



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciado en Cultura Física**

TEMA:

**LA ANSIEDAD Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS
AGENTES DE TRÁNSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y
CONTROL CIUDADANO DEL CANTÓN AMBATO**

AUTOR: ZURITA JACOME RAÚL JAVIER

TUTOR: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, Mg

Ambato – Ecuador

2023

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, Mg, con cédula de ciudadanía C.C 1804142923 en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: “LA ANSIEDAD Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS AGENTES DE TRÁNSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y CONTROL CIUDADANO DEL CANTÓN AMBATO” desarrollado por el estudiante ZURITA JACOME RAÚL JAVIERER, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....
PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, Mg
C.C. 1804142923

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “LA ANSIEDAD Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS AGENTES DE TRÁNSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y CONTROL CIUDADANO DEL CANTÓN AMBATO”, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



.....
ZURITA JACOME RAÚL JAVIER

C.C. 1804331260

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “LA ANSIEDAD Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS AGENTES DE TRÁNSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y CONTROL CIUDADANO DEL CANTÓN AMBATO”, presentado por el señor ZURITA JACOME RAÚL JAVIER, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, debido a que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA

.....
Lic. Sánchez Cañizares Christian Mauricio Mg
C.C. 1803378072
Miembro de Comisión Calificadora

.....
Lic. Castro Acosta Washington Ernesto Mg.
C.C. 1600256638
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios por darme la sabiduría necesaria para llegar a cumplir con mi objetivo profesional.

A mis padres, familiares y amigos que de alguna una otra manera me apoyó este proyecto de vida.

GRACIAS A TODOS

JAVIER

AGRADECIMIENTO

Agradecer a la Universidad Técnica de Ambato, a sus docentes quienes forjaron mi personalidad y contribuyeron a terminar con éxito mi carrera profesional

Un agradecimiento especial a mi tutor el Mg. Diego Mayorga que con sus sabios conocimiento me impulso a culminar con mi informe de titulación

JAVIER

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación	1
1.2. Fundamentación teórica	5
Estados de animo.....	5
Trastornos del estado de animo.....	6
Ansiedad.....	7
Causas de la ansiedad.....	8
Actividad física	9
Niveles de actividad física	9
1.3. Objetivos	11
1.3.1. Objetivo general	11
1.3.2. Objetivos específicos	11
CAPÍTULO II	12
METODOLOGÍA	12
2.1. Materiales	12
2.1.1. Recursos Institucionales	12
2.1.2. Los materiales de oficina	12
2.1.3. Recursos Humanos	12

2.1.4. Recursos Económicos	12
2.2. Métodos.....	13
2.2.1. Diseño de la investigación.....	13
2.2.2. Población y muestra de estudio.....	14
Técnicas e instrumentos	14
Hipótesis de estudio	15
CAPÍTULO III	16
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	16
3.1. Análisis e interpretación de resultados.....	16
3.2. Discusión.....	37
CAPÍTULO IV.....	39
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	39
4.1. Conclusiones	39
4.2. Recomendaciones.....	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41
ANEXOS	45
Anexo 1	45
Anexo 2	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Recursos Materiales	12
Tabla 2. Recursos Económicos	12

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Humor ansioso	16
Figura 2. Tensión	17
Figura 3. Miedos	18
Figura 4. Insomnio	19
Figura 5. Funciones intelectuales	20
Figura 6. Humor deprimido	21
Figura 7. Síntomas somáticos generales	22
Figura 8. Humor ansioso	23
Figura 9. Síntomas cardiovasculares	24
Figura 10. Síntomas respiratorios	25
Figura 11. Síntomas gastrointestinales	26
Figura 12. Síntomas genitourinarios	27
Figura 13. Síntomas del sistema nervioso autónomo	28
Figura 14. Comportamiento durante la entrevista	29
Figura 15. Actividades físicas en los últimos 7 días	30
Figura 16. Habitualmente	31
Figura 17. Actividades físicas moderadas	32
Figura 18. Tiempo de actividad física moderada	33
Figura 19. Tiempo de caminata	34
Figura 20. Tiempo total de caminata	35
Figura 21. Tiempo pasa sentado	36

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: LA ANSIEDAD Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS AGENTES DE TRÁNSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y CONTROL CIUDADANO DEL CANTÓN AMBATO

AUTOR: Zurita Jácome Raúl Javier

TUTOR: Psi.Cl. Mayorga Ortiz Diego Javier, Mg

RESUMEN EJECUTIVO

El objetivo del trabajo de titulación es analizar la ansiedad y niveles de actividad física en los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato. En la metodología, se aplicó en método inductivo-deductivo, con un enfoque cuali- cuantitativo, con un diseño preexperimental, las modalidades de investigación fueron la campo y la bibliográfica-documental; la población o universo considerada para la investigación es de 180 agentes de la Agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato, con una muestra real de 124 personas entre hombres y mujeres; las técnicas aplicadas son el test de Hamilton para evaluar la ansiedad y el test de IPAQ para evaluar los actividad física. Los resultados indican que los agentes de tránsito presentan cuadros de depresión moderada que pueden conducir a restados de ansiedad por la falta de una planificación o programa de adiestramiento físico que les permita mantener una buena calidad de vida. Las conclusiones indica que presentan en la escala de Hamilton el valor de 18 que representa una depresión moderada leve; así mismo la Dirección de orden y control de tránsito no poseen una planificación para seleccionar actividades físicas que prevengan las alteraciones o desequilibrio en la parte física y mental de sus miembros para que su calidad y desempeño profesional sea el adecuado.

Palabras Clave: Ansiedad, calidad de vida, depresión, diagnóstico y prevención, intervención psicológica, sedentarismo.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**THEME: LA ANSIEDAD Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS
AGENTES DE TRÁNSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y CONTROL
CIUDADANO DEL CANTÓN AMBATO**

AUTOR: Zurita Jácome Raúl Javier

TUTOR: Psi.Cl. Mayorga Ortiz Diego Javier, Mg

ABSTRACT

The objective of the titling work is to analyze the anxiety and levels of physical activity in the traffic agents of the citizen order and control agency of the Ambato canton. In the methodology, it was applied in inductive-deductive method, with a qualitative-quantitative approach, with a pre-experimental design, the research modalities were the field and the bibliographic-documentary; The population or universe considered for the investigation is 180 agents of the Ambato Canton Citizen Control and Order Agency, with a real sample of 124 people between men and women; The techniques applied are the Hamilton test to assess anxiety and the IPAQ test to assess physical activity. The results that were reached indicate that traffic agents have moderate depression that can lead to reduced anxiety due to the lack of planning or physical training program that allows them to maintain a good quality of life. The conclusions indicate that they present a value of 18 on the Hamilton scale, which represents mild moderate depression; Likewise, the Department of order and traffic control does not have a plan to select physical activities that prevent alterations or imbalance in the physical and mental part of its members so that their quality and professional performance is adequate.

Keywords: Anxiety, quality of life, depression, diagnosis and prevention, psychological intervention, sedentary lifestyle.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la investigación

El informe de investigación sobre la docencia en la Enseñanza Superior. Nuevas aportaciones desde la investigación e innovación educativas, con la finalidad de evaluar qué tipo de acontecimientos generan cierto grado de ansiedad en los estudiantes universitarios. La metodología comprende a 962 alumnos de una universidad con edades comprendidas entre 18-47 años a quienes se les suministró el Inventario de Ansiedad Escolar, además recolección de datos sociodemográficos de las muestras. Los resultados demostraron como ciertas experiencias con relación a la ansiedad con respecto a un fracaso académico presentaron los promedios más elevados frente la muestra en general, en los factores de ansiedades ante la agresión, no se encontraron diferencias estadísticas con significancia. Se concluye que el presente trabajo pone en evidencia la problemática existente en el centro universitario, el mismo que carece de un debido tratamiento a pesar de ser un problema con consecuencias emocionales, sociales y académicas (Martínez-Monteagudo, 2020).

En tanto que en el trabajo sobre las capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal en adultos” es un trabajo que tiene como objetivo el realizar un análisis de las relaciones entre las capacidades físicas de la fuerza prensil y en piernas, consumo máximo de oxígeno, actividades físicas con la estructura del cuerpo en adultos. La metodología por emplear es un estudio descriptivo correlaciona de corte transversal en donde se evaluaron a 100 individuos sus fuerzas prensiles con dinamometría, potencia en pierna con tres diferentes saltos, VO2 máx., esfuerzos físicos por cuestionarios IPAQ y constitución del cuerpo con bioimpedancia eléctrica. Los resultados resaltan mayores grados en hombres que en mujeres en cuanto a capacidades físicas, masa magra y actividades físicas. Es concluyente que las personas con normo y sobrepeso tienen mejores valores de su esfuerzo físico y de capacidades físicas, mientras que niveles de grasa corpórea y

un IMC altos son un elemento primordial para el desarrollo de estas (Enriquez-Del Castillo et al., 2021).

La investigación de Fernández Martínez et al., (2021) cuya meta es determinar el nivel de ansiedad de los participantes y analizar la probable conexión entre el grado de ansiedad y los agentes sociodemográficos y educativos. La metodología por utilizar es un estudio transversal de 305 alumnos de enfermería, Medicina y Fisioterapia de la Universidad de Córdoba, el método de medición de ansiedades a aplicar es el Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI), estadística descriptiva e inferencial. Los resultados apuntan a una media de ansiedad – estado de 23,63 (9,98) y la ansiedad rasgo de 26,49 (10,69); correlación inversa en los grados de ansiedad-rasgo, la edad de quienes intervienen ($r = -0,0040$; $p = 0,04$) y el número de horas que duermen ($r = -0,20$; $p < 0,001$). El nivel de ansiedad-estado no tiene relación alguna con la edad de los individuos que participan ($r = 0,07$; $p = 0,79$). Se concluye que el sexo femenino, déficit de sueño, el rendimiento académico y su dificultad son algunos de los factores son mayores niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, éste último si se relaciona con las edades de los estudiantes.

En el artículo científicos de Sánchez-Alcaraz (2020), señala que se busca determinar el grado de actividad física y los motivos de su orientación al tomar en cuenta género, edad y la disciplina que practiquen los estudiantes. El método empleado es a base de cuestionarios Physician-based Assessment and Counseling for Exercise y Goal Orientation in Exercise Scale expedido a 285 discentes universitarios (150 hombres y 135 mujeres), que oscilan en edades de 11 a 18 años (edad media = 14.85 ± 3.42). Los resultados dejan en claro los niveles de actividades físicas son Medios-bajos, de los cuales entres los chicos es superior que las chicas y paulatinamente se reducen mientras aumenta la edad, de igual manera queda demostrado que las personas que practican deportes colectivos tienen mayores grados de actividad física a comparación de quienes realizan disciplinas individuales. Se concluye que es necesaria la creación e implementación de estrategias motivacionales que promuevan la actividad física en alumnos de la universidad.

