



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

MODALIDAD: PRESENCIAL

**Informe final del trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
mención Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

TEMA:

LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD EMOCIONAL

Autora: Adela Karina Cuji Condemaita

Tutor: Msc. Mayorga Ortiz Diego Javier

AMBATO – ECUADOR

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Diego Javier Mayorga Ortiz , con cédula de ciudadanía: 1804142923 en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD EMOCIONAL”** desarrollado por la estudiante Adela Karina Cuji Condemaita, 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.

Msc. Mayorga Ortiz Diego Javier

C.C.:1804142923

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: “LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD EMOCIONAL “, quién basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



Adela Karina Cuji Condemaita

C.C: 1850603521

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD EMOCIONAL “, presentado por la señorita Adela Karina Cuji Condemaita, 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. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg
C.C.: 1600256638

Miembro 1 de comisión calificadora

Phd. Edison Andres Castro Pantoja
C.C. 0401093331

Miembro 2 de comisión calificadora

DEDICATORIA

La investigación realizada quiero dedicarla primeramente a Dios que me ha dado la fortaleza para terminar el Tercer nivel de educación formándome como profesional.

Dedico a mis padres y hermanas que me han que me han brindado su apoyo cuando más lo necesitaba, a mi sobrina que me motivo a conseguir mi título profesional.

Adela Karina Cuji Condemaita

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todos los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias Humanas y la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, que me impartieron conocimientos valiosos para mi formación profesional

Expreso el más grande y sincero agradecimiento al Msc. Diego Mayorga y al Dr. Esteban Loaiza principales colaboradores durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitieron el desarrollo de este trabajo.

Finalmente Agradezco a las autoridades de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato por permitirme realizar mi investigación dentro de la institución

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Aprobación del tutor del trabajo de graduación titulación	ii
Autoría	iii
Aprobación de los miembros del tribunal de grado	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General de Contenidos.....	vii
Índice de tablas	viii
Resumen	ix
Abstracc.....	x
Capítulo I	1
Marco Teórico	1
1.1 Antecedentes Investigativos	1
1.1.1 Planteamiento del problema	2
1.1.2 Análisis crítico.....	2
1.1.3 Prognosis	3
1.1.4 Formulación del problema	3
1.1.5 Categorías fundamentales	4
1.1.6 Preguntas directrices	5
1.1.7 Delimitación del objeto de estudio	5
1.1.8 Justificación del problema.....	6
1.1.9 Hipótesis	7
1.1.10 Marco teórico de la investigación	8
1.2 Objetivos	36
1.2.1 Objetivo general	36
1.2.2 Objetivos específicos	36
Capítulo II.....	37
Metodología.....	37
2.1 Materiales.....	37
2.2 Métodos	37

2.2.1	Diseño de investigación	38
2.2.2	Población y muestra de estudio	39
2.2.3	Operacionalización de las variables	40
2.2.4	Técnicas e instrumentos de investigación	41
2.2.5	Plan de recolección de la información	41
2.2.6	Tratamiento estadístico de los datos de investigación	42
Capítulo III	43
Resultados Y Discusión	43
3.1.	Análisis y discusión de los resultados	43
3.1.1	Caracterización de la muestra de estudio.....	43
3.1.2	Resultados por objetivo.....	44
3.1.3	Discusión de los resultados de la investigación	52
3.2	Verificación de hipótesis (según el diseño planteado)	54
Capítulo IV	56
Conclusiones y recomendaciones	56
4.1	Conclusiones	56
4.2	Recomendaciones.....	57
Materiales De Referencia	58
Referencias Bibliográficas	58
Anexos	67

IINDICE DE GRAFICOS

Grafico N° 1	Categorías Fundamentales	4
--------------	--------------------------------	---

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla N° 01.-	Caracterización de la muestra de estudio	43
Tabla N° 02.-	Niveles de actividad	44
Tabla N° 03.-	Resultados del cuestionario SDQ-Cas	46
Tabla N° 04.-	Niveles de salud emocional	48
Tabla N° 05.-	Relación entre niveles de actividad física y salud.	50
Tabla N° 06.-	Análisis estadístico para verificación de la hipótesis.....	54

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACION
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
TEMA: LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD EMOCIONAL
Autora: Adela Karina Cuji Condemaita
Tutor: Msc. Diego Javier Mayorga Ortiz

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación realizada en la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato hacia los estudiantes de noveno y décimo curso durante el periodo abril – agosto 2021 se ha determinado que debido a las clases virtuales el rendimiento de la actividad física no índice en su salud emocional, los elementos que inciden en la salud emocional pueden ser otros. En el proceso metodológico se utilizó el método cuantitativo, por lo que mediante esta investigación se analizó los datos obtenidos de las encuestas SDQ-Cas que mide el nivel de salud emocional la cual se divide en 5 escalas que son los síntomas emocionales, problemas de conducta, hiperactividad, problemas con los compañeros y conducta pro social, también se analizó los datos obtenidos del cuestionario de nivel de actividad física la cual determino si el estudiante se encuentra en un nivel bajo, moderado o vigoroso, siendo un total de 36 ítems a responder entre las dos encuestas, los resultados ayudaron a determinar que en la clase de educación física el mayor porcentaje de estudiantes se encuentran en el nivel moderado en el rendimiento físico y en la salud emocional se localiza en el nivel normal. Se concluye que es un bajo porcentaje de los escolares que se encuentran en el nivel anormal y al límite de salud emocional siendo otros factores los que inciden.

Palabras Clave: actividad física, salud emocional, educación física, rendimiento físico

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CAREER OF PEDAGOGY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT
THEME: PHYSICAL ACTIVITY IN EMOTIONAL HEALTH
Author: Adela Karina Cuji Condemaita
Tutor: Msc. Diego Javier Mayorga Ortiz

ABSTRACT

The present research conducted at the “José Joaquín de Olmedo” Educational Unit in the city of Ambato for ninth and tenth grade students during the period April - August 2021 has determined that due to the virtual classes the performance of physical activity does not index in their emotional health, the elements that affect emotional health may be others. In the methodological process the quantitative method was used, so through this research we analyzed the data obtained from the SDQ-Cas surveys that measures the level of emotional health which is divided into 5 scales which are emotional symptoms, behavioral problems, hyperactivity, problems with peers and pro-social behavior, The data obtained from the physical activity level questionnaire was also analyzed, which determined whether the student is at a low, moderate or vigorous level, with a total of 36 items to be answered between the two surveys, the results helped to determine that in the physical education class the highest percentage of students are at the moderate level in physical performance and in emotional health is located at the normal level. It is concluded that a low percentage of the students are in the abnormal level and at the limit of emotional health, being other factors the ones that have an influence.

Key words: physical activity, emotional health, physical education, physical performance.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.3 Antecedentes Investigativos

La información que se utilizó para la investigación fue extraída de varias investigaciones que tienen relación en las dos variables de estudio.

Según la **(OMS, Salud mental, 2018)** define a la actividad física como todo tipo de movimiento corporal que es ejercido por los músculos esqueléticos, consumiendo la energía del individuo. Ello incluye las actividades cotidianas como son trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas en espacios abiertos.

Para **(García, 2020)** la actividad Física logra fomentar la salud emocional, el aumento de Actividad Física en su vida cotidiana lograra mejorar la condición física logrando influir en que el estudiante tenga un estado mental positivo, la actividad física logra participar en las necesidades psicológicas las cuales son: autonomía, competencia y relación

El trabajo investigativo “Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años” manifiesta que la condición física está asociada de modo positivo en el bienestar emocional de los escolares, los escolares que tienen niveles bajos en el total de dificultades presentan una mejor condición física **(Guillamón C. E., 2018)**.

“Actividad física y problemas emocionales entre los adolescentes” sostiene que los niños que realizaron actividad física y alcanzaron los niveles requeridos son los que tienen menos problemas emocionales, los niños que realizan actividad física obtuvieron la puntuación más alta en la escala de hiperactividad **(Wiles, 2008)**.

Uno de los trabajos investigativos: “Participación deportiva y bienestar emocional en adolescentes” se concluyó que el bienestar emocional está relacionado de manera positiva en la práctica deportiva, el realizar ejercicios de nivel vigoroso tiene resultados beneficiosos en el estado emocional de los adolescentes **(Stephoe, 1996)**.

1.3.1 Planteamiento del problema

La investigación realizada pretende aportar información a la sociedad educativa, investigación que fue realizada a escolares de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021,

La variable independiente actividad física ayuda a despejar la mente, realizando ejercicios que se encuentren en el nivel moderado o vigoroso lo cual puede ayudar a que la salud emocional del escolar se encuentre en un nivel estable.

La variable de la salud emocional a lo largo del tiempo no ha sido considerada de gran importancia hasta ahora que debido al confinamiento por la pandemia se han presentado varios casos de que debido al encierro en los hogares ha llegado a tal grado de afectar la salud emocional en los escolares.

1.3.2 Análisis crítico

El presente estudio a investigar tiene como finalidad comprobar una de las dos variables si la Actividad Física incide o no en la Salud Emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa, por lo que se les aplicó dos encuestas para evaluarlos enviándoles a cada uno de los estudiantes vía online. Lo que evaluó los cuestionarios son los síntomas emocionales en los estudiantes, los problemas de conducta, la hiperactividad, los problemas entre compañeros, la escala pro social y el nivel de actividad física.

Una vez obtenido los resultados se procede a realizar el análisis lo cual comprueba una de las dos hipótesis planteadas.

El estudio es de enfoque cuantitativo ya que se obtendrán datos por lo cual es necesario el uso de la estadística con un diseño no experimental de corte transversal ya que se aplicara una sola vez a los estudiantes.

1.3.3 Prognosis

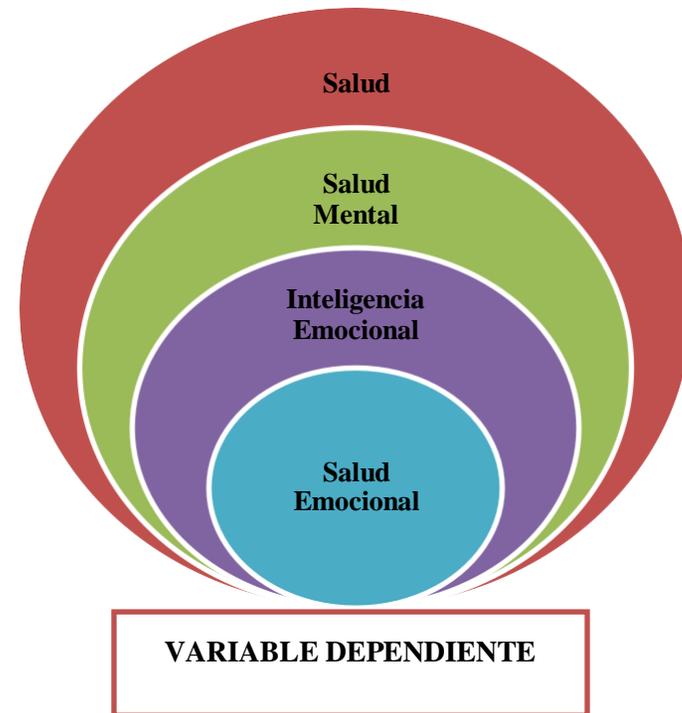
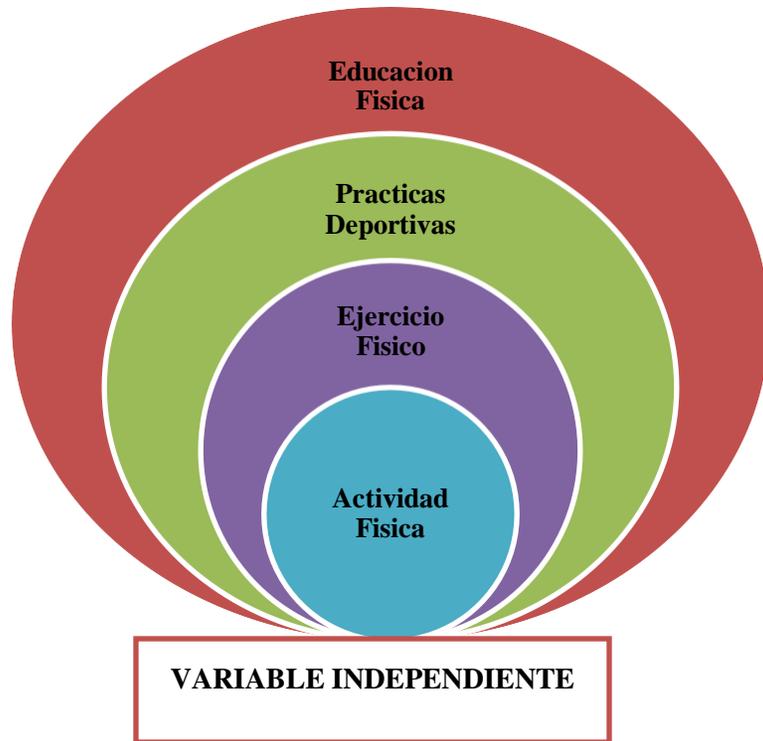
Los estudiantes de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo tiene diferentes estados de ánimo durante la práctica de Actividad Física por lo que se debe tener en cuenta cuales son los factores que producen el cambio del estado emocional del estudiante, estos factores se medirán mediante los test que se les aplicara

Mediante estos ítems a evaluar se podrá determinar los factores que hacen que el estudiante cambie de actitud ante la práctica de cualquier actividad física

1.3.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la Actividad Física en la Salud emocional de los estudiantes de noveno y décimo año de básica de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021?

