



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

**DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA  
MENCIÓN NEUROPSICOLOGIA DEL APRENDIZAJE**

**TEMA:**

Relación de la actividad física en el bienestar psicológico de los  
adolescentes

**AUTOR:**

Psic. Madisson Alexandra Palma Hernández

**DIRECTOR TFM:**

Psic. Érika Marissa Ruperti Lucero, Msc.

Milagro, diciembre 2021

ECUADOR

## ACEPTACIÓN DEL (A) TUTOR (A)

Por la presente hago constar que he analizado el proyecto de grado presentado por la Psic. Madisson Alexandra Palma Hernández, para optar al título de Magíster en Psicología, mención Neuropsicología del Aprendizaje, y que acepto tutoriar la estudiante, durante la etapa del desarrollo del trabajo hasta su presentación, evaluación y sustentación.

Milagro, noviembre del 2021



Psic. Érika Marissa Rupert Lucero, Msc.

Tutor

C.I: 0921156444

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El autor de esta investigación declara ante el Comité Académico del programa de Maestría en Psicología de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado es de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que esta referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad o ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título de una institución nacional o extranjera.

Milagro, a los 15 días del mes de noviembre del 2021



Psic. Madisson Alexandra Palma Hernández


Egresada

C.I: 0942341579

## CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA


EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de MAGISTER EN PSICOLOGÍA mención NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA	[60,00]
DEFENSA ORAL	[36,67]
TOTAL	[96,67]
EQUIVALENTE	[EXCELENTE]



Msc. ORTIZ DELGADO DIANA CAROLINA

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



Msc. RUPERTI LUCERO ERIKA MARISSA

DIRECTOR/A TFM



Msc. MORA ALVARADO KARLA GABRIELA

SECRETARIO DEL TRIBUNAL

## **Dedicatoria**

A Dios, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente, porque durante este tiempo me enseñó que suyos son los tiempos y sus promesas son eternas. A mis padres, por su amor y apoyo incondicional. A mi esposo, por ser esa fortaleza y calma durante este nuevo reto y meta cumplida, y a toda mi amada familia.

## **Agradecimiento**

La gracia de Dios está con quienes la busca, él es quien ha estado guiando mis pasos y llenándome de sabiduría en todo tiempo, en cada decisión que he tomado y ha hecho posible que hoy en día me convirtiera en aquella profesional que soy.

Estoy inmensamente agradecida por el apoyo incondicional de mis padres porque nunca me dejaron sola en este nuevo objetivo y con su ejemplo me motivaron a dar lo mejor de mí.

Agradezco a mi amado esposo por su compañía, ayuda y amor durante todo este proceso desde el día uno.

A mi tutora Msc. Erika Ruperti por brindarme su apoyo, asesoría y colaboración durante la realización de este trabajo de titulación.

A mis docentes por instruirme durante el proceso de formación profesional, por el arduo trabajo de manera eficaz y hoy pueden ver el ejemplo de lo que han formado.

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Doctor.

Ing. Fabricio Guevara, PhD.

Rector de la Univerdad Estatal de Milagro

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi título de Cuarto Nivel, cuyo tema fue Relación de la actividad física en el bienestar psicológico de los adolescentes y que corresponde a la Dirección de Investigación y Posgrado.

Milagro, 15 de diciembre del 2021



Firma de la egresada

**Nombre:** Psic. Madisson Alexandra Palma Hernández

**Cédula:** 0942341579

## ÍNDICE GENERAL

Aceptación Del (A) Tutor (A) .....	ii
Declaración De Autoría De La Investigación .....	iii
Certificación De La Defensa.....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento.....	vi
Cesión De Derechos De Autor.....	vii
Índice General.....	viii
Índice De Cuadros .....	ix
Resumen .....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	1
Capítulo I: El Problema De La Investigación .....	3
1.1 Planteamiento Del Problema.....	3
1.2 Formulación Del Problema .....	4
1.3 Objetivo General.....	4
1.4 Objetivos Específicos.....	5
1.5 Hipótesis General .....	5
1.6 Justificación .....	5
Capítulo II: Marco Teórico Referencial .....	7
2.1 Antecedentes Históricos Y Referenciales .....	7
2.2 Fundamentación Teórica.....	10
Capítulo III: Metodología .....	27
3.1 Tipo Y Diseño De Investigación .....	27
3.2 La Población Y La Muestra .....	27
3.3 Características De La Población.....	28
3.4 Delimitación De La Población.....	28
3.5 Tipo De Muestra .....	28
3.6 Proceso De Selección De La Muestra .....	28
3.7 Los Métodos Y Las Técnicas .....	29
3.8 Propuesta De Procesamiento Estadístico De La Información. ....	31
Capítulo IV: Análisis E Interpretación De Resultados .....	32
4.1 Análisis E Interpretación De Datos Obtenidos.....	32
Capítulo V: Conclusiones Y Recomendaciones.....	36
Conclusiones.....	36
Recomendaciones.....	38
Referencias .....	39
Anexo 1. Operacionalización De Las Variables .....	48
Anexo 2. Formulario De Recolección De Información .....	50
Anexo 3: Instrumentos De Aplicación .....	51
Anexo 4: Formulario Aplicado A Los Adolescentes.....	55



## ÍNDICE DE CUADROS

Tabla 1 Datos sociodemográficos: sexo y edad de la muestra .....	32
Tabla 2 Niveles de actividad física en adolescentes .....	33
Tabla 3 Dimensiones del bienestar psicológico en los adolescentes .....	33
Tabla 4 Bienestar psicológico global en los adolescentes.....	34
Tabla 5 Correlaciones entre los niveles de actividad física y de bienestar psicológico.....	34

# **RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ADOLESCENTES**

## **RESUMEN**

Algunos estudios señalan la importancia de estudiar la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en los adolescentes, debido a su impacto en los procesos neurocognitivos y mecanismos neuronales que se producen en esta etapa. En la etapa de la adolescencia, la actividad física aumenta la secreción de factores neurotróficos y la resistencia al daño cerebral, así como también, estimula la neurogénesis, mejora la capacidad de aprendizaje y el desarrollo mental. Por esta razón, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo relacionar los niveles de actividad física y de bienestar psicológico en los adolescentes de 12 a 18 años del cantón El Triunfo, mediante un análisis estadístico que evidencie su correlación. Es una investigación de tipo cuantitativa, con un alcance descriptivo-correlacional, con diseño no experimental y de corte transversal, en la que se recopila información de una muestra de 100 estudiantes, quienes respondieron al Cuestionario Internacional De Actividad Física y la Escala de Bienestar Psicológico. En los resultados se evidencia que la mayoría de adolescentes presenta bajo nivel de actividad física; en las dimensiones como la autoaceptación, el dominio del entorno, el crecimiento y el propósito, predomina un nivel normal de bienestar psicológico; el nivel de bienestar psicológico global de los adolescentes es muy bajo. En conclusión, mientras más días realicen actividad física moderada, su propósito en la vida y su bienestar psicológico serán más óptimos; además, mientras más tiempo se dediquen a realizar actividad física moderada, tendrán un mayor crecimiento personal y a mayor nivel de actividad física, fomentan más relaciones positivas y propósitos en la vida.

**PALABRAS CLAVE:** actividad física, bienestar psicológico, adolescentes.

# **RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS**

## **ABSTRACT**

Some studies point out the importance of studying the relationship between physical activity and psychological well-being in adolescents, due to its impact on the neurocognitive processes and neural mechanisms that occur at this stage. In adolescence, physical activity increases the secretion of neurotrophic factors and resistance to brain damage, as well as stimulates neurogenesis, improves learning capacity and mental development. For this reason, the present research work aims to relate the levels of physical activity and psychological well-being in adolescents between 12 and 18 years of El Triunfo, applying a statistical analysis that shows its correlation. It is a quantitative research, with a descriptive-correlational scope, with a non-experimental and cross-sectional design, in which information is collected from a sample of 100 students, who responded to the International Physical Activity Questionnaire and the Psychological Well-being Scale. The results show that most adolescents have a low level of physical activity; n dimensions such as self-acceptance, mastery of the environment, growth, and purpose, a normal level of psychological well-being predominates; the overall level of psychological well-being of adolescents is very low. In conclusion, the more days they engage in moderate physical activity, the better their purpose in life and psychological well-being will be; in addition, the more time they dedicate to moderate physical activity, the greater their personal growth and level of physical activity, the more positive relationships and purpose they will foster in life.

**KEY WORDS:** physical activity, psychological well-being, adolescents.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, diversos estudios enfatizan la importancia de realizar actividad física, dado que promueve el bienestar psicológico y los procesos neurocognitivos, impactando positivamente en la neuroplasticidad, la actividad cognitiva y las conexiones de los distintos mecanismos neuronales. (Aguirre, Parra, Bartolo, Cardona, y Arenas, 2019).

Desde el punto de vista neuropsicológico, se ha mostrado que la actividad física impacta positivamente en la estructura y funcionamiento del cerebro, dado que estimula la proteína BDNF, favorece la plasticidad, la memoria y el aprendizaje. Así también, existen estudios que señalan que la actividad física mejora los procesos cognitivos en los infantes y adolescentes, debido a que aumenta el flujo sanguíneo en el cerebro, liberando neurotransmisores que producen cambios en el Sistema Nervioso Central. (Reverter & Jové, 2012).

De este modo, la actividad física es un tema de interés en el campo de la neuroeducación, dada la vasta evidencia en cuanto a las mejoras producidas en las funciones ejecutivas, autoestima, motivación y atención, previniendo diversas patologías, así como, actuando como neuroprotector de las células cerebrales. (Araya & Espinoza, 2020).

Es así como, se ha observado que la ausencia de actividad física afecta el estado físico, aumentando el riesgo de hipertensión y cardiopatía, así como también, afecta el estado cognitivo, produciendo modificaciones en el cerebro; de modo que, se lo ha considerado como un factor de riesgo de mortalidad, en específico, posicionándose en el cuarto lugar a nivel mundial. (Sánchez, Calvo, y Sánchez, 2018).