El artículo sobre evaluación de los niveles de actividad física en universitarios

mediante método directo plantea como objetivo identificar al utilizar un modelo de medición directo a la actividad física, categorización de diversos grupos de estudiantes de universidad y las relaciones existentes entre éstas con los factores sociodemográfico y antropométrico. La metodología comprende un estudio de corte transversal y fase comparativa en 601 participantes quienes se sujetaron a principios de: edad, genero, estado civil y estrato socioeconómico y autopercepción de salud; Test de clasificación de Sedentarismo de Pérez-Rojas-García de frecuencia cardíaca. En los resultados de la regresión logística las mujeres universitarias son más propensas al ocio físico con la prueba [OR 2,6 (1,9-3,6)]; al igual que las personas con sobrepeso y con obesidad [OR 1,9 (1,4-2,9)]. Se llega a la conclusión que existe un gran nivel de inactividad dentro de la vida estudiantil universitaria, lo cual se relaciona con el problema de peso corporal y al sexo femenino, esto deriva en la creación en programas que ayuden a solventar esta problemática (García-Puello et al., 2018).

En la investigación, García-Laguna et al., (2021), es la de determinar la correlación existente entre la actividad física y la ingesta de bebidas azucaradas, en adultos jóvenes, así como con la velocidad al momento de servirse sus alimentos. El método empleado es un estudio transversal analítico a 243 universitarios de la Universidad de Bogotá, edades que van de 18 – 29 años, se empleó el cuestionario International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para actividades físicas y preguntas acerca de hábitos alimenticios con relación a jugos azucarados y el ritmo al cual se alimenta. Dentro del resultado se aprecia una interacción invertida y ligera en el período de tiempo que duran las actividades físicas y la continuidad en la que consumen bebidas procesadas. También se observa que al realizar actividad física en menos lapso y con moderación o vigorosa, es igual a menor rapidez al comer. Se llegó a la conclusión de que existe influencias de los esfuerzos físicos sobre el riesgo de presentar exceso de peso, esto hace necesaria mayor énfasis en la investigación que fortalezca los descubrimientos encontrados.

En el trabajo de investigación sobre el trastorno de ansiedad (TA)” cuenta con el propósito de realizar una revisión bibliográfica que abarque datos generales del TA, tratamiento terapéutico y diagnóstico, para evitar el sobrediagnóstico y

sobret ratamiento en el día a día de los médicos tratantes. La metodología se basó en una minuciosa búsqueda de bibliografía dentro del sistema de Biblioteca Nacional de Salud y Seguridad Social Servicio de Circulación (BINASSS), en el mismo se incluyen investigaciones en población adulta sin contar con la población pediátrica. Los resultados demuestran que los trastornos ocasionan complicaciones en el desarrollo psicosocial y psicopatológico. En conclusión, las TA se encuentra en el segundo sitio de desórdenes incapacitantes en América (Chacón Delgado et al., 2021).

En el trabajo de Ordóñez Galeano (2020), el objetivo es determinar la existencia de ansiedades en aspirantes a Médico Cirujano de la Universidad de Oriente. La metodología empleada se basó en un estudio descriptivo transversal sobre las depresiones y ansiedades según Inventario de Beck, una muestra de 359 discentes por medio de la boleta de recolección de datos autoaplicada. El resultado develó un predominio de 68% (13) y depresión leve 66% (29). La depresión unida a la ansiedad se presentó en alumnos en un 41% (119) con un grado de ansiedad severa y depresión moderada en un 57% (165); el rango de edad mayoritario entre 16-20 años con un 58%. Se concluye a la luz de los resultados que al obtener un conocimiento acerca de la salud mental de los individuos sujetos a investigación se puede elaborar procedimientos que precautelen de forma temprana ayuda de tipo psiquiátrica y psicológica en el campo de bienestar del estudiante.

En la investigación sobre la relación entre nivel de actividad física, ansiedad, estrés y depresión en adultos chilenos en contexto de pandemia por el virus covid-19. es un artículo científico cuya finalidad es determinar la relación de los esfuerzos físicos con los elementos en el título ya mencionados. La metodología para emplear es un estudio de corte transversal de tipo correlacional, con diseño no experimental, encuestas en línea a 71 sujetos de investigación, utilización de instrumentos de medición, Cuestionario Internacional de actividades físicas (IPAQ) y la encuesta DASS-21 para medir factores como ansiedad, tensión y depresión. En los resultados: existen correlaciones de los grados de actividad física y estrés con un $p=0,002$ con una varianza medio $r = -0,366$ y el grado de actividad física y depresión con un $p=0,002$ con una variabilidad moderada de $r = -0,356$. Se llegó a la

conclusión de que, si se relacionan los niveles de trabajo físico con los de estrés y depresión, exceptuando con la ansiedad Alfonso et al., (2022).

En lo que respecta al informe científico de Rueda-Toro et al., (2020), su objetivo es realizar una reflexión sobre la revisión de la literatura científica en cuanto a la disfunción de los estados de ánimo, entre ellas la ansiedad, y las actividades físicas en educandos de la universidad. La metodología consiste en investigación literaria y aplicación de cuestionarios a 143 universitarios que practican algún tipo de esfuerzo físico. Resultados: En Colombia prevalece la ansiedad con un 19,7% y la depresión con un 52,9% en jóvenes lo cual converge con el artículo “Papel del ejercicio físico en el funcionamiento neurocognitivo de alumnos universitarios” que deja en claro que de la muestra de 143 discentes el 27,26% tenían depresión y el 56,62% presentaban un grado severo y leve de ansiedad. Es un factor concluyente que de manera generalizada se difunde que al practicar alguna disciplina deportiva se incrementan los niveles de salud mental, pero se debe tener en cuenta la existencia de otros elementos que van a influir de forma significativa este fenómeno.

En el artículo científico sobre la relación entre actividad física, estado de ánimo y género en las personas adultas, se formula como objetivo analizar la relación entre AF, EA y género de la población. La metodología es una investigación descriptivo y correlacional de corte transversal, se trabajó con 1002 sujetos mayores de 18 años. Los resultados indican que existe mayor presencia de estados de ánimo negativos en las mujeres que en los hombres, existe una diferencia significativa de género en las sensaciones de tristeza, cansancio. Se concluye que la Actividad Física establece una correlación positiva en relación con el estado de ánimo positivo, y una correlación negativa con la tristeza y el cansancio (Chacón-Borrego et al., 2017).

1.2. Fundamentación teórica

Estados de animo

El estado de ánimo es un estado psicológico que comprende experiencias afectivas y emocionales de una persona, estos duran prolongadamente, van desde horas a

varios días, son cambiantes, pero no de manera estable, Se conoce como eutimia, se sitúa en el punto medio entre la depresión y la manía (Beedie et al., 2005). Se puede indicar que existen cuatro formas de estado de ánimo: 1. Tristeza-depresión; 2. Ira-hostilidad; 3. Ansiedad; y 4. Alegría. Los mencionados estados se desarrollan medianamente estables, que comprende manejo de emociones entre las que se tiene la tensión, enojo, optimismo, nerviosismo, intranquilidad, serenidad, tristeza, estrés, felicidad, jovialidad, entusiasmo, entre otros (Castro y Pérez, 2010).

En este sentido, se puede indicar que los estados de ánimo equilibran los procesos cognitivos, como la conducta de la persona (Greenberger y Padesky,, 1998). Es importante tener en cuenta los procesos formativos por los cuales atraviesa el sujeto, que provoca la atemperación al estado de ánimo, que permite un manejo y regulación, que provoca un impacto significativo y relevante en la vida y desempeño de cada persona (Schuch et al., 2017). Es necesario, considerar que el aumento de las patologías, la condiciones que ocasionó la pandemia con el confinamiento, han incidido en la actualidad en la alteración y cambio anormal de los estados de ánimo en la población en general del mundo (Abarca et al., 2020). Todo lo mencionado, ha generado afectaciones en el desempeño, preocupación por la educación en los diferentes niveles de enseñanza y aprendizaje.

Trastornos del estado de animo

Los trastornos del estado de ánimo son parte de los trastornos mentales, se caracteriza principalmente por la alteración del humor, que se manifiesta por una tristeza prolongada, ataques de llanto sin motivo, irritabilidad, falta de concentración, intento de suicidio, pesimismo, indiferencia, cambios de apetito y patrones de sueño. La Clasificación Internacional de Enfermedades 10 (CIE) los clasifica en el apartado de trastornos afectivos, se dividen en trastornos depresivos, bipolar, trastornos con relación con sustancias y adicciones, trastornos del sueño-vigilia y trastornos de traumas y factores de estrés (Asociación Americana de Psiquiatría. AAPS, 2013).

Se puede indicar, que la prevalencia de los trastornos del estado de ánimo está relacionada con factores desencadenantes y factores de riesgo a lo cuales el ser

humano se expone a diario (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2013). En este sentido, el individuo pasa mayor tiempo en el trabajo, por lo que implica en un factor que impacta en la salud mental de la persona (Woo & PostolachaTT, 2008). Según la Organización Mundial de la Salud, la globalización ha producido estrés y diferentes trastornos laborales, cada una de cinco personas padece de un trastorno de la salud mental (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2017).

En definitiva, los seres humanos en general ante la pandemia del COVID-19, han experimentado una serie de trastornos, que fue un escudo ante situaciones de amenaza, pero que no fueron controladas por causas externas, se apoderó la angustia, temor por perder a sus seres queridos, por el trabajo, negocios y pánico por la situación que se vivió (Ribot Reyes et al., 2020). Es así como, el miedo, temor, inseguridad fueron reacciones predecibles como efectos fisiológicos y psicológicos ante esta situación sanitaria 18. El estado de ánimo ha sido el de mayor afectación, se ha manifestado como ansiedad y depresión.

Ansiedad

La ansiedad ha tenido un enfoque paradigmático que ha sido explicado fundamentalmente por la psiquiatría y psicología (Clark y Beck, 2010). Son diversas escuelas psicológicas que han tratado con su propio método y marco teórico (Cattell, 1983). Todos estos estudios enriquecieron el conocimiento, pero a la vez se produjo varias terminologías y conceptualizaciones que confundieron con experiencias emocionales relacionadas con el miedo, angustia y estrés (Sierra et al., 2003). Por lo tanto, si el concepto de ansiedad tiene su fundamento en la Psiquiatría y Psicología actuales, es decir, es un constructo ambiguo y complejo, porque existen implicaciones con distintos significados.

De acuerdo con la teoría cognitiva (Clark y Beck, 2012), señalan que la ansiedad es parte de la condición humana que ha evolucionado y que brinda ventajas en relación con otras especies; es una respuesta emocional compleja se genera ante etapas de evaluación y reevaluación cognitiva, por lo que, permite al sujeto revelar y analizar información relevante ante situaciones de riesgo. Tiene una función principalmente adaptativa para guiar el comportamiento, y lidiar con circunstancias anticipadas

como aversivas; la intensidad moderada mejora el desempeño físico e intelectual, favorece la resolución de problemas y la adaptación a contextos novedosos (Barlow y Durand, 2001).