1.3.5 Categorías fundamentales



Elaborado por: Adela Cuji

1.3.6 Preguntas directrices

¿Cuál es el nivel de Actividad física que realizan los escolares de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021?

¿Cuáles son los niveles de Salud emocional de los escolares de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021?

¿Cuál es el nivel de relación entre la Actividad Física y la Salud Emocional en los escolares de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021?

1.3.7 Delimitación del objeto de estudio

Campo: Educación

Objeto de estudio: Incidencia de la Actividad Física en la Salud Emocional

Unidad de Análisis: Escolares desde 13 hasta 16 años

Contexto de estudio: Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato

Temporalidad: periodo abril – agosto 2021

1.3.8 Justificación del problema

El presente trabajo se realizó debido a al impacto de la salud emocional en la práctica de actividad física, ya que según Fuente especificada no válida. se ha comprobado que practicar alguna disciplina tiene grandes beneficios a nivel psicológico, mental y cognitivo, ayudando incluso a retrasar enfermedades o bien permitiendo mejorar algunas patologías.

El trabajo investigativo va dirigido a los estudiantes ya que debido a que tener una buena relación entre la mente y el cuerpo ayudara al estudiante a tener una vida sana, la salud emocional es fundamental para el rendimiento deportivo óptimo en el estudiante. Cualquier alteración o problema que surja en el estudiante provocara que su equilibrio entre el rendimiento físico y emocional pueda crear una relación de causa y efecto: con problemas de salud mental se conducirá inexorablemente a un resultado físico equivalente.

Esta investigación es importante debido a que al igual que la salud física de una persona es importante la salud emocional ya que puede llegar a afectar a los estudiantes, los problemas que le puede causar son problemas de conducta, distracciones, bajas calificaciones, entre otros.

Es por eso que se ha llevado a cabo la investigación para conocer la importancia de la misma como es la salud emocional.

La investigación se realizara en la Unidad Educativa General Córdova de la ciudad de Ambato con los estudiantes de noveno y décimo año de básica de Educación General Básica, por medio de ellos se conocerá los factores que afectan a los estudiantes en su Salud Emocional.

La práctica de actividad física ayuda a los estudiantes a despejar su mente, también ayuda a que lleve una vida saludable, mejorara el estado de ánimo y ayudara en el proceso de aprendizaje del estudiante.

1.3.9 Hipótesis

Ho: La Actividad física NO incide en la Salud Emocional de los estudiantes de noveno y décimo de básica de la Unidad Educativa “José Joaquín De Olmedo” del cantón Ambato

Hi: La Actividad física SI incide en la Salud Emocional de los estudiantes de noveno y décimo de básica de la Unidad Educativa “José Joaquín De Olmedo” del cantón Ambato

1.3.10 Marco teórico de la investigación

Variable Independiente

La Actividad Física es definida como el movimiento corporal que es ejecutado por los músculos esqueléticos, haciendo relación al cuerpo y a la práctica humana. Cualquier tipo de actividad es realizado por el movimiento corporal voluntario es decir necesitan de un gasto energético para producir estos movimientos. Las actividades pueden ser deportivas, laborales, cotidianas y actividades físicas recreativas, la repetición de cualquier actividad física puede ser beneficioso para la persona **(Naranjo, 2003)**.

Educación Física

Según **(Zueck, 2020)** la Educación Física comprende la participación de los estudiantes ante las Actividades a realizar, así mismo comprende la crítica sobre la práctica de actividades físicas y la salud aportando así un estado de vida saludable y activa en los individuos. Los diseños de la corporeidad en las clases de Educación Física otorga hacia los estudiantes cambios tanto ontológicos como en el enfoque holístico. La Educación Física hace relación al cuerpo—mente y cuerpo—espacio, por lo que se requiere que el estudiante desarrolle el sentido de explorar y experimentar con su corporeidad integrándolo así al estilo de vida de los estudiantes.

(Baños R. &, 2020) Menciona que las clases de Educación Física influyen mucho en el estado cognitivo y afectivo de los estudiantes, debido a que en estas clases los estudiantes experimentan con nuevas actividades divirtiéndose así. Se hace relación a las clases de Educación Física con el rendimiento académico del estudiante, ya que los centros educativos logran incidir mucho en el estudiante por lo que al estar descontento en las clases el individuo o estudiante se aburrirá.

(Posso Pacheco, 2020) Defiende que los docentes de Educación Física necesitan conocer e interpretar los criterios de desempeño, a través del contenido y contexto del currículo establecido. Los profesores de Educación Física en el

Ecuador deben coincidir con lo que se ofrece en el plan de estudios, en otras palabras el contenido contextualizado al que se le aplican deben contar con los enfoques curriculares y metodologías activas que se construirán en asociación para un aprendizaje significativo en el aula. El significado de aprendizaje en educación física es el resultado de contextualizar la capacidad del estudiante para funcionar de manera eficiente y efectiva a lo largo de la vida de acuerdo con sus entornos sociales y estándares de desempeño.

(Baños R. , 2020) Menciona que el aprovechamiento de los conocimientos de la asignatura de Educación Física es un fuerte fuera del aula ya que tiende a que el estudiante logre participaren cualquier tipo de actividad física en su tiempo libre y así proporcione una mejor actitud y controle su conducta.

Espacio

Para **(Martínez A. H., 2020)** el propio entorno de aprendizaje se define de diversas formas, como puede ser el lugar de encuentro, un espacio dinámico e interactivo, cualquier lugar puede ser transformado y modificado para convertirse en un espacio para los estudiantes de la Institución, mientras que **(Martínez A. H., 2020)** comenta que el espacio asignado para realizar la clase de Educación Física se debe preparar con antelación, una vez en clases el docente es encargado que la clase sea del agrado para el estudiante creando así nuevos ambientes educativos y desarrollando en el estudiante la imaginación y motivándolos a realizar cualquier actividad.

De acuerdo con **(Calvo, 2018)** algunos factores que abarca la condición espacial a la hora de abordar la docencia son fáciles de modificar, pues dependen fundamentalmente del profesor. Sin embargo, otras transformaciones son muy complicadas porque forman parte de la infraestructura de la instalación y representan patrones de impacto clave relacionados con el entorno de la práctica. En el segundo caso, la solución pasó de tratar de ver de dónde se tiene la

oportunidad de ejercitar nuestro cuerpo, trabajar y establecer estrategias relevantes para incrementar las posibilidades que brinda. Los docentes quieren cambiar el lugar de práctica para crear una "atmósfera" en la que los estudiantes se sientan protegidos, confiados y listos para aprender.

La incidencia del espacio y el ambiente forma parte del aprendizaje, es necesario adaptar a los estudiantes a ese entorno en el cual se va a trabajar, cualquiera que sea el lugar de trabajo el docente debe adaptar el sitio para dar su clase.

Metodología

Para **(Zamora, 2017)** el proceso de enseñanza consiste en la transmisión de información y habilidades de ejecución en el caso de la asignatura de Educación Física, el contenido es principalmente empleado para el desarrollo corporal y físico. Las Habilidades motoras básicas es uno de los importantes papeles de los medios enseñanza en la Educación Física para la construcción de conocimiento, formación de hábitos, destrezas y habilidades, asegurando de que sin ellos no habría la posibilidad de lograr el objetivo establecido.

(Díaz, 2020) Menciona que con el paso del tiempo se ha desarrollado nuevas metodologías todo esto con la finalidad de dedicar al estudiante una clase de Educación Física de calidad, para que las clases sean de calidad es necesario que las actividades sean activas y divertidas para el estudiante, evitando que pierda el interés en la clase logrando un buen aprendizaje en el estudiante dejando en el pasado los métodos de enseñanza tradicionales.

El rasgo epistemológico de la asignatura de Educación Física establece el orden y la planificación de los métodos de enseñanza en las cuales debe basarse en la lógica de la actividad física la cual debe estar claramente interesada en las habilidades de los estudiantes ya que el estudiante es el centro de interés. En este caso es necesario conocer qué programa se adapta mejor a las necesidades y requisitos de los estudiantes. El modelo de enseñanza apareció como un plan

estructurado que se puede utilizar para diseñar materiales didácticos, orientar el diseño y la enseñanza de los mismos. Establece varios modelos que deben combinarse es decir hacer frente a todos los estilos de aprendizaje (**Guillamón A. R., 2019**).

Además los profesores no solo deben utilizar todos los estilos de enseñanza si no que deben saber combinar estos estilos o crear nuevos, se debe saber que ningún estilo de enseñanza es mejor que otro.

Actividades Lúdicas

(**Muñoz Arroyave, 2020**) menciona que las normas curriculares desarrollan las emociones en los estudiantes ya sean en la educación primaria o en la educación secundaria, por lo que los docentes a cargo debe contar con los materiales pedagógicos necesarios especialmente en las clases de Educación Física. Los juegos son los elementos más necesarios es estas clases por lo cual se los clasifica de la siguiente manera:

- **Juegos Psicomotores:** Las actividades solo lo realiza el estudiante.
- **Juegos Cooperativos:** La actividad la realizan entre varios compañeros para lograr un objetivo en común, por lo que necesitara la ayuda de otros individuos.
- **Juegos de Oposición:** es el trabajo en equipo con la finalidad de vencer al equipo contrario
- **Juegos de cooperación/oposición:** se realizan grupos con un objetivo en común, por lo que estos grupos serán rivales para conseguir su meta.

Corporeidad

La corporeidad según (Murcia, 2021) se desplaza en un tiempo y lugar, el individuo está capacitado por movimientos biológicos que se va desarrollando a medida que el individuo va creciendo, esta corporeidad se va convirtiendo en motricidad con el paso del tiempo

De acuerdo con (Soto, 2019) la corporeidad en el estudiante es un pilar fundamental para construir su identidad, el alumno debe trabajar con su cuerpo para desarrollar su corporeidad para ello se debe seguir un proceso dinámico y holístico. Mediante la clase de Educación Física el estudiante puede trabajar en sus movimientos e ir desarrollándolos.

(Navarrete Ávila, 2021) Menciona que solo en la asignatura de Educación Física es donde se da el conocimiento del cuerpo como un medio de expresión en el estudiante, por lo que se divide en dos visiones:

- *Visión Dualista:* el cuerpo y la mente están separados
- *Visión Monista:* el cuerpo y la mente son uno solo, no existe nada que los pueda separar el uno del otro

La corporeidad toma un elemento muy importante en la construcción para la formación del estudiante, ya que es un intermediario entre el conocimiento y el entorno a su alrededor. El cuerpo puede expresar las emociones sin la necesidad de hablar, por lo que mediante el comportamiento del estudiante se puede determinar sus emociones (Bernate J. , 2021).

Prácticas Deportivas

(Marín, 2020) Menciona que si los procesos deportivos se tratan de un programa de ejercicios en los escolares se debe tener en cuenta como inculcar la práctica deportiva en los alumnos mediante la continuidad de

su práctica, dominar las técnicas básicas de tantos deportes como lo permitan los medios educativos. Además este proceso debe ser monitoreado, controlado y evaluado el proceso de aprendizaje respetando la individualidad.

Para **(Valdez, 2020)** según el "Currículo Nacional de Educación Física" del Ecuador la práctica deportiva se desarrolla desde el nivel medio del nivel de educación general básica, a partir de los nueve años porque se cree que a esa edad la percepción de las habilidades motoras se va desarrollando, esto puede desempeñar un papel fundamental en los aspectos técnicos y tácticos de diferentes deportes. En este sentido, mencionaron que los módulos del curso son:

- Practicas Lúdicas
- Practicas Gimnasticas
- Practicas corporales
- Prácticas deportivas
- Practicas Corporales

La clasificación de los deportes es un tema irresuelto debido a que aún no hay una clasificación que sea oficial, existe una clasificación que fue dada por el Comité Olímpico Internacional pero esta clasificación podría ir evolucionando con el tiempo **(Ramírez, 1997)**

Deportes de Combate

Según **(Reyes, 2020)** Tienen características muy importantes que se deben de tomar en cuenta como son los elementos técnicos, esto dependiendo de los múltiples factores problemáticos como es la preparación del oponente, el uso de la táctica de combate, el aprendizaje y por ultimo estar preparado teóricamente.