En la adolescencia, la actividad física juega un papel fundamental, debido al “aumento de la secreción de factores neurotróficos derivados del cerebro [...] junto a otros factores de crecimiento que estimulan la neurogénesis, aumentan la resistencia al daño cerebral, mejoran la capacidad de aprendizaje y potencian el desarrollo mental” (Navarro y Osses, 2015, p. 950).

De la misma manera, el sedentarismo en los adolescentes provoca la ausencia de interés por los estudios, poca afinidad al ambiente, aislamiento físico (Gómez, 2007) para poder conectarse en las redes sociales (Calvo et al., 2014) sin tener que dinamizar una conversación llena de gestos y señales no verbales en grupos de amigos, generando un malestar psíquico (Cervelló et al., 2014) que afecta el bienestar psicológico.

Para añadir, en Estados Unidos, el Instituto Nacional de la Salud Mental ha realizado muchos estudios al respecto, observando que mediante la actividad física se reducen emociones negativas, se generan mejores estrategias para afrontar el estrés, ansiedad y depresión, y tiene efectos positivos en el bienestar psicológico (Bolinaga et al., 2012). Es así que, se hace alusión a que la actividad física potencia el bienestar psicológico de los individuos, dado que tiene una relación directa con los estados emocionales positivos en el ser humano (Romero et al., 2009).

Por todo lo mencionado previamente, el propósito de este trabajo de investigación es establecer una relación entre la actividad física y el bienestar psicológico, caracterizando los niveles de actividad física y diagnosticando los niveles de bienestar psicológico examinando los niveles predictivos de dichas variables.

# CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

## 1.1 Planteamiento del problema

A nivel mundial, las tasas de inactividad física son preocupantes para el sistema de salud pública, dado que se manifiesta que aproximadamente el 80% de jóvenes adolescentes tiene un estilo de vida sedentaria. Esto es más evidente en la población Latinoamericana, quienes presentan las tasas más elevadas de inactividad física a nivel global. (Lies, 2019).

En estudios realizados en Estados Unidos, se encuentra que la actividad física mejora la “calidad de vida y bienestar psicológico, estado de ánimo, autoconcepto, salud mental, estrés, ansiedad, depresión, inteligencia, sueño, agresividad, sociabilidad” (Bolinaga et al., 2012) y su ausencia predice la incidencia de trastornos mentales en los individuos. Por lo tanto, se habla del impacto que tiene en el desarrollo social y cognitivo del individuo, por lo que, su ausencia podría estar implicada en distintas alteraciones conductuales, emocionales y sociales de las personas (Bolinaga et al., 2012).

Algunos estudios han evidenciado la existente “correlación positiva entre el ejercicio físico y la autoestima, autoeficacia y bienestar psicológico, y negativa entre la ansiedad y la depresión” (Bolinaga et al., 2012). Sosteniendo que, a mayor actividad física existe mayor bienestar psicológico, en tanto que, a menor actividad física existe más problemas relacionas a la ansiedad y depresión (Fayos et al., 2012).

En Ecuador, las investigaciones realizadas por el Ministerio de Salud, han evidenciado que el 15% de los ciudadanos son inactivos físicamente, por lo que, se

intenta analizar cuáles serían sus repercusiones y de qué manera se podrían formular estrategias y programas que se enfoquen en reducir el sedentarismo, así como, promocionar la salud física y psicológica. (Galarza, 2015).

En la Unidad Educativa El Triunfo, se ha observado que algunos estudiantes realizan poca actividad física, tienen poco conocimiento de sí mismos, presentan dificultades para relacionarse con los demás y no se plantean metas a largo plazo respecto a sus proyectos de vida. Por este motivo, resulta menester estudiar si realizar actividad física está relacionado con el bienestar psicológicos de los adolescentes.

Por todo esto, este trabajo intenta relacionar la actividad física y el bienestar psicológico, respondiendo a la siguiente incógnita: ¿Existirá relación entre los niveles de actividad física y el bienestar psicológico en los adolescentes?

## **1.2 Formulación del problema**

¿De qué manera se relacionan los niveles de actividad y el bienestar psicológico en los adolescentes de 12 a 18 años del cantón El Triunfo?

## **1.3 Objetivo general**

Relacionar los niveles de actividad física y de bienestar psicológico en los adolescentes de 12 a 18 años del cantón El Triunfo, mediante un análisis estadístico que evidencie su correlación.

#### **1.4 Objetivos específicos**

Caracterizar la muestra en función de las variables sociodemográficas.

Identificar el nivel de actividad física en una muestra de adolescentes de 12 a 18 años del cantón El Triunfo.

Evaluar el nivel de bienestar psicológico en los adolescentes de 12 a 18 años del cantón El Triunfo.

Realizar un análisis estadístico correlacional de los niveles de actividad física de los adolescentes y los niveles de bienestar psicológico en los adolescentes de 12 a 18 años del cantón El Triunfo.

#### **1.5 Hipótesis General**

Existe relación entre los niveles de actividad física y de bienestar psicológico en los adolescentes de 12 a 18 años.

#### **1.6 Justificación**

Considerando los lineamientos de la Universidad Estatal de Milagro, el presente trabajo se ubica en la línea de investigación de Salud Pública y Bienestar Humano Integral, en la sub-línea de la Psicología aplicada a la Salud.

La etapa de la adolescencia es un periodo crítico para adquirir hábitos sociales, mentales y físico que predisponen a un estilo de vida en la adultez, por tal motivo resulta indispensable que el adolescente esté activo físicamente realizando actividades recreativas para disfrutar tiempo a solas o con sus pares. Además de los beneficios sociales, físicos y mentales de la actividad física, también es una forma de concentrar la energía de los adolescentes en ciertas actividades que lo protejan de algunos factores de riesgo a los que está expuesto tales como el consumo a sustancias adictivas o nocivas y la sexualidad precaria. (González, et al., 2016).



Una vez mencionado lo anterior, este estudio tiene el propósito de determinar la incidencia de la actividad física en el bienestar psicológico de los adolescentes, debido a que en esta etapa del ser humano existe una gran afluencia de situaciones que pueden impactar su salud física, mental y emocional. Por lo tanto, al relacionar ambas variables también se pueden encontrar parámetros y estrategias para fomentar un mejor estilo de vida en los adolescentes, de manera que impacte positivamente en su desarrollo neuropsicológico, así como en sus funciones ejecutivas que favorecen al aprendizaje.

Es así que, la mirada a la vida de los adolescentes de la época requiere un análisis de sus intereses y aptitudes para diseñar nuevas formas de intervención y acompañamiento en la toma de decisiones, este acompañamiento debe de enlazar al adolescente desde una mirada integral de sus procesos cognitivos y afectivos para que opten por mantenerse psicológicamente saludable (Gómez et al., 2012).

Por lo mencionado, esta investigación repercute en el ámbito científico, académico y empresarial, debido a que se utilizará una rigurosa metodología investigativa con base a conocimientos teóricos previos, aportando resultados que permitirán crear estrategias para fomentar la actividad física en los adolescentes.

La viabilidad y factibilidad de este estudio se puede determinar por los instrumentos utilizados, por motivo de que han sido validados; además, el método de recolección y análisis de datos es adecuado para obtener información relevante a cada una de las variables de estudio, así como la relación entre las mismas. De esta manera, se intenta generar beneficios sociales en cuanto a la mejora de condiciones de vida de los adolescentes, protegiendo su salud y reduciendo gastos económicos.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

### **2.1 Antecedentes Históricos y Referenciales**

Desde la concepción teórica, se sostiene que la actividad física impacta de manera positiva en la calidad de vida y en el bienestar psicológico de las personas. Por esta razón que, desde inicios del siglo XXI, algunos investigadores han evidenciado su interés por estudiar la relación entre la actividad física, el bienestar psicológico y las funciones cognitivas, debido a sus múltiples beneficios en la salud y el aprendizaje. (Yáñez, Barraza, & Mahecha, 2017).

La actividad física ejerce un rol en la prevención de enfermedades como diabetes, hipertensión y trastornos cardiovasculares, así como también, aporta motricidad, desarrolla la personalidad, reduce el estrés y beneficia a los procesos neurocognitivos en los adolescentes. Por esto, algunos autores hacen énfasis en la asociación entre practicar actividad física, crecimiento personal, autoestima, autoeficacia, autoconcepto y bienestar psicológico. (Muñoz & González, 2017).

La teoría del bienestar psicológico de Ryff plantea un modelo multidimensional compuesto por seis dimensiones: autonomía, autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida. De modo que, se propone que un bienestar psicológico óptimo permite que el individuo potencie sus capacidades, sus habilidades y su desarrollo personal, manteniendo un funcionamiento positivo. (Rangel, Mayorga, Peinado, & Barrón, 2017).

Para añadir, algunas investigaciones establecen la relación entre los niveles de actividad y el bienestar psicológico en los adolescentes, por lo que esta asociación puede ser estudiada en diferentes campos de la psicología, así como la

Psicología Clínica, Psicología de la salud y la Psicología del Deporte, evidenciándose los siguientes aportes:

En España, un trabajo titulado “La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física y su relación con la satisfacción con la vida en los adolescentes”, analiza la relación entre la satisfacción de las necesidades básicas y la satisfacción con la vida en una muestra de 464 adolescentes de 12 a 17 años que asisten a la asignatura de educación física. Los resultados evidenciaron una relación significativa y positiva entre la satisfacción con la vida y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas; además, los estudiantes presentan un nivel de satisfacción alto en cuanto a sus necesidades psicológicas básicas de autonomía, relación con los demás y competencia, aludiendo que es debido a su actividad física. (Martínez, Granero, & Gómez, 2019).

En otra investigación realizada en España, denominado “Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física”, se determinó la asociación entre practicar ejercicio físico y el bienestar psicológico, en un estudio exploratorio en el que participaron 200 personas con un rango de edad de 14 a 70 años. Se concluyó que existe una correlación positiva entre la vitalidad subjetiva, la calidad de sueño y el bienestar psicológico. (Begoña, Beltrán, González, & Cervelló, 2016).

