



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Tema:

“EL EJERCICIO FÍSICO Y EL ESTADO DE ÁNIMO”

Autor: Herrera Tapia Javier Fernando

Tutor: Msc. Mayorga Ortiz Diego Javier.

Ambato - Ecuador

Abril – Septiembre 2021

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Mayorga Ortiz Diego Javier, en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: “EL EJERCICIO FÍSICO Y EL ESTADO DE ÁNIMO” desarrollado por el estudiante Herrera Tapia Javier Fernando, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por la 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

TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACION

El presente trabajo con ideas, interpretaciones, análisis y aspectos dentro de la investigación sobre el tema: “EL EJERCICIO FÍSICO Y EL ESTADO DE ÁNIMO” que estuvieron basados en los estudios realizados en la carrera e indagaciones sobre temas relacionados, y resultados de la misma investigación son de exclusiva responsabilidad del autor.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Javier Fernando", enclosed within a large, loopy oval shape. Below the signature, there are several horizontal lines and a small dot, possibly indicating a signature line or a separator.

.....
Herrera Tapia Javier Fernando
C.C. 0504062209
Autor

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación sobre el tema: “EL EJERCICIO FÍSICO Y EL ESTADO DE ÁNIMO” presentando por el señor Javier Fernando Herrera Tapia, egresado de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, una vez revisada y calificada la investigación se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

.....
Phd. Edison Andres Castro Pantoja
CC: 0401093331
Miembro de comisión calificadora

.....
Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg
CC: 1600256638
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo dedico en primer lugar a Dios ya que él es quien me ha dado sabiduría para afrontar cada dificultad que se ha presentado y también quien cuida de mí en el día a día.

También dedico el trabajo investigativo a mi familia que siempre ha estado para guiarme, aconsejarme y darme fuerzas para seguir adelante y triunfar en todo lo que me proponga.

Javier Herrera

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a mis padres que me han dado la oportunidad de ser la persona que soy hoy en día además de agradecerles por todo el esfuerzo y sacrificio que han hecho para que hoy se cumpla una meta más.

Índice general de contenidos

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACION	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
Índice general de contenidos	vii
Índice de tablas y figuras.....	ix
Resumen ejecutivo	x
CAPITULO I.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
1.1. Antecedentes Investigativos.....	12
1.1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.1.2. Análisis crítico	13
1.1.3. Prognosis	14
1.1.4. Formulación del problema	14
1.1.5. Categorías fundamentales	15
1.1.6. Preguntas directrices	16
1.1.7. Delimitación del objeto de estudio.....	16
1.1.8. Justificación del problema.....	17
1.1.9. Hipótesis.....	18
1.1.10. Marco teórico de la investigación	19
1.2. Objetivos:	49
1.2.1. Objetivo general	49
1.2.2. Objetivos específicos	49
CAPÍTULO II	50
METODOLOGÍA	50
2.1 Materiales.....	50
2.2 Métodos.....	50
2.2.1 Diseño de investigación	50

2.2.2 Población y muestra de estudio.....	51
2.2.5 Plan de recolección de la información	54
2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación	55
CAPÍTULO III.....	56
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	56
3.1. Análisis y discusión de los resultados.....	56
3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio	56
3.1.2 Resultados por objetivo.....	57
3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación	61
3.2 Verificación de hipótesis.....	63
CAPITULO IV.....	65
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	65
4.1 Conclusiones	65
4.2 Recomendaciones.....	65
MATERIALES DE REFERENCIA	67
Referencias Bibliográficas	67
Anexos	71

Índice de tablas y figuras.

Figura 1 El árbol del problema.....	13
Figura 2 Categorías Fundamentales	15
Figura 3 Operacionalizacion de las variables.....	52
Tabla 1 Caracterización de la muestra de estudio	56
Tabla 2 Calculo de met´s por práctica de ejercicio física rigurosa, moderadas y acciones de caminata.....	57
Tabla 3 Niveles de práctica de ejercicios físicos en base al IPAQ	58
Tabla 4 Coeficientes en base a los estados de ánimo en base a EVEA	59
Tabla 5 Categorización de los estados de ánimo de la muestra de estudio.....	59
Tabla 6 Tabla cruzada de niveles de ejercicio físico y estados de ánimo.	60
Tabla 7 Análisis estadístico de significación y asociación entre variables de estudio	63

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

MODALIDAD PRESENCIAL

Autor: Javier Fernando Herrera Tapia

Tutor: Msc. Diego Javier Mayorga Ortiz

Resumen ejecutivo

Al realizar ejercicio nuestro estado de ánimo puede mejorar ya que al practicarlo nuestro cuerpo libera hormonas como la norepinefrina, la serotonina y la dopamina, las cuales provocan que el sujeto experimente un mejor estado de ánimo, también se generan endorfinas que causan que el sujeto sienta bienestar. El objetivo del trabajo investigativo fue determinar la relación entre ejercicio físico y el estado de ánimo, para determinar la relación entre ambas variables de nuestra investigación el enfoque fue cuantitativo, correlacional, de campo, hipotético deductivo, ya que se ocuparon dos instrumentos de recolección de datos para medir cada variable, estos instrumentos se aplicaron a la muestra de estudio que fueron 49 estudiantes de 2do de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de Abril por medio de los formularios de google, según los resultados se buscó una relación entre las dos variables, una vez identificada la relación comprobamos una de las dos hipótesis planteadas. Finalmente se determinó que el ejercicio físico sí influye sobre el estado de ánimo ya que la población con un nivel alto y moderado de ejercicio físico tiene un estado de ánimo Alegre, mientras que la población con nivel bajo o nulo de ejercicio físico tienden a experimentar estados de ánimo Depresivos, Ansiosos e Ira, los resultados de nuestra investigación fueron comprobados a través de la prueba chi cuadrado, además de eso también encontramos investigaciones parecidas donde los resultados fueron similares a los encontrados en nuestra investigación.

Palabras Clave

Ejercicio físico, estado de ánimo, practicar, instrumentos.

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

Author: Javier Fernando Herrera Tapia

Tutor: Msc. Diego Javier Mayorga Ortiz

Executive Summary

When exercising our mood can improve since when practicing it our body releases hormones such as norepinephrine, serotonin and dopamine, which cause the subject to experience a better state of mind, endorphins are also generated that cause the subject to feel welfare. The objective of the research work was to determine the relationship between physical exercise and the state of mind, to determine the relationship between both variables of our research the approach was quantitative, correlational, field, hypothetical deductive, since two instruments of collection of data to measure each variable, these instruments were applied to the study sample that were 49 students of 2nd year of high school of the Educational Unit April 17 through google forms, according to the results a relationship was sought between the two variables, Once the relationship is identified, we check one of the two hypotheses raised. Finally, it was determined that physical exercise does influence the state of mind since the population with a high and moderate level of physical exercise has a cheerful state of mind, while the population with low or no level of physical exercise tend to experience states. mood Depressive, Anxious and Anger, the results of our investigation were verified through the chi square test, in addition to that we also found similar investigations where the results were similar to those found in our investigation.

Keywords

Physical exercise, mood, practicing, instruments.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

Al revisar evidencias científicas, nos afirman que las personas que practican ejercicio físico habitualmente gozan de una vida más saludable, al hacer una relación con ejercicio físico y condición física podemos ver que ahí resultados contradictorios en algunos jóvenes por una falta de práctica de ejercicio físico (Guillamón, 2019) . A su vez (Izquierdo, 2019) manifiesta que al hablar de ejercicio físico podemos mencionar algunos beneficios en este caso en el envejecimiento centrándose en la fragilidad, el ejercicio físico se asocia con la disminución del riesgo de mortalidad, enfermedades y deterioro de varias funciones del ser humano. De igual manera (Bover, 2020) menciona que el ejercicio físico es una actividad que se planifica y se estructura con un objetivo en específico, para poder construir así una herramienta preventiva para enfermedades no transmisibles y un protector de la salud física y mental que ayuda a todas las personas en general.

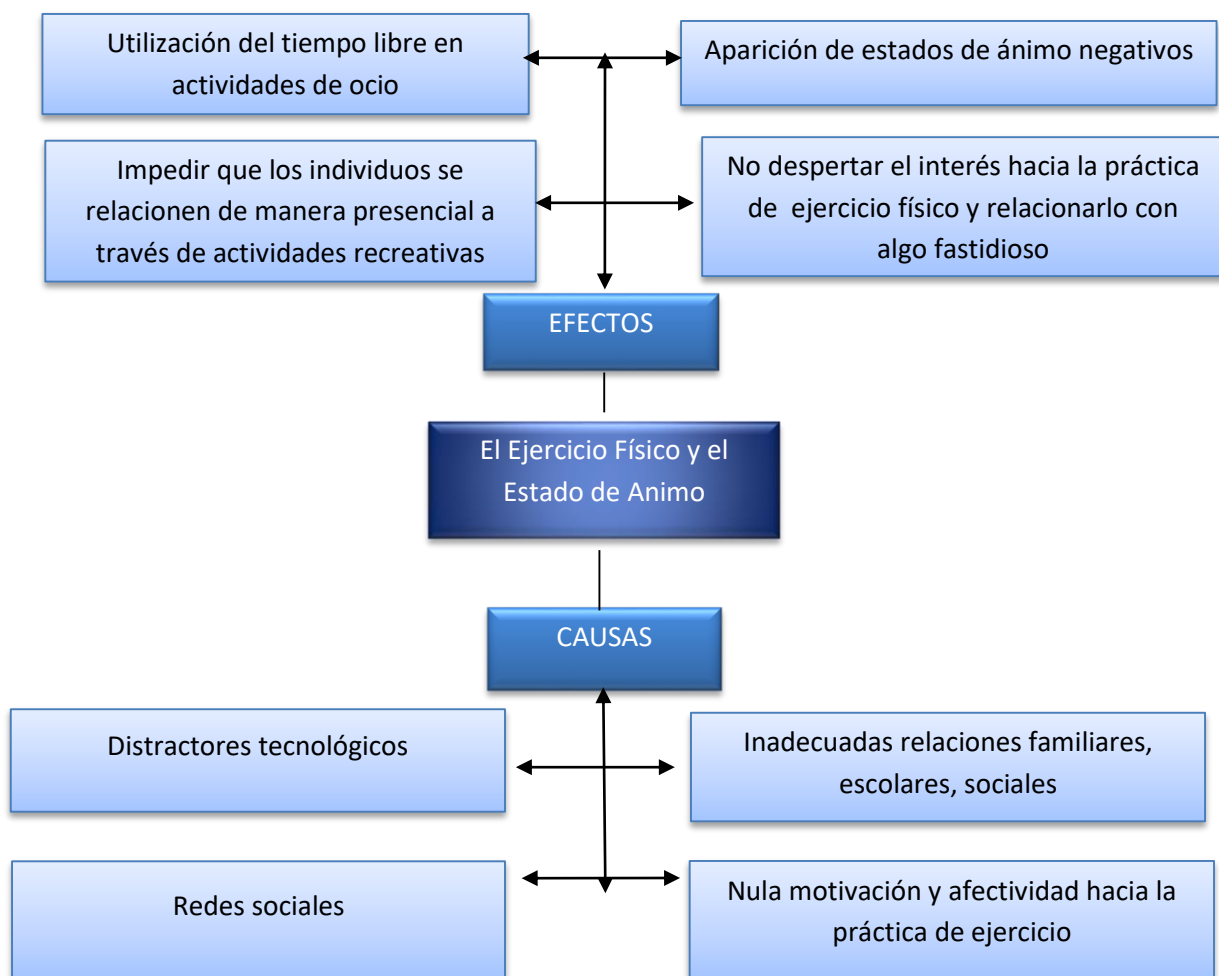
Investigando a cerca del estado de ánimo encontramos que el uso del tiempo libre puede afectar el estado de ánimo de manera positiva o negativa, teniendo así un equilibrio en el ámbito psíquico y de conducta social (Castañeda Sáenz, 2018). Así mismo (Duran Delgado, 2019) menciona que la actividad física en general y los juegos motores en particular, se han mostrado como desencadenantes de reacciones emocionales positivas que tienden a mejorar los estados de ánimo de las personas que lo practican, contribuyendo a su bienestar emocional. Por otro lado (Sánchez, 2018) manifiesta que existe una evidencia clara entre los estados de ánimo y el rendimiento deportiva, dando a conocer que las competencias se ganan mediante la consecución de un estado mental correcto o se pierden como consecuencia del derrumbe del estado de ánimo.

1.1.1. Planteamiento del problema

La nula práctica de ejercicio físico tiende a que los estudiantes experimenten estados de ánimo negativos.

1.1.2. Análisis crítico

Figura 1 El árbol del problema



Los distractores tecnológicos de hoy en día como los videojuegos, aplicaciones para ver series en televisión, entre otros hacen que las personas utilicen su tiempo libre en este tipo de actividades y no se interesen en salir al medio que los rodea a realizar actividades que se encuentren relacionadas con el ejercicio físico.

Las redes sociales provocan que las personas no salgan a relacionarse presencialmente incluso en actividades deportivas o recreativas.

Las inadecuadas relaciones familiares, escolares y sociales provocan a los individuos experimentar estados de ánimos negativos.

La nula motivación y afectividad hacia el ejercicio físico provoca que los individuos no se interesen en practicarlo, además de esto lo relacionan con algo fastidioso.

1.1.3. Prognosis

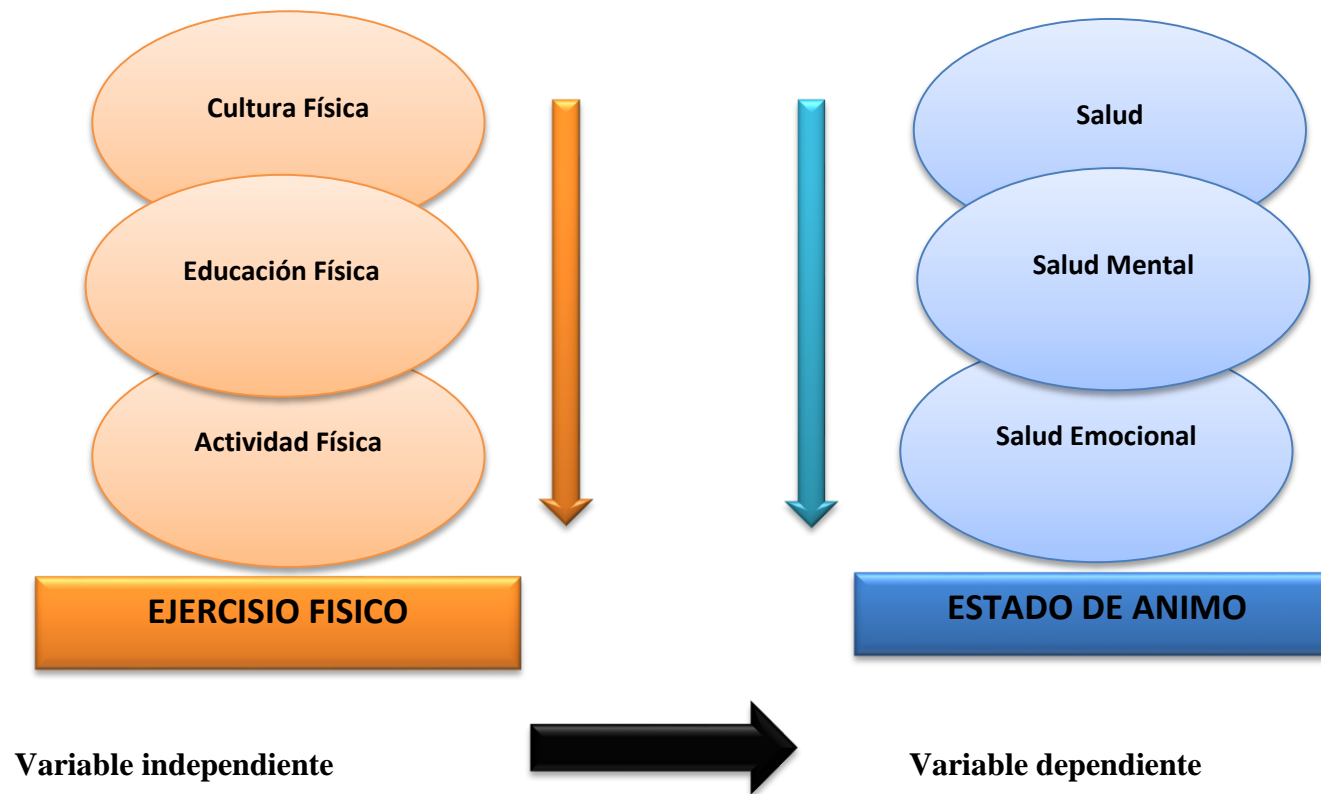
Si no se hace conciencia sobre la práctica de ejercicio físico en estudiantes a futuro tendremos una generación de adultos obesos y prácticamente sin energías para realizar alguna actividad, a más de eso tendrían una pésima condición física lo cual puede traer enfermedades con el tiempo, y no solamente eso también su salud emocional y sus estados de ánimo podrían ser la mayoría de tiempo negativos al no realizar actividades que los saquen de la monotonía de largas jornadas de estudio o laborales, esto puede generar ansiedad, ira y depresión siendo esta última algo que podría ir avanzando hasta convertirse en una enfermedad que podría impedir a un individuo relacionarse en el medio con facilidad a más de eso no poder controlar sus sentimientos y llevarlo a tomar malas decisiones al no afrontar distintas situaciones que se presentan en el diario vivir, finalmente esta podría llevar al suicidio de una persona en el peor de los casos. Por eso se debe inculcar los ejercicios físicos en todas las personas para que disfruten de una mejor salud física y mental, para así sentirse bien consigo mismos y con el medio en el que se desenvuelven.