La situación de pelea es muy veloz, compleja y cambiante, que los atletas no pueden detenerse para evaluar los movimientos del oponente y deben realizar los movimientos de reacción más adecuados para la situación. Es por ello que en el proceso de toma de decisiones la solución de las tareas tácticas depende en gran medida de los hábitos tácticos. Fundamentalmente el deportista utiliza los sentidos que percibe directamente en lugar de los imaginarios para operar (**Vázquez Calero, 2020**).

- Con implemento
- Sin implemento

Deportes Colectivos e Individuales

- ***Colectivos***

Las actividades deportivas grupales promueven la socialización a través de los juegos grupales, las características de los juegos grupales pueden variar desde deportes apropiados hasta deportes tradicionales. En este espacio grupal se pueden utilizar diferentes juegos para desarrollar el trabajo en equipo, la cohesión grupal y otros aspectos de naturaleza psicosocial (**Peñate, 2020**).

- ***Individuales***

Los deportistas que realicen cualquier deporte individual deben estar preparados teniendo en cuenta sus características físicas, su táctica, técnica y por último sus rasgos psicológicos. En el aspecto psicológico el deportista debe estar consiente de tomar sus propias decisiones ya que estas decisiones le puede beneficiar o perjudicar (Fierro, 2020).

Deportes atléticos y gimnásticos

- ***Atlético de medición objetiva***

El entrenamiento en los deportistas es uno de los principales elementos que sale de los periodos de trabajo, estos entrenamientos deben ser llevados a cabo regularmente evitando que el cuerpo se vaya desgastando. Con la práctica continúa el atleta ira progresando su nivel llevándolo los deportes atléticos **(Toniollo, 1961)**.

- ***Gimnásticos de medición subjetiva***

Es uno de las disciplinas más antiguas que se han practicado hasta el día de hoy, la gimnasia es un deporte olímpico desde tiempos remotos hasta la actualidad, la danza es uno de los elementos más destacados de esta disciplina **(Pi, 2012)**

Ejercicio Físico

La clase de Actividad física debe ser planificada con anticipación, también debe estar estructurado, con la finalidad de mejorar la condición física del deportista. Una planificación de ejercicio físico debe constar con intensidad, volumen y el tipo de Actividad que se va a trabajar. La práctica de Actividad Física ayudan a mejorar la condición física y la salud todo gracias a el ejercicio físico **(Escalante, 2011)**.

(Bayego, 2012) Menciona que una disposición para practicar el ejercicio físico es la prevención de enfermedades, por lo cual se recomienda practicarlo en beneficio de la persona, un aspecto a tomar en cuenta es que si es mayor la intensidad más será el beneficio en el practicante manteniendo también así una vida activa.

Beneficios del Ejercicio Físico

Para **(López P. G., 2020)** Una constante practica de ejercicios pueden llevar al individuo a tener un mejor estilo de vida, uno de los beneficios es la pérdida de peso ayudándolo a tener el peso adecuado de acuerdo a su edad. Los jóvenes que

practican cualquier tipo de ejercicio logran desarrollar la confianza en sí mismo y mejoran su condición física, en cambio los deportistas que no practican no logran obtener estos beneficios.

La Actividad Física y el Ejercicio Físico son un tipo de medicina para mejorar la salud del deportista, la condición física es el estado físico en el que se encuentra la persona, la condición física de la persona dependerá para la realización de algún deporte o ejercicio que le beneficiaran en la salud. Ayudando así a mejorar los hábitos y no tenga una vida sedentaria que es perjudicial para la salud **(Alvarez-Pitti, 2020)**.

El realizar ejercicio físico y el mantener una buena alimentación son los dos principales elementos para tener un buen rendimiento físico, la información que deben tener los niños, jóvenes y adultos son los beneficios de la práctica de ejercicios físicos, teniendo en cuenta los componentes para su práctica como es la fuerza, resistencia y velocidad, otros componentes que también ayuda es el desafío y la competición **(López P. G., 2020)**.

Ejercicios Aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos tienen importantes beneficios para el cuerpo humano, dichos ejercicios son practicados por los adolescentes en la clase de Educación Física tomando en cuenta que los ejercicios deben ser adaptados a las necesidades de los estudiantes. Varios estudios han demostrado que el inculcar ejercicios aeróbicos en los niños y adolescentes ayuda a mejorar su potencial físico **(Cañas, 2017)**.

El metabolismo aeróbico se da mediante la presencia del oxígeno en el organismo, el procedimiento aeróbico es el que requieren de energía durante un tiempo largo por lo cual necesita de la glucosa de forma aeróbica. Los ejercicios a practicar deben ser de esfuerzos duraderos y de baja intensidad **(Antonio Raya Pugnaire, 2003)**

(Montero, 2011) Menciona que en el estudio realizado se ha comprobado que los ejercicios aeróbicos realizados en una planificación de por lo menos 30 minutos al día, durante tres días a la semana conllevan a tener resultados que favorecen a la persona, estos ejercicios ayudan terapéuticamente como pueden ser las enfermedades mentales tales como la depresión, ansiedad, etc.

Los ejercicios aeróbicos son recomendados para evitar el estrés o confrontarlo mediante estas actividades, ya que hay personas que sufren altos niveles de estrés y estos ejercicios ayudaran a que la sangre se oxigene y a que el cerebro logre producir dopamina que reducirán los niveles de la hormona cortisol disminuyendo el riesgo de que la persona se estrese **(Gutiérrez Villanueva, 2021)**

Los hábitos saludables son indispensables a la hora de realizar ejercicios de tipo aeróbicos, el tener buenos hábitos ayudara en la capacidad cardio-respiratoria del deportista, otro elemento muy importante que se debe tomar en cuenta es que beneficiara la coordinación motora **(González Valero, 2018)**

Por otro lado **(López-Gil, 2020)** menciona que la capacidad aeróbica ha sido estudiada desde hace varios años, los indicadores fisiológicos le ayudaran al deportista en su estado psicosocial y biológico. El tipo de actividad que se le programara al individuo deberá estar acorde a su edad, su condición física y el sexo.

Ejercicios Anaeróbicos

Las actividades anaeróbicas son movimientos rápidos que deben contar con mucha intensidad siendo así el trabajo de las células más rápido, el organismo debe tener reservas energéticas para practicar ejercicios de alta intensidad. Fuerza, resistencia y velocidad son las capacidades necesarias para ejecutar los ejercicios anaeróbicos, todas estas capacidades deben trabajar juntas para que las actividades sean anaeróbicos **(Márquez, 2020)**.

La capacidad del esfuerzo en corta duración y su máxima duración son factores dependientes del metabolismo anaeróbico, otra capacidad que también incide mucho es la elasticidad en el cuerpo humano ya que ayuda a desarrollar la potencia muscular. **(Mouche, 2001)**

El umbral anaeróbico es nombrado así debido al cambio aeróbico – anaeróbico en el que el oxígeno que consumen los músculos no es lo suficiente y ese oxígeno también es el responsable de cubrir el gasto energético del organismo **(Pallarés, 2012)**.

(Sariola, 2005) Menciona que el oxígeno que necesitan los músculos cuando están ejecutando cualquier movimiento de alta intensidad no es lo suficiente, por lo que cuando el deportista haya terminado de realizar su deporte o actividad este deberá recuperar el oxígeno que necesita en su sistema cardiorrespiratorio. Los ejercicios anaeróbicos se clasifican en dos, los cuales son:

- **Resistencia anaeróbica aláctica o alactácida**

El individuo realiza actividades de gran intensidad sin el oxígeno necesario, lo cual lo conlleva a que el deportista se fatigue. La capacidad de la fuerza es muy necesaria ya que el individuo podrá realizar esfuerzos de corta duración y de alta intensidad.

- **Resistencia anaeróbica láctica o lactácida**

Los ejercicios de alta intensidad realizados por los deportistas producirán que el metabolito de la glucosa es decir el lactato se acumule excesivamente en el organismo produciéndole la fatiga rápidamente

Actividad Física

(Bernate J. F., 2020) Comenta que la Actividad Física es de suma importancia para la formación de personas con buenos hábitos saludables, el incluir la Actividad Física en la vida cotidiana de los estudiantes ayudara en el desarrollo

integral también beneficiara la salud de la persona. Los Docentes y padres de familia cumplen una función muy importante la cual es inculcar en los niños y adolescentes la práctica de Actividades.

La práctica de Actividad Física puede traer muchos beneficios en el cuerpo humano, pero sin la práctica de ejercicio físico el cuerpo se deterioraría logrando que se llene de tensiones haciendo que pierda la elasticidad y no tenga la fuerza necesaria. La elasticidad es muy importante ya que ara que sistema óseo se fortalezca (**Molina Zúñiga, 1998**).

(**Costa Mata, 2018**) argumentan que se utilicen los siguientes niveles de intensidad, que son:

- Medio: cualquier actividad suficiente para aumentar la sudoracion y aumentando el ritmo cardiaco.
- Vigoroso: cualquier actividad suficiente para producir una respiracion rapida e intensa y que aumente la frecuencia cardiaca.

De acuerdo con (**Giakoni, 2021**) considera que las escuelas y colegios son los ambientes principales para promover el ejercicio fisico en los niños y adolescentes, ya que los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo en la institucion educativa. Particularmente se debe tomar en cuenta la asignatura de Educacion Fisica que juega un papel importante para ayudar a los estudiantes a alcanzar un nivel recomendado de ejercicio fisico.

Para (**Claros, 2011**) la Actividad Fisica es vista desde tres perspectivas las cuales son:

- ***Actividad Fisica desde la Salud***

La salud y la actividad fisica han sido consideradas como dos elementos primordiales para majorar el estilo de vida de una persona, ya que ayuda a la prevencion de las enfermedades mejorando asi su calidad de vida.

- ***Actividad Física desde el entrenamiento***

Se debe tener conocimiento de cuales son los mejores metodos que se les puede aplicar a los deportistas en el entrenamiento para que logre desarrollar sus capacidades motrices, condicionales y coordinativas. Los materiales a utilizar o recursos es de mucha importancia a la hora de entrenar ya que ayudara mucho al atleta en la practica.

- ***Actividad Física desde la Educacion***

La Actividad Física en la asignatura de Educación Física está estructurada por contenidos y componentes metodológicos, la metodología que se utiliza en la enseñanza es muy importante ya que ayudara a que el estudiante abra su mente a los nuevos conocimientos.

Componentes de la Actividad Física

Resistencia cardiorrespiratoria o cardiovascular

Es una capacidad que tiene como finalidad realizar trabajos o esfuerzos moderados, para realizar estos esfuerzos se necesita la intervención del sistema muscular durante un tiempo extenso (**Gatica, 2015**).

En la actualidad la resistencia cardiorrespiratoria es un poderoso elemento en la salud y el estilo de vida en los niños y adolescentes. Según los estudios se ha determinado que los jóvenes tienen una mayor resistencia cardiorrespiratoria reduciendo el riesgo de que los jóvenes sufran de obesidad y en su edad adulta no tenga ninguna complicación con las enfermedades. Este tipo de resistencia también beneficiara al sistema óseo manteniéndolo saludable (**Mayorga-Vega D. M.-E.-R., 2020**).

Es uno de los principales exponentes de la salud especialmente en la condición física de los niños y jóvenes, la resistencia tiene relación con el VO2 Max. El

VO2 Max es la transportación del oxígeno hacia los músculos que se encuentran trabajando, es decir son los que intervienen cuando el individuo está realizando algún tipo de Actividad Física. En la infancia es donde se comienzan dar los cambios tanto fisiológicos como psicológicos, estos cambios lograran incidir en los hábitos saludables del niño (**Mayorga-Vega D. M.-M.-F., 2013**).

Así mismo (**Rodríguez, 1995**) menciona que desde un punto de vista ya sea individual o grupal la resistencia cardiorrespiratorio es uno de los elementos primordiales de la condición física, un programa de resistencia debe contar con los siguientes elementos:

- Tipo de Actividad
- Intensidad del ejercicio
- Duración del ejercicio
- Frecuencia cardiaca
- Ritmo de progresión

Flexibilidad

Para (**Castro, 1995**) Ha sido considerado como la capacidad físico-motriz del hombre, esta capacidad está compuesta por dos componentes lo cuales son la movilidad articular y la elasticidad del individuo. A parte de estos componentes existen algunos factores que logran incidir en la flexibilidad los cuales son la edad, el sexo, el ambiente, etc.

También se debe tomar en cuenta la flexibilidad cognitiva que se acomoda al cumplimiento de las actividades teniendo en cuenta el ambiente en el cual se están realizando. Esta flexibilidad ayudara al deportista ya que controla sus emociones y su conducta, mediante esta flexibilidad el individuo tendrá el conocimiento de lo que le está pasando y podrá enmendar los errores de haber cometido algún error (**Maddio, 2010**).

La flexibilidad se clasifica en dos las cuales son estáticas y dinámicas. Es muy importante antes o después de cada actividad física que se realice ejercicios de flexibilidad para que los músculos que trabajaron se logren relajar.

