de la prueba estadística Tau-c de Kendall:

Tabla 29

Análisis estadístico de hipótesis de estudio

Estadísticos analizados		Valor	Error estándar asintótico	T aproximada	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-c de Kendall	-0,243	0,161	-1,508	0,132*

Nota. Nivel de significación de $P > 0,05$ (*)

El análisis estadístico de relación entre la preferencia de actividad física establecida a través de gusto por juegos o deportes por parte de la muestra de estudio y el nivel de ansiedad que estos presentan, evidencio un valor de correlación de -0,243, el cual se encuentra en un rango de correlación negativa débil con una significación aproximada en un nivel de $P > 0,05$, determinando de esta manera la aceptación de la hipótesis nula de investigación, que determina:

H1 La preferencia de actividad física no se relaciona con los niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato general unificado.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

En base a la resolución de objetivos y con los resultados alcanzados se llegó a las siguientes conclusiones:

- Se identificó las preferencias de actividad física en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba, evidenciando que en su mayoría la muestra de estudio de estudiantes tiene una preferencia por actividades como el fútbol y algunos tipos de juegos como la rayuela, los cuales les gustan desarrollarlas dentro del tiempo de recreo, así como fuera de horarios de clases, dando coincidencia a la práctica de ciertas actividades físicas tanto en el tiempo de educación física, en el recreo y fuera de él, ya que estas son muy preferidas por los estudiantes.
- Se valoró los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba, determinando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel bajo de la misma y un grupo inferior en un nivel medio, la mayor dimensión de ansiedad que se presentó en la muestra fue por evolución social y escolar por el miedo de hablar y preguntar al profesor, así como realizar una prueba mal escrita.
- Se analizó la relación entre las preferencias de actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huasimpamba, determinando en general la mayoría de integrantes de la muestra de estudio presentaron un nivel de ansiedad bajo ante la preferencia de diferentes actividades física, de igual manera a nivel estadístico no se evidencio una correlación, siendo esta consideradas negativa débil y la cual corrobora que no existe una relación entre la preferencia de actividad física y el nivel de ansiedad en los estudiantes.

4.2 RECOMENDACIONES

Se plantean las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda identificar las preferencias de actividad física en los estudiantes de bachillerato, ya que esto permite planificar de mejor manera las clases de educación física y las actividades dentro de los recreos si estos son guiados y de igual manera las actividades extracurriculares.
- Se recomienda valorar los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato, ya que esto permite tener un mejor control de esta problemática, ya sea esta presentada por la evolución social y/o escolar, de igual manera permite tomar resoluciones con otras áreas del sistema educativo.
- Se recomienda realizar un análisis de relación entre la preferencia de actividad física y niveles de ansiedad, ya que está en algún momento puede presentarse positiva y permitirá planificar de mejor manera las clases de educación física, actividades de recreo y extracurriculares, con el objetivo de no incidir en la ansiedad presentada a través de una planificación adecuada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca Fernandez, L. (2021). *Manejo de estrategias didácticas para controlar la ansiedad y mejorar el aprendizaje significativo en el área de comunicación en niños de la Institución Educativa Inicial “Andrés Avelino Cáceres” Arequipa, 2019*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Obtenido de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5817/TESIS_MARTHANS%20FUERMAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alomoto Iza, L., & Cañarejo Antamba, G. (2019). *Asociación entre el apoyo social y síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de primer nivel de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sedes Quito, Ibarra, Santo Domingo y Portoviejo durante el año 2018*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Obtenido de <http://201.159.222.35/bitstream/handle/22000/16911/TESIS%20FINAL.%20ORG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aponte Marín, J., & Plata González, Y. (2021). *Asociación de la depresión, ansiedad y el rendimiento académico en estudiantes de ciclo tecnológico y profesional en actividad física y deporte de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) durante la pandemia COVID-19*. Unidades Tecnológicas de Santander (UTS).
- Ávila Vargas, L., & Rangel Campo, O. (2022). *Correlación entre la actividad física y el rendimiento académico*. Universidad de la Costa. Obtenido de <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/9679/Correlaci%c3%b3n%20Entre%20la%20Actividad%20F%c3%adsica%20y%20el%20Rendimiento%20Acad%c3%a9mico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barbeira Álvarez, S., Navarro Patón, R., & Rodríguez Fernández, J. (2017). Hábitos deportivos y de actividad física en escolares de educación primaria en función de la edad y el género. Orientaciones desde del área de didáctica de la Educación física. *EmásF: revista digital de educación física*(44), 94-111. Obtenido de Hábitos deportivos y de actividad física en escolares de educación primaria en función de la edad y el género. Orientaciones desde del área de