Una de las conceptualizaciones de ansiedad señala como un fenómeno humano que le permite anticipar diversas situaciones, es característico la preocupación excesiva a situaciones de la vida diaria, presenta los siguientes síntomas: inquietud, limitada concentración, tensión muscular, mente en blanco, irritabilidad, dificultad para conciliar el sueño. Entre los jóvenes permanece siempre unos límites, que no infiere negativamente en la calidad de vida de las personas, se puede decir que, a mayor ansiedad, los resultados son negativos, presentándose malas relaciones familiares, problemas de salud, entre otras (Villanueva Kuong y Ugarte Concha, 2017).

Por su parte Tobal (2015), manifiesta que la ansiedad se presenta cuando la persona siente peligro, incluye síntomas neurovegetativos, conductuales, cognitivos y vivenciales. Por lo general, la respuesta a la ansiedad juega un papel importante en la evolución del ser humano, como forma de defensa, poniendo en alerta a los peligros del contexto, es una forma de respuesta que permite salvaguardar la integridad del individuo y precautelar la supervivencia de la especie (Tobal y Anchudia, 2016).

Causas de la ansiedad

La ansiedad en la vida humana regula las interacciones de las personas con sus semejantes, proporciona una especie de alarma en caso de miedo, permite ser fuerte en situaciones peligrosas o riesgo; en este sentido, la percepción y acción están controladas por circuitos neurales, en el caso concreto de la ansiedad consta de tres componentes (Cuji, 2022): 1. Componentes cognitivos. 2. Respuestas motoras, endocrinas y autonómica, 3. Manifestaciones subjetivas de los estados emocionales.

En relación con esto, la teoría conductista afirma que la ansiedad es una respuesta condicionada a un estímulo ambiental, las personas que generalizan miedos padecen de ansiedad, es decir, la imitación se produce por reacciones similares de padres, cuidadores, las respuestas de los individuos con ansiedad sobreestiman el

peligro de las situaciones y responde a las amenazas.

Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento que realiza el cuerpo a través de los músculos esqueléticos que genera consumo de energía, por ejemplo una simple caminata de un lugar a otro, en el caso del ejercicio físico es la variedad de actividades físicas que se realizan de una forma planificada, estructurada, con varias repeticiones, con diferentes objetivos marcada por una rutina diaria, muy diferente al deporte que son ejercicios donde sobresale la aptitud física en base a la competencia deportiva como el fútbol, básquet, atletismo, vóley, entre otras (Romero, 2009).

Los beneficios de la actividad física empiezan en los más pequeños al enseñar a cumplir reglas, establecer autoridad, relacionarse con los pares, superar la timidez, desarrollar habilidades motoras, favorecer el crecimiento óseo-muscular, prevenir la obesidad, crear y regularizar hábitos, formando disciplinas, el placer por el ejercicio y la actividad física, en definitiva, precautelando la salud en general, todo esto para desempeñar sus actividades diarias (O'Malley y Nowicka, 2017).

En definitiva, los beneficios de la actividad física van desde lo neurológico y el impacto en patologías como la ansiedad y la depresión, reducir el riesgo de demencia, fortalecer la función cognitiva y motora, evitar los accidentes cerebrovasculares. En relación con la salud cardiovascular, se reduce el porcentaje de mortalidad, evitar enfermedades coronarias, mejorar la tensión arterial, rehabilitación cardiovascular cuando esta se produzca. Los beneficios también pueden ser endocrinos, musculoesqueléticos, disminución de riesgos de algún tipo de cáncer que en la actualidad afronta la sociedad en general (Sharma et al., 2015).

Niveles de actividad física

En la actualidad se acepta el papel central de la actividad física que permite la prevención de muchas enfermedades, logros físicos, psicológicos y sociales, es un elemento clave para el estilo de vida de las personas y mantener en buenas condiciones su salud. Se conoce, que en la infancia es la etapa donde más se realiza

actividad física a través del ejercicio, que constituye una tendencia biológica natural. Los juegos en esta etapa de vida implican movimiento y actividad, en cambio en la adolescencia se desarrolla una tendencia al sedentarismo por el vertiginoso avance de la tecnología, y en la etapa de adulto por la serie de ocupaciones laborales se deja a un lado la actividad física como parte de su estilo de vida, lo que provoca una serie de enfermedades y trastornos (Palomino-Devia et al., 2018).

Las personas que se dedican al trabajo estático y no al activo, se encuentran en una paradoja anti evolutiva que incide en la homeostasis corporal que ocasiona enfermedades que en las últimas décadas se observa a nivel del mundo. Las enfermedades respiratorias crónicas, cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes son las principales causas de muertes, todas ellas relacionadas al sedentarismo que se ha convertido en el modelo del desarrollo humano. Para lo cual es necesario un proceso efectivo de intervención relacionada potencialmente con la actividad física para mejorar la salud (Chávez et al., 2017). Se recomienda un nivel de actividad física de por los menos 150 a 200 minutos semanales, sean fraccionadas o continuas (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Los niveles adecuados de la práctica regular de la actividad física garantizan a la persona un estilo de vida saludable, se convierte en una fuente de intervención de varios padecimientos que se relacionan con la inactividad física como el comportamiento emocional y social (Morales et al., 2016). En este sentido se han realizado estudios epidemiológicos y experimentales que han relacionado con la disminución de la mortalidad y la práctica de actividad física, estableciéndose como un indicador relevante para la salud, disminuyendo el riesgo de muerte en un 40% en individuos que han dejado el sedentarismo, se han orientado estos individuos a actividades aeróbicas moderadas en forma continua para mantener un estilo de vida saludable (Matsudo, 2012). Por lo que es necesario prevenir y controlar las enfermedades crónicas mediante la práctica de la actividad física en todas las etapas de vida (Chávez y Sandoval, 2016).

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Analizar la ansiedad y niveles de actividad física en los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar qué tipo de ansiedad presentan los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato
- Seleccionar las actividades físicas que mejoren las condiciones psicosomáticas de los agentes
- Elaborar un programa sobre actividades físicas para contrarrestar la ansiedad en los agentes de tránsito.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Materiales

2.1.1. Recursos Institucionales

Universidad Técnica de Ambato

Agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato

2.1.2. Los materiales de oficina

Tabla 1. Recursos Materiales

Recursos Materiales
Test de Hamilton
Test de IPAQ

2.1.3. Recursos Humanos

Tutor: Psi.Cl. Mayorga Ortiz Diego Javier, Mg

Autor: Zurita Jácome Raúl Javier

Agentes de tránsito de la Agencia de Orden y control ciudadano del cantón Ambato.

2.1.4. Recursos Económicos

Tabla 2. Recursos Económicos

N°	Detalle	Rubro
1	Internet	32
2	Transporte	40
3	Impresiones	25
4	Copias	100
5	Presentación del documento	60
6	Imprevisto 10%	22.5
	TOTAL	247.50

2.2. Métodos

El método que se aplicó es el inductivo-deductivo, Según Dávila (2006) afirma que para obtener el conocimiento es necesario que el investigador observe la naturaleza, que pueda acumular datos específicos para luego hacer generalizaciones a partir de ellos. Es decir, se recopiló información sobre la ansiedad y el ejercicio físico, a partir de los cual se generalizó con fundamentos teóricos científicos.

2.2.1. Diseño de la investigación

En el presente trabajo de investigación presenta un enfoque cuali- cuantitativo, Según Ruiz, (2013), este enfoque mixto permite utilizar la recolección, análisis e interpretación de datos que permitan responder las preguntas de la investigación, confiar en la medición numérica, para establecer los patrones de comportamiento de una determinada población. El investigador se basa cualitativamente en la recopilación bibliográfica para tener juicio de valor de las variables de estudio: Ansiedad y actividad física; y cuantitativamente con la recolección de la información a través de los test de Hamilton e IPAQ, realizar el análisis e interpretación con su respectiva representación gráfica estadística que permita formular las conclusiones ideales para buscar la solución al problema de estudios.

Por su finalidad tiene un diseño preexperimental. Según Bernal (2010), la preexperimentación presentan el más bajo control de las variables, no se realizan asignaciones aleatorias a los sujetos de la experimentación, el investigador no ejerce control de las variables, no existe grupo control.

En la investigación se utilizó las modalidades de campo y la bibliográfica-documental, en este sentido, Baena (2017) la investigación de campo permite aplicar las técnicas e instrumentos de manera ordenada del tema en estudio en el mismo sitio de la problemática; la bibliográfica-documental permitió al investigador recopilar información bibliográfica científica sea en forma física y digital en libros, artículos científicos, folletos, memorias de cada variable, es decir de ansiedad y ejercicio físico.

2.2.2. Población y muestra de estudio

Población. - La población o universo considerada para la investigación es de 180 agentes de la Agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato

Muestra. – Será necesario sacar una muestra, considerando que la población es alta, se aplica la siguiente formula:

Datos:

n= tamaño de la muestra

K= nivel de confianza 2

PQ= coeficiente de probabilidad 0,25

N= tamaño de población 180

E= nivel de error 0,05

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N - 1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$
$$n = \frac{0.25 \times 180}{(180 - 1) \frac{(0.05)^2}{(2)^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{45}{(179) \frac{(0.05)^2}{(2)^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{45}{0.3618}$$

$$n = 124.3 = 124 \text{ agentes}$$

Las muestras reales serán de 124 agentes de tránsito de agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato.

Técnicas e instrumentos

La técnica que se utilizó fueron el test de Hamilton para evaluar la ansiedad y el test de IPAQ para la actividad física que se aplicó a los Agentes de tránsito de la Agencia de Orden y control ciudadano del cantón Ambato, por medio de un instrumento del cuestionario

Hipótesis de estudio

Se plantearon las siguientes hipótesis:

H0: La ansiedad NO INFLUYE en los niveles de actividad física en los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato

H1: La ansiedad INFLUYE en los niveles de actividad física en los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato

Análisis estadístico de los resultados

El análisis estadístico de los resultados de la investigación se realizó a través del Google Forms, que arrojó los datos de los 124 agentes de tránsito sobre la ansiedad y la actividad física. Realizando un análisis descriptivo de las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes de las variables cualitativas.

CAPÍTULO III

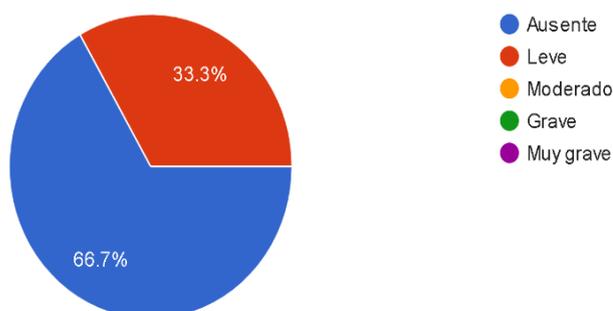
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis e interpretación de resultados

Test de ansiedad y actividad física aplicada a los agentes de tránsito de la AGENCIA de control de la ciudad de Ambato

1. Humor ansioso (inquietud, espera de lo peor, aprensión [anticipación temerosa], irritabilidad)

Figura 1. Humor ansioso



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

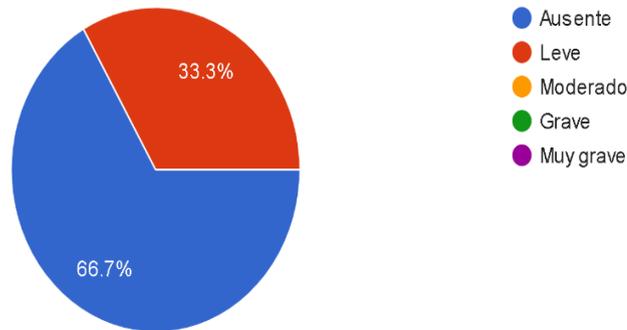
Análisis e interpretación

Los agentes en un 67.7% presentan un leve humor ansioso, y en el 33.3 no lo presentan.