La flexibilidad estática es la más utilizada por los deportistas en sus entrenamientos deportivos, el estiramiento es la actividad más practicada para desarrollar la flexibilidad en los músculos de los individuos. Esto afecta a las propiedades mecánicas y neurológicas del musculo llevando a tener un resultado más flexible en un tiempo lento, en este tipo de estiramiento se encuentra el estiramiento estático-pasivo y el estiramiento estático- activo (**Ayala F. d., 2012**).

La Flexibilidad dinámica es un procedimiento que al igual que el estático ayuda al aumento de la flexibilidad. La elongación de los músculos es realizado por la contracción del musculo antagonista en un periodo de tiempo lento y controlando cada movimiento, cuando se realice un calentamiento previo a la actividad el movimiento puede ser no restringido (**Ayala F. d., 2012**)

Composición corporal

Para determinar la composición corporal de una persona se necesitan conocer algunos datos como es el peso en kilogramos y la talla o estatura del deportista logrando conseguir el índice de masa corporal (IMC) por medio de un cálculo matemático (**Gómez, 2011**).

El estudio realizado por los investigadores evaluó la incidencia de la práctica regular de Actividad Física en los adolescentes sobretodo como influye en su composición corporal, para evaluar la composición corporal se debe tomar las medidas antropométricas para después aplicar métodos matemáticos para determinar el porcentaje de grasa corporal del individuo (**Gutiérrez, 2015**)

Para (**Castiblanco Arroyave, 2020**) los elementos antropométricos que sirven como indicadores para saber el estado de salud del individuo son:

- Índice de masa corporal
- Porcentaje grasa
- Porcentaje del peso muscular
- Relación cintura-cadera

Variable Dependiente

Se define como un estado de confort, que permite a las personas ser conscientes de sus propias capacidades, manejar las dificultades que se le presente en la vida diaria y realizar así poder realizar un trabajo productivo. La salud mental es una parte indispensable e importante de la salud en este estado una persona puede realizar sus habilidades, puede trabajar de manera eficiente y contribuir a la comunidad. En este sentido la salud mental es la base del bienestar personal y el funcionamiento efectivo de la comunidad **(OMS., 2018)**.

Salud

La edad de la persona esta vincula con el estado de percepción de la salud del individuo, según los estudios realizados se demostró mientras menos edad tenga el individuo su estado de salud se encontrara bien. Con los estudios realizados se encontró que de un grupo de individuos de la tercera edad solo un bajo porcentaje de las personas adultas se encuentra bien de salud. **(Abellán García, 2003)**

Afirma que las enfermedades que se extienden con el pasar del tiempo se podrían evitar si la persona tiene buenos hábitos saludables, una dieta equilibrada y la práctica constante de Actividad Física beneficiaran la salud del deportista. El bienestar físico, psíquico y social beneficiara en la condición física y la salud mental del practicante **(Bascón, 1994)**.

Aparato circulatorio

Es el que nutre a las células, elimina los productos de desecho y es el encargado de transportar las hormonas o anticuerpos. Este aparato está conformado por dos sistemas los cuales son el sistema cardiovascular y el sistema linfático, a través

de este aparato el oxígeno necesario circula para su funcionamiento correcto (Zambrana-Medina, 2016).

Aparato respiratorio

El oxígeno recolectado por los pulmones es trasladado por medio de la sangre para después ser utilizado por las células. El dióxido de carbono que es el resultado del metabolismo celular de igual manera es transportado por la sangre para que cuando este llegue a los pulmones sea eliminado del organismo (Benarroch, 2008)

Aparato locomotor

Para (Leroy, 2002) el aparato locomotor está conformado por dos sistemas los cuales son el esquelético también llamado aparato locomotor pasivo y el muscular o también llamado aparato locomotor activo. Cada aparato está formado a su vez por otros elementos los cuales son:

Sistema Esquelético

- Huesos
- Cartílagos
- Articulaciones
- Ligamentos

Sistema Muscular

- Tendones
- Vainas tendinosas
- Bolsas serosas

Sistema nervioso

El sistema nervioso se encuentra dividido en sistema nervioso central que está constituido por el encéfalo y la columna vertebral y el sistema nervioso periférico que está conformada por los nervios, los ganglios nerviosos y las terminaciones nerviosas. El sistema nervioso central atiende la información que es traída por el sistema nervioso periférico (**Poirier, 2004**).

Salud Social

Se propone a la salud social como la capacidad de sumergirse en la cultura y el territorio de la comunidad para establecer relaciones saludables y a su vez desarrollar la capacidad del apoyo y la confianza. La salud social se expresa en el cómo interactúan las personas en una cultura, por lo que en otras palabras no es más que la capacidad de interactuar adecuadamente con las personas y su entorno satisfaciendo las relaciones interpersonales (**Robledo-Martínez, 2015**)

Salud Mental

La salud mental está constituida por características individuales de la persona que no tengan alteraciones en el pensar, sentir y actuar en su proceso adaptativo. Una persona se considerara sana si no está angustiada, el estar angustiado o tener algún problema mental le puede traer complicaciones en el trabajo o en la vida cotidiana de la persona (**Martín-Baró, 1984**)

Para (**Higuera Romero, 2020**) se tiene que promover la salud mental en los estudiantes, de ser el caso de que algún estudiante padezca problemas en este ámbito ser tratado sin discriminación alguna. Los aparatos tecnológicos juegan un papel importante en la educación sobre la salud mental.

El bienestar psicológico está relacionado con el sujeto y el entorno que lo rodea, otros factores a los cuales también está relacionado es el dominio que tienen sobre la persona y el crecimiento personal de sí mismo. Un mejor desarrollo en

las dimensiones del bienestar psicológico puede llevar a que la mente funcione de mejor manera (**García Alvarez, 2020**).

Un pilar fundamental para tener una buena salud mental es la familia, mediante la familia el individuo lograra satisfacer sus necesidades como es el amor de una familia, la motivación que esta le brinda por lo que según investigaciones es necesario tener orientaciones psicológicas en las familias para que estas eviten que algún miembro de su familia caiga en problemas depresivos o en cualquier otra enfermedad mental (**Isaza, 2020**)

El periodo de vida donde el individuo sufre de cambios es en la vida de estudiante, estos cambios que pueden sufrir son el estrés y la exigencia de los profesores. La exigencia en los estudiantes puede traerle problemas mentales como la ansiedad, depresión y la angustia, por lo que lo llevara al consumo de sustancias nocivas (**Olivas, 2020**).

Autonomía

Desde un punto pedagógico se entiende a la autonomía como la invención de nuevos instrumentos, competencias y apoyo, por el cual permitan que por medio de las escuelas se pueda crear un espacio de aprendizaje donde se desarrolle el estudiante. La autonomía trabaja en que la institución educativa cree nuevos proyectos con la finalidad de que los estudiantes puedan tomar sus propias decisiones (**Noelia Ceballos López, 2021**)

Se plantea que el papel de autonomía se desarrolla en las instituciones educativas donde la escuela debe ser adecuada y aprovechada con los recursos que sean necesarios para los estudiantes. Si es mayor la autonomía mayor será el rendimiento del estudiante, el ambiente de aprendizaje es un factor fundamental ya que posibilita que el estudiante aprenda mediante su propio esfuerzo (**Moreno-Murcia J. A.-F.-L., 2020**)

Competencia

Es definido como la habilidad para garantizar las demandas con éxito, tomando en cuenta las dimensiones cognitivas y no cognitivas, por otro lado es necesario tener un buen clima social que después le servirá de estímulo para obtener los mejores resultados. La competencia también ha sido definida como un grupo de habilidades prácticas, aprendizaje, motivación, valores, actitudes y emociones con la finalidad de lograr un objetivo **(Moreno-Murcia J. A.-C., 2020)**

Relación

Es conocido como la sensación de pertenecer a un grupo con las mismas características del individuo es decir comparte acciones o actividades similares por lo cual el individuo siente conexión con algún grupo de personas. En el grupo social el individuo logra determinar sus preferencias en cuanto se refiere a las amistades, por lo que el individuo suele tener un gran círculo de amigos y suele tener conexión con otras personas **(Molina, 2020)**

Inteligencia Emocional

Es la capacidad de que la persona se auto-motive logrando obtener como resultado una estabilidad emocional. La vida emocional es la encargada del comportamiento de las personas, todos los seres humanos tienen que cubrir sus necesidades las cuales son la supervivencia en la sociedad y el manejo de sus emociones básicas, estas emociones logran que el individuo tome conciencia y entienda los sentimientos de otras personas. Estas emociones básicas son: miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría **(Salovey, 1990)**

Lo denominado equilibrio nunca lograra ser estático al contrario este equilibrio será un proceso dinámico, por lo que si se comete un error el individuo debe aprender de esos errores **(Cullen M. &, 2016)**.

Con el pasar del tiempo se ha ido aumentando investigaciones acerca de las relaciones entre las emociones y la salud la incidencia que tiene esta en la vida cotidiana de las personas, como se interponen las emociones en la mente de la persona. Se debe promover la educación emocional para el desarrollo integral de la persona **(Navas, 2010)**

Las emociones son parte de la vida, estas emociones pueden traer tantos aspectos positivos como negativos en las personas, los aspectos negativos puede impedir que el individuo pueda llegar a la felicidad llevándolo a dañar su salud. La solución que le dan las personas ante estas situaciones es la de bloquear sus emociones pero esto no es la solución ya que podría llegar a perjudicarlo en otros aspectos como podría ser su relación con las demás personas **(Cullen M. &, 2016)**.

El saber conocerse uno mismo logra que el individuo tenga confianza en sí mismo por lo que tendrá como resultado el amor propio, este sentimiento permitirá que el individuo tenga conocimiento de sus necesidades y la comprensión que el necesita de la sociedad. Se debe tener en cuenta los componentes de la inteligencia emocional los cuales son: autoconocimiento emocional, autocontrol emocional, automotivación, la empatía y las relaciones interpersonales **(Rangel, 2014)**

Según varios estudios realizados la inteligencia emocional es considerada una línea de investigación científica. Por lo que se le considera como un grupo de capacidades mentales, mediante las investigaciones realizadas se ha obtenido como resultado que las personas logran comprender cuál es la función de sus emociones en su vida diaria **(Grewal, 2006)**.

Es un elemento importante que afecta en el entorno social y psicológico de los estudiantes, debido a esto los estudiantes necesitan ser dotados de los elementos necesarios para que sean capaces de enfrentarse a las situaciones que se le presenten en la vida. Las capacidades emocionales son las que inician los procesos mentales lo que lo llevara a que el estudiante se encuentre concentrado

y logre tener el control de sus emociones ante cualquier inconveniente que se le presente en su vida (Molero, 2020).

Inteligencia Intrapersonal

Es una habilidad que posee el individuo la cual consiste en que la persona tenga confianza en sí mismo, sea capaz de auto-motivarse, su pensamiento debe ser positivo es decir el individuo debe ser optimista ante cualquier situación y sobre todo debe tener la constancia de que sus metas se van a cumplir, por lo que se debe tomar muy en cuenta que si por alguna razón el individuo falla en su objetivo este deberá lograr controlar sus emociones ayudándolo a que su relación con la sociedad no se vea afectado (**Trujillo Coloma, 2020**).

La inteligencia intrapersonal está relacionado con el rendimiento académico de los estudiantes hay varios elementos que pueden ayudar en el aprendizaje de los escolares. Dichos elementos que pueden ayudar al individuo son: el razonamiento, la comprensión y la naturalidad en el habla del alumnado, logrando que el aprendizaje sea provechoso en el estudiante. Los docentes son un punto clave para promover el buen comportamiento en los estudiantes a través de actividades intelectuales (**Saltos Jaramillo, 2020**)

Inteligencia Interpersonal

Es la habilidad de comprender las emociones o sentimientos de otras personas a su alrededor, las acciones para comprender a una persona pueden ser lo que le motiva, el saber trabajar en grupo ayudándose unos a otros en lo que necesiten. Esto ayudara a construir en la persona su carácter es decir su personalidad desarrollando así su sensibilidad, su comunicación con la sociedad, su solidaridad hacia los demás y el respeto mutuo. Este tipo de inteligencia contiene

dimensiones que la caracterizan las cuales son: empatía, motivación y por último el trabajo cooperativo (**Martinez, 2020**)

Es un punto clave del individuo para comunicarse con la sociedad, esta sociedad puede ser los compañeros de clase o trabajo, los docentes o también pueden ser personas desconocidas con las cuales se encuentra socializando. Esta relación interpersonal puede traer muchos beneficios en las personas como puede ser el de llevar una vida saludable, tener buen autoestima y lograr los propósitos que se propone, una persona que no sea sociable puede traerle consecuencias como es la de tener baja autoestima o tener un comportamiento destructivo en sí mismo (**Chiroque Arrunátegui, 2020**)

Salud Emocional

En tiempos remotos según la (**OMS., Salud Mental, 2004**) la salud mental ha estado oculta y ha sido discriminada durante un largo tiempo. La salud mental comprende una serie de actividades directa o indirectamente en relación al elemento del bienestar emocional.