En Australia, se realizó un trabajo titulado “Actividad física para la salud cognitiva y mental en jóvenes: una revisión sistemática de mecanismos”, con el objetivo de evaluar el paradigma de los mecanismos de la actividad física en la salud cognitiva y mental de los adolescentes. Para este fin, seleccionó una base de datos electrónica para recopilar información de la actividad de los jóvenes; obteniendo que, la actividad física puede mejorar la salud cognitiva y mental en los

jóvenes, no obstante, no se ha establecido un mecanismo neurobiológico específico en que esto ocurra, y, además, identificó que la actividad física mejora la autoestima y la percepción de sí mismo, las cuales son características propias del bienestar psicológico. (Lubans, et al. 2016).

En otro apartado, denominado “La relación entre la intensidad y duración de la actividad física y el bienestar psicológico subjetivo”, se evaluó la influencia de la intensidad y duración de la actividad física en el bienestar psicológico subjetivo de 22 971 personas de diferentes países europeos. Su metodología consistió en la realización de una encuesta y algunos modelos de regresión para medir diferentes criterios que afecten el bienestar psicológico subjetivo, resultando que existe un efecto positivo en el bienestar psicológico cuando la actividad física es moderada, y cuando la actividad física es vigorosa existe un efecto negativo en el bienestar psicológico. (Wicker y Frick, 2015).

En México, se ejecutó un estudio denominado “Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación, autodeterminación y habilidades sociales”, en cual se analizó el efecto que tiene practicar danza en la autorregulación, autodeterminación y habilidades sociales de 227 adolescentes. Se trató de un estudio cuantitativo en el que se aplicó dos instrumentos: BREQ-3 y escala ARC-INICO, a partir de lo cual se concluyó que aquellos que practicaban danza, tenían una elevada capacidad de regulación intrínseca, regulación introyectada, autonomía y autoconocimiento. (Vargas & Mazón, 2021).

En Argentina, se realizó una investigación titulada “Actividad física, rendimiento académico y autoconcepto físico en adolescentes”, en la que se comparó los niveles de rendimiento académico y autoconcepto físico con los niveles de actividad física en 124 adolescentes con un promedio de 18,1. En los hallazgos

se demostró que los adolescentes que realizan mayor actividad física, tienen un rendimiento académico y autoconcepto físico alto, en tanto que, los adolescentes que realizan menor actividad, tienen un rendimiento académico y autoconcepto físico bajo.

En Ecuador, se presentó un estudio denominado “El bienestar psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato”, con el objetivo de analizar la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en 297 estudiantes. En la metodología se propició un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional y de corte transversal. En los resultados se mostró un elevado nivel de bienestar psicológico en los adolescentes, así como una relación significativa entre las variables de investigación, de modo que, a mayor bienestar psicológico existe mayor rendimiento académico. (Barrera, 2017).

## **2.2 Fundamentación Teórica**

### **2.2.1 Definición de Actividad Física**

Muchas organizaciones incentivan y motivan a que las personas realicen actividad física, debido a los grandes beneficios que aporta a la salud física, mental y emocional. No obstante, son pocas las personas que conocen que realizar una actividad física está por encima de solo obtener cambios a nivel corporal, sino que también, este tipo de actividad permite que la persona conecte con su cuerpo, sea consciente de sí mismo y utilice su cuerpo como vehículo para su propio bienestar.

De acuerdo con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (citado por Miles, 2017), desde el punto de vista funcional y biológico, la

actividad física es el “movimiento corporal que es producido por la contracción de músculos esqueléticos y que incrementan sustancialmente el gasto de energía”. Al realizar una actividad física necesariamente existe un desgaste de energía, por lo que toda acción como limpiar la casa, caminar, arreglar el jardín u otro que hacer, se considera actividad física porque se pierde energía y el cuerpo se encuentra en movimiento.

Dicho de otro modo, la actividad física sería cualquier tipo de movilidad de los músculos que implique un gasto energético, y que, siendo practicada de manera regular y moderada, mejora la salud de las personas. Así como la actividad física resulta fundamental para optimizar la salud, también ayuda a la prevención de enfermedades, debido a la mejora en las funciones vitales referentes al sistema respiratorio, cardiovascular y metabólico. (Toscano y Rodriguez, 2008).

Para añadir, se debe considerar que no es lo mismo realizar una actividad física que hacer ejercicio. Esto indica que, “las actividades físicas son actividades que ponen en movimiento al cuerpo, como jardinería, paseos, [...]. Ejercicio es una forma de actividad física que es planeada, estructurada y repetitiva...” (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2018). En todo caso, el ejercicio sería una subcategoría de la actividad física, dado que este es un elemento más estructura y de mayor intensidad de la que se realizaría en demás actividades que implican el movimiento corporal. (Flores, Méndez, y Santángelo, 2015).

### **2.2.2 Tipos de actividad física**

La actividad física se clasifica dependiendo intensidad, frecuencia y duración. De acuerdo con el Ministerio de Salud (2010), los tipos de actividad física están:

**Relacionadas con la actividad cardiovascular:** es aeróbica e involucra la interacción de diferentes sistemas del cuerpo humano, permitiendo la adaptación de la persona de manera prolongada. En este grupo están las actividades como trotar, bailar, correr, andar en bicicleta y practicar algún deporte.

**Relacionadas con la fuerza y/o resistencia:** se refiere a la capacidad de la persona para resistir una actividad en la cual hay un incremento de la intensidad tensora de la musculatura, fortaleciendo el sistema cardiovascular y respiratorio. En este grupo se encuentran actividades como subir escaleras, ejercitarse con pesas y saltar la cuerda.

**Relacionadas con la flexibilidad:** permite que las articulaciones se mantengan en un amplio rango de movimiento. En este grupo están actividades como agacharse, estirarse o hacer giros.

**Relacionadas con la coordinación:** permite integrar el sistema nervioso con la capacidad motora del sujeto, permitiendo realizar varias actividades con menos riesgos para la persona. En este grupo se encuentran actividades como jugar con un balón o hacer bailoterapia.

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

De acuerdo con el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (2018) existen algunos beneficios de las actividades físicas en el diario vivir, por ejemplo: incrementa la fuerza física del cuerpo, la energía para hacer cosas, el balance, evita enfermedades físicas, mejora el estado de ánimo de las personas y activa los procesos cognitivos.

Asimismo, Syed Ali (2018) alude que, “la actividad física no solo reduce enfermedades crónicas no transmisibles, sino que también es esencial para elevar

la salud personal". Esto último refiere al beneficio de la actividad física en cuanto a la perspectiva que tiene uno de sí mismo, dado que secretará sustancias que permita a la persona sentirse bien consigo misma.

Es importante realizar actividad física, sin embargo, esta debe disfrutarse para que se tenga la constancia y disciplina de realizarla a largo plazo, de tal manera que se convierta en un estilo de vida para que la persona obtenga beneficios en su diario vivir. Algunas ventajas de llevar a cabo esta práctica serían:

**A nivel físico:** reduce el riesgo de tener diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares, incrementa la fuerza y flexibilidad del cuerpo humano, ayuda a mantener el peso adecuado de la persona, ayuda a fortalecer los músculos, aumenta la liberación de endorfinas, aumenta el metabolismo, contrarresta la obesidad y contrarresta la osteoporosis. (Osvaldo y Balboa, 2011).

**A nivel mental:** mejora la autoconfianza, el autoconcepto, la autoeficacia y los estados emocionales, así como también permite desarrollar habilidades sociales, reduce síntomas de la ansiedad y la depresión, disminuye el estrés, aumenta la vitalidad y fomenta el desarrollo personal. (Barbosa & Urrea, 2018).

**A nivel neuropsicológico:** se activan las áreas cerebrales, así como la corteza cingulada y corteza motora, las cuales están implicadas en los procesos cognitivos y en el funcionamiento ejecutivo, impactando positivamente en la memoria de trabajo, el control inhibitorio, la atención, la concentración y la flexibilidad cognitiva. (Aguirre, Parra, Bartolo, Cardona, & Arenas, 2019).

Hasta lo aquí expuesto, se puede aludir que la actividad física mejora la calidad de vida de la persona, debido a que le permite sentirse sana, fuerte y segura de sí misma, así como evita que aparezcan enfermedades que la imposibiliten de disfrutar diariamente de su vida. Entonces, las actividades físicas beneficiarían la



salud mental, física y emocional del individuo, es así que, Varela, et al., (2011) lo especifica:

Los beneficios se encuentran el aumento de la plasticidad neuronal, la elevación del nivel del factor neurotrófico derivado del cerebro, lo que favorece la memoria visual y el aprendizaje, la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de noradrenalina y dopamina, que ayudan a mejorar el estado de ánimo. También se ha señalado su influencia positiva en el desempeño escolar, sobre todo en lo que respecta a las matemáticas y la lectura. (p. 270).

#### **2.2.4 Funciones de la actividad física**

La actividad física puede desempeñar distintas funciones en la vida de la persona, es así que Vidarte, et al., (2011) propone sus roles, explicados de esta manera: rol educador, antes de realizar una actividad física es conveniente saber acerca de las ventajas de practicar actividad física, así como las recomendaciones y contraindicaciones para cada tipo de persona; rol terapéutico, la actividad física funcionaría como un método que permite al individuo enfocarse y recuperarse ya sea emocionalmente (como en el caso de la ansiedad o depresión) o físicamente (como alguna lesión); rol preventivo, la actividad física disminuye riesgos de padecer alguna enfermedad; rol de bienestar, la actividad física permite que el ser humano se desarrolle personal y socialmente, mejorando su calidad de vida.

#### **2.2.5 Medición de los niveles de actividad física**

Es importante destacar que existen diversas medidas que pueden ayudar a establecer los niveles de actividad física que realiza una persona en función de su duración, frecuencia, intensidad o estimación de la energía gastada (Miles 2017).

Algunos instrumentos que permiten medir los niveles de actividad física se mencionan a continuación.