La mayoría de los agentes que se les aplico el test presentan un leve humor ansioso, es decir, presentan inquietud, esperan a veces lo peor, hay días que tienen irritabilidad. Se nota que, si existe momentos de inestabilidad emocional, que puede ser por la presión o situación laboral que cumplen con horarios normales y extras, es necesario que se bisque terapias de relajación o actividades físicas que permitan a estas personas tener una mejor calidad de vida.

2. Tensión (sensación de tensión, fatigabilidad, imposibilidad de relajarse, llanto fácil, temblor, sensación de no poder quedarse en un lugar)

Figura 2. Tensión



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

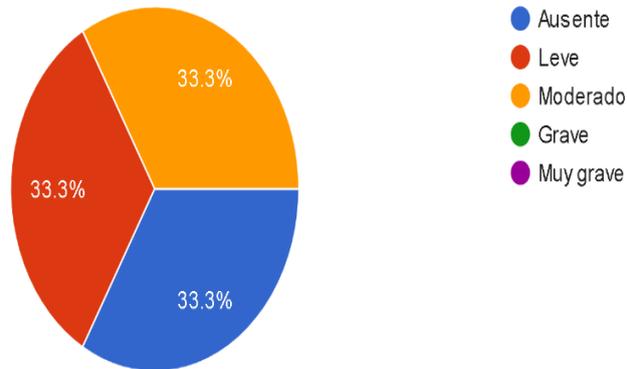
Análisis e interpretación

En relación con la tensión presenta en leve en el 66.7%, mientras que no lo presentan los agentes en el 33.3% de acuerdo con el test aplicado que se realizó a las 124 personas de la Dirección.

Los agentes de tránsito en su mayoría presentan tensión, reflejadas como sensación de tensión, fatigabilidad, imposibilidad de relajarse, a veces llanto fácil, temblor, sensación de no poder quedarse en un lugar, esto afecta en las actividades diarias que realiza cuando se presenta estos cuadros de tensión. Es indispensable que se lleve un control preventivo de la salud de mental por parte de la Dirección, con la finalidad de garantizar que su personal se eficiente y eficaz en su trabajo y en su rutina diaria.

3. Miedos (a la oscuridad, a la gente desconocida, a quedarse solo, a los animales grandes, a las multitudes, etc.)

Figura 3. Miedos



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

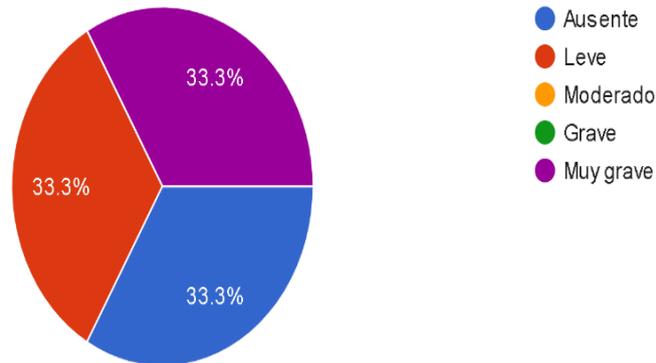
Análisis e interpretación

Se puede apreciar que los agentes de tránsito en este indicador del miedo reflejan con leve el 33.3%; moderado el 33.3% y ausente con el 33.3%.

Una parte significativa de agentes de tránsito presentan diferentes miedos de forma leve y moderada como por ejemplo a la oscuridad, a la gente desconocida, a quedarse solo, a animales grandes, y estar en multitud, entre otras fobias. Esto se presenta cuando sufre un desequilibrio emocional y por ende su comportamiento sufre alteraciones psicológicas. Se debe realizar actividades de diagnóstico y prevención de estos miedos, llegar a determinar cuál es la causa para que se produzca estos fenómenos y así lograr una salud mental en el personal de la Dirección.

4. Insomnio (dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sueño no satisfactorio con cansancio al despertar, malos sueños, pesadillas, terrores nocturnos)

Figura 4. Insomnio



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

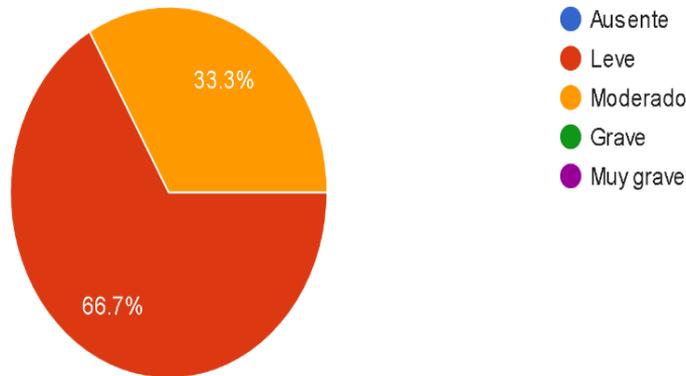
Análisis e interpretación

Para los agentes de tránsito de la Dirección de tránsito y control, los miedos se presentan mediante cifras idénticas, es decir, en un 33.3% tanto para la ausencia de miedo, presencia leve, moderada y ausencia de este.

Existe un empate técnico entre leve y moderado en relación con el insomnio, no concilian fácilmente el sueño, se interrumpe el sueño abruptamente, se despiertan cansados, tienen pesadillas, terror a la noche. Esto significa que la persona está atravesando por algún desequilibrio de tipo emocional, por lo que es necesario intervenir caso por caso para que se garantice una estabilidad psicológica emocional, y de esta forma garantizar una salud mental de los agentes de tránsito de la ciudad de Ambato

5. Funciones intelectuales (dificultad de concentración, mala memoria)

Figura 5. Funciones intelectuales



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

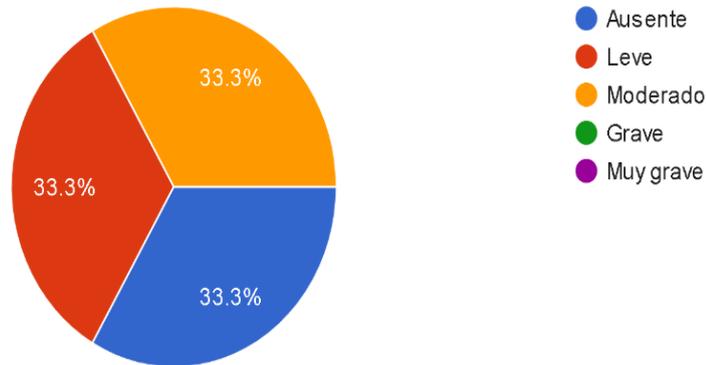
Análisis e interpretación

Los aspectos intelectuales y sus funciones como es la falta de concentración y mala memoria se evidencian en un 66.7% al ser leves y 33.3% como moderado.

Un grupo significativo de agentes de tránsito presentan una alteración leve en sus funciones intelectuales como por ejemplo la dificultad para concentrarse en sus actividades diarias, la memoria de vuelve frágil, esos fenómenos son muy peligrosos que suceda en estas personas al considerar el tipo de trabajo que realizan diariamente y lo que más necesitan son estas dos funciones, caso contrario su gestión o desempeño laboral se verá seriamente afectado.

6. Humor deprimido (falta de interés, no disfruta con sus pasatiempos, depresión, despertar precoz, variaciones del humor a lo largo del día)

Figura 6. Humor deprimido



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

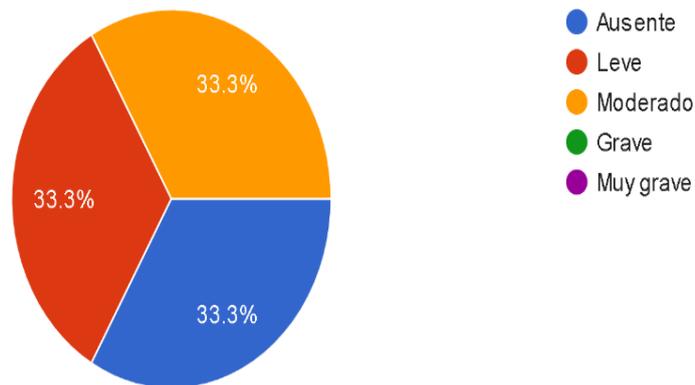
Análisis e interpretación

De igual manera que en puntos anteriores se observa cifras idénticas del 33.3% que corresponden al humor deprimido lo presentan de una forma leve, moderado y ausencia de este.

Un grupo significativo de agentes de tránsito de la ciudad de Ambato, presentan en forma leve y otro en forma moderada el humor deprimido, y la otra mitad un moderado humor deprimido, esto se refleja en la falta de interés, no disfruta de sus pasatiempos, presenta síntomas de depresión, despertar precoz, su humor es variado en el transcurso del día. Se puede indicar que presentan variabilidad en su personalidad, presenta cuadros llamativos de depresión, esto debe ser tratado con profesionales en psicología o psiquiatría que la Dirección debe disponer para mantener una adecuada salud mental de sus miembros.

7. Síntomas somáticos generales (musculares) (dolores y molestias musculares, rigidez muscular, sacudidas clónicas, rechinar de dientes, voz poco firme o insegura)

Figura 7. Síntomas somáticos generales



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

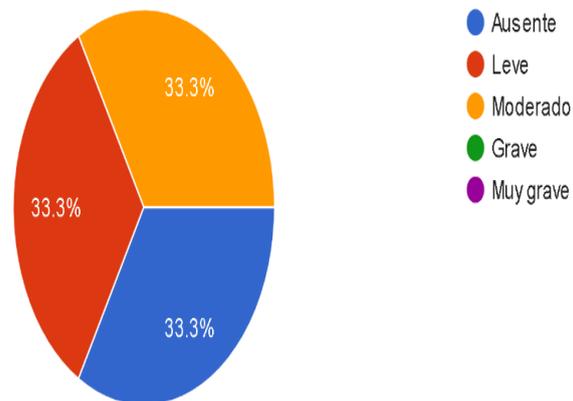
Análisis e interpretación

De la totalidad de los agentes de tránsito que se les aplicó el test, se determina que el 33.3% presentan como leve, moderado y ausente en relación con los síntomas somáticos generales.