didáctica de la Educación física:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807537>

- Brenes Espinoza, M. (2019). *Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia*. Universidad Nacional. Obtenido de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/17193/Tesis%209791.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Buela Casal, G., Guillén Riquelme, A., & Seisdedos Cubero, N. (2011). Cuestionario de ansiedad estado-rasgo: Adaptación española. *Madrid: TEA ediciones*.
- Cabeza Palacios, Á., Llumiquinga Guerrero, J., Vaca García, M., & Capote Lavandero, G. (2018). Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 54-62. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000200007
- Candel Campillo, N., Olmedilla Zafra, A., & Blas Redondo, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 8(1), 61-78. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54541/52551>
- Castellanos Pintado, G. (2022). *Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios*. Universidad Europea de Madrid. Obtenido de <https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/1236/GonzaloCastellanosPintado-Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cevallos López, L. (2020). *El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3035/1/77207.pdf>

- Chanco Alvear, S. (2022). *Las actividades lúdicas en los niveles de ansiedad en escolares*. Universidad Técnica de Ambato. Carrera de Pedagogía de La actividad Física y Deporte. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34231/1/10.%20EST.%20CHANCO%20ALVEAR%20STALIN%20DANIEL%20TESIS.pdf>
- Chico Campués, M. (2022). *Actividad física moderada y la ansiedad en estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador en el período 2021-2022*. Universidad Central del Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26121/1/UCE-FCF-UT-CHICO%20MARIA.pdf>
- Díaz Arbildo, L. (2021). *Estrés percibido y percepción de imagen corporal en los estudiantes de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021*. Universidad Privada de Tacna. Obtenido de <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2198/Diaz-Arbildo-Luisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Domínguez Lara, S. (2018). Ítem único de ansiedad ante exámenes: evidencias de validez convergente e incremental en estudiantes universitarios. *Educación Médica*, 24(5), 264-270. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301006>
- Espinoza, E. (2019). El problema de investigación. *Revista Conrado, Cienfuegos*, 14(64), 22-32.
- Esteso De la Osa, Á., & León Zarceño, E. (2022). Ejercicio físico en trastornos de ansiedad: una revisión. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 12(1), 642-661. Obtenido de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/7067>
- Franco Buitrago, G., Ochoa Puentes, O., & Salcedo Ramírez, J. (2021). *valuación de la calidad de vida, depresión y ansiedad en estudiantes de séptimo, octavo y noveno semestre del programa Profesional en Actividad Física y Deporte de*

la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las Unidades Tecnológicas. Unidades Tecnológicas de Santander (UTS). Obtenido de <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/5130/F-DC-125.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fuster Sánchez, N. (2019). *¿Existe relación entre los problemas ansioso-depresivos y la actividad física en adolescentes?* Universidad de las Islas Baleares. Obtenido de https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/151012/Fuster_Sanchez_Neus.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gordillo Maldonado, D. (2021). *Asociación entre los niveles de ansiedad y actividad física en estudiantes de terapia física de una universidad privada durante periodo de aislamiento social por pandemia de COVID-19 en Lima, Perú.* Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Obtenido de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/657739/Gordillo_MD.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Guerra Santiesteban, J., Gutiérrez Cruz, M., Zavala Plaza, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich Campoverde, D., & Romero Frómata, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci_arttext&tlng=pt

Hernández, Fernández, Baptista. (2014). Metodología de la Investigación. *McGRAW-HILL*. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Instituto Nacional de Cancerología. (2016). *ansiedad y malestar emocional*. Revista del Laboratorio de Psicometría.