Miles (2017) menciona que se pueden utilizar métodos subjetivos como las encuestas y los auto reportes, en los cuales la persona evalúa su nivel de actividad física en concordancia con el tiempo, los días y el nivel de intensidad de la actividad física realizada durante la semana. Cuando se realiza esta metodología es importante considerar que la persona tiene una interpretación diferente respecto a las variables que se evalúan. Por esta razón, también existen cuestionarios que pueden ayudar a administrar un método más objetivo al grupo de estudio investigado, así como el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

#### **2.2.6 Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**

El IPAQ permite medir el nivel de actividad física que realiza una persona en relación a tres criterios: nivel de actividad física alto, cuando se la realiza los 7 días de la semana; nivel de actividad física alto moderado, cuando se la realiza 3 o más días de la semana; y nivel de actividad física bajo cuando no pertenece a ninguna de las anteriores (Serón, Muñoz, and Lanás 2010).

Considerando estas especificaciones, Miles (2017) fundamenta que, “el propósito del IPAQ es proveer un conjunto de instrumentos bien desarrollados que puedan ser usados internacionalmente para obtener una estimación de los niveles de actividad física”. De modo que, este cuestionario resulte aplicable para muestras de distintas partes del mundo.

En Brasil, se validó el IPAQ en una muestra de 118 adultos del sector industrial. Se empleó una metodología cuantitativa en la que se aplicó el IPAQ para correlacionarlo con medidas antropométricas y el gasto energético, con la finalidad

de realizar un análisis de fiabilidad. Los resultados evidenciaron que, el IPAQ presenta un alfa de Cronbach de 0,8, lo que representa consistencia interna alta; además, este cuestionario se correlaciona positivamente con los resultados del podómetro e incluso se estimaron altos niveles predictores. (Bortolozzo, Santos, Pilatti, & Canteri, 2017).

### **2.2.7 Recomendaciones de niveles de actividad física en diferentes edades**

La Organización Mundial de la Salud (OMG) siempre ha abogado por el cuidado de la salud, considerando sus áreas físicas, sociales y emocionales, por este motivo establece recomendaciones específicas para cada rango de edad.

De 5 a 17 años se hace uso de la recreación, el juego, el deporte y las actividades comunitarias para incentivar a los niños y adolescentes a evitar una vida sedentaria, por esta razón se les recomienda realizar actividad física al menos tres veces a la semana durante sesenta minutos. A partir de los 18 hasta los 65 años se realizan actividades que se encuentren en las tareas laborales, domésticas y recreativas cotidianas, debido a que en esta etapa cada una de las personas tiene una rutina establecida, por ello es recomendable que a la semana hayan ejercido al menos durante 150 o 75 minutos estas actividades, al igual que a las personas mayores de 65 años, considerando que pueden hacer actividades leves. (OMS 2010).

El Servicio Canario de la Salud (2011) manifiesta las siguientes recomendaciones: para niños y jóvenes (5 – 17 años), realizar juegos, deportes, actividades recreativas y educación física, que resulten placenteras, al menos 60min diarios de manera moderada o vigorosa; para adultos (18 – 64 años), realizar actividad en tiempos libres, cuando se desplace de un lugar a otro o en actividades

laborales, durante 75min semanales, combinando las de tipo moderada y vigorosa; y para adultos mayores (65 años en adelante), aprovechar los paseos o tareas domésticas para realizar actividad física, con al menos de una duración de 75min a 150min semanales.

### **2.2.8 Actividad física en adolescentes**

Los adolescentes tienen una perspectiva positiva acerca de realizar actividad física, debido a que saben que les ayuda a tener una mejor salud y tener un estado de óptimo sano. Por eso, Lema et al. (según lo citado en Varela et al., 2011) hallaron “que la mayoría de los jóvenes se sienten satisfechos con sus prácticas de actividad física y ejercicio, y que en la medida en que las prácticas fueron saludables aumentaba el nivel de satisfacción” (p. 271).

Algunos factores que predisponen a que el adolescente realice actividad física serían la motivación, las actitudes y creencias que tenga respecto a lo que va a realizar, y la autopercepción de la eficacia y aportes que ésta genera tanto en su identidad como en su condición física. (Aznar y Webster, 2006).

Dicho de otra forma, la Organización Mundial de la Salud (según lo citado por Flores et al., 2015) destaca este apartado:

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentar la autoconfianza, la interacción e integración social. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables,

como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar. (p. 30).

### **2.2.9 Definición de bienestar**

En la década de los setenta se empiezan los estudios con respecto al bienestar en el campo de la psicología positiva, la cual busca fomentar emociones positivas que permitan a las personas construir una vida óptima para sí mismas. En general se alude que el bienestar es un concepto referido a la valoración que una persona tiene con respecto a las situaciones de su diario vivir, así como a sus habilidades para funcionar en la sociedad, de forma que busca relacionar todas aquellas variables que generan felicidad al individuo, así como el alcance de beneficios para su vida para que tenga una perspectiva positiva de sí mismo y de los demás. (López, 2019).

Son varias las investigaciones de diversos autores que han categorizado al bienestar desde dos perspectivas, tal como las explica Romero, García, y Brustad (2009):

**Perspectiva hedónica:** es cuando la persona prefiere el placer del cuerpo y la mente, de modo que se construye una felicidad subjetiva en la que se incluyen variables positivas y negativas de las experiencias de vida. Este tipo de bienestar se basa en dos elementos: los afectos, que se obtienen de modo inmediato, y la satisfacción con la vida que se genera a largo plazo. Esta perspectiva también se la conoce como bienestar subjetivo, definido como: “una amplia categoría de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios, y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida” (Diener, et al., citado en Romero, et al., 2009).

**Perspectiva eudemónica:** refiere que la felicidad es una virtud del ser humano y que se caracteriza por promover el bienestar psicológico al promover la expresividad de los sentimientos mediante la vinculación de las experiencias vividas, de modo que la persona es capaz de desarrollarse personalmente.

**Perspectiva de desarrollo:** se trata de promover el acceso de recursos que permitan a las personas mejorar su calidad de vida y funcionar de forma positiva en la sociedad, lo cual es posible mediante la creación de herramientas para el desarrollo y potenciación de sus habilidades.

### **2.2.10 Definición de Bienestar Psicológico**

En los últimos años, la Psicología Positiva ha tenido un impacto significativo en las personas, dado que establece la importancia de diferentes aspectos al momento de cuidar del bienestar psicológico. Es por ello que muchas personas tienden a realizar actividades placenteras y beneficiosas para su salud. Resulta interesante cómo los conceptos relativos a la psicología se van integrando a la sociedad, dando oportunidad a que se acoja su verdadera importancia y prevalencia.

Ryff, (citado por Saricaoğlu y Arslan, 2013) alude que el bienestar psicológico va más allá de tener pensamientos positivos y estar libre de estrés, sino que, este es “abarca la percepción positiva de sí mismo, la relación positiva con otros, dominio ambiental, autonomía, propósito de vida y emociones inclinadas al desarrollo de la salud”. Esto quiere decir que, el bienestar psicológico son todas aquellas actitudes, pensamientos y acciones que realiza una persona para mantener saludable.

Del mismo modo, Aguilar y sus colaboradores (citado en Rosales, 2018), mencionan que el bienestar psicológico “es producto de una satisfacción apropiada

de las necesidades psicológicas que tienen conexión directa con la autonomía, y a un sistema congruente de metas intrínsecas y extrínsecas”. En otras palabras, el bienestar psicológico depende de la satisfacción que siente el individuo consigo mismo, de la manera en que interpreta las situaciones, así como la forma en que maneja sus emociones.

Se puede agregar que el bienestar psicológico es relevante para cada una de las áreas de vida del ser humano, tales como en el ámbito educativo, social y familiar, debido a que permite una buena relación intrapersonal e interpersonal. Según Díaz y Sánchez (según lo citado por Loera et al., 2008) el bienestar psicológico se puede conceptualizar como:

La evaluación que las personas hacen de sus vidas, incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas), que mediante una compleja interacción generan en el individuo percepciones que abarcan un espectro de vivencias que transita desde la agonía hasta el éxtasis. (p. 91).

Asimismo, es menester agregar dos concepciones del bienestar psicológico que parte de la teoría hedonista y la teoría del eudemonismo. Por una parte, las teorías hedonistas, señalan “el constructo subjetivo del bienestar psicológico, que es una evaluación afectiva y cognitiva de la vida” (Diener, citado por Gao y McLellan, 2018). Desde este punto de vista, el bienestar psicológico es universal, o sea que, todos los individuos poseen esa habilidad de sentir felicidad en sus vidas. Por otra parte, la teoría del eudemonismo establece la importancia que tiene para las personas encontrar un significado a la vida (Gao and McLellan 2018).

## 2.2.11 Modelos de Bienestar Psicológico

### 2.2.11.1 Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff

Ryff menciona que existen seis dimensiones de bienestar psicológico. Se encuentra la aceptación personal que implica que el individuo tenga una percepción positiva respecto a sí mismo; el crecimiento personal que abarca aquellos sentimientos de desarrollarse y querer ser mejor cada día; propósito de vida que tiene que con aquellas creencias e ideas que individuo tiene respecto a su rol en el universo; relaciones positivas con otros que es la capacidad de establecer relaciones valiosas y de calidad; dominio ambiental que indica la capacidad del individuo para adaptarse al medio en el que se encuentra; y autonomía que es la capacidad de tomar decisiones por sí mismo y hacerse responsables de las mismas. (Saricaoğlu y Arslan, 2013).

Sauleda (2017) detalla las dimensiones del bienestar psicológico de la siguiente manera:

**Autoaceptación:** la persona es consciente de sus aspectos negativos y positivos, por lo que es capaz de aceptar su ser tal como es y actúa conforme a sus características sin buscar ser perfecta, por lo que se considera que esta dimensión es la base de la autoestima.

**Interrelaciones positivas:** se refiere a habilidad para construir relaciones afectivas sanas y seguras, en las que hay compromiso, amor, lealtad, disposición y respeto, de modo que se crea un apego seguro y vínculos saludables.

**Autonomía y autodeterminación:** es la habilidad que tiene la persona para ser independiente, tomar sus propias decisiones y saber colocar límites, por lo que



puede aceptar situaciones incómodas siempre y cuando actúe conforme a su autonomía, ya que se basa en sus propios juicios y principios más no en los ajenos.