(**Guillamón A. R., 2018**) Manifiesta que en los escolares se descubrieron un enlace entre la condición física y algunos componentes que inciden en el bienestar emocional, estos componentes pueden ser la calidad de vida y la edad en la que se encuentra.

La edad puede influir mucho sobre la construcción de la personalidad, la conducta y el estilo de vida del escolar. Por lo que (**Margañón, 2019**) postulan que en el periodo escolar hace énfasis en la capacidad de gestionar los pensamientos, emociones y la creación de relaciones sociales. El tener una buena salud mental ayuda a mantener una buena flexibilidad cognitiva y emocional.

Los estudios sobre la salud emocional (**Bustos Arcón, 2018**) menciona que el ser humano nace con inmadurez, por lo que necesita tener una relación con la madre, el padre y el ambiente que lo rodea para que pueda desarrollarse y

organizar las emociones y los elementos que sostiene la naturaleza de la personalidad.

Las emociones positivas ayudan a una valoración ante las dificultades intelectuales, también ayuda a evitar un fracaso académico y ayuda a fortalecer su postura a de tolerancia y sus frustraciones. Se debe tomar en cuenta que estos efectos positivos son pasajeros y colabora en la construcción de la formación de procesos dinámicos para la maduración personal de los escolares **(Cassinda Vissupe, 2017)**

Para **(Usán Supervía, 2020)** los estudiantes con alto grado de agotamiento físico y emocional, tiene como resultado alto cinismo y bajo rendimiento académico lo que le trae como consecuencia bajas notas en sus calificaciones, teniendo como resultado un menor rendimiento escolar.

Las emociones están relacionadas directamente con la salud, por lo que se debe tomar toda la importancia necesaria ante cualquier trastorno que se presente en el escolar.

Los estados emocionales logran incidir en la Salud Física, ya que si su estado de ánimo es malo el practicante se volverá vulnerable a cualquier enfermedad. El sistema humano libera inmunoglobulina secretora que hace que si el individuo se encuentra de un buen estado de ánimo este componente lo reforzaría evitando que se enferme mientras que si se encuentra en un mal estado de ánimo lo reducirá provocándole así la enfermedad de un resfriado **(Almagiá, 2003)**

Cuando el niño crece en este también va creciendo las condiciones saludables, asegurando la estabilidad en el niño por lo que es necesario la educación en la salud emocional desde la etapa infantil. Los contenidos que se deben ejecutar en los niños deben ser acerca de la autoestima, el autocontrol, la empatía, las relaciones sociales, etc. **(Perpiñan, 2013)**.

Componentes personales de la salud emocional

Autoestima

Es uno de los factores importantes para la toma de decisiones y elecciones que le dan sentido a la vida. La autoestima es una fuerza interna del individuo por lo que consiste en desarrollar la confianza en sí mismo y afrontar los problemas de la vida, el derecho a sentirse bien y gozar de los resultados dados por el esfuerzo de uno mismo. Esto es indispensable para que el individuo se desarrolle normalmente y sanamente, por lo que lo ayudara en la supervivencia en la vida **(Branden N. , 1993)**.

(Branden N. , 1995) Menciona que el autoestima tiene seis pilares fundamentales, las cuales son:

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de la aceptación de sí mismo
3. La práctica de la responsabilidad de si mismo
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con un propósito
6. La práctica de integridad personal

Autocontrol

Es una capacidad donde la persona puede manejar sus sentimientos de manera correcta, en términos científicos es una habilidad donde los se administran los resultados que se originaron en los componentes cognitivos, experimentales, conductuales, de la expresión física y bioquímica de los individuos **(Serrano, 2010)**.

Automotivación

Tiene la finalidad de que el individuo se conozca a sí mismo y tener la conciencia de todas las actividades que le gustaría realizar gastando su energía, el individuo debe ser consciente de que podrá realizar todas las actividades por medio de su propio esfuerzo, motivándose a terminar la actividad que está realizando **(Selva, 2016)**

Tolerancia a la frustración

El individuo es comprensivo ante cualquier suceso que le produzca la frustración, mantiene su comportamiento a pesar de haber sufrido fracasos en su vida, pero en estos fracasos el individuo tiene la constancia de que trato de solucionarlo a su debido tiempo para que no fuera un fracaso **(Angel, 2020)**

Componentes relacionales de la salud emocional

Vínculo afectivo

Este vínculo surge cuando entre dos personas ha existido situaciones en las cuales la una persona ha necesitado el apoyo o ayuda de otra persona generándole la confianza en la persona todo esto por medio de la comunicación, la comunicación es un factor importante para la confianza de las personas **(Uribe, 2012)**

Empatía

Es un resultado emocional de la persona este producto emocional proviene del estado de la comprensión o de la situación en la que se encuentran otras personas, haciendo que tenga un estado de ánimo similar al de la otra persona que está sufriendo de alguna emoción o se encuentra en un estado de ánimo positivo **(Moya-Albiol, 2010)**

Asertividad

El individuo tiene el conocimiento de cuáles son sus derechos y tiende a defenderlo pero realiza todo esto respetando a los de su entorno. Una persona afectiva tiene características en su comportamiento externo como son las expresiones de sus sentimientos tanto positivos como negativos, sabe aceptar los errores que ha cometido y tiende a defenderse sin la necesidad de llegar a la agresión física o psicológica (**Castanyer, 2014**)

Habilidades sociales

Las habilidades sociales son un elemento fundamental en la vida de las personas debido a que siempre se está en interacción con alguna persona ya sea un familiar, en el ámbito laboral, académico, etc. Estas habilidades sociales se puede dar mediante la comunicación con las otras personas (**Torres, 2014**)

1.4 Objetivos:

Para la presente investigación se plantearon los siguientes objetivos

1.4.1 Objetivo general

Determinar la incidencia la actividad física en la salud emocional de los escolares de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

1.4.2 Objetivos específicos

Evaluar el nivel de actividad física de los escolares segmentándolos por sexo en los cursos de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

Valorar los niveles de Salud emocional de los escolares segmentándolos por sexo en los cursos de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

Analizar la relación entre los niveles de actividad física y salud emocional de los escolares segmentándolos por sexo en los cursos de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1 Materiales

- Recursos Humanos
 - Tutor de investigación
 - Estudiantes de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo
- Recursos Materiales
 - Recursos tecnológicos (laptop, celular, etc.)
 - Conexión a Internet
- Recursos Institucionales
 - Repositorio Universidad Técnica de Ambato
 - Biblioteca virtual
- Recursos Económicos
 - Encuestas validadas
 - Material bibliográfico

2.2 Métodos

La presente investigación será cuantitativo debido a que según **(Sánchez Flores, 2019)** consiste de manera sucinta en formular hipótesis sobre la base de conocimientos teóricos y los hechos observables en la realidad y llevarlos a su contrastación empírica a través de pruebas e instrumentos validados como es el cuestionario SDQ-Cas y el cuestionario para medir el nivel de actividad física, emitiendo un resultado final de dicho análisis, el cual está obligado a ser la explicación más detallada, rigurosa y objetiva posible de la casuística del fenómeno de estudio que es la salud emocional en escolares, el mismo que debe ser publicado para su puesta a juicio y réplica por la comunidad científica, de manera tal que se pueda calcular y ponderar su objetividad y lógica .

Por lo que se trabajara con la encuesta, por medio de esta se obtendrá los resultados, lo cual se procederá a analizar la misma.

2.2.1 Diseño de investigación.

La investigación corresponde a un diseño de investigación descriptiva, exploratoria y de campo donde se describió los elementos relacionados al tema de estudio.

Investigación descriptiva

Según (Alban, 2020) tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes. El investigador puede ser un observador completo u observador como participante.

Solo cuando el investigador confirma que el cambio en la variable dependiente es decir la Salud emocional es atribuible a la manipulación de la variable independiente que es la Actividad Física ahí se considera exitoso. Para este tipo de investigación, es muy importante determinar la causa y el efecto del fenómeno.

Investigación exploratoria

Para (Morales, 2012) es una manera para poder identificar los problemas en un caso a investigar, por lo cual se realizó un estudio exploratorio para poder hacer uso de la información más relevante de las variables, conceptos o características. La investigación exploratoria como se puede apreciar nos ayuda a tener una mejor visión sobre el problema a tratar de como incide la Actividad Física en la Salud Emocional ya que con ella podemos recabar información para comprender mejor el caso a resolver.

Por lo que se procederá a realizar una investigación exploratoria en los estudiantes de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo, para poder identificar el problema a investigar que es la salud emocional.

Investigación de campo

Según (Cajal, 2020) es aquella que se aplica sacando datos e informaciones directamente de los estudiantes de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo, estos datos son recogidos a través del uso de técnicas de recolección (encuestas) con el fin de dar respuesta al problema planteado de la incidencia de la Actividad Física en la Salud Emocional previamente por lo que se utilizó el instrumento de la encuesta. Así, el diseño por encuestas donde se recogen directamente las opiniones de una población a través de 36 preguntas.

Investigación de Campo Transversal

La encuesta se aplicara una sola vez a los estudiantes de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo, la cual se escogió una población para después tomar la muestra de 50 estudiantes, la elección de la muestra fue no aleatorio ya que la muestra es elegida con anticipación.

Este estudio tiende a ser probabilístico ya que con los resultados obtenidos de las encuestas se probara una de las dos hipótesis a comprobar. Los instrumentos con los cuales se obtendrá la información son dos uno específicamente abordado sobre la Actividad Física y el otro sobre la Salud Emocional

2.2.2 Población y muestra de estudio

En el presente estudio participaron un total de 50 estudiantes de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo pertenecientes a noveno y décimo año de básica.

Curso	Participantes
Noveno	21
Decimo	29
Total	50

2.2.3 Operacionalización de las variables

Variable	Tipo de Variable	Concepto o Conceptualización de la Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Actividad Física	Independiente	La Actividad Física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos del cuerpo que exige de un gasto energético	Prácticas de diferentes Tipos de Actividad Física	Temporalidad Actividad Física Vigorosa Actividad Física Moderada	Cuestionario de Nivel de Actividad Física ITEMS 1,2,3,4,5,6,11 7,8 9,10
Salud Emocional	Dependiente	La Salud Emocional es la capacidad de gestionar las emociones del individuo	ESCALAS Síntomas Emocionales Problemas de conductas de Hiperactividad Problemas con compañeros Conducta pro social	Nivel de certeza de diferentes síntomas emocionales Nivel de certeza de diferentes problemas de conductuales Nivel de certeza de diferentes conductas de hiperactividad Nivel de certeza de diferentes problemas entre compañeros Nivel de certeza de diferentes problemas conductuales sociales	Cuestionario (SDQ-Cas) ITEMS 1,2,3,4,5 6,7,8,9,10 11,12,13,14,15 16,17,18,19,20 21,22,23,24,25

2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Los instrumentos validados por expertos con el cual se recolecto la información están vinculados directamente con las variables de estudio donde para la variable de estudio de la Actividad Física se aplicó el “Cuestionario de nivel de Actividad Física” (Anexo 1) que está conformado por 12 preguntas consta de preguntas en relación a las actividades que realizan en el tiempo libre, actividades físicas moderadas y vigorosas en los escolares

Para la variable de la Salud Emocional se empleó el “Cuestionario de capacidades y dificultades (SDQ-Cas)” (Anexo 2).Este cuestionario consta de una tabla de Likert con tres opciones de respuesta que consta de 25 preguntas asociadas a los síntomas emocionales, problemas de conducta, hiperactividad, problemas con los compañeros y en lo referente a lo pro social que se encarga de medir el nivel de salud emocional en los escolares.

2.2.5 Plan de recolección de la información

- Selección de la unidad educativa donde se llevara cabo la investigación
- Solicitud para realizar la investigación (Anexo 3)
- Seleccionar la muestra de estudio aleatoriamente
- Investigar test o cuestionarios acorde a las variables de estudio
- Seleccionar los test que se le aplicara a los escolares
- Generar un link donde los escolares puedan ingresar para llenar el cuestionario o test.
- Aplicación de los test a los escolares mediante Google Forms
- Recolección de los datos obtenidos
- Análisis de los datos obtenidos mediante las encuestas o test.
- Verificación de la hipótesis

2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación

Para el procesamiento estadístico de los datos de la investigación se utilizó el paquete estadístico llamado SPSS versión 21 IBM para Windows, ejecutando un análisis descriptivo para las variables de estudio cuantitativas mediante la frecuencia y el porcentaje que va caracterizando la muestra de estudio, el estudio se realizó con datos no normales. Para la hipótesis se utilizó la normalidad de Shapiro Wilk, con una estadística no paramétrica en una escala ordinal usando la prueba de U de Mann Whitney y se realizó la prueba del Chi cuadrado de Pearson para comprobar una de las dos hipótesis.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis y discusión de los resultados.

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

Para el mejor desarrollo de la investigación se realizó el proceso de caracterización de la muestra de estudio, tomando en cuenta las variables de grado, sexo y edad (tabla 1).