Ñaupas et al. (2018). *Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Ediciones de la U. Obtenido de

<https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>

Pantoja Vallejo, A., & Polanco Zuleta, K. (2019). Depresión, ansiedad y actividad física en escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(52), 143-155. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7228809>

Pardo Sarango, I. (2022). *Análisis sobre las situaciones que generan ansiedad social en estudiantes con personalidad introvertida de bachillerato de la Unidad Educativa "Fernández Madrid" en el período 2021-2022*. Universidad Central del Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/27674/1/UCE-FIL-PLL-PARDO%20INDIRA.pdf>

Pino Muñoz, M. (2013). *Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble*. Universidad del Bío-Bío. Obtenido de http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/265/3/Burgos%20Fonseca_Pia.pdf

Sampieri et al. (2013). *Metodología de la Investigación. Quinta Edición*. (https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf, Ed.) Distrito Federal, México: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Sánchez Paredes, K. (2021). *La práctica de la actividad física y el comportamiento sedentario en tiempo de Covid 20*. Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33790/3/EST.%20KIMBERLY%20ANAHI%20SANCHEZ%20PAREDES%20TESIS%20ok-signed-signed.pdf>

Soldado, R. (2021). *Estrés y el desempeño docente en instituciones educativas de la provincia de Sánchez Carrión*. Universidad César Vallejo. Obtenido de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59215/Soldado_ZRM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Spielberger, C. (1966). Theory and Research on Anxiety. *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press, 3-20.

Spielberger, R., Gorsuch, R., & Lushene, R. (2002). STAI, Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire). *TEA Ediciones, S.A.U*, 1 - 14. Obtenido de <https://web.teaediciones.com/ejemplos/stai-manual-extracto.pdf>

Tipanluisa Tandalla, C. (2022). *Niveles de actividad física y estados depresivos en estudiantes de Bachillerato General Unificado*. Universidad Técnica de Ambato. Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/35945/1/EST.%20TIPANLUISA%20TANDALLA%20CRISTIAN%20LIZANDRO%20TESIS%20FINAL-signed-signed-signed.pdf>

Varela Arboleda, E., & López Taborda, Y. (2018). *Somatizaciones y otros síntomas psicopatológicos en docentes de colegios públicos del municipio de Envigado*. Institución Universitaria de Envigado. Obtenido de http://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/362/1/iue_rep_pre_psi_varela_2018_somatizaci%C3%B3n.pdf

ANEXOS

- Preferimos jugar solamente las niñas con otras niñas del mismo curso.
- Jugamos con cualquier niño/a del colegio que quiera jugar con nosotros.

10. ¿Te gustan las actividades que llevas a cabo en el recreo?

- Si (vete a la pregunta 11)
- No (vete a la pregunta 12)

11. ¿Por qué?

- Porque son mis juegos o mis actividades preferidas.
- Porque jugamos todos juntos.
- Porque de esta forma puedo practicar y mejorar en el juego.
- Otros motivos ...

12. ¿Por qué?

- Porque son juegos o actividades muy aburridas.
- Porque es el único juego o la única actividad que quieren realizar mis amigos o mis amigas.
- Porque juego con mis amigos porque no quiero jugar sólo.
- Otros motivos ...

13. ¿Los juegos que hacéis en el recreo son los que realizáis en la clase de Educación Física?

- Si (continúa en la pregunta 14)
- No (continúa en la pregunta 15)

14. ¿Por qué?

- Porque siempre realizamos algún juego o alguna actividad que se llevara a cabo en la clase.
- Porque nos gusta realizar dicha actividad.
- Porque de esta forma podemos practicar los ejercicios para realizar mejor las actividades en la próxima sesión.

15. ¿Por qué?

- Porque los juegos o las actividades que realizamos en los recreos no los realizamos en las clases de Educación Física.
- Porque no me gustan los ejercicios que realizamos en las clases de Educación Física.
- Porque en realidad no realizó ninguna actividad durante el recreo, ya que prefiero descansar y charlar con mis compañeros o con mis compañeras.