Existe una igualdad de porcentajes que presentan los agentes como leve y moderado los síntomas somáticos generales, como por ejemplo dolores y molestias musculares, rigidez en los músculos, sacudidas clónicas, hacen rechinar los dientes, su voz se vuelve quebrada e insegura, esto debe llamar la atención en la Dirección cuando se presenten estos casos que ya no son de índole psicológicos, sino ya va con la afectación física que puede producir efectos negativos en la salud de los miembros de este departamento.

8. Síntomas somáticos generales (sensoriales)(zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos o escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo)

Figura 8. Humor ansioso



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

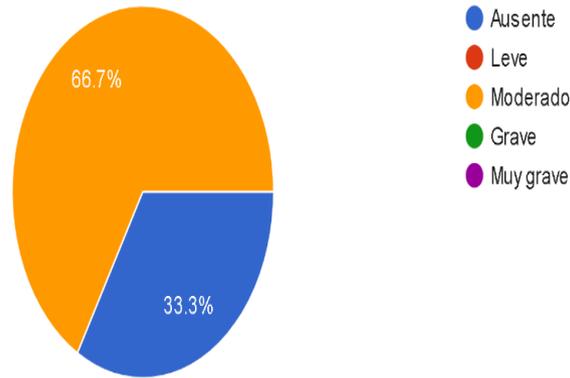
Análisis e interpretación

Por su parte los síntomas somáticos en el aspecto sensorial de igual manera aparecen el porcentaje del 33.3/ en relación con leve, moderado y ausente en relación con este indicador.

Entre leves y moderados síntomas somáticos generales presentan los agentes de tránsito, presentan trastornos como el Tinnitus con zumbidos en los oídos, la visión se les hace borrosa, se sienten sofocados y al mismo tiempo escalofríos, tienen debilidad, hormigueo en su cuerpo. Todos estos síntomas deben ser notificados al Departamento médico de la Dirección, caso contrario se puede agravar el cuadro físico y psicológico de estas personas, no podrán efectuar sus actividades laborales con normalidad, afectando en caso especiales gravemente con cuadros de ansiedad que provoca alteraciones en la salud física y mental.

9. Síntomas cardiovasculares (taquicardia, palpitaciones, dolores en el pecho, latidos vasculares, extrasístoles)

Figura 9. Síntomas cardiovasculares



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

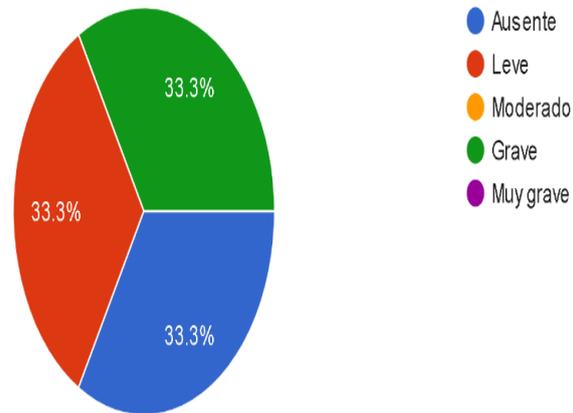
Análisis e interpretación

Los síntomas cardiovasculares están ausentes en los agentes de tránsito en un 33.3% de las ocasiones, por su parte se presentan de una manera moderada en una cifra superior con el 66.7% de las veces.

La mayoría de los agentes de tránsito de la ciudad de Ambato presenta una escala de moderada en relación con los síntomas cardiovasculares, tienen taquicardia, palpitaciones, dolores en el pecho, latidos vasculares, y movimientos extra sistólicos. Estos factores así sean en mínimo número de personas es preocupante al considerar que puede afectar gravemente a la salud de los agentes, que puede desembocar o tener desenlaces fatales como paros cardiorrespiratorios, muerte súbita, entre otros. Es necesario considerar en este indicar muy importante para la salud de las personas en su sistema cardiovascular.

10. Síntomas respiratorios (peso en el pecho o sensación de opresión torácica, sensación de ahogo, suspiros, falta de aire)

Figura 10. Síntomas respiratorios



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

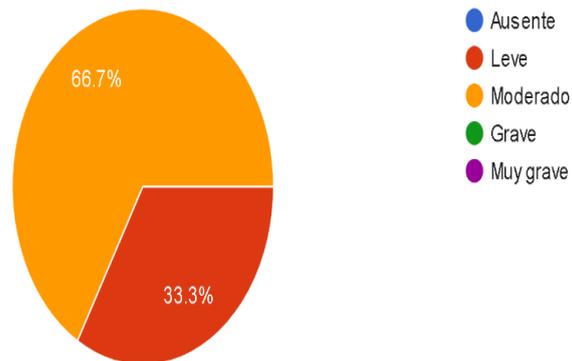
Análisis e interpretación

Los agentes de tránsito en relación con los síntomas respiratorios presentan el forma leve y grave en el 33.3%, así como ausente con el mismo 33.3%

Esta un porcentaje representativo entre leve y grave la afectación en los síntomas respiratorios, por ejemplo, sentir peso en el pecho o con opresión torácica, un ahogo profundo, suspiros con frecuencia, y falta de aire. De la misma forma que el ítem anterior puede producir efectos negativos y fatales en la salud de las personas que padecen o presentan estos síntomas y afectó la calidad de vida de los agentes de tránsito. Esta respuesta de un grupo sobre la gravedad es muy preocupante al presentar estos síntomas que pueden desembocar en consecuencias fatales para quienes lo padecen, al mismo tiempo en contra de la institución por no poder desempeñarse eficientemente en su trabajo.

11. Síntomas gastrointestinales (dificultad para tragar, meteorismo, dispepsia, dolor antes o después de comer, sensación de ardor, distensión abdominal, pirosis, náuseas, vómitos, sensación de estómago vacío, cólicos abdominales, borborismos, diarrea, estreñimiento)

Figura 11. Síntomas gastrointestinales



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

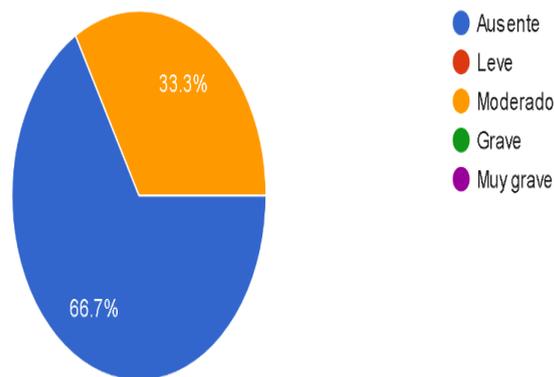
Análisis e interpretación

Los agentes en relación con los síntomas gastrointestinales presentan leve en un 33,3% y moderado en el 66.7% y del 33.3% .

Los agentes, presentan en su mayoría una condición moderada de síntomas gastrointestinales tales como dificultad para tragar, meteorismo, dispepsia, dolor antes o después de comer, sensación de ardor, distensión abdominal, pirosis, náuseas, vómitos, sensación de estómago vacío, cólicos abdominales, borborismos, diarrea, estreñimiento, es decir ya es un cuadro preocupante, toda vez que ya está en juego la salud de estas personas, por lo que es necesario una intervención urgente del departamento médico de la institución para precautelar la salud de sus miembros. Esto ya es preocupante al considerar que ya son problemas que afecta a la salud de cada una de las personas de la Dirección

12. Síntomas genitourinarios (amenorrea, metrorragia, micciones frecuentes, urgencia de la micción, desarrollo de frigidez, eyaculación precoz, impotencia)

Figura 12. Síntomas genitourinarios



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

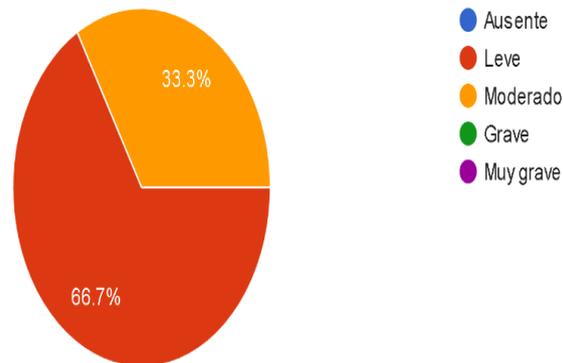
Análisis e interpretación

Los síntomas genitourinarios son ausentes en un 66.7% en los agentes de tránsito, así lo demuestra la escala de Hamilton, el 33.3% presentan esta condición.

En este indicar como que existe mucha reserva, si bien presentan entre leve y moderado presentar síntomas genitourinarios, que prefieren no comentar, pero si tiene amenorrea, metrorragia, micciones frecuentes, urgencia de la micción, desarrollo de frigidez, eyaculación precoz, impotencia, entre otros tanto en hombres como en mujeres como en todo el test que se realizó, es necesario realizar análisis o exámenes de laboratorio para poder determinar las causas de esas alteraciones. Quienes responden abiertamente indican que si presentan esta condición en el transcurso del tiempo por el estrés del trabajo diario.

13. Síntomas del sistema nervioso autónomo (sequedad de boca, enrojecimiento, palidez, sudoración excesiva, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección)

Figura 13. Síntomas del sistema nervioso autónomo



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

Análisis e interpretación

Los síntomas que afectan al sistema nervioso autónomo se presentan de una forma leve al mostrar un 66.7% en los aspirantes, y un 33.3% se presenta de una manera moderada.

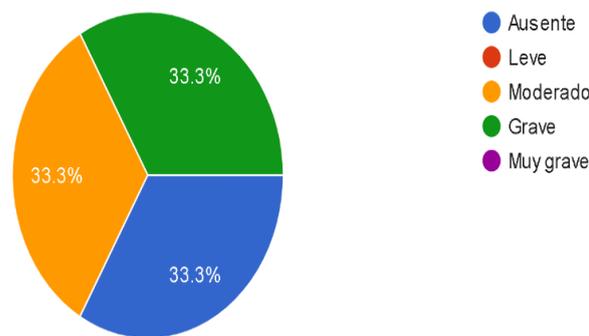
La mayoría de los agentes presentan una condición de leve de los síntomas del sistema nervioso autónomo, tienen sequedad de boca, enrojecimiento, palidez, sudoración excesiva, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección, todo esto como producto la presión que tienen en sus actividades diarias y no tener tiempo para realizar pausas activas de relajamiento que puedan mantener el equilibrio psicológico y físico mediante la actividad física. Esta condición puede afectar directamente al comportamiento de estas personas en las funciones que desempeñan al tratar con diferentes usuarios del tránsito.