**Dominio del entorno:** es la habilidad para influir de manera positiva en el entorno en el que se desarrolla, de modo que la persona se siente cómoda consigo misma y satisfecha porque es capaz de atender tanto a sus necesidades como a las de los demás.

**Propósito en la vida:** es cuando la persona conoce cuáles son sus planes, metas, sueños y propósitos para su futuro, se encuentra enfocada en aquello que realmente quiere para su vida, además de que realiza acciones que le ayuden a alcanzar sus deseos.

**Crecimiento personal:** la persona posee estrategias para potenciar su desarrollo personal y utiliza cada momento como una oportunidad para fortalecer sus habilidades y talentos, así como para tener un aprendizaje óptimo de cada una de sus experiencias.

Este modelo sugiere que las personas son capaces de llevar a cabo procesos psicológicos que le permitan cambiar la perspectiva de una situación, con el fin de no afectar su bienestar físico, social, psicológico y emocional (Rosales 2018). Para añadir, las dimensiones desarrolladas en el modelo de Bienestar Psicológico de Ryff también demuestran que, “las personas con salud mental poseen actitudes positivas hacia sí mismo y hacia los que les rodean, sin embargo, cada dimensión posee aspectos positivos y negativos” (Papalia y sus colaboradores, citado por Rosales, 2018).

### **2.2.11.2 Modelo de Bienestar Psicológico de Jahoda**

Este hace énfasis en las necesidades físicas y sociales que quiere satisfacer una persona, y señala que la salud mental está significativamente relacionada a la manera en que el sujeto interprete sus experiencias. Este modelo presenta seis dimensiones que abarcan los procesos psicológicos que el individuo debe desarrollar para incrementar su bienestar psicológico (Rosales 2018): autoestima e identidad; crecimiento y auto-ajuste; motivación hacia la vida; integración; autonomía; percepción de la realidad; capacidad de ajuste, control y solución a problemas.

López (2019) refiere que el modelo de bienestar psicológico de Jahoda dispone variables físicas y sociales que interfieren en la salud mental de las personas, por lo que establece seis criterios con sus respectivas dimensiones: actitudes hacia sí mismo, acceso al yo, concordancia del yo real con el yo imaginario, autoestima e identidad; crecimiento, desarrollo y autoactualización, implicación y motivación hacia la vida; integración, resistir al estrés, perspectiva integrativa y búsqueda del equilibrio; autonomía, autorregular la conducta e independencia; percepción de la realidad, empatía y no distorsionar la realidad; control ambiental, manejo adecuado de las relaciones interpersonales, capacidad para amar a otros, adaptación y predisposición a la solución de conflictos.

### **2.2.11.3 Modelo de la teoría de la autodeterminación de Decy y Ryan**

Este modelo se enfoca en el buen funcionamiento del estado psicológico de la persona, por lo que establece que para que una persona se sienta satisfecha consigo misma y tenga un desarrollo psicológico saludable sería necesario estas dos condiciones (López, 2019; Rosales, 2018): atender a las necesidades

psicológicas básicas de vinculación, competitividad e independencia; tener un sistema de metas e intereses congruentes para con su vida.

#### **2.2.11.4. Modelo de las tres vías de Seligman**

De acuerdo con este modelo, existen tres dimensiones que permiten que el individuo experimente bienestar (Rosales, 2018): una vida agradable, experimentar emociones positivas; una vida comprometida, tener experiencias significativas; una vida significativa, tener propósito en la vida.

#### **2.2.11.5. Modelo de Bienestar de Keyes**

Su modelo propone que el ser humano busca bienestar a nivel emocional, social y psicológico, lo que le permitiría gozar de una salud mental positiva. Vázquez y Hervás (2008) mencionan que este modelo implica cinco dimensiones, detallas así: coherencia social, percepción del mundo desde un punto de vista razonable, predecible y coherente; integración social, el individuo se siente apreciado por las personas de su alrededor y adquiere un sentido de pertenencia al grupo; contribución social, es la percepción que tiene la persona de que está haciendo algo por el mundo, es decir, que está contribuyendo y construyendo positivamente; actualización social, la persona tiene esa percepción de que todo va cambiando, evolucionando y creciendo, porque también debe hacer lo mismo; y aceptación social, la persona necesita sentir que se encuentra en un lugar agradable, en el cual se encuentra con personas que contribuyen a su vida de manera positiva y amable.

#### **2.2.12 Bienestar psicológico y actividad física**

El campo referente a la psicología del deporte sostiene que un individuo no debe limitar su rendimiento a los avances que tiene en su capacidad física, sino

también en la capacidad de tener bienestar psicológico que está adquiriendo, por eso es que algunos estudios han puesto en evidencia de qué manera se relacionan las variables aludidas al bienestar psicológico y actividad física. A partir de esto, Vidarte et al. (2011) han obtenido las siguientes conclusiones: cuando la actividad física es practicada regularmente, se evidencia una mejoría en la calidad de vida y en el bienestar psicológico de la persona; la actividad física genera emociones positivas y satisfactorias en los individuos, lo cual se relaciona directamente con el bienestar psicológico; y, las personas fumadoras o bebedoras que han practicado ejercicio por un tiempo considerable, han notado un avance en sus estrategias de afrontamiento e incremento en su bienestar psicológico.

### **2.2.13 Aplicaciones de la actividad física en el bienestar psicológico**

Romero et al. (2009) propone que algunas de las aplicaciones del bienestar psicológico en la actividad física del niño y del adolescente están enfocadas en:

**Predictores de actividad física y deporte en niños y adolescentes:** la práctica de actividad física y deporte predispone al niño o adolescente a experimentar emociones positivas sobre sí mismo y sobre los demás, de manera que se evidencia una buena autoaceptación y autoestima.

**Triángulo deportivo:** se trata de las personas que influyen en la actividad física del niño o el adolescente, como lo serían los padres, entrenadores y deportistas, quienes se encarguen de inculcar valores básicos del deporte, así como de motivarle a hacer de esto su estilo de vida.

**Periodización y planes de entrenamiento:** se trata de que la persona que realiza la actividad física pueda autocontrolar su práctica, es decir, medir intensidad

con que realiza esta práctica, de manera que cumpla con una planificación, que a su vez fomenta la habilidad para que una persona pueda organizarse por sí misma.

**Desarrollo y crecimiento personal:** desde la perspectiva del desarrollo humano, se menciona que la actividad física no solo contribuye a la imagen corporal, sino que además genera aprendizajes para el crecimiento del individuo, tales como estrategias de afrontamiento y resolución de problemas.

**Rol y función del psicólogo del deporte:** el psicólogo deportivo no solo debe ver que el rendimiento físico sea óptimo, sino que debe fomentar el bienestar psicológico, de manera que el individuo tenga técnicas que le permitan realizar su práctica de manera saludable.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

Este trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo de corte transversal porque mediante la recolección de datos se realizará un análisis estadístico que permitirá comprobar o rechazar las hipótesis planteadas (Hernández et al., 2014) respecto al nivel de actividad física como predictor del bienestar psicológico en los adolescentes.

El tipo de investigación que se desarrollará es descriptivo-correlacional, debido a que es un proceso de obtención, representación, simplificación, análisis, descripción, interpretación y proyección de las características, variables de investigación para optimizar la toma de decisión respecto a los resultados que se evidencien en la misma (Hernández et al., 2014).

### **3.2 La población y la muestra**

Tanto la población y la muestra se refieren a aquel grupo de personas, animales o casos de las cuáles se habla en la investigación. La población es todo el conjunto al cual se hace referencia, a partir de la cual se puede seleccionar una muestra para hacer un estudio en el cual se estudie una problemática en específico, en todo caso, la muestra sería el subconjunto de la población. Para detallarlo de mejor manera, a continuación, se determinan sus conceptualizaciones:

“Una población es un conjunto de unidades usualmente personas, objetos, transacciones o eventos; en los que estamos interesados en estudiar” (McClave, Benson y Sincich, citado por Robles, 2019).

La muestra “es una porción o parte de la población de interés”. (Lind, Marchal y Wathen, citado por Robles, 2019).

### **3.3 Características de la población**

Este estudio se realizó en la provincia del Guayas del cantón El Triunfo, en estudiantes adolescentes. Según la revisión de la nómina habitantes de este cantón se obtuvo que existe una población de 250 estudiantes adolescentes. En su mayoría tienen una edad correspondiente entre los 12 y 18 años, presentan un nivel socioeconómico bajo y medio y practican actividad física de manera moderada.

### **3.4 Delimitación de la población**

En esta investigación se delimitó la población, debido a que solo se considera un rango de edad determinado, el cual es de 12 a 18 años, esto es porque se considera que a esta edad las personas ya han considerado tener distintos hábitos respecto a su salud. También, para efectos del mismo, se consideran criterios de inclusión y exclusión correspondientes:

**Los criterios de inclusión que se considerarán en este estudio son:** adolescentes escolarizados, edad 12-18 años, ecuatorianos, sin discapacidad física ni mental, con firma de consentimiento y asentimiento informado.

**Los criterios de exclusión que se considerarán en este estudio son:** adolescentes con discapacidad física o mental.

### **3.5 Tipo de muestra**

Muestreo no probabilístico por conveniencia: “estas muestras están formadas por los casos disponibles a los cuales tenemos acceso” (Hernández et al., 2014).

### **3.6 Proceso de selección de la muestra**

El proceso de selección de la muestra se realizará en diversos pasos:

1. Tener un primer acercamiento con las autoridades del cantón El Triunfo para realizar la investigación en los adolescentes escolarizados.

2. Solicitar los permisos necesarios a las autoridades para la aplicación de las pruebas psicométricas de manera virtual a los adolescentes.

3. Explicar el proceso de levantamiento de información y el beneficio teórico-práctico a nivel educativo, social y familiar de los resultados de la investigación.

4. Tener accesos a la nómina de adolescentes para determinar quiénes cuentan con los parámetros adecuados para que formen parte de este proceso.

5. Hacer invitaciones a los adolescentes escolarizados que cumplen con los criterios de inclusión del proyecto, de manera que tengan una participación voluntaria.

6. Solicitar consentimiento informado de los padres autorizando la participación de sus hijos para tener un marco legal del proyecto.

### **3.7 Los métodos y las técnicas**

En este estudio de tipo cuantitativo correlacional descriptivo se aplicaron distintos métodos y técnicas que permitieron medir las variables de estudio, así como también aportaron en el desarrollo científico del proceso investigativo, dado que son una forma de establecer la forma en la que se obtendrán datos para alcanzar los objetivos de estudio.

#### **Ficha sociodemográfica**

La ficha fue de elaboración propia y recoge datos sociodemográficos de la muestra de estudio, entre los cuales son: edad, sexo, año que cursa y residencia.

Además, esta ficha presenta seis afirmaciones con respecto a la frecuencia, intensidad y duración con que los estudiantes adolescentes de 15 a 18 años de edad realizan actividad física, misma que está calificada en una escala de Likert: muy de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo, muy en desacuerdo.



## **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**

Este instrumento está compuesto por una estructura de 7 ítems acerca de la frecuencia, intensidad y duración en que las personas realizan una actividad física, considerando los últimos 7 días. Este cuestionario tiene una fiabilidad de 0,8 indicando una alta consistencia interna (Edwards y Loprinzi, 2019).

Mecanismo de calificación: La actividad semanal se registra en Mets (Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana. A continuación, se muestran los valores Mets de referencia: caminar: 3,3 Mets; actividad física moderada: 4 Mets; actividad física vigorosa: 8 Mets.

Para obtener el número de Mets debemos multiplicar cada uno de los valores anteriormente citados (3.3, 4 u 8 Mets) por el tiempo en minutos de la realización de la actividad en un día y por el número de días a la semana que se realiza.

Este cuestionario internacional clasifica el nivel de actividad realizado en tres categorías baja, moderada y alta. Los sujetos que pertenecen al nivel alto o medio son cumplidores de las recomendaciones de actividad de la OMS, mientras que los del nivel bajo no las cumplen.

## **Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff**

Es una escala de evaluación del funcionamiento psicológico creada por Carol Ryff para evaluar el bienestar psicológico. Su estructura interna consta de 39 ítems adaptados y validados en español, además todas sus sub-escalas tienen una fiabilidad mayor a 0,7 que implica alta consistencia interna. (Páez, 2008). Consta de seis dimensiones: autonomía, autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de vida.

Mecanismo de calificación: Las respuestas se califican según las seis alternativas asignadas a todos los ítems correspondientes a cada dimensión. Para la

corrección Invertir los ítems: 17, 23, 15, 26 y 21. Siguiendo esta pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1). Al obtener el puntaje respectivo por dimensión, se ubica cada uno de ellos en la categoría pertinente según el baremo.

### **3.8 Propuesta de procesamiento estadístico de la información.**

Para establecer si existe diferencia en los niveles de bienestar psicológico de los adolescentes con y sin actividad física se aplicará la escala de bienestar psicológico Ryff de manera virtual por la aplicación zoom para establecer las indicaciones respectivas. Después, las puntuaciones obtenidas en esta variable se tabularán en el programa SPSS para analizar las diferencias estadísticas entre ambos grupos mediante la prueba t student.

Para relacionar la actividad física de los adolescentes y el bienestar psicológico se desarrollará un análisis estadístico correlacional de Pearson de tal manera que se logre hallar las asociaciones de estas variables.

Para identificar el nivel predictivo de la actividad física en el bienestar psicológico de los adolescentes se realizará una prueba de regresión lineal.

El proceso de análisis estadístico se realizará de la siguiente manera:

1. Los datos serán exportados al programa estadístico SPSS v.27 realizando pruebas de estadística descriptiva e inferencial.

2. Se realiza el análisis de fiabilidad de los instrumentos por medio de la prueba de Alfa de Cronbach, luego el análisis de frecuencias, correlaciones de Pearson, prueba de t de student para ver la diferencia entre grupos de edad o niveles educativos, y finalmente, una prueba de hipótesis, para el análisis de las pruebas de normalidad de acuerdo a la distribución y frecuencia de los datos.

3. Por último, se realizarán pruebas de regresión lineal para hallar el valor predictivo de las variables de estudio sobre el bienestar psicológico.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### 4.1 Análisis e interpretación de datos obtenidos

**Resultados objetivo específico 1: Caracterizar la muestra en función de las variables sociodemográficas.**

**Tabla 1 Datos sociodemográficos: sexo y edad de la muestra**

Variable demográfica	n	%
Sexo		
Hombre	45	45
Mujer	55	55
Edad		
12	12	12
13	6	6
14	21	21
15	29	29
16	19	19
17	9	9
18	4	4
Total	100	100

**Elaborado por:** Madisson Palma

**Análisis.** En la tabla 1 se puede observar que la muestra está seccionada casi equitativamente entre hombres y mujeres, correspondientes a las edades de entre 12 y 18 años, en las que prevalecen el rango de 14, 15 y 16 años con porcentajes de 21%, 29% y 19%, respectivamente.

**Resultados objetivo específico 2: Identificar el nivel de actividad física en una muestra de adolescentes de 12 a 18 años del cantón El Triunfo.**

**Tabla 2 Niveles de actividad física en adolescentes**

Variable demográfica	n	%
Bajo	60	60
Moderado	27	27
Alto	13	13
Total	100	100

**Elaborado por:** Madisson Palma

**Análisis.** En la tabla 2 se puede evidenciar que, en cuanto a la actividad física realizada por los adolescentes, predomina un nivel bajo correspondiente al 60%, indicando que pocos adolescentes realizan algún tipo de actividad, en contraste con el 30% que realiza un alto nivel de actividad física.

**Resultados objetivo específico 3: Evaluar el nivel de bienestar psicológico en los adolescentes de 12 a 18 años del cantón El Triunfo.**

**Tabla 3 Dimensiones del bienestar psicológico en los adolescentes**

Niveles	Auto aceptación		Relaciones positivas		Autonomía		Dominio		Crecimiento		Propósito	
	n	%	n	n	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy bajo	6	6	1	1	2	2	2	2	2	2	16	16
Bajo	13	13	4	4	0	0	3	3	13	13	25	25
Normal	55	55	34	34	16	16	71	71	51	51	42	42
Elevado	18	18	29	29	18	18	20	20	22	22	13	13
Muy elevado	8	8	32	32	64	64	4	4	12	12	4	4
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

**Elaborado por:** Madisson Palma

**Análisis.** En la tabla 3 se puede evidenciar que las dimensiones de bienestar psicológico predominan en un nivel de rango normal y elevado, encontrándose mayores porcentajes en un 55%, 71%, 51% y 42% en cuanto a las dimensiones de autoaceptación, dominio, crecimiento y propósito, respectivamente, las cuales se caracterizan por la aceptación de sí mismo, el autocontrol ante diferentes situaciones, crecer ante la adversidad y tener un propósito de vida.

**Tabla 4 Bienestar psicológico global en los adolescentes**

<b>Variable demográfica</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bajo	84	84
Moderado	14	14
Alto	2	2
Total	100	100

**Elaborado por:** Madisson Palma

**Análisis.** En la tabla 4 se puede observar la predominancia de un nivel psicológico bajo en los adolescentes, siendo este de un 84%, en comparación con los niveles altos que solo corresponden a un 2%.

**Resultados objetivo específico 4: Realizar un análisis estadístico correlacional de los niveles de actividad física de los adolescentes y los niveles de bienestar psicológico en los adolescentes de 12 a 18 años del cantón El Triunfo.**

**Tabla 5 Correlaciones entre los niveles de actividad física y de bienestar psicológico**

	<b>Relaciones positivas</b>	<b>Crecimiento personal</b>	<b>Propósito en la vida</b>	<b>Bienestar Psicológico</b>
Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.			,341**	,253*
Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días?		,212*		
Nivel Actividad Física	,210*		,265**	

**Elaborado por:** Madisson Palma

**Análisis.** En la tabla 5 se puede observar que existe una correlación positiva entre el nivel de actividad física y el bienestar psicológico en los jóvenes. De modo que, mientras más días realicen actividad física moderada, su propósito en la vida (,341\*\*) y su bienestar psicológico (,253\*) serán más óptimos. Asimismo, mientras más tiempo se dediquen a realizar actividad física moderada, tendrán un mayor crecimiento personal. Además, a mayor nivel de actividad física, fomentan más relaciones positivas (,210\*) y propósitos en la vida (,265\*\*).

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

La presente investigación intentó establecer la relación entre los niveles de actividad física y el bienestar psicológico en los adolescentes de 12 a 18 años, mediante la aplicación de cuestionarios que permitieran la caracterización de los niveles de actividad física, el diagnóstico del nivel de bienestar psicológico, la correlación entre los niveles de actividad física y bienestar psicológico, así como examinar el nivel predictivo de la actividad física en el bienestar psicológico. Para esto se consideran los postulados de Vidarte, et al. (2011) en sus investigaciones referentes a que la actividad física se relaciona con el bienestar psicológico porque genera emociones positivas, y, además, practicar actividad física mejora la calidad de vida y bienestar psicológico de las personas.

El primer objetivo de este trabajo fue caracterizar la muestra en función de las variables sociodemográficas, resultando que hombres y mujeres adolescentes son evaluados equitativamente, así también, el rango de edad más poblado es de 14 a 16 años. Esto indica que, la muestra ha sido segmentada acorde a las características requeridas para el estudio de investigación.

Luego, se identificó el nivel de actividad física en una muestra de adolescentes de 12 a 18 años, mediante la aplicación del IPAQ, para luego relacionar estos datos con el bienestar psicológicos. Los resultados mostraron que el mayor porcentaje de adolescentes realizan bajo nivel de actividad física, demostrándose la inactividad en este grupo etario. Estos datos son análogos a una investigación realizada en Colombia, en la que se denota que solo el 15% de

adolescentes realizan actividad física, refiriendo que prefieren dedicar tiempo en sus celulares, computadoras o viendo televisión, por lo que se evidencia poca motivación por realizar actividades que estimulen el cuerpo (Molina, 2021).

Como tercer punto, se evaluó el nivel de bienestar psicológico en los adolescentes de 12 a 18, mediante la aplicación de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, para conocer cómo se encuentran cada una de estas dimensiones en los adolescentes. Se halló que en las dimensiones en donde más predomina un nivel normal de bienestar psicológico es en la autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento y propósito. Sin embargo, también pudo evidenciarse que el nivel de bienestar psicológico global de los adolescentes es muy bajo. En contraste a esto, un estudio ecuatoriano evidenció que existe un elevado nivel de bienestar psicológico en los adolescentes, mostrando puntuaciones elevadas en las dimensiones de autoaceptación y crecimiento personal. (Barrera, 2017).

En tercera instancia se realizó un análisis estadístico correlacional de los niveles de actividad física de los adolescentes y los niveles de bienestar psicológico en los adolescentes de 12 a 18 años. En este punto se pudo concluir que mientras más días realicen actividad física moderada, su propósito en la vida y su bienestar psicológico serán más óptimos. Por lo que, este punto indica que la actividad física tiene un impacto positivo en el desarrollo de los adolescentes. Asimismo, se concluyó que mientras más tiempo los adolescentes se dediquen a realizar actividad física moderada, tendrán un mayor crecimiento personal y a mayor nivel de actividad física, fomentan más relaciones positivas y propósitos en la vida.



## **Recomendaciones**

Con respecto a incrementar el nivel de actividad física en los adolescentes, se propone que en las instituciones educativas se ejecute un programa de actividad física extracurricular, en el cual los estudiantes practiquen un deporte al menos 30 minutos diarios, con el fin de reducir el riesgo de enfermedades, optimizar los estados emocionales, desarrollar habilidades sociales y activar áreas cerebrales implicadas en los procesos cognitivos y ejecutivos

En cuanto al bienestar psicológico, es fundamental que en las instituciones educativas se implementen estrategias de redefinición y proyección subjetiva positiva, en la cual se oriente a los estudiantes a tener un proyecto de vida orientado a cumplir metas, valorarse a sí mismo, optimizando su desarrollo personal. Estas estrategias deben estar enfocadas en promover la autonomía, independencia y relaciones positivas de los adolescentes, de manera que sean capaces de formar buenos vínculos sociales y tomar mejores decisiones.

Por último, en referencia a la relación entre actividad física y bienestar psicológicos, es necesario que los docentes fomenten la actividad física como un estilo de vida saludable que favorece a la salud mental. De esta manera, también es importante identificar cuándo los estudiantes requieren de una intervención con especialistas externos, de manera que pueda derivarlos al Departamento de Consejería Estudiantil en el cual se les brinde acompañamiento emocional y psicológico, así como técnicas y herramientas orientadas al bienestar psicológico.

## Referencias

- Aguirre, H., Parra, J., Bartolo, L., Cardona, M., & Arenas, J. (2019). Desempeño neuropsicológico e indicadores de frecuencia, duración y tiempo de la sesión del ejercicio físico. *Pensamiento Psicológico*, 17(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/801/80162316004/80162316004.pdf>
- Ahn, S., & Fedewa, A. L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 385–397. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsq107>
- Alcalde, I., & Laspeñas García, M. (2005). Ocio en los mayores: calidad de vida. *Envejecimiento, Salud y Dependencia*, 43–62. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1165462>
- Anokye, N. K., Trueman, P., Green, C., Pavey, T. G., & Taylor, R. S. (2012). Physical activity and health related quality of life. *BMC Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-624>
- Aznar, S., & Webster, T. (2006). Actividad Física en la infancia y la adolescencia. *Salud Pública. Promoción de La Salud y Epidemiología*. <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*(25), 141-159. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Barrera, L. (2017). *El bienestar psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato*. Universidad Católica del Ecuador sede Ambato,

- Ambato. Obtenido de  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1861/1/76364.pdf>
- Begoña, C., Beltrán, V., González, D., & Cervelló, E. (2016). Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 12(1). Obtenido de  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5760452>
- Betancourt, Y. U., & Castro Muñoz, J. A. (2019). Psychosocial risk factors: Its relation with social cognition, emotional regulation and well-being. *International Journal of Psychological Research*, 12(2), 17–28.  
<https://doi.org/10.21500/20112084.3741>
- Bolinaga, I., Ibañez, D. V. J., Domingo, D. S., Educación, D., & Magisterio, E. De. (2012). Actividad física y bienestar psicológico \*. 2, 189–205.
- Bortolozzo, E., Santos, C., Pilatti, L., & Canteri, M. (2017). Validez del cuestionario internacional de actividad física por correlación con podómetro. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17(66), 397-414. Obtenido de  
<https://www.redalyc.org/pdf/542/54251450011.pdf>
- Calvo, R., Gallego, L., Solórzano, G., Kassem, S., Morales, C., Codesal, R., & Blanco, A. (2014). Procesamiento emocional en pacientes con trastornos de conducta alimentaria adultas vs adolescentes; reconocimiento emocional y teoría de la mente. *Nutricion Hospitalaria*, 29(4), 941–952.  
<https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.4.7326>
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. XVIII.

- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., & Moreno-murcia, V. J. B. J. A. (2014). Cervelló et al. - 2014 - Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño. 14, 31–38.
- Cho, J., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M., & Poon, L. W. (2011). The relationship between physical health and psychological well-being among oldest-old adults. *Journal of Aging Research*, 2011. <https://doi.org/10.4061/2011/605041>
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación y Deportes, Revista Digital*, 16(159), 3–11. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4684607.pdf>
- Edwards, M. K., & Loprinzi, P. D. (2019). International Physical Activity Questionnaire - Short Form. *Psychological Reports*, 122(2), 465–484. <https://doi.org/10.1177/0033294118755099>
- Fayos, G. D. L., Enrique, J., Dantas, G., González, J., Fayos, E. J. G. D. L., & Dantas, A. G. (2012). Indicadores de bienestar psicológico percibido en alumnos de Educación Física.
- Flores, K., Méndez, N., & Santángelo, M. (2015). Principales causas de la deserción de la actividad física en adolescentes mujeres entre 15 y 18 años con sobrepeso que asisten al liceo N ° 15 de Montevideo. 1–56. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/20562/1/Tesis718-.pdf>
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryffs scales of psychological well being in adolescents. 1–8.
- Gómez-Maquet, Y. (2007). Cognición, emoción y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3),

435–447.

- Gómez, R. Á., Luque, L. E., Tomas, M. T. C., Tort, B. E., & Giménez, J. A. (2012). Estudio preliminar de los determinantes cognitivos que influyen en los jóvenes argentinos para realizar un consumo intensivo de alcohol, o binge drinking\*. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 41(2), 309–327. [https://doi.org/10.1016/s0034-7450\(14\)60007-x](https://doi.org/10.1016/s0034-7450(14)60007-x)
- González, J. I. Á., Ortega, F. Z., Garófano, V. V., Martínez, A. M., Sánchez, S. G., & Díaz, M. E. (2016). Actividad física de adolescentes: Implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia. *Psicología Escolar e Educativa*, 20(1), 13–22. <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0201908>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). González Barrón, R et al 2002 Relación estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar en adolescentes. *Psicothema*, 14, 363–368. <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. [file:///C:/Users/youhe/Downloads/kdoc\\_o\\_00042\\_01.pdf](file:///C:/Users/youhe/Downloads/kdoc_o_00042_01.pdf)
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2018). *Exercise & Hysical Ctivity. Health* (San Francisco).
- Jaramillo, N. (2012). *Revista Colombiana de Folklore. Western Folklore*, 14(3), 225. <https://doi.org/10.2307/1497803>
- Lies, E. (2019). un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física. *Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
- Loera, N., Balcázar, P., Trejo, L., Gurrola, G., & Bonilla, M. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3), 90–97.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70703>

López, C. (2019). El estado de salud mental en pacientes internado en el área de traumatología en los hospitales de la ciudad de Ambato. In Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2908>

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

Luna, R., & Issn, A. (2010). La Vivienda Rural. Su Complejidad Y Estudio Desde Diversas Disciplinas. *Luna Azul*, 30, 174–196. <https://doi.org/10.17151/luaz.2010.30.11>

Mazzucchelli, T. G., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 5(2), 105–121. <https://doi.org/10.1080/17439760903569154>

Martínez, R., Granero, A., & Gómez, M. (2019). La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física y su relación con la satisfacción con la vida en los adolescentes. *Revista Complutense de Educación*, 45(1), 45-53. Obtenido de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/61739>

Miles, L. (2017). Physical activity and cardiometabolic health. *Nutrition and Cardiometabolic Health*, 101–122. <https://doi.org/10.1201/9781315119410>

Ministerio de Salud. (2010). ¡ A MOVESE ! Guía de actividad física. [https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307)

- Muñoz, A., & González, J. (2017). Percepción de estrés y perfeccionismo en estudiantes adolescentes. *Ansiedad y Estrés*, 23, 32-37.
- OMS. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- OMS. (2013). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. *Human Reproduction Programme*, 1–12. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
- Pablos, M.-G. C. (2007). BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN UNIVERSITARIOS.
- Páez, D. (2008). Cuaderno De Prácticas De Psicología Social y Salud: Fichas técnicas sobre bienestar y valoración Psico-social de la Salud Mental. San Sebastián: Universidad Del País Vasco, 1–35.
- Rangel, Y., Mayorga, D., Peinado, J., & Barrón, J. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045009.pdf>
- Reloba, S., Chiroso, L. J., & Reigal, R. E. (2016). Medicina del Deporte Revisión Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual Relation of physical activity, cognitive and academic performance in children: Review of current lite. *Rev Andal Med Deporte*, 9(4), 166–172. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008>
- Romero, A., García, A., & Brustad, R. (2009). Estado del arte , y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Latinoamerica de*

- Psicología, 41, 335–347. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511496011>
- Rosales, N. (2018). Bienestar psicológico y calidad de vida. In Universidad Rafael Landívar.
- Ruiz-Ariza, A., de la Torre-Cruz, M. J., Redecillas-Peiró, M. T., & Martínez-López, E. J. (2015). Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes. *Gaceta Sanitaria*, 29(6), 454–457. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.06.002>
- Saricaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2097–2104. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1740>
- Sauleda, A. (2017). Relación entre Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en adolescentes. <http://ddfv.ufv.es/handle/10641/1349>
- Sebastian, C. L. (2015). Social cognition in adolescence: Social rejection and theory of mind. *Psicología Educativa*, 21(2), 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2015.08.004>
- Sémblér, C. (2006). Estratificación social y clases sociales. Una revisión analítica de los sectores medios políticas sociales 125 Santiago de Chile, diciembre de 2006. In *Serie Políticas Sociales* (Vol. 125).
- Serón, P., Muñoz, S., & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Revista Medica de Chile*, 138(10), 1232–1239. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872010001100004>
- Servicio Canario de I Salud. (2011). Actividad física todos los días. Mejor moverse algo que nada. *Los Circulos de La Vida*, 2010, 1–16.



<http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/e3b7b741-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ACTIVIDADFISICA.pdf>

Syed Ali, S. K. (2018). The important of physical activities in our life. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*, 3(4), 308–310. <https://doi.org/10.15406/ipmrj.2018.03.00121>

Toscano, W., & Rodriguez de la Vega, L. (2008). Extracto, Actividad Fisica, Salud Y Calidad De Vida. *UNLAM*, 1(9), 3–17. <http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/e3b7b741-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ACTIVIDADFISICA.pdf>

Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269–277. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28322503002.pdf>

Vázquez, C., & Hervás, G. (2008). Salud mental positiva: del síntoma al bienestar. *Psicología Positiva Aplicada*, 17–39. <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433022424.pdf>

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(1), 2020–2218. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n6p544>

Wicker, P., & Frick, B. (2015). The relationship between intensity and duration of physical activity and subjective well-being. *European Journal of Public Health*, 25(5), 868–872. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv131>

Yáñez, R., Barraza, F., & Mahecha, S. (2017). Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile.

*Educación Física y Ciencia*, 18(2). Obtenido de  
[redalyc.org/pdf/4399/439949202009.pdf](http://redalyc.org/pdf/4399/439949202009.pdf)

## ANEXO 1. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

NOMBRE DE LA VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Edad	“Se refiere a la edad en años. Es la que va desde el nacimiento hasta la edad actual de la persona” (Alcalde & Laspeñas García, 2005).	Años	Cédula	Cuantitativa
Sexo	“Conjuntos de características biológicas tienden a diferenciar a los humanos como hombres o mujeres” (OMS, 2013).	Sexo	Cédula	Cualitativa: Hombre Mujer
Nivel de instrucción	“Se identifica con el dominio de leer, escribir y hacer las cuentas y, a través de ellos, poder adquirir la cultura” (Latorre, 2016).	Escolaridad	Escolaridad	Ordinal: Primarios Secundarios
Clase social	“La totalidad de aquellas situaciones de clase entre las cuales un intercambio personal y en la sucesión de generaciones es fácil y suele ocurrir de modo típico” (Sémblér, 2006).	Social	Alta Media Baja	Cualitativa: Alta Media Baja
Tipo de vivienda	“Constituyen el escenario principal de la vida familiar y concentran el 90% de las	Social	Rural Urbana	

	actividades de grupo” (Luna & Issn, 2010).			
Actividad Física	“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resultan en gasto energético” (Serón et al., 2010).	Psicología	Cuestionario PACE	Cuantitativo Escala de 0-7
Bienestar Psicológico	“La manera óptima de combinar los factores que lo componen para una vida psicológicamente saludable” (Casullo y Castro, 2000)	Psicología	Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff	Cuantitativo: Escala Likert

## ANEXO 2. FORMULARIO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN



### UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

El presente formulario tiene como objetivo determinar el grado de actividad física en adolescentes como predictor en los niveles de bienestar psicológico por medio de la aplicación de encuestas y test psicométricos. La sinceridad con que se responda será de gran utilidad para esta investigación.

**Instrucciones:** llene los espacios en blanco de las siguientes preguntas. Señale con una **X** el ítem que se adecúe a sus características.

1. Edad:	<input type="text"/>
2. Sexo:	Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>
3. Año que cursa:	<input type="text"/>
4. Residencia:	Urbana <input type="checkbox"/> Rural <input type="checkbox"/>

	<u>Muy de acuerdo</u>	<u>De acuerdo</u>	<u>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</u>	<u>En desacuerdo</u>	<u>Muy en desacuerdo</u>
--	-----------------------	-------------------	---------------------------------------	----------------------	--------------------------

¿Crees que realizas suficiente actividad física?

¿Crees que la actividad física que realizas es la adecuada?

¿Crees que tu condición física es adecuada?

¿Te gustaría hacer más ejercicio?

1	2	3	4	<u>Más de 4</u>
---	---	---	---	-----------------

En una semana típica, ¿Cuántos días realiza actividad física?

En una semana típica, ¿Cuántas horas realiza actividad física?

### GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Investigadora: Madisson Palma

Fecha de encuesta: \_\_\_\_\_

## ANEXO 3: INSTRUMENTOS DE APLICACIÓN

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa 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. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

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)	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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 (indique el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO RYFF

### CARRERA DE PSICOLOGÍA

Edad:	Sexo:
Curso:	Fecha:

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF

La información que nos proporcione será estrictamente confidencial. Recuerde que lo importante es conocer SU punto de vista. Trate de ser lo más sincero y espontáneo posible.

Gracias por tu colaboración.

A continuación se presentan una serie de frases que se refieren a aspectos relacionados con SU FAMILIA. Indique marcando con una X (equis) el número que mejor se adecue a la forma de actuar de su familia, basándose en la siguiente escala:

**TA = 5 = TOTALMENTE DE ACUERDO**

**A = 4 = DE ACUERDO**

**N = 3 = NEUTRAL (NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO)**

**D = 2 = EN DESACUERDO**

**TD = 1 = TOTALMENTE EN DESACUERDO**

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF		TA	A	N	D	TD
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	5	4	3	2	1
2	<i>A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.</i>	5	4	3	2	1
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	5	4	3	2	1

4	<i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i>	5	4	3	2	1
5	<i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.</i>	5	4	3	2	1
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	5	4	3	2	1
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	5	4	3	2	1
8	<i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</i>	5	4	3	2	1
9	<i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</i>	5	4	3	2	1
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	5	4	3	2	1
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	5	4	3	2	1
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	5	4	3	2	1
13	<i>Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría</i>	5	4	3	2	1
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	5	4	3	2	1
15	<i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones</i>	5	4	3	2	1
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	5	4	3	2	1
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	5	4	3	2	1
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	5	4	3	2	1
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	5	4	3	2	1
20	<i>Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo</i>	5	4	3	2	1
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	5	4	3	2	1
22	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>	5	4	3	2	1
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	5	4	3	2	1
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	5	4	3	2	1
25	<i>En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida</i>	5	4	3	2	1



26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	5	4	3	2	1
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	5	4	3	2	1
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	5	4	3	2	1
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	5	4	3	2	1
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	5	4	3	2	1
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	5	4	3	2	1
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	5	4	3	2	1
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	5	4	3	2	1
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	5	4	3	2	1
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	5	4	3	2	1
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	5	4	3	2	1
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	5	4	3	2	1
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	5	4	3	2	1
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	5	4	3	2	1


### SISTEMA DE CALIFICACIÓN

DIMENSIONES	ITEMS
Auto aceptación	1, 7, 13, 19, 25, y 31
Relaciones positivas	2, 8, 14, 20, 26, y 32
Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33
Dominio del entorno	5, 11, 16, 22, 28, y 39
Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38
Propósito en la vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29

## ANEXO 4: FORMULARIO APLICADO A LOS ADOLESCENTES

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO RYFF

PERSONAL

 **madipalmah02@gmail.com** (no compartidos)  
[Cambiar de cuenta](#) 

**\*Obligatorio**

**Edad**

Tu respuesta

**SEXO \***

HOMBRE

MUJER

Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudios, cambio y crecimiento. \*

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla. \*

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Las respuestas serán acorde a las actividades que tu realices día a día.

Duración de los últimos 7 días, ¿en cuantos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, ejercicios, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Texto de respuesta larga

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días?

Texto de respuesta corta

Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos días hizo actividades físicas moderadas tales como

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

Texto de respuesta larga

Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos días camino por lo menos 10 minutos seguidos? \*

Texto de respuesta corta

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a caminar en uno de esos días?... Indique cuantas horas o minutos por día.

Texto de respuesta corta

Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo paso sentado durante un día hábil?... Indique las horas o minutos por día.

105 respuestas



Se aceptan respuestas

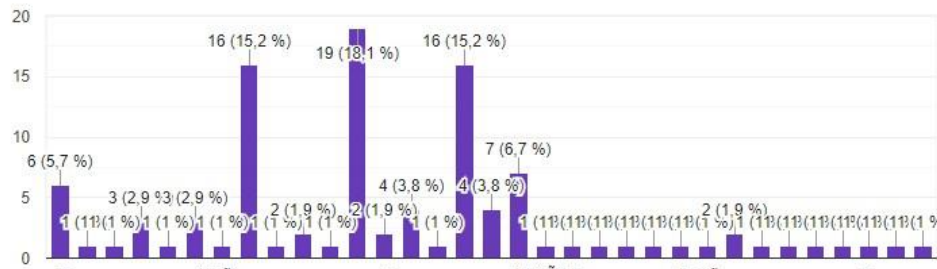
Resumen

Pregunta

Individual

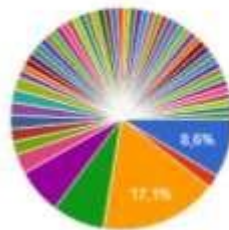
EDAD

105 respuestas



AÑO QUE CURSA (ejemplo: 10mo.)

105 respuestas

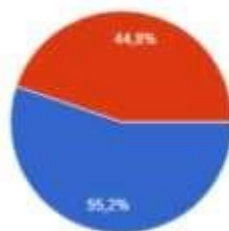


- 8vo
- 9no
- 10mo
- 1ro Bach
- 2do Bach
- 3ro Bach
- 10mo
- 2do

1/8

RESIDENCIA

105 respuestas



- URBANA
- RURAL

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeadG80547ohkSS9iITrmZvIkmFoiFSQ5MHeZGJBIG6DwCGIA/viewform>