1.1.4. Formulación del problema

¿Cómo afecta el no realizar ejercicio físico al estado de ánimo?

1.1.5. Categorías fundamentales

Figura 2 Categorías Fundamentales



1.1.6. Preguntas directrices

- ¿Cómo influye el ejercicio físico al estado de ánimo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de Abril?
- ¿Cuál es el nivel de ejercicio físico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de Abril?
- ¿Cuál es el estado de ánimo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de Abril?
- ¿Qué relación existe entre el ejercicio físico y el estado de ánimo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de Abril?

1.1.7. Delimitación del objeto de estudio

Área:	Educación física
Campo:	Educación
Delimitación espacial:	Unidad Educativa 17 de Abril
Delimitación temporal:	6 meses
Unidades de observación:	49 estudiantes de 2do de bachillerato

1.1.8. Justificación del problema

La práctica de ejercicio físico es importante ya que a través de esta tenemos varios beneficios como por ejemplo el de mejorar la salud de aquellas personas que lo practican, este estado de salud puede ser físico y mental, por lo cual también se menciona el estado de ánimo, por medio de la investigación se pretende resaltar que para los estudiantes es de vital importancia practicar ejercicios físicos para mejorar su estado de ánimo, ya que en el día a día de largas horas de estudio en la vida catedrática, los alumnos tienden a estresarse, deprimirse por múltiples factores relacionados a este campo o factores externos, también se debe tomar en cuenta que no solo los estudiantes pueden verse afectados por situaciones que pasamos a diario si no también personas que se desenvuelven en sus labores. Así que en los establecimientos educativos es vital que se desarrollen estas prácticas para que los alumnos se sientan bien consigo mismos y puedan desenvolverse mejor en su diario vivir.

El presente proyecto de investigación justifica su interés en la práctica de ejercicio físico y el estado de ánimo ya que los estudiantes denotan decadencia, estrés y mal humor a causa de las diferentes situaciones que viven a diario, también no se preocupan en realizar ejercicio físico que les puede ayudar a mejorar su salud y estado de ánimo. Ya que hoy en día el alcohol, las drogas y hasta las nuevas tecnologías como los juegos electrónicos están acabando con la salud física y mental de los niños y jóvenes ya que estos prefieren quedarse en sus casas realizando actividades de ocio que salir a realizar ejercicio físico que los puedan ayudar a sentirse mejor consigo mismos, así mismo si no se practica ejercicio podría traer consecuencias en la salud física a largo plazo.

Tiene un impacto de mucha importancia ya que en la sociedad actual en la que nos desenvolvemos, como se mencionó las actividades de ocio son las que están ocupando un lugar importante en la vida diaria y es así que si no se practican ejercicios físicos esto puede provocar un estado de ánimo siempre pésimo, también puede ocasionar estrés.

La utilidad práctica del trabajo radica en realizar diversos métodos de investigación que nos puedan ayudar a contestar las interrogantes del por qué la práctica de ejercicio físico es importante para el estado de ánimo en los alumnos; que sucederá a futuro si desde hoy no practicamos ejercicio físico; cómo será su estado de ánimo a diario si nunca se practicara ejercicio físico. Con el hecho de concientizar sobre la práctica de

ejercicio físico y el estado de ánimo no solo saldrán beneficiados los estudiantes de bachillerato sino también las nuevas generaciones que vienen tras de ellos ya que estos le servirán de ejemplo para seguir practicando ejercicio físico.

El presente proyecto es factible ya que hay la apertura de la unidad educativa además que es algo que nosotros podemos identificar por medio de test que nos ayudaran a conocer los niveles de ejercicio físico y el estado de ánimo de cada estudiante.

1.1.9. Hipótesis

H0: La práctica de ejercicio físico NO INCIDE en el estado de ánimo.

H1: La práctica de ejercicio físico SI INCIDE en el estado de ánimo.

1.1.10. Marco teórico de la investigación

Cultura Física

La cultura física y deporte son una clase de términos que tienen un vínculo con la actividad física y la educación física desde varios años, la cultura física no se ha identificado como una sola categoría en sí, más bien se la confunde o se la relaciona con definiciones como actividad física, deporte o recreación y no es parte de una política pública dentro de un estado.

Cabe recalcar que el hombre dentro de la disciplina de la cultura física es considerado como una unidad cuerpo, mente y alma pues para lograr desarrollar de manera integral las capacidades afectivas, cognitivas y físicas, se conforma un marco teórico centrado en el movimiento corporal donde se pretende que el ser humano mejore su calidad de vida en todos los aspectos. Mientras que deporte es la práctica de una determinada actividad que tiene un fin competitivo y está regulado por reglamentos, el deporte puede ser a nivel amateur o profesional y también está asociado a mejorar la salud.

Quando hablamos de cultura física podemos referirnos a la cultura de los movimientos del cuerpo de una persona, esta definición no está inmersa en los buscadores, en diversos países la cultura física es una serie de acciones planificadas que se tienen que ir aplicando en largas áreas del deporte, estas áreas están inmersas en los currículos de educación de varios gobiernos pero están incluidos como áreas de recreación y actividad física (Rubiano et al., 2013).

Entendemos a la cultura física como toda actividad que implique ejercicio físico y que ayude a mejorar sus capacidades físicas y salud. Así podemos decir que la cultura física es la encargada de mejorar los aspectos físicos emocionales, sociales de una persona. También la teoría de cultura física está relacionada con los efectos de las ciencias sociales y biológicas, de esta manera abordamos varios temas convirtiendo a la cultura física en una ciencia que mezcla - profundiza distintos estudios por medio de lo social al relacionarnos con las demás personas. De igual manera involucramos lo biológico ya que de cierta forma nos hacen estar activos y funcionales internamente refiriéndonos así a las funciones de los órganos de los seres humanos.

Para no hacer muy largo el concepto de cultura física se la puede entender como “lo corporal, movimiento y cultura”. Como ya se mencionó este concepto abarca temas

similares o mejor dicho de esta se desprenden distintas ramas las cuales nos ayudan al desarrollo de las capacidades físicas, el bienestar personal y colectivo lo cual nos ayuda a aprovechar nuestro tiempo libre en algo benéfico para nuestra salud. En la actualidad la cultura física está influenciada a factores externos que varían de acuerdo a las necesidades individuales y grupales. Entonces para que exista la cultura física se debe estudiar el entorno en el cual se desenvuelven los individuos y así identificar la población beneficiada , y posterior estudiaremos las distintas ramas que engloba como: deporte, recreación, etc., para poner en práctica cualquiera de estos ámbitos ya sea de forma planificada o por diversión, y de esta manera satisfacer sus necesidades físicas y lúdicas (Batero Cuéllar et al., 2012).

La cultura física explícitamente se la relaciona con el cuerpo de los seres humanos o el cuerpo en el medio ambiente, dando a entender que la cultura se expresa a través del cuerpo, donde se van desarrollando actividades físicas que el cuerpo se encuentra en la cultura a medida que se van desarrollando actividades físicas.

Sobre las conexiones a la cultura física se plantearon tres conjuntos de prácticas las cuales son el deporte, el ejercicio y la recreación física, estas prácticas fueron las que encaminaron al desarrollo de planificaciones de educación física en escuelas al mismo tiempo el deporte se habría generado a partir de los residuos de la relación entre cultura física y educación. La cultura física era una fuente de reproducción de nuestros sentimientos y necesidades a través del cuerpo humano, a existir estos movimientos buscaban tener un significado en cada persona es así que el termino cultura física puede referirse a las técnicas del cuerpo relacionadas con los movimientos de un individuo. Y al hablar que con cultura física hablamos de movimiento estamos refiriéndonos netamente a todas las actividades denominadas físicas ya que todas implican movimientos determinando así que la cultura física es el centro de todo aquello que se practique y genere movimiento (Kirk, 2008).

La cultura física está compuesta por una amplia serie de actividades de las personas, la investigan decenas de campos, uno de los campos más importantes es la enseñanza ya que está concentrada netamente en los movimientos corporales para partir desde este punto y desarrollar las habilidades motrices básicas, capacidades físicas afectivas y cognitivas de los individuos, la cultura física tiene como objeto ayudar a que las personas vivan mejor consigo mismo y con su entorno. Además de

esto tiene un papel fundamental en lo pedagógico ayudando al desarrollo de los estudiantes con fundamentos científicos enseñando algo nuevo con lo que se pueda presentar en la vida cotidiana y así ir formando jóvenes disciplinados con una visión de trabajar en equipo para ser personas de bien. Actualmente la cultura física ha alcanzado un amplio campo de estudio, ya que varios especialistas la consideran una asignatura de vital importancia para la creación de nuevos conocimientos para el hombre. La cultura física se orienta en la actualidad en fomentar un estilo de vida más activo a las persona, ya que las personas se están viendo afectadas por el incremento de enfermedades que son el resultado de una vida sedentaria y aparición de distractores tecnológicos que hacen ocupar el tiempo libre en actividades sedentarias que los alejan del contacto con actividades relacionadas con movimientos que también los alejan de la naturaleza, esto influye en el desarrollo de su armonía, la cultura física trata de reintegrar a aquellos niños, jóvenes y adultos a hábitos saludables relacionado con actividades físicas. Con esto trata que la utilización del tiempo libre de las personas este dirigido de forma beneficiosa por medio de acciones que produzcan un bienestar individual y colectivo y que los acerque a la naturaleza que esté relacionado a la conservación de esta (Aldas & Cayo, 2014).

La cultura física es la que se encarga de mantener la salud corporal y todo aquello que esté ligado a una necesidad de una persona, esto lo realizamos o lo trabajamos por medio del ejercicio físico buscando la forma de cumplir con la demanda de cada individuo esto puede verse inmerso en distintos ámbitos físicos que incluyan actividades que compartan movimientos. Por otro lado se define también a la cultura física como lo que fomenta el desarrollo y mejoramiento de aptitudes de una persona también las habilidades motrices que se van desarrollando de acuerdo a las distintas prácticas deportivas, recreativas y empleando correctamente el tiempo libre esto va a permitir a los individuos sentir y expresar lo que sienten a través de movimientos y así tener una vida activa que los lleve al disfrute pleno consigo mismos con la sociedad y con la naturaleza (Batero Cuéllar et al., 2012).

Para Negret Fuentes (2016) la cultura física es un término moderno que incluye diversas ciencias y tiene como centro la práctica del ejercicio físico para el desarrollo cada vez más integral del hombre y la garantía de su salud. Requiere la orientación

pedagógica adecuada para su planificación y desarrollo, por su repercusión en la conducta del sujeto, el cuidado del cuerpo, la higiene, la consolidación de valores humanos, habilidades, hábitos, destrezas y capacidades.

Entonces hablamos de la cultura física como la ciencia madre que tiene como objeto la práctica de ejercicio físico para ayudar al desarrollo personal y saludable de los individuos, la cultura física debe estar guiada en todo momento por un profesional en el área para que no se desvincule de su objetivo, así mismo podemos hablar que la cultura física va guiada al bienestar emocional de las personas al realizarse en un ambiente armónico con la naturaleza, y empleándola en tiempos libres y así la persona va sentir un estado anímico positivo prolongado durante algún tiempo determinado.

Educación Física

En el ámbito de la educación física las planes curriculares se centran en las emociones del alumnado tanto en educación primaria como secundaria, para esto el profesional en el área de la educación física debe contar con diferentes didácticas que lo ayuden a introducir a los alumnos a vivencias que promuevan el movimiento y que provoquen la experimentación de estados de ánimo positivos. La educación física se compone de grandes fuentes de enseñanza, entre algunos podemos mencionar el juego motor que ayuda a promover o reconocer a la educación física. Los juegos se pueden componer de reglas que se deben cumplir, y desde aquel momento ya se están inculcando valores a los estudiantes cuando comienzan a acatar y respetar las reglas o las pautas a seguir formando así personas con valores y honestas. A su vez para practicar este tipo de actividades se debe tomar en cuenta el tiempo el espacio y el material para llevar a cabo una correcta clase, que tiene que ser planificada y guiada en todo momento por los profesionales para que así aquellas personas que estén acatando las disposiciones se sientan satisfechas con el trabajo que se ha realizado ocupando su tiempo. Proponer una educación física emocional sugiere percibir algo diferente en el alumno donde cada individuo es el centro de cualquier acto educativo. Para aquello debemos tomar en cuenta que cada persona es un mundo diferente y que comparten diferentes capacidades intelectuales, ya que al momento de aplicar alguna clase no van a responder de la misma manera, es así que cuando se realiza una clase de educación física no solo se debe enfocar en la correcta ejecución de un ejercicio más bien dejar al estudiante

que lo desarrolle a su forma y así este va a sentirse bien emocionalmente y no le va a parecer tedioso, para cada persona lo que realiza esta bien y esta es la forma con la que van a disfrutar de la educación física (Muñoz Arroyave et al., 2020).

También se habla de educación física en lo que compete a la ciudadanía, mencionando que su objetivo principal el ayudar a compactar la cultura corporal y ayudar al desarrollo de diferentes capacidades físicas, motrices, esto va a provocar que los alumnos siempre estén relacionándose entre sí en eventos sociales, culturales. La educación física además es una materia privilegiada ya que al ayudar a relacionarse con los demás individuos enseña valores y estar bien consigo mismos y con su entorno a través de puntos importantes inculcados en la educación física como lo social y ciudadano, dando como resultado que cada persona pueda afrontar cualquier adversidad que se presente con mayor facilidad. Justificamos esto ya que las actividades físicas que se encuentran inmersas en el campo exigen actos de cooperación cuando el individuo pretende alcanzar algún objetivo planteado, para aquello en ocasiones es necesario que cada persona acepte disposiciones de otras personas respetando ideas ajenas y aplicándolas para comportarse de una manera determinada según la situación en la que se encuentre, también el individuo puede aportar con ideas y hacer un equipo de trabajo donde como seres con inteligencia sabrán cómo organizar las ideas y utilizarlas en beneficio propio o colectivo y así garantizar la armonía entre compañeros de escuela, trabajo. Además las reglas que pueden aparecer en una actividad, juego o deporte están ligadas a la coexistencia con distintas personas tal vez de culturas diferentes, es así como la educación física es algo que une culturas y acepta a otros individuos donde son libres de expresarse realizando diferentes actividades sin importar de donde provenga cada uno (Betancourt et al., 2020).

Según Gonzales (2011) la educación física cada vez tiene más en cuenta que las personas tengan conocimiento de cada beneficio que tiene la práctica de la misma donde se adquieren hábitos saludables, de esta forma se busca que las actividades físicas realizadas en la naturaleza creen conciencia del respeto al entorno.

El autor hace énfasis a la transmisión del conocimiento de los beneficios de la educación física y que las personas se desarrollen mejor con el medio ambiente que nos rodea, adquiriendo así hábitos saludables a quienes lo practican o conocen.

La educación física es fundamental y de vital importancia ya que esta nos enseña a conocernos y aprender valores fundamentales que nos hacen crecer como seres humanos enseñándonos a no creernos más que nadie si no más bien entender que cada uno es único, además de esto si se practica desde cortas edades las personas la pueden sacar más provecho ya que desde ese instante estamos ayudando al desarrollo de capacidades físicas y cognitivas que a futuro nos van a servir para practicar actividades físicas o deportes además de eso ya lo hacemos parte de nosotros de nuestro diario vivir y así dejar el sedentarismo y a futuro estas personas comenzaran a inculcar la educación física a los demás desde sus propios hogares dándoles a conocer sus beneficios y contando experiencias propias de como los hace sentir tanto en la salud física y mental. Una clase de educación física debe estar guiada y supervisada por un docente del área para que esta este planificada y orientada a la necesidad de cada persona practicando distintas actividades que nos provee esta como los deportes los juegos, favoreciendo así también a fenómenos sociales y reconfortando a las personas con cada sesión (Betancourt et al., 2020).

Según Flores (2015) el área de Educación Física comprende la enseñanza de la psicomotricidad, valorando las diferentes edades de los estudiantes, para favorecer el desarrollo físico de los niños, así como su equilibrio emocional, psíquico y salud en general, como un área específica. Por otra parte, contribuye a perfeccionar el desarrollo de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, halar, empujar, transportar, escalar y reptar, así como a la internalización, por parte del estudiante, de las nociones básicas sobre la actividad física y su importancia para la salud.