14. Comportamiento durante la entrevista:

General: el sujeto se muestra tenso, incómodo, agitación nerviosa de las manos, se frota los dedos, aprieta los puños, inestabilidad, postura cambiante, temblor de manos, ceño fruncido, facies tensa, aumento del tono muscular, respiración jadeante, palidez facial

Fisiológico: traga saliva, eructa, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria superior a 20 resp./min, reflejos tendinosos vivos, temblor, dilatación pupilar, exoftalmía, mioclonías palpebrales

Figura 14. Comportamiento durante la entrevista



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

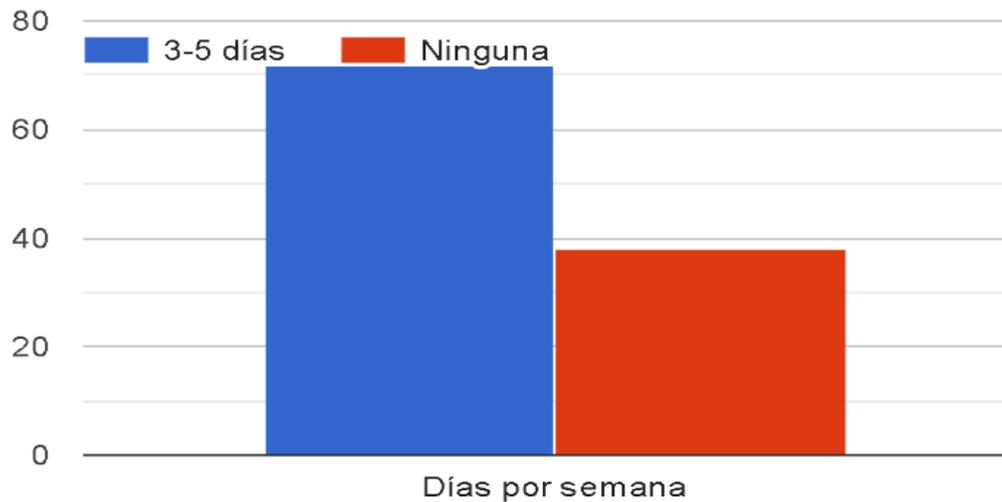
Análisis e interpretación

El comportamiento durante la entrevista es del 33.3% en relación con leve, moderado y condiciones normales, es decir, que está ausente algún factor negativo

Dentro del comportamiento durante la entrevista la mayoría de las agentes presentaron una leve condición de estar tensos, incómodo, agitación nerviosa de las manos, se frota los dedos, aprieta los puños, inestabilidad, postura cambiante, temblor de manos, ceño fruncido, facies tensa, aumento del tono muscular, respiración jadeante, palidez facial. Además, se tragaban saliva, eructa, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria superior a 20 resp./min, reflejos tendinosos vivos, temblor, dilatación pupilar, exoftalmía, mioclonías palpebrales.

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

Figura 15. Actividades físicas en los últimos 7 días



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

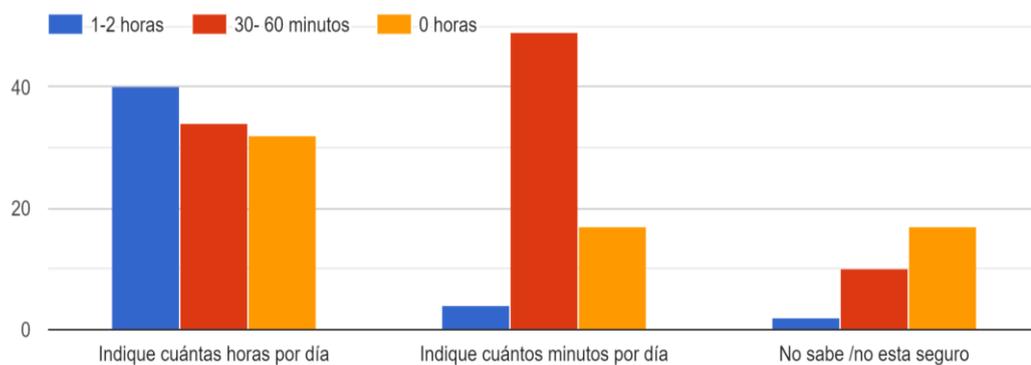
Análisis e interpretación

En los últimos 7 días las personas que han realizado actividad intensa son el 56.4% que lo han hecho de 3-5 días, el 43.5% no realizó actividad física.

Los agentes de tránsito señalan en más de la mitad que si han realizado actividad física en los últimos 7 días, como hacer ejercicios anaeróbicos, caminar rápidamente, y montar en bicicleta, lo que les ha permitido tener un tiempo de relax y descargar mediante el ejercicio físico todas las toxinas que las adquieren en su trabajo diario de controlar el orden y el tránsito en la ciudad de Ambato con horarios prolongados y estresantes.

16. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

Figura 16. Habitualmente



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

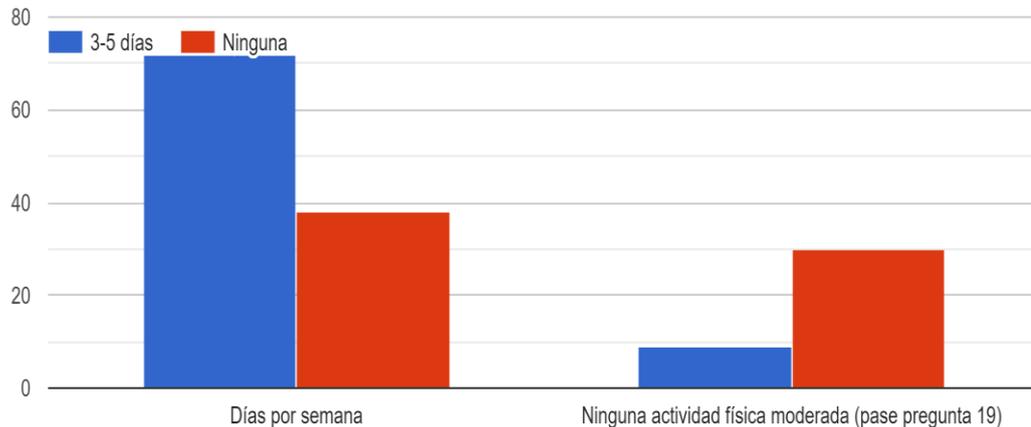
Análisis e interpretación

El tiempo dedicado a una actividad intensa se manifiesta en horas por día: 36.8% de 1 a 2 horas, un 32% de 30 a 60 minutos, 31.2% no le dedica tiempo. En cuanto a las personas que le dedican varios minutos por día son el 8% le dedica de 60 a 120 minutos por día, el 56% le dedica de 30 a 60 minutos por día y el 36% no les dedica tiempo a actividades físicas.

Son criterios diferentes que responden los agentes de tránsito e el número de horas que dedican a realizar actividad física intensa, fluctúa entre 1 a 2 horas, pero que en realidad no son todos los miembros que realizan esta actividad en estos horarios, por lo que es preocupante el estado de sedentarismo que están desarrollando, por lo que se presentan problemas de sobrepeso, trastornos alimenticios, que perjudican la calidad de vida de estas personas, que incluso se puede llegar a tener depresión y ansiedad.

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

Figura 17. Actividades físicas moderadas



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

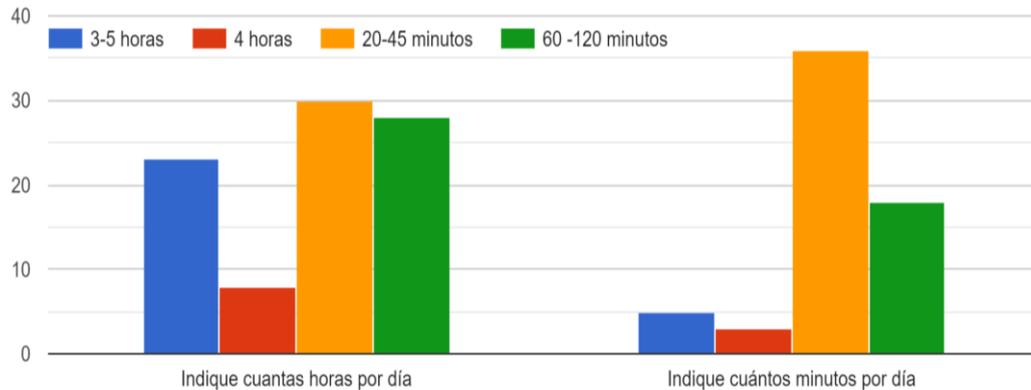
Análisis e interpretación

En los últimos 7 días los agentes de tránsito han realizado actividad física moderada son el 64.5% que lo han hecho entre 3 y 5 días, mientras tanto el 35.5% no realizó ninguna actividad física.

La mayoría de los agentes de tránsito de la ciudad de Ambato realizan algún tipo de actividad física moderada como cargar pesos livianos o montar en bicicleta y pedalear a una velocidad regular, esto que sin lugar a duda beneficia al estado físico y mental de estas personas, considerando que por lo menos tienen un tiempo para sacar el estrés diario que representa su actividad laboral de estar casi parados las 8 horas diarias o estar en las motocicletas o vehículos en constante patrullajes. Es necesario incentivar la práctica de algún ejercicio físico que fortalezca la salud mental y física de los funcionarios.

18. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Figura 18. Tiempo de actividad física moderada



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

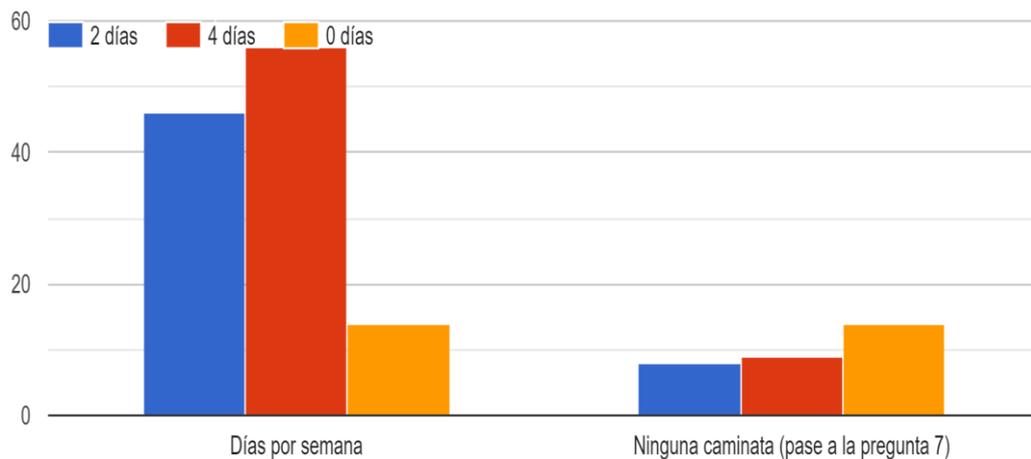
Análisis e interpretación

La actividad moderada los agentes de agentes de tránsito lo realizan así: personas que le dedican de 3-5 horas por día son el 18.5%, mientras que las personas que le dedican 4 horas son el 6.4%, quienes dedican de 20-45 minutos son el 24.1% y quienes le dedican de 60-20 minutos son el 22.5%. Quienes les dedican de 20-45 minutos a la actividad física son el 28.5%.

Un porcentaje mínimo de agentes de tránsito dedica entre 20 a 45 minutos para realizar actividad física moderada en los días que señalan en la pregunta anterior, se puede decir que no alcanzan las recomendaciones de los expertos en dedicar mínimo 140 minutos a la semana en la realización de cualquier actividad física que no permita evitar enfermedades especialmente cardiovasculares, por lo que es necesario aumentar el tiempo de dedicación a estas actividades con la finalidad de mantener un estado físico y mental saludablemente.