16. ¿Cómo aprendiste a jugar o a realizar las actividades que realizas durante los recreos?

- A través de lo que me enseñaron mis padres, mis tíos o mis abuelos.
- Partiendo de ver como jugaban mis compañeros en el colegio.
- Los niños y las niñas jugamos todos juntos.
- Preferimos jugar solamente los niños con otros niños del mismo curso.

- A partir de que lo realizamos en las clases de Educación Física o de otra materia.
- Realizando los mismos movimientos que he visto que se realizaban en la televisión, en internet, etc.

17. ¿Los maestros de Educación Física juegan con vosotros cuando ellos tienen guardia en el patio?

- Siempre juegan con nosotros.
- A veces juegan con nosotros o nos dan alguna explicación sobre como jugar.
- No se meten en el desarrollo del juego.
- Nos dicen que juguemos a actividades diferentes para no jugar siempre a lo mismo.

18. ¿Participas en algún deporte que ofrece el colegio?

Si No

- ¿Cuál o cuáles? _____

19. ¿Prácticas algún deporte fuera del colegio?

Si No

- ¿Cuál? _____

20. ¿Cuándo realizas los entrenamientos? (Contesta solamente si practicas algún deporte).

- Antes de las clases.
- En los recreos.
- Después de las clases.
- Durante el fin de semana.

21. De esta lista de juegos y de deportes, rodea de azul el que más te guste y de rojo el que menos te gusta:

- baloncesto
- rayuela
- comba
- fútbol
- pilla-pilla
- escondite
- Otros

22. ¿Cuáles son los juegos a los que más juegas en el recreo?

1. _____ (es el juego al que más juego)

2. _____

3. _____ (es el juego al que menos juego)

**CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE ANSIEDAD EN
ESCOLARES**

NOMBRE:

.....
.....

Objetivo: Determinar el nivel de ansiedad en escolares

Instrucciones:

1. Lea detenidamente las instrucciones antes de realizar el cuestionario.
2. Solo debe marcar un solo casillero
3. Responda cada ítem en base a la siguiente escala de Likert:

0 (Nunca)	1 (Casi nunca)	2 (Muy pocas veces)	3 (A veces)	4 (Siempre)
--------------	----------------------	------------------------	-------------------	----------------

FACTOR 1: ANSIEDAD ANTE LA AGRESIÓN						
ÍTEM		0	1	2	3	4
24	Si me tratan despectivamente o con aire de superioridad					

22	Si se ríen o se burlan de mi					
23	Si me critican en el colegio					
21	Si soy insultado o amenazado					
25	Si me ignoran algunos compañeros/as de clase					
20	Si sufro una agresión física o me peleo en el colegio					
17	Si un profesor/a me reprende					
FACTOR 2: ANCIEDAD ANTE EL FRACASO ESCOLAR Y SANCIONES DISCIPLINARIAS						
14	Si repito curso					
12	Si saco malas notas					
13	Si entrego mis notas en casa y no son buenas					
19	Si un profesor/a llama a mis padres					
11	Reprobar en una prueba					
18	Si soy enviado al inspector general					

15	Si seme acumulan las tareas y trabajos					
FACTO3: ANCIEDAD ANTE LA EVOLUCION SOCIAL						
4	Si leo en voz alta delante de la clase					
2	Si hablo a la clase					
1	Si salgo a la pizarra					
5	Si pregunto al profesor/a en clase					
3	Si pregunto al profesor/a en clase					
8	Si hago una prueba oral					
FACTOR 4: ANCIEDAD ANTE LA EVOLUCION ESCOLAR						
6	El día antes de realizar una prueba					
7	Momentos antes de una prueba					
9	sí hago una prueba escrita					
16	Si añaden materia pocos días antes de una prueba					

10	Cuando el profesor/a me va a dar la nota de una prueba					
----	--	--	--	--	--	--

MUCHAS GRACIAS