Tabla 1

Caracterización de la muestra de estudio

Curso	Género	f	%	Edad (años)	
				M	DS
Noveno	Masculino	9	42.9	13.33	± 0.50
	Femenino	12	57.1	13.25	± 0.62
		P		0.473**	
	Total	21	42	13.29	± 0.56
Decimo	Masculino	12	41.4	14.42	± 0.52
	Femenino	17	58.6	14.47	± 0.62
		P		0.918**	
	Total	29	58	14.45	± 0.57
Total		50	100	13.96	± 0.81

Nota. Análisis de frecuencias (f) y porcentajes (%) por grupos de curso y sexo, con determinación de valores medios (M) y desviaciones estándares (DS) de la variable de la edad y diferenciación estadística en un nivel de $P \geq 0.05$ (**) entre los grupos por sexo dentro de cursos.

Analizando los grupos por curso en relación a la variable por sexo se determinó que en noveno curso el mayor porcentaje de escolares representaron al sexo femenino con una diferencia de 14.2% en relación a la edad no se encontraron diferencias significativas entre los grupos. En el grupo de decimo curso se igual manera se evidencia que el grupo de sexo femenino tiene mayor porcentaje de escolares con una relación de 17.2% y de igual forma en relación a la edad no se encontraron diferencias significativas.

3.1.2 Resultados por objetivo

3.1.2.1 Resultados de la evaluación del nivel de actividad física de los escolares de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

Aplicando el instrumento propuesto en la metodología de la investigación para la evaluación de los niveles de actividad física en la muestra de estudio, se determinó en base a las respuestas dadas por cada estudiante y analizadas de manera individual a que nivel corresponden, esto permitió observar los siguientes resultados, segmentados por grupos de curso y sexo (tabla 2).

Tabla 2

Niveles de actividad física por grupos de curso y sexo de la muestra de estudio.

Curso	Género	Niveles de actividad física						Total	
		Vigoroso		Moderado		Bajo		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Noveno	Masculino	1	11.1	6	66.7	2	22.2	21	42
	Femenino	1	8.3	5	41.7	6	50.0		
	Total	2	9.5	11	52.4	8	38.1		
Décimo	Masculino	1	8.3	8	66.7	3	25.0	29	58
	Femenino	0	0	9	52.9	8	47.1		
	Total	1	3.4	17	58.6	11	37.9		
Total	Masculino	2	9.5	14	66.7	5	23.8	50	100
	Femenino	1	3.4	14	48.3	14	48.3		
	Total	3	6.0	28	56.0	19	38.0		

Nota. Análisis de frecuencias (f) y porcentajes (%) de los niveles de actividad física por grupos de curso, sexo y muestra total.

En el análisis realizado nos permite evidenciar que en relación al noveno curso de manera general el mayor porcentaje de los escolares evaluados se encuentran en un nivel moderado de actividad física seguido de un nivel bajo y con una

mínima integración de nivel vigoroso, segmentando los resultados por grupos de sexo se determina que el género masculino sobresale con una diferencia del 25% es decir presenta un mayor resultado en el nivel moderado que el género femenino, mientras que en género femenino presenta un mayor nivel bajo en relación al género masculino sobresaliendo con un 27.8%, en relación al nivel vigoroso en ambos grupos se encuentra un solo representante con este nivel establecido. En el grupo de decimo curso de manera general el mayor porcentaje de los escolares evaluados de igual manera se encuentran en un nivel de actividad física moderado, seguido del nivel bajo y con la única integración del género masculino en el nivel vigoroso, separando los grupos por sexo se determinó que solo el género masculino sobresale en el nivel de actividad física vigoroso, mientras que en el moderado el género masculino sobresale con un 13.8% y en el nivel bajo de actividad física el género femenino sobresale con una diferencia de 22.1%.

De manera general el género masculino sobresale con un mayor número de escolares del nivel de actividad física vigoroso con el 6.1% de diferencia, de igual manera el género masculino sobresale en el nivel moderado con un 18.4% de diferencia y en el nivel bajo el género femenino sobresale con una diferencia de 24.5%

3.1.2.2 Resultados de la valoración de los niveles de salud emocional de los escolares de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

En base a los procedimientos planteados en la metodología de investigación, se aplicó el instrumento propuesto, que permitió valorar a la salud emocional en 5 dimensiones, los cuales a posterior determinaron un valor total de dificultades que desembocan en la salud emocional del escolar (tabla 3).

Tabla 3

Resultados del cuestionario de capacidades y dificultades (SDQ-Cas) para determinar la salud emocional por dimensiones específicas en la muestra de estudio.

CURSO	Escala SDQ-Cas	Masculino			Femenino			P	Total		
		N	M	DS	N	M	DS		N	M	DS
Noveno	Escala SE	9	2.4	± 1.6	12	4.9	± 2.4	0.019*	21	3.9	± 2.4
	Escala PC	9	1.1	± 1.1	12	2.6	± 2.2	0.11**	21	2.0	± 1.9
	Escala H	9	3.2	± 1.9	12	3.5	± 2.1	0.612**	21	3.4	± 1.9
	Escala PCC	9	4.2	± 2.2	12	5.3	± 1.5	0.313**	21	4.8	± 1.9
	Escala D- SE	9	11.0	± 5.1	12	16.2	± 6.3	0.069**	21	14.0	± 6.3
Décimo	Escala SE	12	3.1	± 2.4	17	4.0	± 2.1	0.311**	29	3.6	± 2.2
	Escala PC	12	1.8	± 1.7	17	2.7	± 1.9	0.164**	29	2.3	± 1.8
	Escala H	12	2.5	± 1.9	17	4.1	± 2.1	0.030*	29	3.4	± 2.1
	Escala PCC	12	2.8	± 1.3	17	4.5	± 2.1	0.013*	29	3.8	± 1.9
	Escala D- SE	12	10.2	± 5.7	17	15.4	± 5.6	0.026*	29	13.2	± 6.1

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (DS) de las escalas de síntomas emocionales (SE), problemas de conducta (PC), hiperactividad (H), problemas con los compañeros (PPC) y de dificultades – salud emocional (D-SE), con diferencias significativas en niveles de $P \leq 0.05$ (*) y $P \geq 0.05$ (**) entre los grupos por sexo dentro de cursos.

Realizando el análisis se determinó que en el grupo de noveno año existen un total de 21 escolares evaluados, segmentando por sexo se evidencio que fueron 9 participantes del género masculino y 12 participantes del género femenino, los escolares fueron evaluados en 4 escalas diferentes .En el grupo de decimo existen un total de 29 escolares evaluados, segmentando por sexo se evidencio que fueron 12 participantes del género masculino y 17 participantes del género femenino.

En el noveno curso en la escala de síntomas emocionales se estableció una diferencia significativa de $P 0.019^*$, segmentando por sexo se decretó que tanto el género masculino como el género femenino se encuentran en un nivel normal de sus emociones, con una desviación estándar en el género masculino de 1.6 y de 2.4 en el género femenino obteniendo un total de la media de 3.9 y con una desviación estándar total de 2.4, mientras que en las escalas de problemas de conducta, hiperactividad, problemas con los compañeros, total de dificultades no se encontraron diferencias significativas.

En el grupo de decimo curso se encontraron diferencias significativas en dos escalas las cuales son la escala de hiperactividad con su diferencia significativa de $P 0.030^*$ en la cual se encontró una desviación estándar en el género masculino de 1.9 y de 2.1 en el género femenino obteniendo un total de la media de 3.4 y con una desviación estándar total de 2.1, de igual manera la escala total de dificultades obtuvo su diferencia significativa de $P 0.026^*$ con un total de la media de 13.2 y con una desviación estándar total de 6.1, segmentando por sexo se determinó que el género masculino tiene una desviación estándar de 5.7 con una media de 10.2 y en el género femenino tiene una desviación estándar de 5.6 con la media de 15.4 .

La valorización de las diferentes escalas y dificultades de salud emocional de la muestra de estudio, permitió categorizar según los baremos establecidos, en diferentes niveles de manera general en relación a la salud emocional (tabla 4).

Tabla 4

Niveles de salud emocional por grupos de curso y sexo de la muestra de estudio.

Curso	Género	Niveles de salud emocional						Total	
		Normal		Limite		Anormal			
		f	%	f	%	f	%	f	%
Noveno	Masculino	8	88.9	1	11.1	0	0	21	42
	Femenino	6	50.0	3	25.0	3	25.0		
	Total	14	66.7	4	19.0	3	14.3		
Decimo	Masculino	9	75.0	3	25.0	0	0	29	58
	Femenino	7	41.2	6	35.3	4	23.5		
	Total	16	55.2	9	31.0	4	13.8		
Total	Masculino	17	81.0	4	19.0	0	0	50	100
	Femenino	13	44.8	9	31.0	7	24.1		
	Total	30	60.0	13	26.0	7	14.0		

Nota. Análisis de frecuencias (f) y porcentajes (%) de los niveles de salud emocional por grupos de curso, sexo y muestra total.

Analizando los resultados obtenidos se determinó que de manera general en el grupo de noveno curso el mayor número de escolares se encuentra en un nivel de salud emocional normal, seguido de un nivel al límite y un porcentaje bajo del nivel anormal, separándolos por el sexo se determinó que el género masculino predomina con el 38.9% de diferencia del género femenino en el nivel normal, mientras que en el nivel de salud emocional al límite el género femenino sobresale con el 13.9% , el único género que se encuentra en el nivel anormal es el femenino. En el grupo de décimo curso al igual del grupo de noveno curso el mayor porcentaje de los escolares se encuentran en un nivel normal de salud emocional, seguido de un nivel al límite y con un porcentaje mínimo del nivel anormal, segregando el grupo por sexo el género masculino

sobresale del género femenino con un porcentaje de 36.2% en un nivel normal de salud emocional, en el nivel al límite de salud emocional el género femenino sobresale con un 10.4% de diferencia del género masculino, el único género que tiene un nivel anormal de salud emocional es el femenino.

De forma general el sexo masculino tiene un mayor porcentaje de escolares en el nivel normal de la salud emocional, mientras que el género femenino sobresale con un mayor porcentaje en el nivel al límite y predominando en el nivel anormal el único género que se encuentra en este nivel de salud emocional es el género femenino.

3.1.2.3 Resultados del análisis de la relación entre los niveles de actividad física y salud emocional de los escolares de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

La categorización por niveles en cada una de las variables de estudio, permitió a través de una tabla de doble entrada o cruzada, determinar la relación existente entre estos, proceso que se realizó por grupos de curso y sexo así como un análisis de manera general por cursos (tabla 5)

Tabla 5

Relación entre niveles de actividad física y salud emocional en la muestra de estudio por grupos de curso y sexo

Curso	Género	Niveles de actividad física	Nivel de salud emocional			Total
			Normal	Limite	Anormal	
Noveno	Masculino	Vigorouso	1	0	0	1
		Moderado	5	1	0	6
		Bajo	2	0	0	2
		Total	8	1	0	9
	Femenino	Vigorouso	1	0	0	1
		Moderado	2	2	1	5
		Bajo	3	1	2	6
		Total	6	3	3	12
Decimo	Masculino	Vigorouso	1	0	0	1
		Moderado	6	2	0	8
		Bajo	2	1	0	3
		Total	9	3	0	12
	Femenino	Moderado	4	2	3	9
		Bajo	3	4	1	8
		Total	7	6	4	17

En el análisis realizado en el grupo de noveno grado en relación a las dos variables de estudio se determinó que en el género masculino el mayor número de escolares que tienen un nivel de actividad física moderado se encuentran en un nivel de salud emocional normal con la mínima integración de un escolar

que se encuentra en un nivel al límite, seguido de pocos escolares que se encuentran en un nivel de actividad física bajo con un nivel normal de salud emocional, mientras que en el género femenino el mayor número de escolares se encuentra en el nivel de actividad física bajo siendo mayor el número de escolares en el nivel normal de salud emocional, seguido de escolares que se encuentran en el nivel anormal y con un solo escolar al límite, los escolares que se encuentran en un nivel moderado de actividad física contienen el mismo número de escolares en el nivel de salud emocional normal y al límite, teniendo en cuenta a un solo escolar que se encuentra en un nivel anormal, existe una mínima integración de un escolar que se encuentra en un nivel vigoroso de actividad física manteniendo un nivel normal de salud emocional.