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

Figura 19. Tiempo de caminata



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

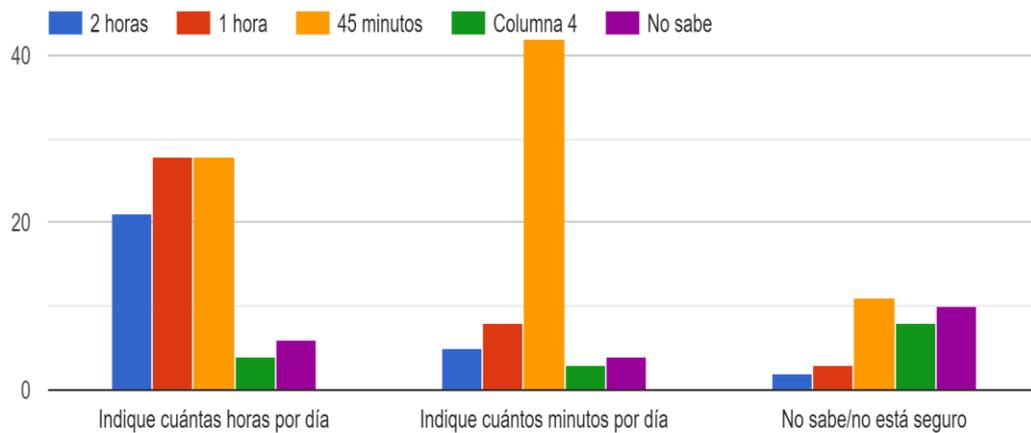
Análisis e interpretación

Los agentes de tránsito dedican a caminar en un 37.1% 2 días, en tanto el 45.16 lo hacen 4 días y el 17.8 no lo hacen.

La mayoría de agentes de tránsito camina 10 minutos en los 2 días que lo dedican, tiempo insuficiente para alcanzar lo mínimo que se necesita para mantener un equilibrio físico adecuado como son mínimo 140 minutos a la semana, por lo que es necesario diseñar un programa o tablas de condicionamiento físico que les permita cumplir con disciplina alguna actividad, comprendiendo el cansancio, estrés y los horarios de sobrecarga laboral que poseen, pero que es necesario cuidar la salud mental y física de ellos para el cumplimiento eficiente de sus actividad laboral.

20. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

Figura 20. Tiempo total de caminata



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

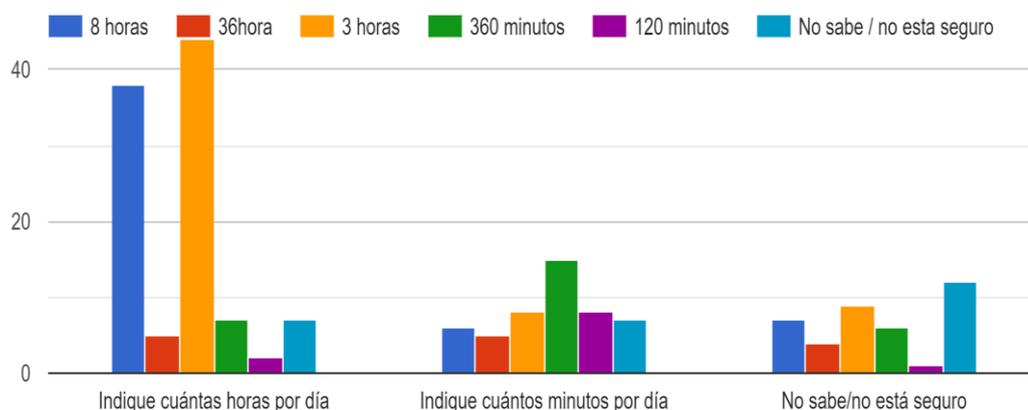
Análisis e interpretación

El tiempo de caminata en horas por día es 16.9% por 2 horas, el 22.5% se comparte entre quienes caminan 1 hora y 45 minutos por día, el 8.3% no sabe cuánto tiempo camina y el 29.8% camina 45 minutos por día.

Se ratifica la pregunta anterior al considerar que los agentes de tránsito de la ciudad de Ambato en un porcentaje mínimo dedican 45 minutos para caminar en los 2 o 3 días que dedican a esta actividad física. Se debe buscar los mecanismos personales e institucionales que permitan a los agentes a realizar actividades físicas como una rutina de mantenimiento y prevención de alteraciones físicas y mentales que se presentan por el desgaste psicológico y físico que demandan sus actividades diarias dentro de la Dirección de orden y control.

21. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Figura 21. Tiempo pasa sentado



Elaboración propia

Fuente: Test a los agentes de tránsito

Análisis e interpretación

Los días en que los agentes pasan sentados se aprecian en los siguientes porcentajes: 30.6% se sientan de 2 a 3 horas al día, el 4.3% 8 horas en los últimos 7 días, 48.3% 1 hora, el 7.2% por 5 horas, 1.6% por 120 minutos, el 8% no sabe o no están seguros.

La mayoría de los agentes de tránsito manifiestan que pasan no pasan sentados mayor tiempo por la misma naturaleza de su trabajo de controlar y ordenar en tránsito vehicular y peatonal de la ciudad de Ambato, pasan parados o caminado casi el 90% de las horas diarias e incluso en horarios complementarios, de esto se desprende la necesidad de realizar un acondicionamiento físico adecuado para mantener las extremidades inferiores en condiciones de soportar esta posición diaria que deben mantener.

3.2. Discusión

Del test aplicado a los y las agentes de tránsito, se realiza la evaluación del test y se llega a determinar que están en un rango de 18 (Depresión moderada: 14-18), que según la tabla corresponde a depresión moderada porque coinciden en presentar una baja del estado de ánimo de forma importante, asociado a llanto fácil, agotamiento, molestias físicas, alteraciones del sueño, del apetito, pensar en que nada vale, todo le sale mal, existe un aislamiento familiar y social, se puede decir que se asocia directamente con la ansiedad. Se indica que la persona con este tipo de depresión probablemente no puede realizar sus actividades diarias, y presentan trastornos descritos al inicio del párrafo (Ministerio de Salud, 2014).

Cómo se puede determinar en la aplicación del test de Hamilton todos los 14 indicadores aplicados a los agentes de tránsito de la Dirección de Tránsito de Ambato, demuestran en su materia estados leves y moderados de sintomatología o rasgos que inducen directamente o se relacionan con un cuadro de ansiedad que es provocado por el estrés laboral que provoca la ansiedad, considerando la escasa o poca actividad física que realizan. Los niveles de ansiedad se lo pueden realizar mediante diferentes cuestionarios o escalas psicológicas, al considerar que presentan una amplia heterogeneidad de síntomas con una alta comorbilidad con otros trastornos mentales. En este sentido la ansiedad es considerada como un trastorno infradiagnosticado, es decir que, sin contar con mayor evidencia, se le puede atribuir a síntomas concretos al diagnóstico (González et al., 2018).

En relación con la actividad física que realizan los agentes de tránsito de la ciudad de Ambato, se puede considerar como mínima al considerar que en la Dirección de Tránsito no existe un Plan de desarrollo de actividades físicas, por lo que los miembros de la institución realizan esta actividad de forma individual bajo su control y riesgo, teniendo como antecedentes que sus actividades laborales casi no les permite realizar, los horarios extensos, horas extras, entre otras, conlleva a que presenten estrés, depresión que provoca trastornos alimenticios, desequilibrios emocionales que perjudican la salud mental física. A nivel mundial los Ministerios de salud recomiendan a las personas que realizan actividades laborales como el control de tránsito, hacer por lo menos 30 minutos de caminata rápida todos los días

con ello se logra mejorar la salud y la calidad de vida de las personas, estos 150 minutos a la semana puede reducir el 50% de riesgos de contraer enfermedades coronarias, en un 30% hipertensión, diabetes, y cáncer de colon (Ministerio de Salud y deportes, 2017).

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

En la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato, los agentes presentan una depresión moderada porque se ubican en la escala de la evaluación del test de la ansiedad de Hamilton en 18, tienen un bajo estado de ánimo, son sensibles al llanto, agotamiento continuo, no concilian el sueño, pierden el apetito, piensan que todo lo que les rodea no vale nada, todo les va a salir mal en lo que hacen, prefieren estar solos, se aíslan de su familia y amigos, es decir, son cuadros que si no se trata o interviene a tiempo llevan a la ansiedad con problemas psíquicos y de salud que perjudicará su calidad de vida.

Los agentes de tránsito por su horario de trabajo que es muy extenso y bajo presión, lo hacen rotativamente y muchos de los días con horas extras, les resulta difícil realizar actividad física de una manera planificada, sistemática y continua, por lo que adquieren trastornos psicosomáticos, muy a menudo sienten afecciones en su condición física y su salud, presentan migrañas, dolor de espalda, dolores de cabeza; así mismo en la parte psicológica se sienten infelices o estresados todo esto puede conducir a provocar trastornos alimenticios, en algunos casos a presentar condiciones físicas como la anorexia.

La Dirección de orden y control ciudadano de Ambato no cuenta con un Departamento de acondicionamiento físico donde se planifique un programa técnico sobre actividades físicas que puedan realizarse con horarios establecidos y obligatorios para todos sus miembros con la finalidad de mantener un equilibrio físico y mental, considerando la actividad y compleja actividad laboral que realizan todos los días. Por esta circunstancia los miembros de esta dirección presentan desequilibrio físico y mental que conlleva a desarrollar cuadros de ansiedad que pueden provocar afectaciones físicas y psicológicas y alterar su condición y calidad de vida que se ve relacionado directamente con su desempeño laboral.

4.2. Recomendaciones

Se prevenir, diagnosticar e intervenir en los agentes que presentan en su mayoría depresión moderada de acuerdo a la escala de evolución de la ansiedad de Hamilton que los ubica en 18 puntos y equivale a leve, por lo que es necesario tratar todos los síntomas de forma oportuna para evitar que progrese y caigan en cuadros de ansiedad, se debe buscar estrategias físicas y mentales que ayuden a mantener las condiciones físicas y mentales de estas personas para garantizar que su desempeño laboral sea eficiente, pero sobre todo mantener o mejorar su calidad de vida.