La educación física trae consigo grandes beneficios desarrollando así varios puntos y temas importantes que son de vital importancia conocerlos desde edades tempranas para así tener un equilibrio emocional correcto y una buena condición física que a futuro pueda servir para la práctica de diferentes actividades deportivas o gozar de una excelente salud a una avanzada edad.

Por otro lado los enfoques curriculares de la educación física en el Ecuador, el enfoque de la corporeidad habla sobre que todas las clases de educación física deben estar dirigidas al desarrollo individual de los estudiantes de las capacidades físicas, cualidades condicionales, la motricidad. Estas deben ir desarrollándose acorde a la

edad y año de educación por la que crucen los individuos a través de clases planificadas por parte del profesional en el área de educación física estas clases deben estar acorde a los bloques curriculares del currículo y deberán presentar creatividad, imaginación y emociones los cuales le ayuden a cumplir con los objetivos planteados y evaluar así según los criterios de desempeño.

Por otra parte el enfoque lúdico plantea que toda actividad que se realice en las horas de educación física garanticen el disfrute de las mismas por parte del alumno así mismo mediante estas prácticas se van aprendiendo valores y se brindan ambientes seguros y confiables los cuales están orientados por el personal docente los cuales se aseguraran que la actividad se desarrolle de manera correcta y exista un aprendizaje significativo. Al mismo tiempo está inmersa la inclusividad la cual permite que ningún estudiante sea excluido de las actividades durante las horas de educación física la inclusión puede facilitar el desarrollo de una clase ya que ayuda a la participación de todos los sujetos que son parte de esta sin importar sus características personales, necesidades educativas especiales, en conclusión este enfoque ha permitido incluir a todos los individuos que antes no tenían la posibilidad de ser parte de las clases de educación física. Finalmente debemos tomar en cuenta todos estos enfoques para la realización de cualquier planificación para que las clases puedan ser dirigidas a cada estudiante para así garantizar la educación física en las instituciones (Posso et al., 2020).

Se ha identificado que la asignatura de educación física satisface las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes a través del agrado que muestran durante las horas de la clase o esperan con ansias que lleguen estas horas, lo que puede provocar que los estudiantes sientan un compromiso propio de realizar actividades que estén ligadas a las horas de educación física y no solamente en la institución educativa, sino en sus hogares adoptando así hábitos de vida saludables. Estudios han demostrado que las actividades de carácter colaborativo al relacionarse con los demás compañeros en el entorno académico durante las horas de educación física provocan una serie de sentimientos y estados de ánimo positivos, de aquí deberían partir los docentes para añadir más actividades didácticas enfocadas en la participación de todos a partir de la colaboración con todos los estudiantes esto brindaría satisfacción y bienestar con los miembros de un grupo.

En estos casos el docente de educación física tendría que identificar el tipo de actividades donde los estudiantes demuestren colaboración propia y no se sientan obligados a hacer la actividad pero que por supuesto se acerquen a los contenidos que se deben tratar en una clase, por otra parte la motivación de parte del educador en el área juega un papel fundamental ya que nunca se debe calificar un trabajo como malo ya que se debe estar consciente de que no todos los alumnos poseen una buena capacidad para ejecutar una actividad más bien felicitar por el trabajo que realizan y en lo posible tratar de corregir uno a uno y no en un solo grupo ya que el estudiante puede sentirse menos o los mismos compañeros tomarlo a burla, ya que la afectividad también es importante y el estudiante debe tratar de relacionarlo con la intención de estar físicamente activo. Por otro lado si es que se trata de hacer una comparación con los estudiantes de que uno trabaja excelente y otro regular vamos a llevar a que el estudiante se sienta menos y asocie la clase de educación física como algo ostigoso y esto puede llevar a comportamientos negativos de parte de ciertos estudiantes que se pueden sentir incómodos y rechazados del grupo, y es aquí donde rige la importancia del docente de educación física a respetar el esfuerzo de cada estudiante durante el desarrollo de cada clase. Mediante esta parte incluso podemos lograr un mejor rendimiento académico, niveles altos de satisfacción de parte del estudiante que ayudaran a que se sienta mejor con su autoestima y mediante esto sentirse bien en la escuela o colegio y no sentirse excluido o menos que otra persona (Zueck Enríquez et al., 2019).

Actividad física

Durante las clases de educación física se genera una extensión donde se puede dar el desarrollo de la actividad física por medio de aplicación de diversas actividades que estén encaminadas al disfrute de los estudiantes y a mejorar su salud física y emocional. La práctica de actividad física está ligada a un correcto estilo de vida activo y sano, la práctica de esta genera un hábito que se va presentando en el día a día hasta convertirse en una costumbre de parte de las personas que lo practican, así estas personas van aprendiendo hábitos saludables que los alejaran de las enfermedades y desarrollando su inteligencia. Aquí nace la importancia de que en los establecimientos educativos se inculque o se motive a que los estudiantes realicen actividades físicas para que a futuro no sufran de enfermedades no solo físicas sino mentales ya que con

los problemas que se presentan a lo largo de nuestras vidas pueden generar estrés, ansiedad que pueden ir deteriorando a una persona de a poco, esto podría prevenirse con la práctica de actividad física a lo largo, y si no las previene puede ayudar a enfrentarlas y superarlas con mayor facilidad. En dicha formación el docente tiene un papel importante ya que él con sus diferentes tipos de métodos de enseñanza hará las clases de educación física amenas donde no todo será evaluado si no más bien encaminado al disfrute de las personas aceptando el trabajo de los estudiantes tal y cual como lo realicen.

Los niveles de depresión disminuyen al realizar ejercicio o actividad física ya que al practicar estos se liberan hormonas como la norepinefrina, la serotonina y la dopamina, las cuales provocan que el sujeto experimente un mejor estado de ánimo, así mismo estimula la glándula pituitaria para producir endorfinas las cuales causan una sensación de bienestar (Bonet et al., 2017).

Los principales beneficios que se pueden mencionar de la actividad física en los niños son mantener un equilibrio energético y prevención de sobrepeso, aquí se puede hacer énfasis en que los niños que practican actividad física van desarrollando de mejor manera su sistema cardiovascular y musculoesquelético generando así crecimiento y fortalecimiento de los mismos reduciendo significativamente riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes. También al estar más activos aumenta la capacidad de glóbulos rojos para absorber oxígeno, beneficiando así a los músculos y no solamente eso sino su sistema pulmonar, cardíaco, los gestos en los movimientos se verán beneficiados significativamente a través del desarrollo de la motricidad, así mismo se ha comprobado que a través de la actividad física se han reducido niveles de estrés y ansiedad mejorando así la salud mental de los individuos gozando así de días más alegres desenvolviéndose de mejor manera individual y colectivamente en todos los ámbitos ya sean estos laborales, educativos, etc.

A través de lo mencionado también se debe hacer énfasis que los individuos van a experimentar una mejor autoestima y forma de verse a sí mismos ayudando así a relacionarse fácilmente con otros individuos teniendo una personalidad propia y firme que no se deje afectar por los comentarios de la sociedad, así evitara la depresión que podría generarse por múltiples factores relacionados a problemas cotidianos que se nos pueden presentar. Finalmente, para sostener todo lo

mencionado, estudios que se han realizado en niños han demostrado que la actividad física ha ayudado a mejorar las interacciones sociales y que a través de la práctica de la misma los niños experimentan diferentes competencias o cualidades como la cooperación, liderazgo, comunicación, valores, se ha demostrado que ayuda al rendimiento académico mejorando la atención y captación de ideas a través de la concentración y la memoria, por último está demostrado que ayuda a la solución de problemas sociales graves como el consumo de sustancias estupefacientes y bebidas alcohólicas (Torres et al., 2020).

Sin embargo la inactividad física es algo que preocupa alrededor del mundo ya que se está volviendo costumbre debido a diferentes situaciones como las que podemos mencionar el nulo interés de las personas por practicar actividad física ya sea por las largas y desgastantes jornadas laborales, académicas que se pueden presentar, las personas no intentan darle un tiempo al disfrute de la actividad física, hablemos de otros factores que afectan a niños y adolescentes que son los distractores tecnológicos en este caso en estas etapas son donde prefieren utilizar su tiempo libre en los videojuegos o redes sociales y tampoco se preocupan de realizar alguna actividad benéfica para su salud, finalmente se puede mencionar que no hay personas que motiven o inculquen a esta población joven a practicar actividad física y los jóvenes que se interesan por sí mismo a realizarla serían pocos.

La Organización Mundial de la Salud expone que un 60 % de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud, situación por la cual es considerada el cuarto factor de riesgo de mortalidad, que causa la muerte de 32 millones de personas cada año. Aparte de esto la inactividad física es un causante de las enfermedades no transmisibles, las cuales aparecen y evolucionan lentamente sin que el portador de estas las detecte a tiempo, todo esto podría solucionarse y evitarse si tan solo las personas hicieran conciencia sobre los increíbles beneficios de la actividad física en la salud.

El realizar actividad física regularmente, ayuda a mejorar nuestra circulación sanguínea, reduciendo así los riesgos de padecer diabetes, cáncer de colon o enfermedades o padecimientos de tipo mental como la depresión, también contribuye al fortalecimiento del sistema muscular, óseo y ayuda a incrementar el gasto energético que se almacena en nuestro cuerpo como grasa, al realizar

actividades físicas estamos ocupando estas grasas y transformandolas en energia, esto nos ayuda a no padecer de problemas de obesidad (Evert Iraheta & Álvarez Bogantes, 2020).

Los niveles de actividad física comienzan a reducirse notablemente en la población de adolescentes, es en esta etapa donde los individuos reducen el tiempo de actividad física, los jóvenes no alcanzan ni hacen el intento de realizar actividad física los días y tiempo por semana que es recomendado para mantener una buena salud física y mental, a pesar de que estén al tanto de lo bien que les puede hacer esta practica. Se podría decir que para que los jóvenes estén interesados en practicar actividad física deben encontrar el disfrute en esto, de tal forma que esta adherencia por parte de los adolescentes los haga sentirse bien y no como algo ostigoso. Por otro lado existen jóvenes que realizan actividad física por verse en una buena forma física y relacionarse con otros. Al no hallar algo que los inspire a realizar estas actividades pueden encontrar otras actividades de ocio, sedentarias que los lleven a disfrutar. Entonces la falta de interes en jóvenes y la atracción por actividades que requieran el no esforzarse se a convertido en una de las principales causas del no realizar actividad física en adolescentes. Hablando de otros motivos para el abandono de esta población hacia la actividad física se puede mencionar que si las actividades son muy competitivas van a llevar a la frustración de las personas ya que nadie esta dispuesto a sentirse menos que otra persona, es por eso que al momento de realizar actividades físicas estas deben estar enfocadas en el trabajo en equipo y que su unica finalidad sea disfrutar de ese momento en conjunto entre compañeros o entre las personas que lo realicen y al final de toda actividad tener en claro que solo es un momento para distraerse y mejorar nuestra salud y estado de ánimo un momento para reir y sentirnos bien es de esta forma como se van a cumplir o satisfacer las necesidades en este tipo de poblaciones (Lizandra & Peiró-velert, 2020).

En lo que compete a la poblacion universitaria se a verificado que existen altos niveles de sedentarismo, obesidad o sobrepeso, los cuales se incrementan según los individuos van creciendo, las personas que practican ejercicio en esta etapa es por verse bien asi mismos en el contexto de apariencia corporal y física. Por esto es importante que estos individuos comiencen a asistir a eventos deportivos o clases de educacion física y modificar en lo que se pueda sus hábitos alimentarios dejando

un lado el consumo excesivo de grasas o fritos y también reducir el consumo de sustancias alcohólicas y el tabaco para así conjuntamente con el ejercicio mejorar su calidad de vida (Barbosa-Granados, 2020).

El practicar actividad física está asociada con la felicidad ya que mediante estudios realizados en países europeos donde los resultados radicaron que mientras mayor actividad física se realice mayor felicidad habrá. De la misma manera otros estudios realizados destacaron en versiones de individuos que realizaban actividad física diariamente manifestaban sentirse la mayor parte del tiempo felices que los individuos que son sedentarios, estas personas sedentarias tenían más probabilidad de sentirse estresados por situaciones normales y mediante esto no se sentían o se calificaban como felices (López-Walle, 2020).

Finalmente se puede hacer énfasis en que mientras más actividad física realicemos vamos a sentirnos mejor con nosotros mismos y sabemos la gran ayuda que le estamos brindando a nuestro cuerpo por medio de los beneficios que implican practicar esta ya sean en la salud física o mental, teniendo en cuenta que hay que inculcar o incentivar a la población joven a realizarla desde los colegios para que después ellos sientan la necesidad de realizarlo y lo hagan en sus tiempos libres y que las actividades se enfoquen más en el disfrute de todos los miembros de un grupo a más de eso también debemos enseñar a que no todo es ganar en caso de las actividades competitivas para que así tengan en su mente claro que lo que importa es el bien que le estamos haciendo a nuestro cuerpo más no pensar en que si no somos triunfadores o ganadores no sirve de nada es así como cualquier actividad física no se convertirá en algo ostigoso más bien en algo satisfactorio.

Ejercicio Físico

Cuando hablamos de ejercicio físico nos referimos a una actividad física previamente planificada que tiene una finalidad, la práctica de ejercicio físico previene enfermedades y nos garantiza gozar de una buena salud física y mental, también hay que tener en cuenta que la motivación es indispensable para que todas las personas se interesen en realizarlo (Bisquert Bover, 2020).

El ejercicio físico provoca que los jóvenes que lo practican tiendan a tener un autoconcepto propio y físico de sí mismos esto puede ser muy superior y presentar una

gran diferencia entre las personas que realizan ejercicio y con las que son sedentarias o casi no lo practican ya que las personas sedentarias tienden a tener un autoconcepto negativo o dejarse llevar por los comentarios de otros y no tener una perspectiva propia sobre como son en realidad. Pues las circunstancias que llevan a la practica de ejercicio físico es crucial la motivacion por parte de otras personas para realizarlo, tambien tener acceso fácil a maquinas de gimnasio o un establecimiento cerca de los hogares donde se pueda realizar ejercicio tambien se a demostrado que es importante tener un entrenador y participar con familiares o amigos tambien las personas se adhiere a realizar ejercicio físico por los cambios que este provoca en sus físicos.

Entonces teniendo en cuenta que el ejercicio físico es indispensable para tener hábitos de vida saludable es fundamental que organizaciones publicas promocionen mas el ejercicio físico en niños y adolescentes para que a futuro se puedan prevenir multiples enfermedades. Ademas de esto la buena alimentacion y hábitos de vida saludables mas el ejercicio físico deben ir de la mano para gozar de una buena calidad de vida o mejorarla (Galan-lopez, 2020).

Varios estudios an dejado en claro los multiples beneficios del ejercicio físico sobre la salud y tambien sobre la percepcion que se tiene de la misma en todas las poblaciones comenzando desde la niñez hasta la edad adulta, tambien recalcar los beneficios de esta sobre la salud mental previniendo la ansiedad y la depresion ya que estas patologías an estado aumentando en los ultimos años debido a la calidad de vida actual, investigaciones an demostrado que la salud mental es mucho mejor cuando se practica ejercicio físico de manera alta o moderada ademas esto a ayudado a no padecer patologías mentales.

Con lo que refiere a las diferencias de género y la practica de ejercicio físico se a planteado que existen estereotipos y debido a esto las mujeres son menos propensas a practicar ejercicio físico que los hombres ya que por estos estereotipos las mujeres se an limitado a practicar una gran variedad de deportes y asi esta poblacion se a limitado a practicar deportes individuales y esteticos como la gimnasia y la natacion mientras que los hombres tienen mas variedad de deportes a practicar siendo estos a nivel competitivo y colectivo como por ejemplo el futbol, futbol americano, voleibol, baloncesto entre otros (Bisquert Bover et al., 2020).

Por otro lado también se debe recalcar la importancia del ejercicio físico para manejar problemas de estrés o ayudar a no experimentar depresión, también hablamos que ayuda a la prevención de enfermedades. Se ha demostrado por medio de diversos estudios que el ejercicio físico puede ser una herramienta efectiva para evitar enfermedades de índole mental así como para tratarlos. Actualmente el ejercicio físico regular está siendo recomendado para personas con depresión leve a moderada, también se puede recomendar para personas que sufren de ansiedad. Así mismo se recomienda practicar ejercicio físico a personas con discapacidad o personas que tienen dependencia al alcohol, entonces las actividades recomendadas a realizar son el trotar, caminar, andar en bicicleta, nadar, etc.

También se ha demostrado que el ejercicio físico ayuda a las personas con trastornos del sueño siendo así una herramienta alternativa a utilizar medicamentos, se previene el riesgo de demencia en personas mayores ya que el ejercicio físico ayuda a regular la función cognitiva y mejorar el estado de ánimo, esto debido al aumento del flujo sanguíneo a áreas del sistema nervioso central que tienen que ver con el aprendizaje y otras funciones mentales, además el ejercicio físico ayuda al autoestima al relacionarse con otros cuando lo practican y sentirse mejor teniendo una autoconcepción propia de sí mismo en su físico y estado emocional (Torales, julio; Almirón, Marcos; González, Israel; Gómez, Nora; Ortiz, Ruth; Ibarra, 2018).

El ejercicio físico ayuda a gozar de una mejor calidad de vida así como juega un papel importante en la prevención de enfermedades en niños y adolescentes, así mismo la práctica de ejercicio sirve como tratamiento de enfermedades durante la infancia, la incorporación del ejercicio físico es algo necesario hay que hacerlo parte de nuestras actividades diarias para que mientras más lo practiquemos nuestra condición física vaya mejorando así como el sistema óseo y cardiovascular para evitar el riesgo de en un futuro ser obesos, esto hace que su práctica sea un papel fundamental para a futuro prevenir o enfrentar enfermedades con facilidad. Para prescribir el tipo de actividad que se debe realizar los individuos deben adaptarse a lo que su organismo les permita realizar para esto es fundamental darse cuenta de la condición física en la que se encuentra cada individuo además de eso la edad y el género para respetar parámetros.

Al hablar de ejercicio nos referimos también a prácticas deportivas que igualmente nos brindan grandes beneficios psicológicos y sociales. A través de la práctica de deporte surgen algunos parámetros relacionados a los valores como la lealtad, cooperación, dominio de uno mismo que podrán ayudar a los individuos a formarse en el medio social como personas de bien. El ejercicio de forma intensa aumenta la concentración además ayuda a aumentar la condición física y llevarla a un buen nivel, también está muy ligada al buen rendimiento académico de los individuos. Así que existe mucha literatura que sustenta todos los beneficios del ejercicio físico y su recomendación para niños y jóvenes entre las actividades más recomendadas se puede mencionar la de tipo aeróbica- cardiovascular (Alvarez-Pitti, 2020).

Salud

Cuando hablamos de salud existen diferentes parámetros los cuales pueden condicionar este término los temas sociales y económicos son un par de estos parámetros entre estos están inmersas las condiciones de vida, los ingresos laborales, la posesión de bienes. Para estudiar la salud debe ser tomada en cuenta la edad. La nutrición está inmersa en la salud así que también es estudiada según los rangos de edad (Romero-Martínez, 2019).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud como: "un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad". Entonces, la salud va más allá de no tener enfermedades, es un estado de equilibrio que tiene un ser vivo para desenvolverse en diferentes ámbitos como se ha mencionado y es importante porque ayuda a un ser vivo a mantenerse fuerte, estable, activo, lo que le permite cumplir con total normalidad sus funciones, satisfaciendo sus necesidades para su conveniencia, es decir, al tener ausencia de enfermedades o afecciones que causen daño, un ser vivo puede valerse por sí mismo para ejercer movimientos ya que tiene la capacidad propia de hacer diferentes actividades sin causarse lesiones que puedan afectar su salud ya sea física o mental.

Es necesario también mencionar que la salud es esencial para llegar a un fin determinado, es un recurso que le permite a un ser vivo llevar una vida productiva, en otras palabras, la salud brinda al ser vivo la posibilidad de realizar cualquier tipo de ejercicio en cualquier ámbito, ya sea para desenvolverse en deportes que requieran

fuerza, agilidad, resistencia, coordinación, flexibilidad, entre otros elementos, y no solo eso, realizar cualquier tipo de actividad sin molestias o dolencias es tener un alto nivel de bienestar o dicho de otra manera, es tener un buen estado de salud.

Dentro de la salud existen algunos factores muy importantes que influyen en el bienestar de un individuo, en este sentido, se encuentra una dieta equilibrada y el ejercicio físico, lo que posibilita llevar una vida que le permita al ser vivo gozar de las actividades cotidianas sin tener ningún tipo de molestia.

Llevar una dieta equilibrada requiere así mismo de un proceso de cuidado, el cual se basa en una dieta rica en alimentos como: las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas. Por otro lado, el ejercicio físico también es un factor importante dentro de la salud, el ejercicio físico se debe realizar con constancia, siguiendo un proceso largo y continuo que permita al individuo mejorar sus habilidades físicas, lo cual también ayuda a la mentalidad haciendo que la concentración de la persona se eleve .

Para ello, es necesario que ambos factores se unifiquen para lograr una salud equilibrada, el ejercicio físico va de la mano de una dieta equilibrada, lo que brinda una buena calidad de vida y brinda algunos beneficios como por ejemplo, aumenta la salud emocional, la vitalidad, genera energía necesaria para realizar cualquier tipo de actividad.

Todo aquello que comprende la vida de un individuo es útil para la salud del mismo, así como existen factores que ayudan a su salud, existen factores que pueden ponerla en riesgo, por ello, es necesario controlar el estilo de vida que cada uno tiene y acudir a profesionales o expertos en caso de requerir ayuda para mejorar su salud sea física, emocional, mental o social.

Para saber que un individuo se encuentra bien de salud o está sano, se requiere de un estudio donde se pueda observar que el ser humano se siente bien no solo física, mental o socialmente sino observando también sus actitudes, comportamientos, facetas, expresiones corporales. Pese a eso, es casi imposible que un ser vivo este cien por

ciento bien de salud, pues por naturaleza, un individuo va a tener problemas, los cuales pueden irse agravando sino se toma en cuenta los factores anteriormente mencionados.

Existen otros factores que ponen en riesgo la salud humana, como por ejemplo factores ambientales, virus, enfermedades contagiosas, estos y otros factores pueden afectar a la salud de una persona y es algo inevitable, pues esto se sale de las manos del individuo lo cual requiere ayuda o asesoramiento de profesionales para guiar su salud, pues un ejercicio físico continuo y una dieta balanceada no asegura tener un nivel de salud alto, sin embargo, puede ayudar a disminuirlo o en algunos casos a prevenirlo ya que ayuda al sistema inmune.

En palabras más específicas, la salud es la capacidad que tiene el organismo de una persona para mantener un balance o equilibrio en el que se encuentre libre de malestar, discapacidad, dolor o algún tipo de enfermedad, permitiéndole ejecutar cualquier acción.

Las personas como seres que necesitamos relacionarnos con los demás en un entorno social nuestra salud está sujeta a una relación e intercambio de materiales o emociones que sean de nuestro agrado. Por eso también se debe hacer énfasis que la perspectiva sociológica de la calidad de vida de los individuos influye en la salud y no solamente es indicador individual de la misma. La salud de poblaciones enteras también es una finalidad que se tiene, es por esto que en ocasiones es necesario mirar un entorno completo y no centrarnos solamente en un elemento aislado para de esta forma poder identificar o mirar las raíces de un problema, esto mencionado también aplica para los estudios relacionados con la salud. Con esto entendemos que no debemos fijarnos solamente en un resultado de salud individualizado ya que esto limita a conocer distintos factores que puedan estar relacionados con la sociedad, pero los estudios de calidad de vida parecen estar limitados a una perspectiva individual. Es por eso que no debemos enfocarnos del todo en una sola teoría o en un solo mundo de un individuo, cuando la unidad de la vida humana es un grupo enorme de individuos (Fernández-López et al., 2010).

Al referirnos a la salud su concepto probablemente puede relacionarse o referirse a factores objetivos y biológicos, la esperanza de vida de una persona y el no presentar enfermedades, esto para partir de algo que podamos comprender, así

mismo existen mas campos que comprenden o tratan de definir su efecto como las condiciones físicas, condiciones psicologicas y sociales. Estas tres ultimas mencionadas han sido factores dominantes en los ultimos años en las definiciones internacionales de salud. Y es aquí donde a partir de estos enfoques podemos conceptualizar y establecer relaciones de como influyen estas a la salud . y a traves de los concepos aplicar una relacion que se encuentren conectados con la condicion o salud fisica, con el bienestar, equilibrio emocional y la calidad de vida (Cantón Chirivella, 2001).

En el último siglo la salud ha sido en todos los ámbitos mucho mejor y ha ido enlazándose con el bienestar de las personas. La mortalidad, la esperanza de vida y los indicadores de la salud se han venido estructurando de mejor manera durante la mitad del último siglo, esta información está fundamentada y verificada por los países donde se ha investigado y han dispuesto de la información. Esto se viene dando y desarrollándose cada vez más hasta nuestros días, distribuyéndose por todo el mundo sin importar las diferencias políticas, económicas. Esto es algo positivo y tales avances estarían influenciados por la mejora de vida, entre algunos ámbitos podemos mencionar la vivienda, educación, saneamiento, movilidad, también la lucha contra el trabajo infantil y la reducción de las jornadas laborales, los buenos ingresos económicos y las condiciones materiales que pueden facilitar la calidad de vida. Todo esto en conjunto con un sistema sanitario al alcance de todos facilita la prevención y el tratamiento de enfermedades cada vez más efectivos (Benavides et al., 2018).

Salud Mental

Una gran cantidad de la poblacion mundial sufren de la depresion y estamos hablando de mas de 300 millones, siendo una de las principales causas que producen discapacidad y transtornos de ansiedad. Y al existir esta cantidad enorme de personas que lo padecen tambien hablamos de una perdida significativa en las ganancias anuales de una nacion por ello la OMS a declarado del 10 de octubre del 2017 como el día de la salud mental para que las personas concientizemos sobre esta tematica,describiendo su lema como “ La salud mental en el lugar de trabajo”. La OMS conceptualiza a la depresion como una enfermedad que se caracteriza fundamentalmente por sentir tristesa persistentemente y a su vez por el nulo interes en practicar actividades que

normalmente otros individuos disfrutan, así como la incompetencia para realizar actividades simples de la vida diaria durante al menos dos semanas.

La depresión es una afección que afecta a cualquier tipo de persona sin importar el rango de edad o la situación económica en la que se encuentre provoca angustia por situaciones mínimas que se podrían solucionar fácilmente. En los casos más severos la depresión puede llevar a las personas a suicidarse convirtiéndose así en la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años. Sin embargo la depresión es algo que se puede prevenir y tratar, debemos darle mayor importancia y comprender que más allá de una forma de sentirse se puede tratar de una enfermedad grave y teniendo en cuenta esto las personas que la comiencen a detectar pueden solicitar ayuda antes de que se convierta en algo crónico.

Un punto fundamental de estas enfermedades son la falta de cuidado y tratamiento hacia los pacientes, está determinado que entre el 30 y 50% de personas quienes sufren de depresión van donde un profesional de la salud pero solo un 8 y 16 % acuden donde un verdadero profesional en salud mental. El 80 % de afectados por enfermedades mentales se encuentra ubicado en países de bajos y medios ingresos económicos, y en estos lugares la realidad empeora por lo que no todos tienen acceso a la salud, lo que en países desarrollados la realidad es muy diferente ya que la gran mayoría por no mencionar todos tienen un fácil acceso a lo que es la salud y varios individuos que sufren de estas enfermedades reciben cuidados y tratamientos adecuados por parte de un profesional. Lo más factible para tratar de solucionar este problema a sido desarrollar estrategias como programas de acción para superar la brecha en salud mental en la OMS, que tiene como objeto ayudar a países no tan desarrollados a ampliar la cobertura para personas que sufren padecimientos de tipo mental es así, si es que no existen los suficientes profesionales en este sentido o no todas las personas pueden acceder a estos, entonces se ha factibilizado la colaboración de agentes sanitarios que no son precisamente profesionales de la salud mental pero si están capacitados para poder ayudar a personas con trastornos o enfermedades mentales así como individuos que ingieren sustancias, siendo la depresión su eje primordial a tratar en dichos programas. La sociedad sería la que tendría que involucrarse más en estos temas y exigir a las autoridades que se implementen más programas de ayuda o acceso a

especialistas ya que este tipo de enfermedades no ve si eres grande o pequeño o tu condicion social entonces todos estamos propensos a adquirir o padecerlas.

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad (OMS, 2016).

Se a reconocido al ser humano como un ser social, que necesita relacionarse con los que los rodean y sentirse bien en dicho entorno, por lo mencionado cualquier factor natural o de carácter voluntaio o involuntario que se llegue a presentar en la sociedad pueden influenciar de manera positiva o negativa en la salud de la poblacion.

Hay que tomar en cuenta otros factores como la personalidad la forma de ver las situaciones y la capacidad de afrontarlas de cada individuo, esto tambien va a ser que cada persona tenga tendencias a sufrir transtornos mentales ya que existen personas que se desesperan incluso por problemas pequeños o en si grandes pero hay personas que son capaces de afrontar este tipo de situaciones con calma y es ahí donde los problemas de salud mental atacan a aquella poblacion mas debil. Algunos de estos factores antes mencionados podrian estar ligados a la alimentación, ya que si está es mala el niño va a padecer de problemas en su cognicion y esta trae consigo afectaciones en la salud mental. Las situaciones relacionadas con la pobreza delimitan el cariño emocional que en la etapa infantil es primoridal para el desarrollo de los individuos, esto trae como concecuencia que los niños crezcan sin un modelo en si a seguir y por la falta de afectividad crezcan con un estado emocional debil y negativo.

La salud mental esta muy ligada a diferentes factores los cuales le dan una importancia significativa ya que de estos dependen que sea positiva o negativa y mediante los comentarios de otras personas que le puedan hacer a las siguientes como condiciones laborales estresantes, discriminación de género, educación, exclusión social, estilo de vida poco saludable, violencia, mala condición física, condiciones de vida, acceso a alimentos, violación a los derechos humanos. Las pruebas contundentes relacionan que una salud mental deprobable esta mas presente en personas con pobreza y un bajo nivel educativo. Ademas los cambios sociales que se generan en la vida actual en la que se desenvuelve la poblacion provoca dificultades en la salud mental ya que los problemas

que se presentan son nuevos y las personas no están listas para enfrentarlas y esto puede provocar desesperación o incrementar los niveles de ansiedad a no encontrar una salida a los problemas.

Las sociedades son un punto importante ya que estas pueden ser capaces de facilitar un ambiente armónico y acto para desempeñar un labor social, económico, cultural y disfrutarán del medio en el cual se desenvuelven y gozarán de una buena calidad de vida, en cambio si el ambiente en el que se encuentran no es armónico, desconfiable y la sociedad no les brinda la oportunidad de acceder a un trabajo, educación, salud o vivienda afectarán los niveles de salud debido al estrés que puede generar un desempleo y no saben como solventar a la familia a la vez de la preocupación del día a día de como se van a mantener, entonces hablamos que para que exista una correcta salud mental lo económico es fundamental. Así mismo mantener una constante comunicación y apoyo de aquellas personas que nos rodean son imprescindibles para la salud ya que esto nos puede brindar un apoyo emocional cuando más lo necesitemos, y así poder enfrentar problemas de manera más rápida y sin sufrir de padecimientos como la depresión ansiedad o estrés. Además de esto si nos desenvolvemos en un ambiente de respeto, amor y cuidado del uno por el otro puede constituir un efecto protector para la salud mental.

Resultados de un estudio de salud mental realizado a jóvenes de 18 a 24 años, están determinados por factores familiares, dando a conocer que los miembros de la familia son un eje moral que apoyan o ayudan al individuo para afrontar problemáticas propias de la sociedad, refiriéndonos así que cuando un individuo presenta problemas los que están ahí para escucharlos y aconsejarlos y de una u otra manera apoyar en lo que se pueda a través de la percepción de las emociones que el individuo denote, así mismo se debe mencionar que en esta etapa la persona se encuentra madurando psicológicamente y es donde debe comenzarse a adaptarse y conseguir encajar en el espacio de la vida adulta donde ya pueden iniciar a presenciar problemas económicos lidiando con la vida académica, laboral e incluso amorosa, planteándose metas para cumplirlas a un futuro y hay que tener presente que ninguna meta es fácil de cumplir siempre van a presentarse adversidades en el camino y depende de cada individuo contar con la capacidad de enfrentarlos y no caer en factores negativos relacionados a la salud mental. La preocupación

prevalente en individuos, sin dejar a un lado la tristeza, trastornos de sueños ansiedad y estrés laboral proporsionan problemas a la salud mental y física a largo plazo afectando asi la calidad de vida de los individuos (Maitta et al., 2018).

Salud Emocional

Los estudios acerca de las emociones humanas se han vuelto un complejo y al mismo tiempo importante e interesante de investigar ya que abarca varias tematicas relacionadas como los dominios biologicos, cognitivos y sociales. La emocion es parte de los cambios de la vida cotidiana y es un factor clave para relacionarse en el entorno donde se desenvuelve un individuo.

Según Sroufe (2000) la emocion es una reaccion subjetiva a una situacion que se esta desarrollando que se distingue por los notables comportamientos de orden fisiológico, conductual y experimental.

Durante la niñez el desarrollo de la salud emocional esta relacionado con el entorno socicognitivo del niño. La expresion y la forma en como persiben las emociones de los demas en los niños es importante y la forma del adulto en percibir las emociones del niño de igual manera. Tambien las emociones intervienen en el proceso de individualizacion constituyendo un factor importante en la psicologia del niño.

Revisando literatura se a encontrado mayor enfasis por el estudio de emociones negativas que por las positivas. Al hablar de emociones positivas no se encuentran inmersas demaciadas variables a tratar, lo que no es el caso de las emociones negativas que se presentna en mayor cantidad.

Las emociones negativas, hablemos del enojo crea necesidades en el individuo las cuales se relacionan a desquitarse, desahogarse, atacar incluso sentir la necesidad de huir. Estas acciones mencionadas dependen de la intension de la persona y esta en ella realizarlos o no, reconociendo asi el autocontrol del individuo la forma de enfrentar sus problemas esto a nivel social lo podemos conocer como estilos de defenza. Los modelos de esas emociones hacen enfaisis en el rol de acciones a realizarse y las funciones adaoptativas de las emociones se adaptan a las situaciones que representen riesgos (Emociones et al., 2010)

Estado de animo

El estado de ánimo de personas que son sedentarias o practican actividades de ocio tiene un valor significativo en la vida de cada persona ya que su percepción al tiempo libre tiene un tiempo prolongado habitual y esto hace que capten información de manera diferente. Los estados de ánimo están estrechamente ligados con el temperamento y personalidad de un individuo siendo estos factores los que condicionan los procesos psíquicos y los comportamientos de la persona ante la sociedad, sin embargo el tiempo libre incide sobre el estado de ánimo, la relación y socialización con otras personas y el desarrollo individual, debido a que el tiempo libre conlleva a sentir un estado de libertad siempre y cuando las actividades que emplee en su tiempo libre sean para su goce y disfrute en el medio que se desenvuelve.

Los estados de ánimo llevan consigo diferentes emociones que cada uno representa llevando así a la persona a comportarse de la manera que se sienta en aquel momento cabe recalcar que el estado de ánimo es diferente a las emociones ya que el estado es algo prolongado que se encuentra presente por algunos días mientras que las emociones son algo momentáneo que pueden depender del estado en el que se encuentre la persona.

En estudiantes universitarios lo que provoca la variación del estado de ánimo son los estudios, el inadecuado descanso, las largas tareas que realizan, en algunos casos el trabajo e incluso la falta de actividad física, ya que una persona sedentaria es más propensa a adquirir estados de ánimo negativos. Hablando así que las actividades físicas, o ejercicio, actividades que representen el movimiento en un individuo son importantes para influir de manera positiva en el estado anímico de una persona (Castañeda Sáenz et al., 2018).

En colegio oficial de psicólogos de Madrid (2014), por medio de un plan llamado “emociones y salud” manifiesta la forma de como influye la manera en que una persona reacciona a problemas que provocan estrés en diferentes factores como económicos, familiares, laborales e incluso evaluaciones teóricas que influyen en la salud. La forma en que las personas reaccionan a determinada situación problemática es mediante la ira, ansiedad, discusiones e incluso temor. Estas respuestas emocionales a un problema en varios casos provocan resfriados y dolores

de espalda o cabeza, también se puede mencionar problemas intestinales y cardiacos. Así mismo algunos malos hábitos o adicciones como el alcohol el tabaco las drogas surgen como una respuesta o salida inapropiada a los problemas causados por el estrés (Sáenz-López Buñuel, 2020).

Hablando de emociones negativas sobre la salud existen estudios que confirman la nocividad que estas representan para la salud. Las emociones malas como ira ansiedad y depresión si están presentes por varios días pueden ser tan nocivas para la salud como fumar varios tabacos al día o sufrir de obesidad. Padecer de estrés por varios días afecta al sistema inmunológico por la generación de hormonas como el cortisol, adrenalina o la prolactina en exceso.

Mientras tanto también se ha comprobado estudios que manifiestan que la ira afecta al corazón, personas que se irritan con facilidad son más propensas a un futuro a padecer este tipo de inconvenientes y no solo eso algunos ya presentan problemas cardiacos, en este sentido los hombres son más susceptibles a sufrir de esto mientras que las mujeres tienen más inclinación a padecer de ansiedad y el miedo, que están relacionados a estados de ánimo y emociones negativas. La importancia de conocerse y reconocer las emociones es que las personas empiecen a controlarlas y las hagan algo pasajero ya que una emoción es algo normal que se puede presentar a corto plazo, mientras que si está latente por mucho tiempo se convertirá en un estado de ánimo prevalente y si este sigue comienzan a presentarse los problemas en la salud (Sáenz-López Buñuel, 2020).

Ejercicio Físico y Estado de ánimo

En varios estados desarrollados se ha presenciado un alto grado de inactividad física entre los individuos de dicha población. Las nuevas tecnologías, videojuegos, redes sociales han ido alejando a las personas de una calidad de vida activa y a esto que se inclinan más por actividades sedentarias, todo esto hace que surjan problemas en la salud. Por esto para los investigadores se ha vuelto importante estudiar el ejercicio físico y la salud física pero al mismo tiempo se ha presenciado interés para indagar el bienestar psicológico, así como tratar de intervenir para generar un bienestar general. Se ha comprobado en varios estudios los beneficios del ejercicio físico sobre la salud psicológica, mejorando el estado de ánimo, las emociones e incrementando el

autoestima de las personas. Pero a pesar de esto los estudios del ejercicio físico sobre la salud psicológica no se encuentran claros como los que se presencia en la salud física, debido al poco interés investigativo de aplicar experimentos que se dirijan a establecer una correlación de causas y efectos del ejercicio físico hacia el estado de ánimo, ya que no se le ha puesto el énfasis necesario para este tipo de estudios.

Sin embargo se han realizado dos parámetros generales que analizaran el ejercicio físico, tras la realización de actividad física verificando los cambios a través del tiempo. Se han analizado repercusiones de ejercicio físico sobre niveles de salud tomando en cuenta algunos puntos como frecuencia, intensidad, duración y el tipo de ejercicio, algunos estudios sugieren que basta 10 minutos de caminata para observar un cambio beneficioso en el estado de ánimo pero se debe tomar en cuenta que para ser considerado ejercicio físico saludable se necesita que por lo menos utilizemos entre el 50 y 85% del consumo máximo de oxígeno (Manuel & Ana, 2008).

La alianza entre ejercicio físico moderado y su repercusión sobre el estado de ánimo ha sido estudiado en individuos sedentarios en poblaciones especiales y clínicas en los cuales se ha percibido que el ejercicio físico disminuye sensaciones de fatiga, ansiedad y depresión. También estudios en deportistas de alto rendimiento se han supuesto que el estado de ánimo cambia acorde a la situación en la que se encuentren, dando así paso a que el estado de ánimo puede depender del ambiente situacional, esta última está apoyada por otro estudio donde se analizó el estado de ánimo durante un programa de actividad física donde se obtuvieron datos similares. Y también existen estudios donde se ha aplicado una sesión de ejercicio físico para determinar el estado de ánimo, en ocasiones teorías manifiestan que los cambios se dan por las hormonas como las endorfinas con su efecto analgésico, otros se centran en el aumento de la temperatura corporal o sensaciones de evisceración que los distraen de las situaciones por las que pasan mientras practican ejercicio. En estos estudios se debe ser cuidadoso para especificar de manera correcta como se llevó a cabo el estudio, al mismo tiempo se debe especificar el tipo de ejercicio, la intensidad, frecuencia y duración para que los resultados puedan ser reales y confiables. El problema de este tipo de investigaciones es que no hay ningún instrumento fiable que mida el impacto del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y se tiene que confiar en los fundamentos de los sujetos de estudio.

En los resultados de la investigación de efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la hrv, encontramos que entre el pre y post retest antes y después de la intervención se observó que el parámetro de la depresión es el único que presenta una diferencia significativa entre los individuos activos y no activos, indicando así en el pre test que este parámetro de depresión está más elevado que en el post test demostrando así que existe un cierto grado de mejoramiento en el estado de ánimo negativos, y también encontramos que a favor de Vigor se muestra un incremento significativo en ambas poblaciones sosteniendo así la influencia del ejercicio físico (Bonet et al., 2017).

El ejercicio físico, el deporte y la ansiedad están muy ligados, estos dos últimos términos los podemos relacionar y establecerlos desde diferentes ideologías, en el deporte está inmersa la competición donde en esta última se ha presenciado la elevación de niveles de ansiedad hablando a nivel profesional, sin embargo el ejercicio físico puede influir a que los niveles de ansiedad disminuyan en personas que no practican deporte a nivel profesional o no practiquen ninguna actividad. El primer tema indicado, sobre la incidencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo ha sido estudiado por décadas. La práctica de deportes cada vez más conlleva a una exigencia mayor debido a la alta competitividad que presentan varios deportistas esto puede influir en mayor o menor medida a cada individuo en su proceso de entrenamiento y esto influirá en el resultado final de aquella competición. Los estudios reflejan que mientras mayor sea la ansiedad que presenta el deportista su rendimiento será desfavorable.

Por otro lado la segregación de adrenalina producida por la ansiedad en los niveles correctos puede ser favorable para los deportistas ya que constituyen un mecanismo de defensa y mediante esto el rendimiento del deportista puede mejorar al estar más atento y con confianza en sí mismo con la cantidad de adrenalina y estado emocional correctos. Sin embargo como lo hemos mencionado el ejercicio físico puede ser utilizado de forma beneficiosa al tratamiento de la ansiedad también en personas sanas como en individuos que presenten enfermedades psicológicas. Esto se logra por medio de la liberación de hormonas de tipo psicológico mediante la práctica de ejercicio las mismas que fortalecen o ayudan a mejorar el estado anímico de las personas y así ayudarles a tener una mejor calidad de vida (Ramón et al., 2017).

Debemos dejar en claro que la relacion entre ansiedad y ejercicio físico se presenta en mayor cantidad en deportistas de alto rendimiento cuando estan a punto de iniciar una competicion, pero a pesar de que la ansiedad sea un aspecto negativo en estos casos de competencia es algo normal e incluso hasta necesario teniendo en claro que esta tiene que ser controlada y debe ser utilizada en medida concreta para poder estar atentos a la situacion y mejorar asi su rendimiento en la que se encuentra en este caso una competicion. Por otro lado debemos estar concientes que la ansiedad se convierte en algo negativo e innecesario cuando esta no es pasajera y mas bien prevalece por dias como un estado de ánimo.

Los aspectos mas indagados entre una similitud entre ansiedad y ejercicio físico o deporte, es la inclinacion hacia practicar deportes como parte de apoyar a tratar la ansiedad, hacerca de esto tenemos un estudio donde la poblacion fueron 69 pacientes del 65% de esta poblacion eran mujeres que padecian de estrés a las cuales se les sugirio entrar a un programa de entrenamiento físico el cual duro 18 semanas y estuvo a cargo de un entrenador. Al final del programa de entrenamiento se habia dividido a la poblacion en tres partes las cuales estaban distribuidas de la siguiente manera los que no siguieron el programa, los que lo realizaron parcialmente y los que lo cumplieron a alto grado. Los resultados demostraron que estos dos ultimos grupos disminuyeron significativamente los niveles de depresion, ansiedad y bournout. Por esta razon es recomendable que las personas que ya padecen este tipo de sindromes que estaban asociados a los estados de ánimo practiquen ejercicio físico constantemente. (Lindegård et al., 2015).

Tambien podemos mencionar otro claro ejemplo donde se relacionan las variables de ejercicio físico y su incidencia en la depresion y estrés. En la siguiente investigacion se utilizaron pruebas controladas aleatorias, en las cuales se hacia una relacion de la practica de ejercicio físico con el tratamiento estandar, con ausencia de tratamiento y con tratamiento con placebo. Toda la poblacion de estudio era mayor a los 18 años y no se tomaron en cuenta a las personas que sufrían por depresion a causa de un posparto en los instrumentos de recoleccion de datos para evaluar la depresion se incluyo solo el resultado que interesaba. Los resultados fueron que el ejercicio físico si influye para que las personas no sufran de depresion

al comparar estos resultados con la población que no recibió ningún tipo de tratamiento (Cooney et al., 2014).

Por otra parte McMahon et al. (2017) nos mencionan en su investigación la relación que existe entre niveles de actividad física y ansiedad. En este estudio participaron 11000 jóvenes europeos entre hombres y mujeres y de 10 países distintos. La investigación determinó que mientras mayor sea la cantidad de ejercicio físico que realice una persona tendrá menos probabilidad de padecer problemas como la ansiedad, añadiendo así que un objetivo primordial de los poderes públicos debería ser el implemento de actividades relacionadas al deporte y ejercicio físico para fortalecer el crecimiento de jóvenes activos y menorar la población de jóvenes sedentarios.

Los beneficios del ejercicio físico como ya es de conocimiento van más allá de los psicológicos, la práctica deportiva que se encuentra inmersa en la aplicación de ejercicios incide en el sistema nervioso autónomo, esto causa que la persona esté mejor preparada para situaciones que se presenten y puedan provocar ansiedad. Un estudio comprobó que actividades aeróbicas practicadas de forma regular disminuye la presión sanguínea como la frecuencia cardíaca en situaciones de estrés.

Esta comprobado además la disminución de ansiedad y los aspectos positivos que regala la práctica de ejercicio físico a pacientes que se exceden en el consumo de sustancias.

Estudios realizados por parte de (Wang et al., 2014) sobre los efectos del ejercicio físico hacia los abusos de sustancias afirman que la práctica del ya mencionado reduce los niveles de depresión, ansiedad e incluso provocan abstinencia. Estos puntos fueron notables en individuos que eran adictos a la ingesta de bebidas alcohólicas o las drogas ilegales que en individuos que se exceden con el tabaco. Los efectos encontrados se asemejaban a otros estudios que incluían distintos tipos y niveles de ejercicio físico, así como los periodos en los que se encontraban los sujetos de estudio. Los investigadores manifiestan que tanto el ejercicio aeróbico moderado como el intenso, mezclados con la salud mental de los pacientes, son buenos desencadenantes para el tratamiento de los distintos desórdenes mentales que padece este tipo de población.

Los beneficios del ejercicio físico para evitar y tratar la ansiedad y la depresión en la población juvenil han sido verificados por medio de diversos estudios que están al alcance de tratar este tipo de padecimientos al nivel de las terapias de tratamiento farmacológico y el psicológico. Al analizar varios estudios los resultados demuestran un efecto positivo del ejercicio junto a las terapias mencionadas anteriormente. Por último debemos estar al tanto que la ansiedad como estado es aquella que está ligada a una situación determinada, mientras que la ansiedad rasgo está ligada a aspectos personales de cada persona que se encuentra definida por su personalidad, el ejercicio físico practicado de manera moderada sí disminuye los efectos de la ansiedad brindando a la persona una sensación de bienestar, mejorando su estado de ánimo y la autoestima, se añade también que ayuda a la calidad del sueño (Ramón et al., 2017).

Los beneficios que nos regala la práctica de ejercicio físico son altamente compartidos por profesionales de la salud, las noticias y personas que lo investigan, dando a conocer la importancia social y académica en lo manifestado. Los estudios de los efectos psicológicos que genera el ejercicio físico se han venido manifestando a medida que la salud ha dejado de ser considerada solamente por la condición física de una persona, ahora la salud está relacionada a más aspectos como lo físico, lo psicológico y lo social, por cuanto la salud mental es primordial para estar con un bienestar general de todo individuo, y también estudios de actividad física donde se han considerado ese tipo de temáticas y dándonos a conocer su influencia en diferentes circunstancias.

Resultados del estudio de niveles de actividad física y estado de ánimo en adolescentes reflejaron aspectos positivos ya que se comprobaron evidencias de una investigación realizada con adultos, donde se vieron reflejados los beneficios potenciales de la actividad física regular sobre el estado de ánimo en individuos más jóvenes, así mencionamos que estos beneficios se dan independientemente de la edad que tenga un individuo. Este punto nos revela que el ejercicio es un factor importante tanto en el desarrollo físico como psicológico de los adolescentes, el cual debería ser estimulado desde edades tempranas ya que por estudios se está al tanto que los niveles de ejercicio físico van disminuyendo alrededor de la mitad a los 16 años, disminuyendo aún más en la vida adulta volviéndose personas con tendencia a ser sedentarias. Así mismo podemos mencionar que el efecto del ejercicio físico sobre niños es el mismo, en el estudio no se encontró algo significativo en el estado

de ánimo comparando los dos generos, coincidiendo así que no importa el genero los efectos serán similares (Werneck & Navarro, 2011).

Una vez revisado todos los antecedentes investigativos que le dan más fiabilidad a la relación que existe entre ejercicio físico y los estados de ánimo se puede mencionar como en realidad la práctica de ejercicio regular sí influye al mejoramiento de los estados de ánimo, a través de la disminución de aquellos estados negativos como la ansiedad y la depresión, e incluso cuando practicamos alguna actividad física nos sentimos mejor con nosotros mismos nos olvidamos de nuestros problemas y esa sensación puede ser prevalente por días, está claro que el ejercicio que se realice no tiene que ser ostigoso si no más bien dirigido al disfrute de todas las personas que lo realicen para notar un cambio significativo en ellos mismos. Es por esto que también en las instituciones educativas se debería hacer más énfasis en lo que respecta a las horas de educación física ya que si los estudiantes reducen sus niveles de estrés y mal humor que pueden ser provocadas por largas horas de vida estudiantil, o largas horas de tareas que se realizan dentro y fuera de las instituciones educativas. Es por eso que después de una clase de educación física donde hayan disfrutado del ejercicio físico irán con más ánimos a las clases de aula, y también si se sienten comprometidos con la actividad se pueden dedicar a realizarla en su tiempo libre ya que muchas actividades sedentarias que han aparecido a causa de las tecnologías las redes sociales, videojuegos entre otros distractores provocan que los jóvenes utilicen su tiempo libre en estas actividades que de igual manera puede llevarles al padecimiento de enfermedades psicológicas, aumentar los niveles de estrés y generar un ambiente de molestia con los demás individuos es por eso que el ejercicio físico debe jugar un papel fundamental en los jóvenes en estos días para que a través del ejercicio ayude al goce de una buena calidad de vida.

1.2. Objetivos:

1.2.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre ejercicio físico y el estado de ánimo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de abril de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

1.2.2. Objetivos específicos

- Valorar el ejercicio físico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de abril de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.
- Identificar el estado de ánimo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de abril de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.
- Analizar la relación entre ejercicio físico y el estado de ánimo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de abril de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA.

2.1 Materiales

Para la realización del trabajo investigativo se necesitó del tutor y del autor del proyecto así como de la Unidad Educativa y sus estudiantes, se utilizó una computadora mediante la cual se elaboraron las encuestas en línea y el internet el cual tiene un valor económico de 25 dólares.

2.2 Métodos

2.2.1 Diseño de investigación

Cuantitativo

El enfoque fue Cuantitativo ya que se aplicaron instrumentos de recolección de datos que permitieron reflejar los resultados obtenidos en la investigación, estos instrumentos de recolección de datos estuvieron en base a los objetivos propuestos y según los resultados se pudo verificar una de la dos hipótesis planteadas.

Básica

Ya que no hubo intervención por parte del investigador y por lo tanto no se experimentó con la población.

Correlacional

Esta nos ayudó a medir las dos variables de estudio y así entender y realizar una evaluación estadística para verificar si la variable independiente influyo sobre la variable dependiente.

De Campo

La investigación no pudo ser netamente de campo debió a la situación actual por la que atraviesa el mundo a causa del covid 19, pero se consiguió el acceso a una de las clases virtuales de los sujetos de estudio por medio de las autoridades de la institución

educativa y en esos minutos se dieron las debidas indicaciones para que los estudiantes tengan claro sobre que se trataba la investigación, una vez dadas las debidas indicaciones se procedió a aplicar los instrumentos de recolección de datos por medio de los Formularios de Google, con el fin de tener datos reales y precisos acerca de cada uno de los participantes.

Transversal

Ya que se analizaron datos de las variables de estudio en un tiempo determinado sobre la población.

Analítica

Nos ayudó a establecer una comparación y encontrar una relación entre las dos variables con la finalidad de comprobar una de las hipótesis.

Hipotético-Deductivo

Ya que se comprobó una de las dos hipótesis planteadas por el investigador, y de esta manera también se la pudo justificar con estudios y resultados similares encontrados en nuestra investigación.

Comparativo

Se utilizó para comparar a fondo las variables, y mediante esto se establecieron similitudes y diferencias en la muestra de estudio.

2.2.2 Población y muestra de estudio

La población de estudio fueron estudiantes de la Unidad Educativa 17 de Abril, donde se tomó como muestra de estudio a 49 estudiantes de 2do de Bachillerato los cuales fueron 23 hombres y 26 mujeres con un rango de edad de 16 a 18 años.

2.2.3 Operacionalización de las variables

Figura 3 Operacionalización de las variables

Variable	Tipo de Variable	de Concepto o Conceptualización de la Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Ejercicio Físico	Independiente	Se denomina ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora el bienestar físico y mantiene la salud y el bienestar de un sujeto.	Actividades Físicas moderadas Actividades físicas vigorosas Inactividad física	Frecuencia en días y horas diarias de práctica de dichas actividades controladas en los últimos 7 días y transformadas a cantidad de mets que determinan los niveles alto, moderado, bajo o inactivo de práctica de ejercicio físico.	IPAQ Cuestionario corto de 7 preguntas

Estado de Animo	Dependiente	El estado de ánimo es una forma de permanecer o de sentirse por un tiempo prolongado es una disposición que se experimenta en la vida emocional.	Sentimientos y estados de ánimo: depresión ansiedad ira o hostilidad alegría	Nivel de cómo se siente en este preciso momento con una escala del 0 al 10	Test de EVEA
-----------------	-------------	--	--	--	--------------

2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Para conocer el nivel de ejercicio físico de los estudiantes se utilizó el cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ) corto de 7 preguntas donde nos interesa conocer las actividades que el individuo realizó los últimos 7 días, se valoró el nivel de ejercicio físico de cada individuo según la puntuación de los mets que tienen los siguientes indicadores: menos de 600 mets= Nivel bajo o nulo de ejercicio físico, de 600 a 1499 mets= Nivel moderado de ejercicio físico y más de 1500 mets= Nivel alto de ejercicio físico. Los METS son calculados de la siguiente manera $(8 \text{ MET} * \text{días de actividad física rigurosa} * \text{minutos al día de actividad física rigurosa} + 4 \text{ MET} * \text{días de actividad física moderada} * \text{minutos al día de actividad física moderada} + 3,3 \text{ MET} * \text{días de acción de caminata} * \text{minutos al día de acciones de caminata} = \text{TOTAL METS})$.

Para conocer el estado de ánimo de los estudiantes se utilizó el test de EVEA el cual consta de 16 preguntas donde se encuentran inmersas diferentes emociones y estados de ánimo, cada ítem tiene una escala de Likert de 0 a 10 donde el individuo va a seleccionar un valor de cada uno de los ítems de la escala, acorde a cómo se siente en ese momento. Para la identificación del estado de ánimo Triste – Depresivo debemos sumar los valores de los ítems 4, 7, 10 y 16. Para el estado de ánimo Ansiedad los ítems 1, 5, 9, 13. Para el estado de ánimo Ira – Hostil los ítems 3, 6, 12 y 15, finalmente para el estado de ánimo Alegría los ítems 2, 8, 11 y 14. Una vez sumado los ítems lo dividimos para cuatro y el estado de ánimo que tenga el valor más alto es el que prevalece.

2.2.5 Plan de recolección de la información

El investigador tuvo acceso a la población de la unidad educativa 17 de Abril donde se facilitó como muestra de estudio a estudiantes de 2do de bachillerato, para evaluar el nivel de ejercicio físico se utilizó el cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ) corto de 7 preguntas y para evaluar el estado de ánimo se utilizó la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA) los cuales fueron transcritos a los formularios de google para que los estudiantes pudieran llenar los instrumentos de recolección de datos, el investigador dio las indicaciones y explicó la finalidad que se les dará a los resultados de los test. Los test fueron enviados a la población por medio

de un link para que seguido a esto los estudiantes la realicen y envíen sus repuestas. Finalmente se obtuvieron los resultados de cada estudiante y estos fueron analizados y tratados para verificar una de las dos hipótesis planteadas.

2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación

El tratamiento estadístico de los datos y resultados de la investigación se realizó aplicando el paquete estadístico SPSS versión 25 IBM para Windows, realizando un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y un análisis descriptivo para las variables cuantitativas que caracterizaron a la muestra de estudio. Para la verificación de la hipótesis de investigación y diferenciación estadística general, se aplicó en primer lugar la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, que determino la aplicación de pruebas no paramétricas para muestras independientes (U de Mann Whitney) y la prueba Chi-cuadrado de Pearson para la determinación de asociación entre las variables de estudio.

CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis y discusión de los resultados.

Los resultados que se obtuvieron de los test fueron analizados a través del SPSS de forma cualitativa y cuantitativa, los análisis de los resultados y cada tabla están acorde a los objetivos planteados los cuales nos reflejan como es el nivel de ejercicio físico y el estado de ánimo de los estudiantes además de una tabla cruzada donde podemos determinar la relación entre las dos variables, también se encuentra inmerso la población con la que se trabajó en la investigación, cada tabla se ira describiendo según el contenido de estas.

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

Tabla 1

Caracterización de la muestra de estudio

En la siguiente tabla, se van a visualizar los datos numéricos de la muestra de estudio los cuales nos muestran la cantidad total de hombres y mujeres y su rango de edad.

Sexo	f	%	Edad (años)			
			Total	Mínimo	Máximo	DS
Masculino	23	46.9	23	16	18	± 16.39
Femenino	26	53.1	26	16	18	± 16.42
P			0.812**			
Total	49	100.0	49	16	18	± 16.41

Nota. Análisis de frecuencias (f) y porcentajes (%) de la variable de sexo y valores medios (M) y su desviación estándar (DS) de la variable de edad. Determinación de diferencias significativas en el nivel de $P \geq 0.05$ (**) entre las variables por grupo de sexo.

Podemos observar que existe un porcentaje de 6.2% de diferencia entre la población, además de existir una diferencia de edad de 2 años que a simple vista se podría afirmar

que hay una diferencia entre los sujetos de estudio sin embargo mediante las pruebas estadísticas se puede identificar que el valor de $P \geq 0.05$, entendiéndose así que no existen diferencias significativas en el sexo y edad de la muestra de estudio.

3.1.2 Resultados por objetivo

A continuación vamos a describir cada uno de los resultados de la investigación haciendo énfasis en cada uno de los objetivos planteados, teniendo en cuenta los instrumentos de recolección de datos (IPAQ) para la valoración del ejercicio físico y (EVEA) para el reconocimiento del estado de ánimo.

3.1.2.1 Resultados de la valoración de la práctica de ejercicio físico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de abril de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

Aplicando la metodología propuesta para la investigación, a través del cuestionario internacional de actividad física IPAQ, se valoró los días y minutos de práctica de actividades físicas de carácter riguroso, moderado y acciones de caminata realizadas por los estudiantes en los últimos 7 días, lo cual permitió calcular los met's de manera individual y promedio grupal de la muestra de estudio, resultados que se evidencian en la tabla 2.

Tabla 2

Calculo de met's por práctica de ejercicio física rigurosa, moderadas y acciones de caminata

Variables IPAQ	Sexo	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	P
Días de actividades físicas rigurosas	Masculino	230	5	2.83	1.800	0.004*	
	Femenino	260	4	1.38	1.359		
	Total	490	5	2.06	1.725		
Minutos de actividades físicas rigurosas	Masculino	230	180	51.52	44.041	0.003*	
	Femenino	260	90	19.62	24.038		
	Total	490	180	34.59	38.063		
	Masculino	230	7	2.65	1.555	0.307**	

Días de actividades físicas moderadas	Femenino	260	5	2.15	1.690	
	Total	490	7	2.39	1.631	
Minutos de actividades físicas moderadas	Masculino	230	90	41.74	22.136	0.010*
	Femenino	260	60	26.54	17.820	
	Total	490	90	33.67	21.183	
Días de acciones de caminata	Masculino	230	7	3.91	1.952	0.887**
	Femenino	260	7	4.04	2.375	
	Total	490	7	3.98	2.165	
Minutos de acciones de caminata	Masculino	230	120	36.74	23.674	0.169**
	Femenino	260	120	31.92	29.802	
	Total	490	120	34.18	26.933	
METS	Masculino	23159	5720	2371.831572	633	0.006*
	Femenino	260	3172	1211.15897	214	
	Total	490	5720	1755.961376	707	

$P \leq 0.05$ (*), $P \geq 0.05$ (**)

En base al cálculo de los met's, se categorizo a la muestra de estudio en los diferentes niveles planteados por el mismo instrumento y especificados en la metodología de la investigación (tabla 3)

Tabla 3

Niveles de práctica de ejercicios físicos en base al IPAQ

Niveles de ejercicios físico	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nivel alto	16	69.6	8	30.8	24	49.0
Nivel moderado	3	13.0	11	42.3	14	28.6
Nivel bajo o inactivo	4	17.4	7	26.9	11	22.4
Total	23	100.0	26	100.0	49	100.0

En el nivel alto de ejercicio físico se identifica que hay un mayor porcentaje en el género masculino, en el nivel moderado de ejercicio físico existe un mayor porcentaje

en el género femenino, finalmente en el nivel bajo de ejercicio físico existe una mayor cantidad en el género femenino.

3.1.2.2 Resultados de la identificación del estado de ánimo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de abril de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

Aplicando la metodología en base al instrumento EVEA, que permite determinar los estados de ánimo de una población, se evaluaron en primer lugar los diferentes coeficientes en base a los estados propuestos, resultados que se pueden evidenciar en la tabla 4.

Tabla 4
Coeficientes en base a los estados de ánimo en base a EVEA

Coeficientes de estados de ánimo	Masculino			Femenino			P	Total		
	n	M	DS	n	M	DS		n	M	DS
Triste_Depresivo	23	3.24	2.744	26	3.42	2.665	0.779**	49	3.34	2.676
Ansiedad	23	2.80	2.440	26	2.95	2.468	0.771**	49	2.88	2.430
Ira_Hostabilidad	23	1.98	1.862	26	2.46	2.343	0.644**	49	2.23	2.123
Alegre	23	5.83	2.238	26	5.20	2.728	0.127**	49	5.49	2.504

El cálculo de los coeficientes permitió identificar la predominancia de uno u otro y de esta manera categorizar a la muestra de estudio en los siguientes estados de ánimo (tabla 5).

Tabla 5
Categorización de los estados de ánimo de la muestra de estudio

Estados de de Ánimo	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Triste – Depresivo	4	17.4	6	23.1	10	20.4
Ansiedad	1	4.3	1	3.8	2	4.1

Ira - Hostilidad	0	0	1	3.8	1	2.0
Algeria	18	78.3	18	69.2	36	73.5
Total	23	100.0	26	100.0	49	100.0

En la escala de Triste- Depresivo podemos identificar un mayor porcentaje en el género femenino, mientras que en la escala Ansiedad tenemos la misma cantidad en el género masculino y femenino, en la escala Ira – Hostilidad hay 1 solo sujeto de estudio de género femenino, finalmente en la escala Alegría existe un mayor porcentaje en el género masculino. En general identificamos que la escala de Alegría es en la que se encuentra la mayor cantidad de la población, estando muy por encima de los estados de ánimo negativos que son Triste – Depresivo, Ansiedad e Ira – Hostilidad.

3.1.2.3 Resultados del análisis de la relación entre la práctica de ejercicio físico y el estado de ánimo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de abril de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021.

Una vez identificado el nivel de ejercicio físico a través del (IPAQ) y el estado de ánimo por medio del (EVEA) se realizó una tabla cruzada la cual nos ayudara a describir si hay una relación entre niveles de ejercicio alto y moderado con estados de ánimo positivos y niveles bajos o inactivos con estados de ánimo negativos.

Tabla 6

Tabla cruzada de niveles de ejercicio físico y estados de ánimo.

Género	Niveles de ejercicio físico	Estado de Animo				Total
		Triste_Depresivo	Ansiedad	Ira_Hostilidad	Alegre	
Masculino	Nivel Alto	0	1	0	15	16
	Nivel Moderado	0	0	0	3	3
	Nivel Bajo o Inactivo	4	0	0	0	4
	Total	4	1	0	18	23
Femenino	Nivel Alto	0	0	0	8	8
	Nivel Moderado	0	0	1	10	11

	Nivel Bajo o Inactivo	6	1	0	0	7
	Total	6	1	1	18	26
Total	Nivel Alto	0	1	0	23	24
	Nivel Moderado	0	0	1	13	14
	Nivel Bajo o Inactivo	10	1	0	0	11
	Total	10	2	1	36	49

De los 16 estudiantes de género masculino que se encuentran con un nivel de ejercicio físico alto el 93,75 %, representa un estado de ánimo de Alegría, y el 6,25 % presenta un estado de ánimo de Ansiedad. Mientras que 3 estudiantes de género masculino los cuales se encuentran con un nivel de ejercicio físico moderado presentan un estado de ánimo de Alegría. También 4 estudiantes de género masculino que se encuentran con un nivel de ejercicio física bajo o inactivo presentan un estado de ánimo Triste-Depresivo.

De los 8 estudiantes de género femenino que se encuentran con un nivel de ejercicio físico alto presentan un estado de ánimo de Alegría. De 11 estudiantes de género femenino que se encuentra con un nivel de ejercicio físico moderado el 90,9% presenta un estado de ánimo de Alegría mientras que el 9,1% presenta un estado de ánimo de Ira- Hostilidad. También de los 7 estudiantes con un nivel de ejercicio físico bajo o inactivo el 85,7 presenta un estado de ánimo Triste – Depresivo mientras que el 14,3% presenta un estado de ánimo Ansiedad.

En general los 24 estudiantes que se encuentran con un nivel de actividad física alto el 95,8% presenta un estado de ánimo de Alegría y el 4,2% presenta un estado de ánimo de Ansiedad. También de los 14 estudiantes que se encuentran con un nivel de ejercicio físico moderado el 92,85% presenta un estado de ánimo de Alegría y el 6,15% presenta un estado de ánimo de Ira – Hostilidad. Finalmente de los 11 estudiantes que presentan un nivel bajo o inactivo de ejercicio físico el 90,9% presenta un estado de ánimo Triste-Depresivo, mientras que el 9,1% presenta un estado de ánimo de Ansiedad.

3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación

Los resultados de la presente investigación han permitido verificar que casi toda la población que tiene un nivel de ejercicio física alto y moderado tiende a experimentar estados de ánimos positivos en este caso el estado de (Alegría). Sin embargo

encontramos un estado de ánimo (Ansiedad) en un nivel alto y un estado de ánimo (Ira Hostil) en un nivel moderado, pero estos dos casos se pueden deber a factores externos que podrían verse afectados en dicho momento y que no tendrían relación con el nivel de ejercicio físico. Mientras aquellas personas que tienen un nivel de actividad física bajo tienden a experimentar estados de ánimo negativos tales como la (Depresión) y un caso de (Ansiedad). A más de estos datos también las mujeres son las de mayor estados de ánimo negativos tienen en un nivel bajo de ejercicio físico. Finalmente a nivel general, las personas que tienen un nivel alto y moderado de ejercicio físico tienden a experimentar estados de ánimo positivos. Por otro lado la población con nivel bajo o inactivo de ejercicio físico experimentan estados de ánimo negativos mencionando así la (Depresión) la cual es el estado de ánimo dominante en aquellos jóvenes sedentarios. **Manuel & Ana (2008)** mencionan en su investigación que el bienestar psicológico está vinculado con la práctica de actividad física. Aquellos que realizan ejercicio regularmente se sienten más saludables, menos estresados y con un mejor estado de ánimo que aquellas personas que no realizan ninguna actividad, esta población tiene niveles más bajos de tristeza, fatiga y mayor vigor, otro resultado importante de esta investigación y también se asemeja con la nuestra es que las mujeres perciben mayor estados de ánimo negativos. De hecho estudios con mujeres han revelado que el ejercicio físico está ligado con la salud mental y les ayuda a no experimentar estados de ánimo negativos tales como la depresión. Así mismo **Bonet et al. (2017)** concluyeron que la realización de ejercicio físico mejora el estado de ánimo de las personas activas como no activas, teniendo en cuenta que mayor estado de ánimo positivo presentaron aquellas personas que si realizaban ejercicio físico, sin embargo en la investigación consideran seguir en la línea de trabajo teniendo en cuenta parámetros tales como la diferencia de género y el nivel de ejercicio físico de las personas activas y no activas, y mediante esto recomendar ejercicios físicos teniendo en cuenta el (tipo, frecuencia, duración e intensidad) para así ayudar a las personas a mejorar su estilo de vida. También **Olmedilla et al. (2010)** en su estudio de ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. Los resultados demostraron que las estudiantes que practican actividad física sean o no federadas, tienen menores niveles de ansiedad y depresión que las estudiantes sedentarias, aunque en el estudio las diferencias con la ansiedad no han resultado significativas en lo estadístico, sí es notable que la práctica de ejercicio físico se relaciona con niveles más

bajos de ansiedad. Finalmente **Vallejo & Zuleta, (2019)** también concuerda con los resultados de nuestra investigación donde las mujeres manifestaban mayores síntomas depresivos que los hombres, incluso el hecho de realizar cualquier ejercicio físico disminuye las probabilidades de experimentar depresión y ansiedad de acuerdo a los resultados obtenidos, igualmente a mayor inactividad física del escolar a la semana estos son más propensos a padecer estados de ánimo negativos.

3.2 Verificación de hipótesis

Aplicando las pruebas estadísticas determinadas para la comparación de significación y asociación entre este tipo de variables cualitativas, se pueden observar los siguientes resultados (tabla 7).

Tabla 7

Análisis estadístico de significación y asociación entre variables de estudio

Pruebas de chi-cuadrado

Sexo	Pruebas estadísticas	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Masculino	Chi-cuadrado de Pearson	23.2404	4	0.000*
	N de casos válidos	23		
Femenino	Chi-cuadrado de Pearson	27.0516	6	0.000*
	N de casos válidos	26		
Total	Chi-cuadrado de Pearson	48.7256	10	0.000*
	N de casos válidos	49		

La aplicación de la prueba Chi-cuadrado de Pearson determino que en relación al grupo de sexo masculino con un nivel de confiabilidad del 99% (0.01) y 4 grados de libertad se obtiene un valor límite de aceptación de 13.277 y en el grupo de sexo femenino y total de la muestra de estudio al mismo nivel de confiabilidad y 6 grados de libertad se obtiene un valor límite de aceptación de 16.812. Analizando los valores que la prueba estadística determino: sexo masculino 23.240, femenino 27.051 y total de la muestra de estudio 48.725, se evidencia en los tres casos estos valores se encuentran dentro de la zona de aceptación de la hipótesis alternativa de estudio. De igual manera analizando los valores de la significación asintótica bilateral, para los tres

casos este valor se encuentra en un nivel de $P \leq 0.05$ que determina la asociación entre estas dos variables de estudio y reafirma la aceptación de la hipótesis afirmativa que determina:

H1: La práctica del ejercicio físico incide en el estado de ánimo de los estudiantes.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se determinó que los estudiantes de la unidad educativa 17 de Abril que tienen un nivel alto y moderado de ejercicio físico tienden a experimentar un estado de ánimo Alegre, mientras que aquellos jóvenes que son sedentarios o tienen un nivel bajo de ejercicio físico tienen estados de ánimo negativos en este caso el que más prevaleció fue la depresión. Así concluimos que las personas que realizan ejercicio físico tienden a experimentar un estado de ánimo positivo.
- Se valoró el ejercicio físico de los estudiantes de la unidad educativa 17 de Abril, el cual en su mayoría es de nivel alto y moderado, sin embargo existe una parte de la población la cual es sedentaria, o su nivel de ejercicio físico es bajo o nulo.
- Se identificó que el estado de ánimo de la muestra de estudio es en su mayoría positivo, sin embargo existe otra parte de la población que tienen estados de ánimo negativos.
- Se analizó la relación entre las dos variables los cuales nos reflejan que los estudiantes con estado de ánimo de alegría son las personas con un nivel alto y moderado de ejercicio físico, mientras que los que tienen un estado de ánimo negativo son la población con nivel bajo o nulo de ejercicio físico.

4.2 Recomendaciones

- Necesitamos tener una buena conexión a internet para comunicarnos con los estudiantes a más de eso tener empatía con los mismos para que nos ayuden con los requerimientos del investigador con el fin de que llenen los test de manera sincera y de esta forma tener datos reales y concisos acerca de cada uno de ellos.
- Implementar en las educaciones educativas programas de ejercicio físico de niveles moderados y altos, estas actividades se podrían realizar por lo menos 2 veces a la semana, como el trabajo es virtual el docente podría poner un video de ejercicios aeróbicos compartiendo su pantalla y acompañarlo con música durante unos 40 minutos para que los estudiantes alcancen un nivel moderado

de ejercicio físico, con la finalidad de que los jóvenes experimenten estados de ánimo positivos, ya que esta investigación ha reflejado que si se es activo se tiene un buen estado de ánimo.

- Incentivar a la población a practicar cualquier tipo de ejercicio o actividad física, fundamentalmente a las mujeres ya que se pudo notar que esta población es la que más tiene un estado de ánimo depresivo, las actividades las puede promover el docente de educación física en sus clases realizando actividades dinámicas con juegos y música para que lo tomen como un momento de disfrute y no como algo malo que los ofusque y los lleve a ser sedentarios.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas

- Aldas, H., & Cayo, H. (2014). La Cultura Física y su formación profesional en la República del Ecuador. *Efdeportes*, 199(December 2018).
<https://www.efdeportes.com/efd199/la-cultura-fisica-y-su-formacion-en-ecuador.htm>
- Alvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A., & Rodríguez Martínez, G. (2020). Exercise as medicine in chronic diseases during childhood and adolescence. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173.e1-173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- Barbosa-granados, S. H. (2020). *Introducción*.
- Batero Cuéllar, U. J., Certuche Guzmán, G. A., Bados Campos, R. A., & Pinillos García, J. M. (2012). Cultura física y necesidades de formación. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16(165), 1–9.
- Benavides, F. G., Delclós, J., & Serra, C. (2018). Estado del bienestar y salud pública, una relación que debe ser actualizada. *Gaceta Sanitaria*, 32(2), 193–197. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.07.006>
- Betancourt, M., Bernate, J., Fonseca, I., & Rodriguez, L. (2020). Revisión documental de estrategias pedagógicas utilizadas en el área de la educación física, para fortalecer las competencias ciudadanas (Documentary review of pedagogical strategies used in the area of physical education to strengthen citizen competenci. *Retos*, 38, 845–851.
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74918>
- Bisquert Bover, M., Ballester Arnal, R., Gil Llarío, M. D., Elipe Miravet, M., & López Fando Galdón, M. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 351–360. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
- Bonet, J., Parrado, E., & Capdevila, L. (2017). Acute effects of exercise on mood and HRV. *Acute Effects of Exercise on Mood and HRV*, 17(65), 85–100.
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.006>
- Cantón Chirivella, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 1(1), 27–38.
- Castañeda Sáenz, K. A., Sevilla Morocho, L. E., Calero Morales, S., Romero Frómata, E., Torres Ramírez, A., & Romero Gómez, Y. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la Universidad. *Rev. Cuba. Invest. Bioméd*, 37(2), 27–38.
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., McMurdo, M., & Mead, G. E. (2014). Exercise for depression. *Advances in Psychiatric Treatment*, 20(1), 2. <https://doi.org/10.1192/apt.20.1.2>

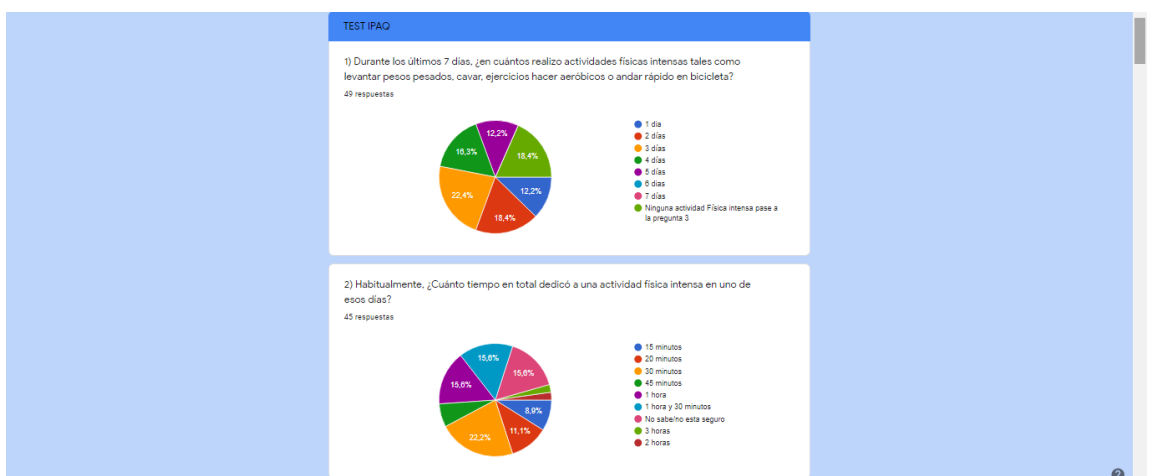
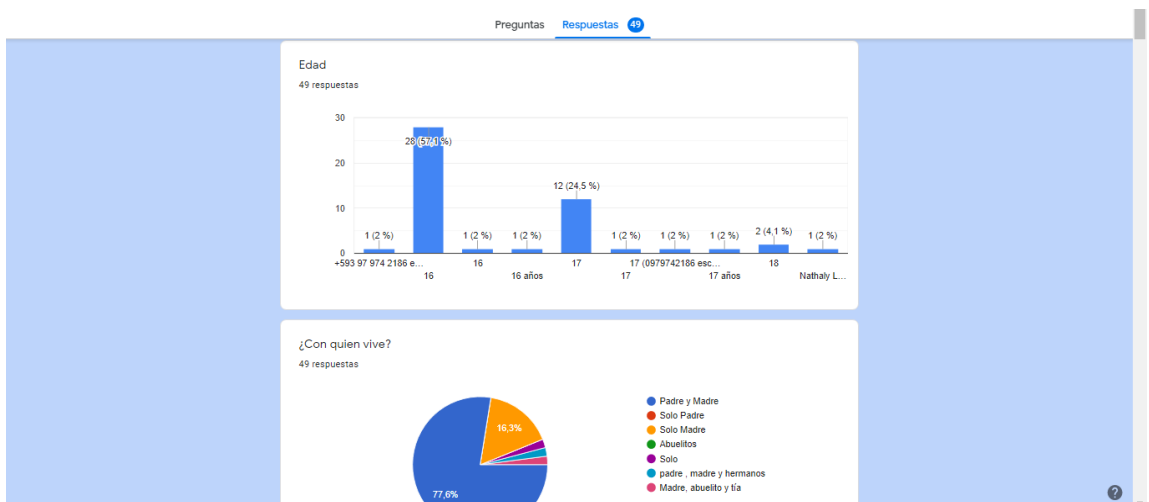
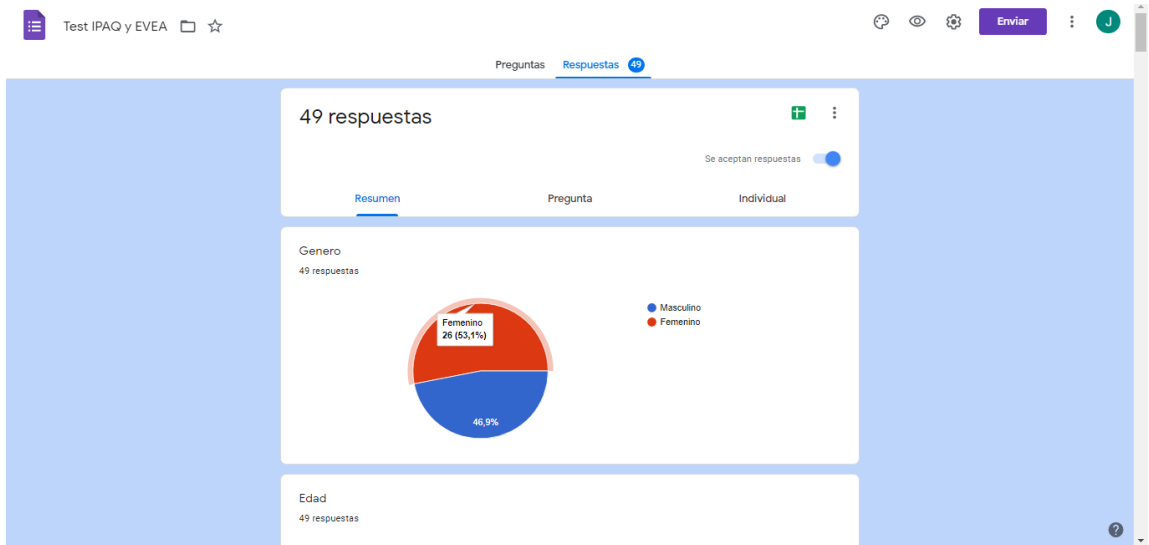
- Emociones, L. A. S., Su, P., En, I., Marco, E. L., Promoción, D. E. L. A., Greco, C., & Aconcagua, U. (2010). Las Emociones Positivas: Su Importancia En El Marco De La Promoción De La Salud Mental En La Infancia/ the Importation of Positive Emotions on Children'S Mental Health Promotion. *Liberabit*, 16(1), 81–93.
- Evert Iraheta, B., & Álvarez Bogantes, C. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 17(1), 1–15. <https://doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>
- Fernández-López, J. A., Fernández-Fidalgo, M., & Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la clasificación internacional del funcionamiento (CIF). *Revista Espanola de Salud Publica*, 84(2), 169–184. <https://doi.org/10.1590/s1135-57272010000200005>
- Galan-Lopez, P., Gisladóttir, T., & Ries, F. (2020). Adherencia a la Dieta Mediterránea, Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico y Composición Corporal en Adolescentes Islandeses (Adherence to the Mediterranean Diet, Motives for Physical Exercise and Body Composition in Icelandic Adolescents). *Retos*, 2041(38), 552–559. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73821>
- Kirk, D. (2008). Los futuros de la educación física: la importancia de la cultura física y de la “idea de la idea” de educación física. *Actas V Congreso de La Asociación Española de Ciencias Del Deporte*, July, 1–13.
- Lindegård, A., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., Lindwall, M., & Gerber, M. (2015). Changes in mental health in compliers and noncompliers with physical activity recommendations in patients with stress-related exhaustion. *BMC Psychiatry*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0642-3>
- Lizandra, J., & Peiró-velert, C. (2020). *LasRelacionesSocialesYSuPapelEnLaMotivacionHaciaLa-7243246*. 2041, 41–47. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/70374/44599>
- López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., & Hernández-Pozo, M. del R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. / Perceived stress and authentic happiness through the level of physical activity in young university students. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(2), 265–275. <https://login.ez.unisabana.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip&db=s3h&AN=143053213&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Maitta, I., Párraga, J., & Escobar, M. (2018). Factores que afectan la salud mental. *Caribeña de Ciencias Sociales*, marzo.
- Manuel, G., & Ana, I. (2008). *Bienestar psicológico y hábitos saludables : ¿ están asociados a la práctica de ejercicio físico ?*
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint,

- M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J.-P., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Muñoz Arroyave, V., Lavega i Burgués, P., Costes i Rodríguez, A., Damian, S., & Serna Bardavío, J. (2020). *Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física*. 2041, 166–172.
- Negret Fuentes, J. (2016). ARTÍCULO ORIGINAL Formación ciudadana, cultura física y deporte: estrategia para una formación de calidad Citizenship Education, Physical Culture, and Sports: a Strategy for Achieving a High Quality Education. *Revista Cubana de Educación Superior*, 2016(1), 4–17.
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Candel, N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts Medicina de l'Esport*, 45(167), 175–180. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2010.03.001>
- Posso, R., Barba, L., Rodríguez, A., Núñez, L., Ávila, C., & Rendón, P. (2020). Modelo de aprendizaje microcurricular activo: Una guía de planificación áulica para Educación Física. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 1–18.
- Ramón, J., Santiesteban, G., Manuel, I., Cruz, G., Melvin, I., Plaza, Z., Singre Álvarez, J., Campoverde, D. G., Romero, E., & Ii, F. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169–177. <http://scielo.sld.cu>
- Romero-Martínez, M., Shamah-Levy, T., Vielma-Orozco, E., Heredia-Hernández, O., Mojica-Cuevas, J., Cuevas-Nasu, L., & Rivera-Dommarco, J. (2019). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: metodología y perspectivas. *Salud Pública de México*, 61(6, nov-dic), 917–923. <https://doi.org/10.21149/11095>
- Rubiano, R., Camargo, D., Gómez, E., & Ovalle, J. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales /Physical culture and sport: social phenomena. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31(Spl), 116–125.
- Sáenz-López Buñuel, P. (2020). Las emociones: necesidad de su programación para una actividad física más saludable. *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 13, 59. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i13.3801>
- Torales, julio; Almiron, Marcos;Gonzlez, Israel;Gomez, Nora;Ortiz, Ruth; Ibarra, V. (2018). *Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales* . 51(03), 27–32.
- Torres, Á. F. R., Alvear, J. C. R., Gallardo, H. I. G., Moreno, E. R. A., Alvear, A. E. P., & Vaca, V. A. C. (2020). Physical activity benefits for children and adolescents in the school. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14.
- Vallejo, A. P., & Zuleta, K. M. P. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en

- Escolares: Estudio Comparado. [Depression, anxiety and physical activity in school children: Comparative study.]. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 52(3), 143–155.
- Wang, D., Wang, Y., Wang, Y., Li, R., & Zhou, C. (2014). Impact of physical exercise on substance use disorders: A meta-analysis. *PLoS ONE*, 9(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110728>
- Werneck, F. Z., & Navarro, C. A. (2011). Nivel de atividade física e estado de humor em adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(2), 189–193. <https://doi.org/10.1590/s0102-37722011000200010>
- Zueck Enríquez, M. D. C., Ramírez García, A. A., Rodríguez Villalobos, J. M., & Irigoyen Gutiérrez, H. E. (2019). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria (Satisfaction in the Physical Education classroom and intention to be physically active in Primary school children). *Retos*, 2041(37), 33–40. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69027>
- Bover, M. B. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 351-360. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
- Castañeda Sáenz, K. A. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la Universidad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 27-38.
- Duran Delgado, C. L. (2019). a incidencia de las situaciones psicomotrices de expresión sobre los estados de ánimo de los estudiantes universitarios. *Revista de psicología del deporte*, 28(2), 0033-40. doi:<https://www.rpd-online.com/article/view/v28-n2-duran-lavega-saez-et-al>
- Guillamón, A. R. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20(1), 1-15. doi:<http://orcid.org/0000-0001-5679-0986>
- Izquierdo, M. (2019). Prescripción de ejercicio físico. El programa Vivifrail como modelo. *Nutricion Hospitalaria*, 36, 50-56. doi:<http://dx.doi.org/10.20960/nh.02680>
- Sánchez, A. &. (2018). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: existe la ventaja de jugar en casa. *Revista de psicología del deporte*, 10(2).

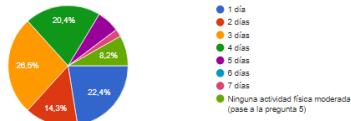
Anexos

Respuestas de formularios de google, Test de IPAQ y EVEA



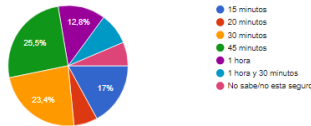
3) Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andaren bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar

40 respuestas



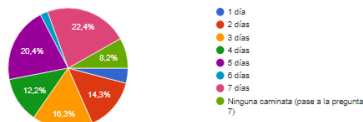
4) Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

47 respuestas



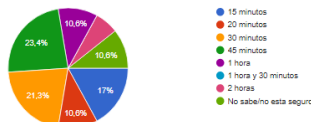
5) Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

49 respuestas



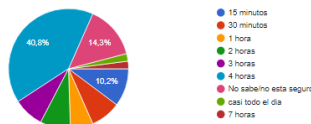
6.)Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

47 respuestas



7) Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

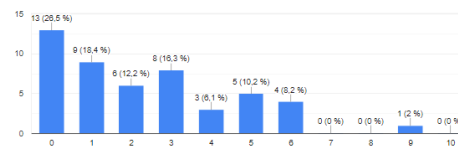
49 respuestas



TEST SOBRE ESTADO DE ANIMO (EVEA)

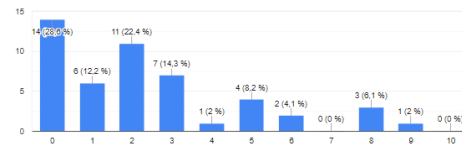
1) Me siento nervioso

49 respuestas



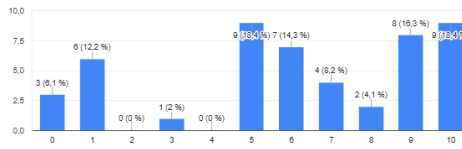
2) Me siento irritado

49 respuestas



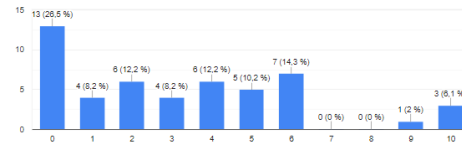
3) Me siento alegre

49 respuestas



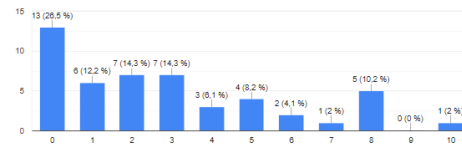
4) Me siento melancólico

49 respuestas



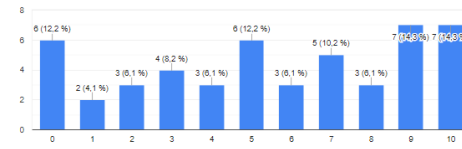
5) Me siento tenso

49 respuestas



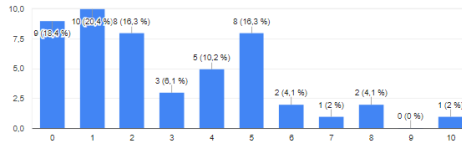
6) Me siento optimista

49 respuestas



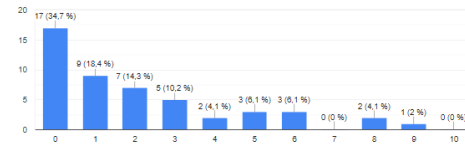
7) Me siento alicaído

49 respuestas



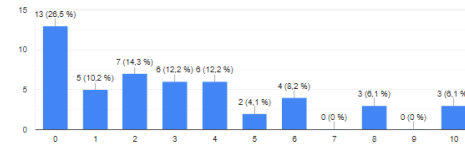
8) Me siento enojado

49 respuestas



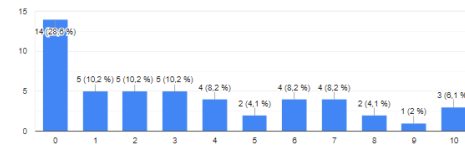
9) Me siento ansioso

49 respuestas



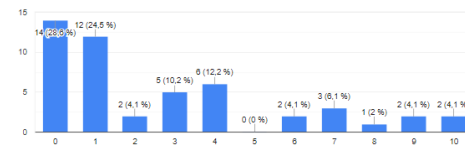
10) Me siento apagado

49 respuestas



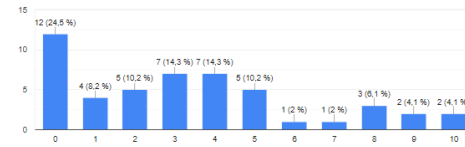
11) Me siento molesto

49 respuestas



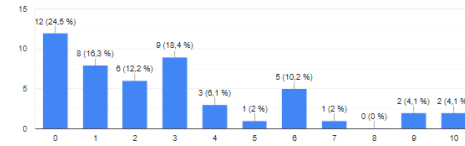
12) Me siento jovial

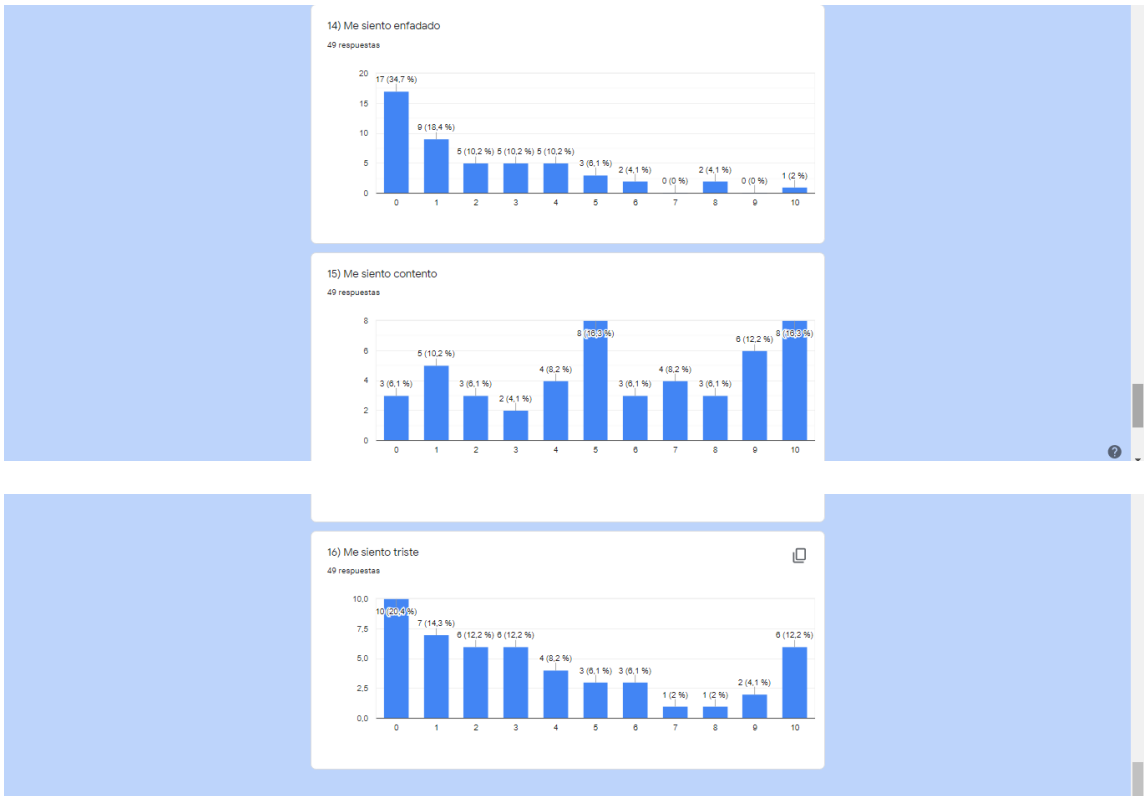
49 respuestas



13) Me siento intranquilo

49 respuestas





Análisis de los resultados estadísticos en SPSS

*Resultado1.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Registro Pruebas NPar Título Notas Prueba de Man Rangos Estadísticos Registro Frecuencias Título Notas Estadísticos ANIMO Registro Frecuencias Título Notas Estadísticos ANIMO Registro Tablas cruzadas Título Notas Resumen de p Tabla cruzada f Pruebas de chi Registro Tablas cruzadas Título Notas Resumen de p Tabla cruzada f Pruebas de chi Registro

Prueba de Mann-Whitney

Rangos		
GENERO	N	Suma de rangos
EDAD MASCULINO	23	565,00
FEMENINO	26	660,00
Total	49	

Estadísticos de prueba^a

EDAD	
U de Mann-Whitney	289,000
W de Wilcoxon	565,000
Z	-.237
Sig. asintótica(bilateral)	.812

a. Variable de agrupación: GÉNERO

SORT CASES BY GÉNERO.
SPLIT FILE LAYERED BY GÉNERO.
DESCRIPTIVES VARIABLES=IPAQ_1 IPAQ_2 IPAQ_3 IPAQ_4 IPAQ_5 IPAQ_6 METS
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptivos

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows

*Resultado1.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Registro Pruebas NPar Título Notas Prueba de Man Título Rangos Estadísticos Registro Frecuencias Título Notas Estadísticos ANIMO Registro Frecuencias Título Notas Estadísticos ANIMO Registro Tablas cruzadas Título Notas Resumen de p Tabla cruzada f Pruebas de chi Registro Tablas cruzadas Título Notas Resumen de p Tabla cruzada f Pruebas de chi Registro

Frecuencias

Estadísticos

ANIMO		Válido	Perdidos
MASCULINO	N	23	0
FEMENINO	N	26	0

ANIMO

GENERO	Válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
MASCULINO	TRISTE_DEPRESIVO	4	17.4	17.4	17.4
	ANSIEDAD	1	4.3	4.3	21.7
	ALEGRE	18	78.3	78.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	
FEMENINO	TRISTE_DEPRESIVO	6	23.1	23.1	23.1
	ANSIEDAD	1	3.8	3.8	26.9
	IRA_HOSTABILIDAD	1	3.8	3.8	30.8
	ALEGRE	18	69.2	69.2	100.0
Total	26	100.0	100.0		

SPLIT FILE OFF.
 FRECUENCIAS VARIABLES=ANIMO
 /ORDER=ANALYSIS.

Activar Windows
 Ve a Configuración para activar Windows

*Resultado1.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Registro Pruebas NPar Título Notas Prueba de Man Título Rangos Estadísticos Registro Frecuencias Título Notas Estadísticos ANIMO Registro Frecuencias Título Notas Estadísticos ANIMO Registro Tablas cruzadas Título Notas Resumen de p Tabla cruzada f Pruebas de chi Registro Tablas cruzadas Título Notas Resumen de p Tabla cruzada f Pruebas de chi Registro

Tabla cruzada Niveles de actividad física*ANIMO

Recuento

GENERO	Niveles de actividad física	NIVEL ALTO	ANIMO			Total
			TRISTE_DEPRESIVO	ANSIEDAD	IRA_HOSTABILIDAD	
MASCULINO	Niveles de actividad física	NIVEL ALTO	0	1	15	16
		NIVEL MODERADO	0	0	3	3
		NIVEL BAJO O INACTIVO	4	0	0	4
Total			4	1	18	23
FEMENINO	Niveles de actividad física	NIVEL ALTO	0	0	0	8
		NIVEL MODERADO	0	0	1	10
		NIVEL BAJO O INACTIVO	6	1	0	7
Total			6	1	1	18

Pruebas de chi-cuadrado

GENERO		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
MASCULINO	Chi-cuadrado de Pearson	23.240 ^a	4	.000
	Razón de verosimilitud	21.608	4	.000
	Asociación lineal por lineal	15.232	1	.000
	N de casos válidos	23		
FEMENINO	Chi-cuadrado de Pearson	27.051 ^b	6	.000

Activar Windows
 Ve a Configuración para activar Windows