En el grupo de decimo curso el género masculino sobresale en el nivel moderado de actividad física teniendo el mayor porcentaje en el nivel normal de salud emocional, seguido de escolares al límite, los escolares en un nivel bajo de actividad física se encuentran en un nivel normal y al límite de la salud emocional, solo hay un participante que se encuentra en el nivel vigoroso de actividad física teniendo un nivel normal de salud emocional. En el género femenino no existen casos de escolares que se encuentre en un nivel de actividad física vigoroso, el mayor número de escolares se localiza en el nivel moderado lo cual contiene el mayor número de escolares en un nivel normal de salud emocional, mientras que en el nivel bajo de actividad física se encuentran el mayor porcentaje en un nivel al límite de salud emocional, seguido de un nivel normal, y con un participante en el nivel anormal

3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación

Investigaciones previas han sobresalido entorno a la actividad física y la salud emocional en cualquier grupo etario, en la etapa de la adolescencia existen cambios psicológicos, biológicos y sociales, una investigación realizada por **(Lee, 2003)** sobre la actividad física (AF) y salud mental en mujeres australianas la cual utilizo datos transversales y longitudinales utilizando un solo cuestionario la cual media las dos variables de estudio, cuestionario de salud SF-36 utilizando una escala de componente de salud física y sub escalas acerca de la salud mental en la cual obtuvieron resultados que la variable de actividad física se asoció con la variable independiente que es la salud mental con y sin ajuste por factores de confusión, investigación la cual concluyo que la actividad física si se asocia con la salud mental tanto de forma trasversal como longitudinal. Otra investigación realizada por **(Syed, 2020)** fue realizada a trabajadores de una empresa en Ontario (Canadá), utilizando un estudio cualitativo que se enfocó en las prácticas de salud entorno al alto estrés que padece, se obtuvieron resultados que la dieta y el ejercicio son mecanismos particulares en la salud mental y social, en este estudio existían barreras financieras que impedían que los trabajadores realicen actividades para beneficiar su salud por lo que debe abordarse a nivel individual, organizacional y estructural la promoción y protección de la salud.

(Li, 2009) realizó un estudio a 599 estudiantes en Taiwán utilizando la medición HRPF, los instrumentos empleados fueron el inventario de consiente emocional Bar-On (EQ-I) y la encuesta de salud de forma corta de 36 ítems del estudio médico de resultados médicos (MOS SF-36), estos participantes recomendaron el nivel de actividad física lo cual puntuó significativamente en lo más alto que sus contrapartes insuficientes e interactivas en la inteligencia emocional (IE), determinando que las variables de actividad física, salud mental, genero, función social y flexibilidad era una buena combinación lineal. Se concluyó que la actividad física mejora la salud física, psicológica y emocional de los estudiantes, por lo que se debe reforzar e implementar la

importancia de aumentar la participación en el ejercicio, existiendo así una relación causal entre la IE y la AF, igualmente (**Valois, 2008**) realizó una investigación donde exploró el comportamiento de la AF y la autoeficacia emocional (AE) en escuelas públicas estadounidenses, con una muestra de 3836 participantes utilizando los ítems PA de la encuesta de conducta de riesgo juvenil del centro para el control de enfermedades y una escala de autoeficacia para los adolescentes, los datos analizados mediante la regresión logística y los modelos multivariados construidos revelaron resultados significativos, obteniendo que la AF vigorosa y moderada están relacionados con la AE, por lo que se debe meditar las medidas de AE en los adolescentes. En las mismas circunstancias una investigación realizada por (**Snowden, 2015**) acerca del efecto de la actividad física en la salud emocional donde se realizó una revisión sistemática de la literatura para valorar si las intervenciones afectan la salud emocional de los participantes, la revisión se dirigió entorno a los tres tipos de intervenciones las cuales son: AF, apoyo social y capacitación en habilidades, 292 fueron los artículos que cumplieron los criterios de inclusión, las intervenciones para desarrollar las habilidades mejoraron en diferentes semblantes de la salud emocional en los participantes

3.2 Verificación de hipótesis

Aplicando la prueba estadística propuesta para determinar la relación entre variables de estudio, se pueden evidenciar los siguientes resultados (tabla 6).

Tabla 6

Análisis estadístico para verificación de hipótesis de la investigación

Curso	Género	Pruebas estadísticas	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Noveno	Masculino	Chi-cuadrado de Pearson	0.563	2	0.755**
		N de casos válidos		9	
	Femenino	Chi-cuadrado de Pearson	1.933	4	0.748**
		N de casos válidos		12	
Decimo	Masculino	Chi-cuadrado de Pearson	0.444	2	0.801**
		N de casos válidos		12	
	Femenino	Chi-cuadrado de Pearson	1.757	2	0.415**
		N de casos válidos		17	

Nota. Análisis estadístico con determinación de significación en un nivel de $P \geq 0.05$

La prueba Chi-cuadrado de Pearson, permitió evidenciar que con un 99% de confiabilidad (0.001) y con 2 grados de libertad (novenos curso – sexo masculino y decimo curso – sexo masculino y femenino) el valor límite de aceptación de la hipótesis es de 9.210 y con 4 grados de libertad (novenos curso – sexo femenino) 13.277, valores que comparados con los obtenidos en el análisis (0.563, 1.933, 0.444 y 1.757) estos se encuentran fuera de la zona de aceptación, que direcciona a la aceptación de la hipótesis nula. En relación a la significación asintótica bilateral, el valor de P en cada uno de los grupos es \geq

0.05, lo que evidencia la no existencia de asociación entre los niveles de cada variable y la reafirmación de la aceptación de la hipótesis nula de investigación que determina:

H₀: La actividad física no incide en la salud emocional de los escolares de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Se evaluó a los estudiantes de noveno y décimo curso que comprenden las edades de entre los 13 años hasta los 16 años, en las clases virtuales de Educación Física el mayor porcentaje de los escolares se encuentran en un nivel de actividad física moderado es decir realizan actividades con un esfuerzo racional, seguido con un porcentaje bajo de escolares en el que se encuentran en un nivel bajo de actividad física y siendo solo el 6% de los escolares los que se encuentran en un nivel vigoroso es decir practican actividades que requieren de mucho más esfuerzo.

Al valorar los niveles de salud emocional mediante el test SDQ-Cas la cual media cinco escalas, se estableció que en el noveno y décimo curso en la escala de hiperactividad muestra una diferencia significativa la cual denota que los escolares son inquietos, se distraen con facilidad, pero a su vez lleva a que los escolares terminen las actividades que empezaron e incluso lleguen a pensar en las cosas antes de hacerlas.

Se analizó los datos de los 50 escolares entre el género masculino y el género femenino, el 34% se encuentra en el nivel normal de salud emocional y tiene un nivel moderado de actividad física, mientras que los escolares que tienen un nivel de actividad física vigoroso y bajo pero se encuentran dentro del nivel normal de salud emocional pertenecen al 26% y por último los escolares que presentan niveles de salud emocional al límite y anormal se encuentran en el 40% con niveles de actividad física moderado y bajo.

4.2 Recomendaciones

Fortalecer las clases virtuales de Educación Física con actividades que requieran de movimiento corporal, puesto que los factores que inciden en la salud emocional de los escolares se encuentran en sus hogares por lo que al realizar actividades el escolar lograra olvidarse de sus problemas y disfrutara de la actividad que estén realizando.

Verificar que todos los estudiantes se encuentren en la clase, debido a las clases virtuales los estudiantes no ingresan a la plataforma por la cual los profesores imparten la clase o solo dejan el dispositivo encendido con la clase mas no le prestan atención, una vez que el profesor conste que todos los estudiantes se encuentren en clases él debe impartir una a clase activa evitando la clase monótona para que los estudiantes no se cansen de estar sentados frente a un dispositivo.

Implementar nuevos métodos de enseñanza innovando la clase de Educación Física con nuevas herramientas y formas de enseñanza, por lo que se debe hacer participar a los estudiantes en la clase manteniéndolos activos, es decir realizando actividad física para que mejorar su salud emocional.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas

- Abellán García, A. (2003). Percepción del estado de salud.
- Alban, G. P. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*.
- Almagiá, E. (2003). Influencia del estado emocional en la salud física. *Terapia psicológica*.
- Alvarez-Pitti, J. M. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *In Anales de Pediatría*.
- Angel, L. M. (2020). Un test informatizado para la evaluación de la tolerancia a la frustración. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*.
- Antonio Raya Pugnaire, J. S. (2003). El entrenamiento aeróbico del futbolista. *Lecturas: Educación física y deportes*.
- Ayala, F. d. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. *Revista andaluza de Medicina del Deporte*.
- Ayala, F. d. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. *Revista andaluza de Medicina del Deporte*.
- Baños, R. &. (2020). Predicción del aburrimiento en la educación física a partir del clima motivacional. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Baños, R. (2020). Intención de práctica, satisfacción con la educación física y con la vida en función del género en estudiantes mexicanos y españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Bascón, M. Á. (1994). Actividad física y salud.
- Bayego, E. S. (2012). Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos. *Medicina clínica*.
- Benarroch, A. (2008). Una simulación teatral para la enseñanza de la nutrición humana en la educación primaria. *Alambique*.
- Bernate, J. (2021). Pedagogía y Didáctica de la Corporeidad. Una mirada desde la praxis (Pedagogy and Didactics of Corporeality. A look from praxis). *Retos*.

- Bernate, J. F. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Branden, N. (1993). Poder de la Autoestima. *Paidós Iberica, Ediciones S. A.*
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. *Barcelona: Paidós*.
- Bustos Arcón, V. Á. (2018). Salud mental como efecto del desarrollo psicoafectivo en la infancia. *Psicogente*.
- Cajal, I. (2020). Investigación de campo: características, diseño, técnicas, ejemplos. *Lifeder*.
- Calvo, G. G. (2018). La influencia de los espacios para el desarrollo del proceso de enseñanza/aprendizaje en educación física: una perspectiva autoetnográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Cañas, P. M. (2017). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*.
- Cassinda Vissupe, M. D. (2017). Inteligencia emocional: Su relación con el rendimiento académico en preadolescentes de la Escuela 4 de Abril, de Io ciclo, Angola. *Revista Educación*.
- Castanyer, O. (2014). La asertividad.
- Castiblanco Arroyave, H. D. (2020). Composición corporal y capacidad cardiorrespiratoria en deportistas universitarios de Manizales (Colombia). *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*.
- Castro, L. A. (1995). La flexibilidad como capacidad fisicomotriz del hombre. *Educación Física y Deporte*.
- Castro-Sánchez, M. V.-C.-J.-M. (2021). AUTOEVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD SEGÚN FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS EN ADOLESCENTES DE GRANADA. *Journal of Sport and Health Research*.
- Chiroque Arrunátegui, D. R. (2020). Programa de estrategias didácticas para desarrollar la inteligencia interpersonal de los estudiantes .
- Claros, J. A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*.

- Costa Mata, M. M. (2018). Prevalence of insufficient physical activity in children from public schools. *Acta Scientiarum. Health Sciences*.
- Cullen, M. &. (2016). Mindfulness y equilibrio emocional. *Editorial Sirio*.
- Cullen, M. &. (2016). Mindfulness y equilibrio emocional. *Editorial Sirio*.
- Díaz, Ó. L. (2020). Las metodologías activas en Educación Física: Una aproximación al estado actual desde la percepción de los docentes en la Comunidad de Madrid. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública.
- Fierro, A. A. (2020). Elementos que influyen en el proceso de toma de decisiones en deportes individuales de alto rendimiento: un estudio cualitativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- García Alvarez, D. H. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*.
- García, H. M. (2020). Valoración de la fuerza muscular como factor predictor de la condición física general y su relación con la salud mental en escolares de educación primaria del sureste español. . *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*.
- Gatica, C. C. (2015). Aplicación del test course navette en escolares. *Journal of Movement & Health*.
- Giakoni, F. B.-B. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos*.
- Gómez, J. G. (2011). Caracterización de deportistas universitarios de fútbol y baloncesto: antropometría y composición corporal. . *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*.
- González Valero, G. Z. (2018). Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Grewal, D. &. (2006). Grewal, D., & Salovey, P. . *Mente y cerebro*.

- Guillamón, A. R. (2018). Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años. *Acta colombiana de Psicología*.
- Guillamón, A. R. (2019). Métodos de enseñanza en Educación Física: desde los estilos de enseñanza hasta los modelos pedagógicos. . *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*.
- Guillamón, C. E. (2018). Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años. *Acta colombiana de Psicología*.
- Gutiérrez Villanueva, A. C. (2021). Programa virtual de actividades físicas para reducir el estrés de estudiantes de un Instituto Pedagógico de Ayacucho.
- Gutiérrez, R. A.-T. (2015). Relación entre la composición corporal y la práctica deportiva en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*.
- Higuera Romero, J. D. (2020). Estrategias para la reducción del estigma hacia la salud mental en el contexto escolar: estudio preliminar y pilotaje del programa Lo Hablamos.
- Isaza, A. C. (2020). La familia como agente de prevención en la salud mental de adolescente con depresión maniaca: estudio de caso.
- Lee, C. y. (2003). Efectos de la actividad física en el bienestar emocional entre las mujeres australianas mayores: análisis transversales y longitudinales. *Revista de investigación psicosomática*.
- Leroy, A. &. (2002). Kinesioterapia: evaluaciones, técnicas pasivas y activas del aparato locomotor. *Panamericana*.
- Li, G. L. (2009). Explorando las relaciones entre la actividad física, la inteligencia emocional y la salud en estudiantes universitarios de Taiwán. *Revista de ciencia del ejercicio y estado físico* .
- López, P. G. (2020). Adherencia a la Dieta Mediterránea, Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico y Composición Corporal en Adolescentes Islandeses. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- López, P. G. (2020). Adherencia a la Dieta Mediterránea, Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico y Composición Corporal en Adolescentes Islandeses. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.

- López-Gil, J. F. (2020). Capacidad aeróbica en escolares de Educación Primaria determinada mediante el test Course Navette: una revisión sistemática. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*.
- Maddio, S. L. (2010). Flexibilidad Cognitiva para Resolver Problemas entre Pares; Difiere esta Capacidad en Escolares de Contextos Urbanos y Urbanomarginales? *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*.
- Margañón, R. A. (2019). La promoción de salud como materia del currículum educativo en el contexto catalán. . *Tendencias pedagógicas*.
- Marín, A. E. (2020). Programa de juegos modificados para diversificar las prácticas deportivas en los estudiantes. . *EmásF, Revista Digital de Educación Física*.
- Márquez, S. L. (2020). La resistencia anaeróbica y el desempeño físico en el hockey subacuático: diseño de un plan de entrenamiento de resistencia. *VIREF Revista de Educación Física*.
- Martín-Baró, I. (1984). Guerra y salud mental. *Estudios centroamericanos*.
- Martínez, A. H. (2020). Los ambientes de aprendizaje en Educación física y motivación en las primeras edades. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Martínez, A. H. (2020). Los ambientes de aprendizaje en Educación física y motivación en las primeras edades. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Martinez, G. S. (2020). nteligencia Interpersonal y tutoría de los estudiantes del VII ciclo de una Institución Educativa Publica, 2018. *Revista of business and entrepreneurial studies*.
- Mayorga-Vega, D. M.-E.-R. (2020). ¿ El nivel basal de motivación autodeterminada hacia la Educación Física influye en la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria? Un estudio de intervención controlado. *Retos*.
- Mayorga-Vega, D. M.-M.-F. (2013). Relación entre la capacidad cardiorrespiratoria y el rendimiento en los tests de condición física relacionada con la salud incluidos en la batería ALPHA en niños de 10-12 años. *Cultura, Ciencia y Deporte*.
- Molero, P. P.-O.-C.-S.-G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*.

- Molina Zúñiga, R. (1998). El ejercicio y la salud," la caminata": beneficios y recomendaciones. *Revista Costarricense de Salud Pública*.
- Molina, M. d. (2020). El modelo de Educación Deportiva en la escuela rural: amistad, responsabilidad y necesidades psicológicas básicas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Montero, P. J. (2011). Efectos del ejercicio aeróbico sobre los estados de ánimo en mujeres mayores. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*.
- Morales, F. (2012). Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa.
- Moreno-Murcia, J. A.-C. (2020). Estilo de enseñanza, apoyo a la autonomía y competencias en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.
- Moreno-Murcia, J. A.-F.-L. (2020). Adaptación y validación de los cuestionarios de apoyo a la autonomía y estilo controlador a la educación física. *Ciencias de la Actividad Física UCM*.
- Mouche, M. (2001). Evaluación de la potencia anaeróbica con ergojump. *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista digital*.
- Moya-Albiol, L. H. (2010). Bases neuronales de la empatía. *Rev Neurol*.
- Muñoz Arroyave, V. L. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*.
- Murcia, N. &. (2021). Motricidad y corporeidad como relaciones basadas en el desarrollo de lo humano. *Cinta de moebio*.
- Naranjo, L. H. (2003). Beneficios del ejercicio. *Hacia la promoción de la salud*.
- Navarrete Ávila, M. A. (2021). Educación de la corporeidad en Latinoamérica y el Sur Global: El cuerpo como estrategia socioeducativa para el bienestar del ser humano. *Transformación*.
- Navas, M. D. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de orientación y psicopedagogía*.

- Noelia Ceballos López, Á. S. (2021). Autonomía Escolar al Servicio del Éxito Educativo Para Todos. : *Archivos Analíticos de Políticas Educativas=Education Policy Analysis Archives*.
- Olivas, O. L. (2020). SALUD MENTAL, SATISFACCIÓN ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL PROMEDIO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. . *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*.
- OMS. (2004). Salud Mental. *Organizacion mundial de la Salud*.
- OMS. (2018). Salud mental. *Organizacion Mundial de la Salud*.
- OMS. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. *Organizacion Mundial de la Salud*.
- Pallarés, J. G.-N. (2012). Propuesta metodológica para el entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria. *Journal of Sport & Health Research*.
- Peñate, E. C. (2020). Las prácticas deportivas grupales como instrumento facilitador de transformación psicosocial. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*.
- Perpiñan, S. (2013). La salud emocional en la infancia.
- Pi, C. M. (2012). Deportes rítmico-gimnásticos. *Universidad de Zaragoza*.
- Poirier, J. (2004). El sistema nervioso. *Siglo XXI*.
- Posso Pacheco, R. J. (2020). Educación Física significativa: propuesta para la contextualización de contenidos curriculares. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*.
- Ramírez, F. A. (1997). Clasificación de los juegos y deportes de lucha. *El judo y las ciencias de la educación física y el deporte*.
- Rangel, A. E. (2014). Inteligencia emocional. *Salud vida*.
- Reyes, A. A. (2020). LA RELACIÓN DE LA FUERZA Y SUS MANIFESTACIONES EN EL EJERCICIO COMPETITIVO DE LA LUCHA GRECORROMANA. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*.
- Robledo-Martínez, F. A. (2015). Identidad cultural, salud social y estado social de derecho. el caso" tesoro quimbaya" quindío, colombia. *Revista de Salud Pública*.

- Rodríguez, F. A. (1995). Prescripción de ejercicio y actividad física en personas sanas (II), Resistencia Cardiorrespiratoria (I). *Atención Primaria*.
- Salovey, P. &. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*.
- Saltos Jaramillo, A. R. (2020). Influencia de la inteligencia interpersonal en el desempeño escolar área ciencias sociales. *Bachelor's thesis, UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL: Facultad de Filosofía, Letras Y Ciencias De La Educación*.
- Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*.
- Sariola, J. A. (2005). La resistencia, como cualidad motora, y su nomenclatura.
- Selva, J. A. (2016). Automotivación y planificación en el aprendizaje de las enseñanzas técnicas. *In Investigación e Innovación Educativa en Docencia Universitaria: retos, propuestas y acciones*.
- Serrano, M. E. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. . *Multiciencias*.
- Snowden, M. S.-L. (2015). Efecto de la actividad física, el apoyo social y el entrenamiento de habilidades en la salud emocional en la vejez: una revisión sistemática de la literatura e implicaciones para la investigación en salud pública. *Fronteras en salud pública*.
- Soto, C. Á. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Steptoe, A. y. (1996). Participación deportiva y bienestar emocional en adolescentes. *The Lancet*.
- Syed, I. U. (2020). Dieta, actividad física y salud emocional: qué funciona, qué no y por qué necesitamos soluciones integradas para la salud total del trabajador. *BMC Public Health*.
- Toniollo, M. B. (1961). Contribución al estudio de los entrenamientos atléticos.
- Torres, M. G. (2014). Habilidades sociales. *Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria*.

- Trujillo Coloma, F. P. (2020). Desarrollo de la inteligencia intrapersonal en la etapa de educación básica. *Master's thesis, Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.*
- Uribe, M. (2012). Vínculo afectivo y sus trastornos. *Bilbao: CSMIJ Galdakao, MU Uribe, Vínculo Afectivo y sus Trastornos.*
- Usán Supervía, P. S. (2020). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *CES Psicología.*
- Valdez, M. J. (2020). Prácticas deportivas y enfoques curriculares: Una perspectiva desde la educación física ecuatoriana. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa .*
- Valois, R. F. (2008). Conductas de actividad física y autoeficacia emocional: ¿existe relación para los adolescentes ? *Revista de salud escolar.*
- Vaquero-Solís, M. A.-O.-M.-G. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte.*
- Vázquez Calero, W. M. (2020). Metodología para el mejoramiento de los golpes en gancho, en los boxeadores categoría pioneril. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física.*
- Wiles, N. J. (2008). Actividad física y problemas emocionales en adolescentes. *Psiquiatría social y epidemiología psiquiátrica.*
- Zambrana-Medina, M. I. (2016). Trabajo Fin de Máster EL APARATO.
- Zamora, C. P. (2017). Caracterización de los medios de enseñanza en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Educación Física. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física.*
- Zueck, M. D. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.*

Anexos

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Fecha: ___/___/20___ Edad: ___ años Sexo: F () M ()

Nosotros estamos interesados en conocer qué nivel de actividad física los adolescentes realizan como parte de su día a día. Sus respuestas nos ayudarán a entender qué tan activos son los adolescentes. Las preguntas están relacionadas al tiempo que tú ocupas realizando actividad física en una semana. Las preguntas incluyen las actividades que tú realizas en el colegio, para ir de un lugar a otro, por realizar, por deporte, por ejercicio o como parte de tus actividades en casa o en un club, academia.

Sus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor responde cada pregunta. Gracias por tu participación.

Para responder las preguntas recuerda que:

- Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.
- Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.

1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

- a) Un deporte en específico
- b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)
- d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- e) Ninguna

2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?

- a) En ninguna actividad
- b) Mirando televisión
- c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas
- d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta
- e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.

3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?

- a) Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet
- b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)
- c) Actividades como pintura, música, costura
- d) Ninguna actividad

4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?

- a) Ninguna
- b) Solo a veces
- c) A menudo
- d) Siempre

5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?

- a) Ninguno
- b) 2 o 3
- c) 4 o 5
- d) Más de 5

6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?

- a) Ninguna
- b) 2 o 3
- c) 4 o 5
- d) Más de 5

8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Mas de 40 minutos

9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?

- a) Ninguna
- b) 2 o 3
- c) 4 o 5
- d) Más de 5

10 ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

11 ¿Tú acostumbras ir de la casa al colegio en?

- a) Movilidad particular
- b) Transporte urbano
- c) A pie

ANEXO 2

Cuestionario de Capacidades y Dificultades (SDQ-Cas): P4-16, M4-16

Los 25 ítems del cuestionario comprenden 5 escalas con 5 ítems cada una. El primer paso para su puntuación suele ser puntuar cada una de las 5 escalas. "Un tanto cierto" se puntúa siempre como 1, pero las puntuaciones de "No es cierto" y "Absolutamente cierto" varían según cada ítem. Las puntuaciones para cada uno de ellos se dan a continuación. Para cada una de las 5 escalas la puntuación puede variar desde 0 hasta 10 si los 5 ítems fueron completados. Puede prorratear las puntuaciones si solamente faltan uno o dos ítems por contestar

<u>Escala de problemas con compañeros/as</u>	No es cierto	Un tanto cierto	Absolutamente cierto
Es más bien solitario/a	0	1	2
Tiene por lo menos un amigo	2	1	0
Por lo general cae bien ...	2	1	0
Se meten con él/ella	0	1	2
Se lleva mejor con adultos	0	1	2
<u>Escala prosocial</u>	No es cierto	Un tanto cierto	Absolutamente cierto
Tiene en cuenta los sentimientos ...	0	1	2
Comparte frecuentemente	0	1	2
Ofrece ayuda cuando alguien	0	1	2
Trata bien a niños más pequeños	0	1	2
A menudo se ofrece para ayudar	0	1	2
<u>Escala de síntomas emocionales</u>	No es cierto	Un tanto cierto	Absolutamente cierto
Se queja con frecuencia de ...	0	1	2
Tiene muchas preocupaciones	0	1	2
Se siente a menudo infeliz ...	0	1	2
Es nervioso/a o dependiente ...	0	1	2
Tiene muchos miedos	0	1	2
<u>Escala de problemas de conducta</u>	No es cierto	Un tanto cierto	Absolutamente cierto
Frecuentemente tiene rabietas	0	1	2
Por lo general es obediente	2	1	0
Pelea con frecuencia	0	1	2
A menudo miente o engaña	0	1	2
Roba cosas en casa	0	1	2
<u>Escala de hiperactividad</u>	No es cierto	Un tanto cierto	Absolutamente cierto
Es inquieto/a, hiperactivo/a ...	0	1	2
Está continuamente moviéndose ...	0	1	2
Se distrae con facilidad	0	1	2
Piensa las cosas antes de hacerlas	2	1	0
Termina lo que empieza	2	1	0

ANEXO 3

Ambato, 21/05/2021

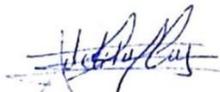
Ing. Ángel Chango
Director de la Unidad Educativa "José Joaquín de Olmedo"

Presente

Yo Adela Karina Cují Condemaita con cedula de ciudadanía 1050603521 estudiante de la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Ciencias Humanas y la Educación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte solicito me autorice realizar mi tema de investigación en su institución siendo el tema el siguiente **"La Actividad Física en la Salud Emocional"**

Por la favorable atención que se dé al presente, agradezco y suscribo

Atentamente



.....

Adela Karina Cují Condemaita

C.I: 1850603521

Celular: 0959735732

Correo Electronico:adelacuji7@gmail.com

ANEXO 4