La Dirección de orden y control de tránsito de la ciudad de Ambato debe promover que sus miembros realicen algún tipo de actividad física recreativa, buscar los mecanismos para realizar pausas activas, actividades de relajamiento para evitar que desarrollen cuadros de depresión y ansiedad, trastornos psicológicos y físicos que puedan afectar al normal desenvolvimiento en sus actividades de trabajo que realizan diariamente, de esta forma se evitará o se tratará los diferentes síntomas que de acuerdo a los resultados del test de Hamilton se pudo apreciar en los resultados del análisis e interpretación que se realizó en el capítulo anterior.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, M., Hernández, A., & Barriguete, P. (2020). Estado emocional durante el aislamiento por COVID-19. *Milenaria, Ciencia y Arte*, 16, 5-8.
- Alfaro Larena, J., Brito Castillo, H., Alarcón Inostroza, D., Garrido Azriek, N., González Montecino, E., & Rozas Cáceres, M. (2022). Relación entre nivel de actividad física, ansiedad, estrés y depresión en adultos chilenos en contexto de pandemia por el virus covid-19. *Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*(2), 15. <https://doi.org/10.32457/real2.1885>
- Asociación Americana de Psiquiatría. AAPS. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5.
- Baena, G. (2017). Metodología de la Investigación. México: Grupo Patria.
- Barlow, d., & Durand, V. (2001). Psicología anormal, un enfoque integral. international Thomson editores S.A.
- Beedie, C., Terry, P., & Lane, A. (2005). Distinctions between emotion and mood. *Cognition and Emotion*, 19(6), 847-878. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02699930541000057>.
- Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. Pearson Educación.
- Castro, W., & Pérez, J. (2010). La esclala de valoración del estado de ánimo (EVEA): análisis de la estructura factorial y de la capacidad para detectar cambios en estados de animo. *Análisis y modificación de la conducta*, 36(153), 19-32.
- Cattell, R. (1983). La naturaleza y medida de la ansiedad. *Estudios de Psicología*, 4(16), 47-59. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02109395.1983.10821367>
- Chacón Delgado, E., Xatruch De la Cera, D., Fernández Lara, M., & Murillo Arias, R. (2021). Generalidades sobre el Trastorno de Ansiedad. *Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://doi.org/https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Chacón-Borrego, F., Corral-Pernía, J., & Castañeda-Vásquez, C. (2017). Relación entre actividad física, estados de ánimo y género en personas adultas. *European Journal of Health Research*, 3(3), 163-171. <https://doi.org/doi:10.30552/ejhr.v3i3.73>
- Chávez, E., & Sandoval, M. (2016). Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 32(3), 1-13.
- Chávez, E., Fernández, A., Rodríguez, A., Gómez, M., & Sánchez, B. (2017).

Intervención desde la actividad física en mujeres hipertensas de la tercera edad. *Revista Cubana de Investigación Biomédica*, 36(1), 1-10.

Clark, D., & Beck, A. (2010). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. *Estudios de Psicología*, 4(16), 31-45. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02109395.1983.10821366>

Clark, D., & Beck, A. (2012). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. *Ciencia y práctica*, 4(16), 31-45. <https://doi.org/https://doi.orgg/10.1080/02109395.1983.10821366>

Cuji, Y. (2022). Trastornos de ansiedad provocados por la educación virtual en estudiantes de octavo semestre que se encuentran cursando la asignatura de trabajo de titulación de la carrera de Psicología de la Universidad Salesiana.

Dávila, G. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Laurus*.

Enriquez-Del Castillo, L., Cervantes Hernández, N., Candia Luján, R., & Flores Olivares, L. (2021). Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal. *Retos*, 41, 674-683. [https://doi.org/file:///C:/Users/Wladimer/Downloads/Dialnet-CapacidadesFisicasYSuRelacionConLaActividadFisicaY-8074581%20\(1\).pdf](https://doi.org/file:///C:/Users/Wladimer/Downloads/Dialnet-CapacidadesFisicasYSuRelacionConLaActividadFisicaY-8074581%20(1).pdf)

Fernández Martínez, M., García Caballero, I., Portero de la Cruz, S., & Cebrino Cruz, J. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *Nure Investigación*, 1-10.

García-Laguna, G., Martínez-Rodríguez, T., Ramos-Caballero, D., & Bernal-Gómez, S. (2021). La actividad física regula la ingesta de bebidas azucaradas y la velocidad al comer en adultos jóvenes de una institución de educación superior en Bogotá-Colombia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(3), 171-177. <https://doi.org/https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/169/161>

García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2018). Evaluación de los niveles de actividad física. *Salud Pública*, 20(5), 606-611. <https://doi.org/https://www.scielo.org/pdf/rsap/2018.v20n5/606-611/es>

González, M., Ibañez, I., García, L., & Quintero, V. (2018). El «cuestionario de preocupación y ansiedad» como instrumento de cribado para el trastorno de ansiedad generalizada: Propiedades psicológicas. *Psicología Conductual*, 26(1), 5-22.

Greenberger, D., & Padesky, C. (1998). Control del estado de ánimo. *Paidós*

Ib+erica.

- Martínez-Monteagudo, M. (2020). Ansiedad escolar en el ámbito universitario. Diferencias de curso académico. En R.-V. R., La docencia en la Enseñanza Superior Nuevas aportaciones desde la investigación e innovación educativas (pág. 11). Octaedro.
- Matsudo, S. (2012). Actividad Física: Pasaporte para la salud. . revista Médica Clínica Los Condes, 23(3), 209-17.
- Ministerio de Salud. (2014). La depresión, detección, diagnóstico y tratamiento. Guía clínica mensual No. XX.
- Ministerio de Salud y deportes. (2017). Programa multisectorial desnutrición cero contribuir a reducir los índices de malnutrición.
- Morales, S., Pillajo, D., Flores, M., & Lorenzo, A. (2016). Concepción RR. Influence of physical activity on the social and emotional behavior of children aged 2-5 years. Rev Cubana Med Gen Integr, 32(3), 1-16.
- O'Malley, G., & Nowicka, P. (2017). Physical Activity and Physical Fitness in Pediatric Obesity: What are the First Steps for Clinicians? Int J Exerc Sci, 10(4), 487-96.
- Ordóñez Galeano, R. (2020). Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina. Ciencia Multidisciplinaria CUNORI, 4(2), 15-21. <https://doi.org/https://revistacunori.com/index.php/cunori/article/view/123/179>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2013). Plan de acción sobre salud mental. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). Día Mundial de la Salud Mental 2017.
- Organización Mundial de la Salud. (11 de febrero de 2017). Temas de Salud.
- Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F., & Sánchez-Oliver, A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. Biomédica, 38(2). <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3964>
- Ribot Reyes, V., Chang Paredes, N., & González Castillo, A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. Ciencias clínicas y patológicas, 19, 1-11. <https://doi.org/http://www.revhabanera.sld.cu/>
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de sedentarismo. Revista Chilena de Cardiología, 28(4), 409-13.
- Rueda-Toro, J., Carvajal Henao, S., Osorio Bolaños, J., Melo Escobar, L., & Muñoz

- Ospina, B. (2020). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*(1), 14. <https://doi.org/https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533>
- Sánchez-Alcaraz, B., Murcia Gálve, S., Alfonso-Asencio, M., & Hellín-Martínez, M. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes en función de la edad, el género, tipo de deporte practicado y su orientación motivacional. *Espiral. Cuadernos de profesorado*, 13(27), 10. [https://doi.org/file:///C:/Users/Wladimer/Downloads/Dialnet-NivelDeActividadFisicaEnEstudiantesEnFuncionDeLaEd-7553428%20\(2\).pdf](https://doi.org/file:///C:/Users/Wladimer/Downloads/Dialnet-NivelDeActividadFisicaEnEstudiantesEnFuncionDeLaEd-7553428%20(2).pdf)
- Schuch, S., Zweerings, J., Hirsch, P., & Koch, I. (2017). Conflict adaptation in positive and negative mood: Applying a success-failure manipulation. *Acta Psychologica*, 176, 11-22.
- Sharma, S., Merghani, A., & Mont, L. (2015). Exercise and the heart: the good. *Eur Heart J*.
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Malestar e subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Tobal, M., & Anchudia, C. (2016). Influencia Del Factor Psicológico En La Calidad De Esempeño Escolar De Los Estudiantes Del Noveno Año De Educacion General Básica De La Unidad Educativa “República De Francia ” Zona 8, Distrito 09d03, Circuito 6, De La Ciudad De Guayaquil. Guayaquil - Ecu. UG.
- Villanueva Kuong, L., & Ugarte Concha, Á. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de universidad privada de Arequipa. *unfe*.
- Woo, J., & PostolachaTT. (2008). The impact of work environment on mood disorders and suicide: Evidence and implications. *Int J Disabil Hum Dev*, 7, 185-200.

ANEXOS

Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Escala de ansiedad de HAMILTON dirigida a los agentes de tránsito de
agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato.

Nombre:

Fecha:

Institución:

Instrucciones para el aplicador

Marque en el casillero de la derecha la cifra que defina mejor la intensidad de cada
síntoma de los agentes. Todos los ítems deben tener puntuación

Contenido

	Síntomas de los estados de ansiedad	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy grave
#:	Puntaje	0	1	2	3	4
1	Humor ansioso (inquietud, espera de lo peor, aprensión [anticipación temerosa], irritabilidad)					
2	Tensión (sensación de tensión, fatigabilidad, imposibilidad de relajarse, llanto fácil, temblor, sensación de no poder quedarse en un lugar)					
3	Miedos (a la oscuridad, a la gente desconocida, a quedarse solo, a los animales grandes, a las multitudes, etc.)					

4	Insomnio (dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sueño no satisfactorio con cansancio al despertar, malos sueños, pesadillas, terrores nocturnos)					
5	Funciones intelectuales (dificultad de concentración, mala memoria)					
6	Humor deprimido (falta de interés, no disfruta con sus pasatiempos, depresión, despertar precoz, variaciones del humor a lo largo del día)					
7	Síntomas somáticos generales (musculares)(dolores y molestias musculares, rigidez muscular, sacudidas clónicas, rechinar de dientes, voz poco firme o insegura)					
8	Síntomas somáticos generales (sensoriales)(zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos o escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo)					
9	Síntomas cardiovasculares(taquicardia, palpitaciones, dolores en el pecho, latidos vasculares, extrasístoles)					
10	Síntomas respiratorios (peso en el pecho o sensación de opresión torácica, sensación de ahogo, suspiros, falta de aire)					
11	Síntomas gastrointestinales (dificultad para tragar, meteorismo, dispepsia, dolor antes o después de comer, sensación de ardor, distensión abdominal, pirosis, náuseas, vómitos, sensación de estómago vacío, cólicos abdominales, borborigmos, diarrea, estreñimiento)					
12	Síntomas genitourinarios (amenorrea, metrorragia, micciones frecuentes, urgencia de la micción, desarrollo de frigidez, eyaculación precoz, impotencia)					

13	Síntomas del sistema nervioso autónomo (sequedad de boca, enrojecimiento, palidez, sudoración excesiva, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección)					
14	<p>Comportamiento durante la entrevista:</p> <p>General: el sujeto se muestra tenso, incómodo, agitación nerviosa de las manos, se frota los dedos, aprieta los puños, inestabilidad, postura cambiante, temblor de manos, ceño fruncido, facies tensa, aumento del tono muscular, respiración jadeante, palidez facial</p> <p>Fisiológico: traga saliva, eructa, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria superior a 20 resp./min, reflejos tendinosos vivos, temblor, dilatación pupilar, exoftalmía, mioclonías palpebrales</p>					

Anexo 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) aplicado a los agentes de tránsito de agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato.

Objetivo. - Conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días.

El cuestionario es totalmente anónimo, por lo que conteste con toda libertad y sinceridad.

Contenido

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	

4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN