



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIA DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte

TEMA

La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato

Autor:

Usulli Toalombo Angel Roberto

Tutor:

PhD. John Roberto Morales Fiallos

Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Usulli Toalombo Angel Roberto**, con cédula de ciudadanía **1805350012**, autor (del trabajo de investigación titulado: **La Actividad Física y el Estado de ánimo en bachillerato**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 15 de marzo de 2023.



Usulli Toalombo Angel Roberto

C.I:1805350012

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. John Roberto Morales Fiallos, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **La Actividad Física y el Estado de ánimo en bachillerato**, bajo la autoría de **Angel Roberto Usulli Toalombo**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 15 de marzo de 2023.

JOHN ROBERTO MORALES FIALLOS

Firmado digitalmente por JOHN ROBERTO MORALES FIALLOS
Fecha: 2023.03.16 15:32:32
05:00

PhD. John Roberto Morales Fiallos
C.I 1802646388



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**", presentado por **Angel Roberto Usullí Toalombo**, con CC: **1805350012**, bajo la tutoría de PhD. John Morales Fiallos; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 15 de marzo del 2023

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval G.
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. John Morales F.
TUTOR

FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que, **Ángel Roberto Usullí Toalombo con CC: : 1805350012**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de **Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológicas**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO"**, cumple con el 03%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **urkund**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 24 de febrero del 2023

JOHN ROBERTO
MORALES
FIALLOS

Firmado digitalmente por
JOHN ROBERTO MORALES
FIALLOS
Fecha: 2023.02.24
11:48:25 -0500

PhD. John Morales
TUTOR (A)

DEDICATORIA

El presente trabajo, está dedicado primero a Dios porque nunca me ha abandonado, a mis queridos y abnegados padres, a mis hermanas y hermano y a toda mi familia quienes me han apoyado siempre con sus consejos y orientaciones para alcanzar el objetivo anhelado. A mis queridos docentes por compartir sus conocimientos y la paciencia, “Yupaychani”.

Angel Usulli

AGRADECIMIENTO

Un profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo, dentro de ella he aprendido muchas cosas sobre todos los valores ético y morales, a mi tutor PhD. John Roberto Morales Fiallos quien me guio para poder desarrollar mi investigación de una manera correcta desde principio hasta el final.

Angel Usulli

ÍNDICE

DECLARATORIA DE AUTORÍA

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE

INDICE DE FIGURA

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN14

1.1 Tema 15

1.2 Planteamiento del problema..... 15

1.2.1 Contextualización macro 16

1.2.2 Contextualización meso 16

1.2.3 Contextualización micro..... 17

1.2.4 Árbol de problemas 18

1.2.5 Análisis crítico..... 19

1.2.6 Delimitación 19

1.2.7 Formulación del problema..... 20

1.2.8 Preguntas directrices..... 20

1.3 Justificación20

1.4 Objetivos21

1.4.1 Objetivo general 21

1.4.2 Objetivos específicos..... 21

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....22

2.1 Antecedentes investigativos..... 22

2.2 Fundamentación 24

2.2.1 Fundamentación legal..... 24

2.2.2 Fundamentación filosófica 25

2.2.3 Fundamentación epistemológica 26

2.2.4 Fundamentación pedagógica 26

2.2.5 Fundamentación sociológica 26

2.2.6 Fundamentación axiológica..... 27

2.3	Fundamentación teórica	27
2.3.1	Educación Física.....	27
2.3.2	Metodología de la Educación Física	29
2.3.3	Actividad física.....	31
2.3.4	Ejercicio Físico	34
2.3.5	Cultura física	35
2.3.6	Entrenamiento	36
2.3.7	Salud	36
2.3.8	El estado de ánimo	38
2.3.9	Relación entre deporte, actividad física, salud física y mental	41
2.3.10	La percepción de la actividad física y su relación con el auto concepto	41
	CAPITULO III.METODOLOGÍA	43
3.1	Enfoque	43
3.2	Tipo	43
3.2.1	Investigación de Campo	43
	CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	54
4.1	Resultados (los resultados del análisis de la investigación).....	54
4.2	Discusión.....	55
	CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
5.1	Conclusiones	57
5.2	Recomendaciones	58
	CAPITULO VI. PROPUESTA	59
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
	ANEXOS	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Muestra (Constituido por 22 estudiantes)</i>	44
Tabla 2. <i>Nivel de Actividad Física (IPAQ) Pres test</i>	46
Tabla 3. <i>Nivel de Actividad Física (IPAQ) Post test</i>	46
Tabla 4. <i>Nivel de actividad física (IPAQ)</i>	50
Tabla 5. <i>Test (EVEA)</i>	51
Tabla 6. <i>Propuesta</i>	72

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1. <i>Árbol de problemas</i>	18
---	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Pre test (EVEA)	31
Gráfico 2. Post test (EVEA)	31
Gráfico 3. Nivel de actividad física de los estudiantes	32
Gráfico 4. Tristeza Depresión	32
Gráfico 5. Ansiedad	33
Gráfico 6. Ira Hostilidad	33
Gráfico 7. Alegría	34
Gráfico 8. Nivel de actividad física (IPAQ)	35
Gráfico 9. Test (EVEA)	36
Gráfico 10. Nivel de actividad física (IPAQ) y el test (EVEA)	36

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIA DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA

“La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato”

Autor: Usulli Toalombo Angel Roberto

Tutor: PhD. John Roberto Morales Fiallos

RESUMEN

El tema desarrollado en la presente investigación es: “La actividad física y el estado de ánimo en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo, el objetivo de la investigación es determinar la relación entre la actividad física y el estado de ánimo de los estudiantes del 3ro de bachillerato, la investigación abordó un estudio transversal, mediante un enfoque cualitativo y cuantitativo, cuyo análisis sirvió para reconocer los principales factores del porque los estudiantes no realizan actividad física y como afecta al estado de ánimo. Se consideró una muestra de 22 estudiantes de bachillerato. Los instrumentos aplicados fueron el *Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)* y el test de *Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA)*, para el análisis estadístico se utilizó el paquete estadístico Excel. Se definió que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado de actividad física, y en un estado de ánimo leve, una vez que se obtuvo los datos se procedió a la tabulación de resultados. Por lo tanto, se planteó la propuesta de un Plan de trabajo de Actividad Física para los estudiantes de 3ro de bachillerato, con la finalidad de mejorar el estado de ánimo e incentivar al deporte como una actividad diaria para evitar cuadros de depresión y estrés. Se plantea una variedad de juegos tradicionales, para desarrollar hábito en dar movimiento al cuerpo para mantener la salud y responder a las actividades diarias. Se analizo los niveles de actividad física y el estado de ánimo.

Palabras claves: actividad física, estado de ánimo, juegos, test.

NATIONAL UNIVERSITY OF CHIMBORAZO
FACULTY OF SCIENCE OF HUMAN EDUCATION AND TECHNOLOGIES
DEGREE IN PEDAGOGY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS

THEME

“Physical activity and mood in high school students”

Author: Usulli Toalombo Angel Roberto

Tutor: PhD. John Roberto Morales Fiallos

ABSTRACT

The theme developed in the present investigation is: "Physical activity and state of mind in high school students of the San Pablo Educational Unit; the objective of the research is to determine the relationship between physical activity and the state of mind of students of the 3rd year of high school". School, the research addressed a cross-sectional study through a qualitative and quantitative approach, whose analysis served to recognize the primary factors why students do not perform physical activity and how it affects mood. A sample of 22 students was taken in high school. The applied instruments were the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Mood Assessment Scale (EVAE) test; for the statistical analysis, the Excel statistical package was used, and it was defined that most students are at a moderate level. Of physical activity and in a calm state of mind; once the data was obtained, the results were tabulated, for which the proposal of a Work Plan was proposed for the students in the 3rd year of high school to improve their mood and encourage sport as a daily activity to avoid depression and stress. Various traditional games are proposed to develop the habit of moving the body to maintain health and respond to daily activities. Physical activity levels and mood were analyzed.

Keywords: Physical activity, mood, games, test.



Reviewed by:

Lic. Sofia Freire Carrillo

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0604257881

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

En la presente investigación con el tema “La Actividad física y el estado de ánimo” tiene como objetivo general, determinar la relación entre la actividad física y el estado de ánimo de los estudiantes del 3ro. de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano.

La pandemia y el confinamiento a nivel mundial, trajo como consecuencia que los estudiantes en todos los niveles educativos dejen de hacer todo tipo de actividad física, aumentando notablemente el sedentarismo, y con ello el deterioro de la salud física y mental, esto puede llegar a tener un grave impacto en el estado de ánimo del estudiante y provocar una baja autoestima, niveles altos de depresión y estrés.

Al realizar actividad física de una manera moderada puede producir reacciones o cambios de comportamiento en los estudiantes con practicar o disfrutar la actividad física, puede llegar a tener una buena influencia en el estado de ánimo. Es así que, este proyecto de investigación pretende dar a conocer a la comunidad educativa los beneficios que aportan en el bienestar emocional al realizar actividad física.

La investigación que se realizó es de estudio transversal y tendrá un enfoque cualitativo-cuantitativo ya que se pretende investigar el aporte que genera la actividad física en el estado de ánimo en los estudiantes de la unidad educativa San Pablo; por lo tanto, la metodología cuantitativa ayudó a examinar los datos de manera numérica, mientras tanto el cualitativo coopero en la descripción de las cualidades.

Capítulo I: En este capítulo se dará una breve introducción, dar a conocer de que se trata la investigación y se planteará objetivos generale y específicos.

Capitulo II: Aquí se trabajará el marco teórico donde se buscará definiciones e investigaciones similares a nuestro tema de estudio.

Capitulo III: En este apartado tratara de dar a conocer que metodología se utilizó para este estudio

Capítulo IV: en esta parte se dará a conocer los resultados obtenidos mediante los instrumentos de evaluaciones aplicados, además de comparará el antes y después los resultados tanto de actividad física y del estado de ánimo.

Capítulo V: en esta parte se dará a conocer a que conclusiones hemos llegando con los objetivos planteados.

Capítulo VI: finalmente se dará a conocer la propuesta que se trata de un plan de trabajo de la actividad física, la misma que servirá para futuros investigadores.

1.1 Tema

La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato

1.2 Planteamiento del problema

La inactividad física o falta de actividad física provoca una debilidad en los huesos, además de afectar mentalmente a la persona, otra consecuencia es que afecta la fácil movilidad en el cuerpo. Las personas que no realizan actividades físicas de manera adecuada presentan muchos problemas de salud que afecta directamente al desarrollo físico, psicológico y mental.

Es por ello que, el proyecto se enfoca en los estudiantes de la Unidad Educativa San Pablo, quiénes se cree que no practican adecuadamente las actividades físicas, prefieren desarrollar malos hábitos sin darse cuenta de los problemas físicos y emocionales que traen consigo, agregando que los estudiantes adquieren una madurez temprana.

Se analizó relación entre la actividad física y el estado de ánimo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo, ya que se considera un tema social e integrador que se deriva de diferentes cuestiones en la salud, el estilo de vida y el bienestar emocional.

Desde esta perspectiva, se opta por realizar este estudio ya que el objetivo es determinar la relación entre la actividad física y el estado de ánimo de los estudiantes del 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano, se fomentará un mejor estilo de vida a través de una adecuada actividad física.

1.2.1 Contextualización macro

En el Ecuador existen diferentes tipos de programas de actividad física, mental y psicológico que ha fomentado el positivismo en los estudiantes que no cuentan con ejercicios adecuados para su vida cotidiana, sin embargo, no todos están direccionados con el tema prioritario que es el cuidado personal, físico y mental del mismo. Esto ha causado un desnivel principalmente en los estudiantes, puesto que, al no dar información adecuada sobre la actividad física, estado de ánimo, causas y consecuencias se puede llegar al mal hábito o sedentarismo que se ha convertido en una de las principales amenazas para la salud pública.

Además, esto influye bastante en el rendimiento escolar de los estudiantes en el Ecuador pues al no realizar actividad física adecuada y tener malos hábitos no solo puede provocar enfermedades en su cuerpo, sí no también puede llegar a ser mental pues el estado de ánimo del estudiante también cambiará de acuerdo al nivel de vida que lleva.

Salud Pública (2021) menciona que: Se ha demostrado que la actividad física ayuda al mejoramiento y control de enfermedades. Las personas que no realizan actividad física pueden contraer diferentes enfermedades de alto riesgo llegando a ser una pequeña parte de la tasa de mortalidad que se presenta en el Ecuador. En 2020 se registró 10.46% en el porcentaje de la población que realiza ejercicio o deporte en su tiempo libre, comparado con 2019 (10.57%) no se reporta una variación significativa.

1.2.2 Contextualización meso

Perlaza (2014) considera que “a nivel de la provincia de Chimborazo se determina que no se realiza continuamente programas estudiantiles sobre la falta de actividad física dentro y fuera de una Institución Educativa”(p.5) , también se puede observar que al no practicar ejercicios adecuados pueden causar una serie de problemas que afectan directamente al estudiante, por lo cual presentará problemas físicos, mentales y psicológicos, incitando así al consumo de alcohol, sustancias psicotrópicas, bajo rendimiento académico, depresión, estrés y también la muerte.

Se llama actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo. Actualmente en la provincia de Chimborazo la falta de conocimientos de los beneficios que aporta la

actividad física hace que las personas no den mucha importancia a realizar alguna actividad llegando así a obtener enfermedades cardiovasculares y problemas de conducta.

1.2.3 Contextualización micro

A nivel de la Unidad Educativa “San Pablo” no cuentan con programas adecuadas para mejorar la salud física, mental y psicológica que brinden la seguridad necesaria para el bienestar de los estudiantes. Sin embargo, la falta de interés de docentes capacitados ha provocado varias dificultades en la salud del estudiante como; depresión, estrés, sobrepeso, puesto que no se ha tomado la precaución necesaria para fomentar la práctica de actividad física dentro de la institución.

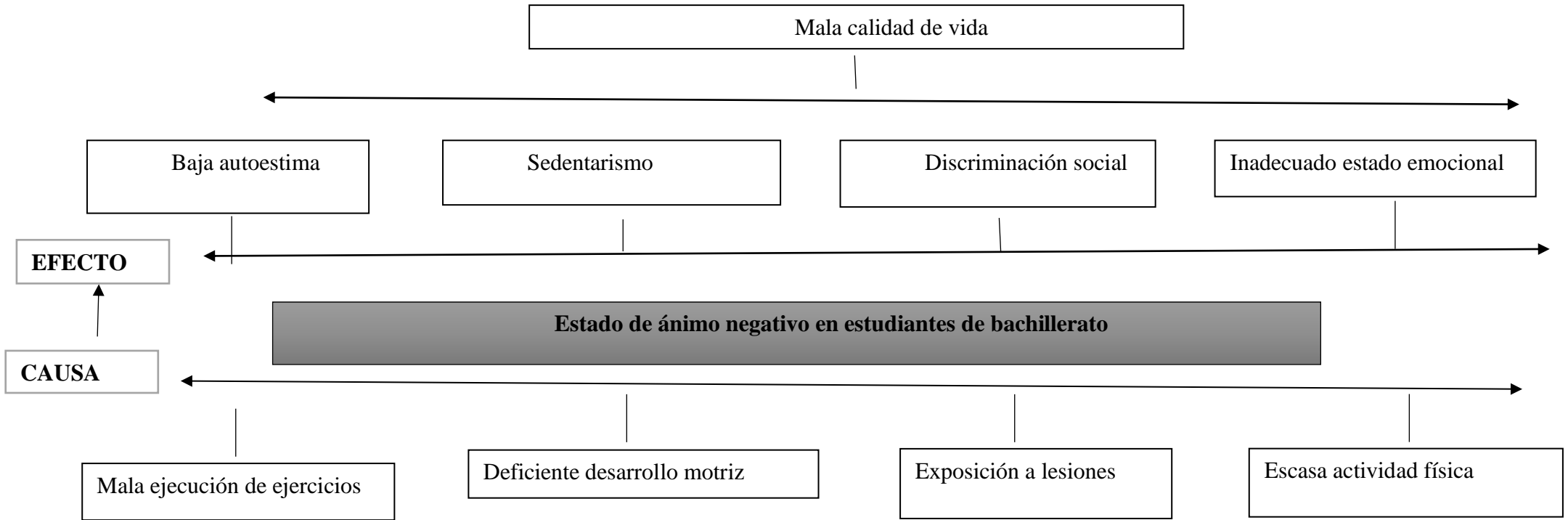
La práctica de actividad física se debe dar desde los primeros años de vida, así el cuerpo se va acostumbrando a los diferentes movimientos corporales, dentro de esto se fomenta la motricidad fina y gruesa. Además de desarrollar destrezas y habilidades con facilidad.

Al realizar actividad física también influye en los estados de ánimo de los estudiantes, pues son parte de la experiencia personal, al igual que los sentimientos y emociones, son sensaciones que produce nuestro cuerpo en respuesta a ciertos estímulos y factores ambientales. También se ve influenciado en la conducta del mismo y también en las necesidades y características biológicas como; la nutrición, el sueño, la actividad física o el nivel de estrés que pueden ser a corto, mediano y largo plazo.

Sobre este tema, no hay suficiente información basada en el objeto del actual trabajo de investigación, mientras que en la sociedad reaccionan negativamente ante la inadaptación de los jóvenes.

1.2.4 Árbol de problemas

Figura 1. *Árbol de problemas*



Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Fuente: La Investigación

1.2.5 Análisis crítico

El deficiente desarrollo motriz de los estudiantes tiene como una de las causas el bajo autoestima en los estudiantes de 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano, esto significa que los estudiantes tendrán dificultades o problemas para realizar diferentes actividades en su contexto.

Mala ejecución de ejercicios provocado por el sedentarismo, pues al no realizar actividades físicas adecuada que desarrolle la motricidad fina y gruesa puede provocar grandes problemas al momento de ejecutar ejercicio físico dentro y fuera de la institución educativa.

Así mismo, la exposición a lesiones va a provocar que se dé la discriminación social, pues al momento de llevar un mal hábito puede haber cambios físicos y mentales en el estudiante dándose así discriminación del mismo.

La escasa actividad física que se realiza actualmente ha provocado la aparición de estado de ánimo negativo en el estudiante, pues al no tener información asertiva respecto al tema, los estudiantes pueden decaer en malos hábitos, y problemas psicológicos.

1.2.6 Delimitación

Campo: Educativo

Área: Cultura Física

Aspecto: La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato

Delimitación espacial

Este trabajo de investigación se realizó en la Unidad Educativa “San Pablo” en el aula de 3ro de bachillerato, esta institución se encuentra ubicada en la comunidad de San Pablo, Cantón Guano, provincia de Chimborazo.

Delimitación temporal

El proyecto se desarrolló durante el año lectivo 2022-2023

Unidades de Observación

- Estudiantes de 3ro de bachillerato

1.2.7 Formulación del problema

¿Cómo influye la actividad física al estado de ánimo en los estudiantes del 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano?

1.2.8 Preguntas directrices

- ¿Qué beneficios aporta la práctica de actividad física en los estudiantes del 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano?
- ¿Qué relación existe entre la actividad física y el estado de ánimo en los estudiantes del 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano?
- ¿Con que frecuencia realiza actividad física los estudiantes del 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano?
- ¿Cómo aporta al estado de ánimo la práctica de actividad física en los estudiantes del 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano?

1.3 Justificación

El presente proyecto de investigación es **importante**, porque la actividad física es un medio para canalizar el desarrollo no solamente físico sino también cognitivo y específicamente el emocional de los estudiantes de tal manera que logren gestionar mejor los problemas cotidianos que se van presentando diariamente, la información es una herramienta valiosa que aportará como elemento principal determinar la relación entre la actividad física y el estado de ánimo en los estudiantes de 3ro de bachillerato de la Unidad San Pablo del cantón Guano.

El **interés** es demostrar cómo la falta de actividad física afecta el estado de ánimo de los estudiantes, además también implementar diferentes técnicas que permiten determinar la relación sobre la práctica de actividad física y el estado de ánimo pues es anhelo del investigador contribuir con información que permita ver aspectos positivos y negativos del mismo. Actualmente los malos hábitos han fomentado que el uso de alcohol, las drogas y hasta las nuevas tecnologías como los juegos electrónicos están acabando con la salud física y mental de los niños y jóvenes.

La **utilidad** del mismo es fomentar al estudiante por el gusto a la práctica constante de la actividad física y como esta ayuda al estado de ánimo, el deseo es que no se pierda los buenos hábitos y que aprendan a diferenciar lo bueno y lo malo.

Los **beneficiarios** directos son los estudiantes de 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo que se orientaran a través de este proyecto de investigación la práctica y diferencia de actividades físicas y como está influye en su vida cotidiana.

Es **factible** porque cuenta con todos los recursos materiales y bibliográficos, además de fuentes de información, investigaciones y libros, necesarios para la elaboración de este, además se cuenta con el apoyo de las autoridades, padres de familia y estudiantes.

El **impacto** es que los estudiantes de los 3ro de bachillerato sean activos físicamente, que practiquen diariamente y sean emocionalmente equilibrados y saludables.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física y el estado de ánimo de los estudiantes del 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano.

1.4.2 Objetivos específicos

- Valorar el estado de ánimo de los estudiantes de 3ro de bachillerato.
- Analizar el nivel de la actividad física de los estudiantes de 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano durante el periodo Abril – Agosto.
- Diseñar un plan de trabajo de Actividad Física mediante juegos tradicionales en estudiantes de 3ro de bachillerato.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

A continuación, se observa artículos, tesis e investigaciones similares al tema a desarrollar: La tesis: “La Actividad Física y la Obesidad” tuvo como objetivo determinar la relación de la Actividad Física y la obesidad en los estudiantes de tercero de Bachillerato de la “Unidad Educativa 17 de abril” durante el periodo mayo-agosto 2021, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo de tipo de modalidad básica aplicada por diseño no experimental de alcance correlacional y de campo con un corte transversal, para la recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario de actividad física para adolescentes (Moreta , 2021).

La presente investigación trata sobre la actividad física que permite el movimiento del cuerpo a través de diferentes métodos. Si no se realiza una buena práctica el estudiante puede ser afectado de manera directa provocando un daño físico, psicológico y mental. Al hablar de ejercicio físico en la presente investigación permite analizar los movimientos voluntarios que hace el cuerpo humano. Sin embargo, se debe tener en cuenta que la inactividad física pone en riesgo la salud de la persona. Dentro de esta investigación se ve reflejado el sedentarismo que ha provocado la obesidad en muchos adolescentes ya sea por falta de información, mala alimentación, consumo de sustancias dañinas.

La tesis: Educación física sostenible para el desarrollo de conductas motrices en estudiantes universitarios tuvo como objetivo conocer el nivel de las capacidades orgánico motrices de los estudiantes universitarios para desarrollar conciencia del comportamiento motriz sostenible que posibilite modos de vida equilibrados y saludables. El diseño metodológico fue transversal no experimental, se aplicó el método analítico, científico y descriptivo, por medio de una batería de prueba de capacidades que evalúa velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia. Dentro de la investigación se refleja (Morales, 2015).

La actividad física no consta únicamente realizar ejercicio, también depende del cuidado de la alimentación diaria, además se debe tomar en cuenta que existe enfermedades donde la causa etiológica es la inactividad física. El entrenamiento puede ayudar a que el estudiante

realice actividades físicas desarrollando capacidades, habilidades y cualidades, además el entrenamiento deportivo permite la estimulación de todo el cuerpo esto de acuerdo con la genética del atleta alcanzando un determinado nivel de rendimiento. La alimentación balanceada de acuerdo con el organismo del estudiante permitirá un equilibrio en el cuerpo. La ejecución del ejercicio físico y la dieta como método para controlar el peso en el individuo, mantener hábitos y estilos de vida saludable general, es importante para tener una alta actividad social y un envejecimiento exitoso durante la tercera edad, de este modo el cuerpo humano tiende a mantenerse rejuvenecido de acuerdo con el estilo de vida que se lleva.

La investigación: Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física tiene como prioridad analizar las relaciones entre la motivación, actividad física y la inteligencia emocional, y determinar en qué medida incide la actividad física en la inteligencia emocional. Participaron un total de 431 sujetos (12-16 años) de distintos centros educativos. Se valoraron los niveles de autodeterminación, niveles de actividad física y la inteligencia emocional (Vaquero & Sanchez, 2020).

Desde el punto de vista la actividad física influye demasiado en el autoconcepto, pues se refleja en la concepción de las personas. Es importante que analicemos las diferentes situaciones que ayuden a desarrollar la actividad física como un elemento importante en nuestro entorno. Actualmente los adolescentes han perdido el interés por realizar actividad física dentro y fuera de la institución. El estado de ánimo en los estudiantes se ven reflejado por el buen vivir del mismo,

La tesis: La actividad física en la salud emocional tiene como objetivo determinar la incidencia la actividad física en la salud emocional de los escolares de noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – agosto 2021, la investigación tuvo como proceso metodológico cuantitativo, además mide el nivel de salud mental en el estudiante (Cuji, 2021).

Considerando actualmente la actividad física ha ido perdiendo su esencia en la realidad, pues no solo ha afectado a la salud mental, si no también física, en su mayoría hay consecuencias que provoca serios problemas mentales y de salud. Al hablar de actividad físico en la presente investigación permite analizar los movimientos voluntarios que hace el cuerpo

humano. Sin embargo, se debe tener en cuenta que la inactividad física pone en riesgo la salud de la persona.

Artículo: Actitudes explícitas e implícitas hacia la obesidad en estudiantes de Cultura Física. Está demostrado que la actividad física desempeña un papel importante en el control del peso y la prevención de la obesidad por su influencia en las funciones metabólicas, el comportamiento y la ingesta de energía alimentaria. La práctica del ejercicio físico se propone como una de las medidas preventivas más eficaces para combatir la obesidad y también se prescribe como intervención frente al problema ya establecido. Los programas que desarrollaran los profesionales de la actividad física tienen como finalidad la promoción de la salud, la prevención, la rehabilitación, la investigación y la docencia, de ahí el interés de este estudio para que puedan realizar un trabajo efectivo con miras a implementar sus proyectos con garantías (Lorenzo Bertheau y otros, 2016).

Artículo: Efecto de un programa de salto con cuerda en el desarrollo de la fuerza explosiva. La educación física en los últimos años ha experimentado variaciones desde el punto de vista de la planificación. La manera en que se realizan los programas para impartir la docencia está haciendo más énfasis en el enfoque integrador. Lo que lleva a mayor preparación por parte del educador para que sus clases tengan mayor sentido e integridad en las acciones planificadas. (Sandoval y otros, 2018)

Artículo: Prácticas deportivas y enfoques curriculares: una perspectiva desde la educación física ecuatoriana. En las clases de Educación Física todo ejercicio que sirva para desarrollar la actividad deportiva debe iniciar obligatoriamente con el calentamiento direccionado a acondicionar el organismo a la práctica de las mismas con trabajo articular, aeróbico, estiramiento y de activación; en este caso no se debe dejar de lado los elementos de una clase educativa que será conocimiento previo, planteamiento del tema y objetivo de la clase (Paz Viteri y otros, 2020).

2.2 Fundamentación

2.2.1 Fundamentación legal

El presente proyecto se encuentra respaldado por las bases legales de la Constitución de la República del Ecuador con artículos acordes al tema que se está ejecutando.

Según Ley del deporte, Educación Física y Recreación (2015)

Art. 11. De la práctica del deporte, educación física y recreación. Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 101.- De la Práctica. - La práctica del deporte ancestral fortalece y promueve la interculturalidad y el desarrollo de la plurinacionalidad, a fin de estimular y garantizar en igualdad de condiciones el deporte, la actividad física y recreación.

Art. 142.- De los permisos de desarrollo urbanístico. - La autoridad municipal que otorgue los permisos para desarrollos urbanísticos deberá exigir que los proyectos contemplen espacios para las actividades físicas deportivas y recreativas, con adaptaciones para las personas con dificultad de movimiento, adultos(as) mayores y con discapacidad, tanto en los espacios interiores como exteriores.

2.2.2 Fundamentación filosófica

La fundamentación filosófica se basa en los postulados Aguilar, Bolaños, y Villamar (2017) “que propone la filosofía que es el estudio de problemas relacionadas al conocimiento, la mente que afronta problemas con su método crítico, dentro de este fundamento el proceso de enseñanza – aprendizaje es un proceso importante en la formación del ser humano”. (p.2). Es por ello que al implementar la actividad física en la vida cotidiana del estudiante permitirá que este fundamento se desarrolle filosóficamente.

Icaza (2021) comenta que la evolución humana integral no se refiere sólo a la activación de habilidades y la formación de hábitos para alcanzar la excelencia, sino también al desarrollo que incluye al todo: la sociedad física, mental, social y espiritual, todos los seres humanos quieren trascender, para no olvidarlos, somos lo que somos porque existimos, con una medida de valores en el compromiso responsable con los demás, en la experiencia de la sociedad.

Es importante que dentro del ámbito educativo la práctica de la actividad física no solo sea físico, si no que se pueda transmitir en los estudiantes valores.

2.2.3 Fundamentación epistemológica

La epistemología de la Educación Física (EF), debe proporcionar una sistemática que permita la solución de los diferentes problemas surgidos en relación con la Educación Física y la actividad física con significación próxima (incapacidad de ejecutar un actor motor) a las que hacemos referencia son las siguientes; las físico-deportivas, físico-lúdico-recreativas, las físico-expresivas y las físico-aprehensiva (Milan, 2009).

Diseñar diferentes actividades donde se refleje el buen uso de actividades físicas permitirá que los estudiantes pongan énfasis en practicar frecuentemente el movimiento del cuerpo que ayudará a tener resultados beneficiosos en el organismo. Esto fomentará la formación de carácter y de buenos hábitos en los estudiantes (Muñoz, La salud y la calidad de vida. Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud, 2018).

Es por ello importante la ejecución correcta de diferentes actividades que permitan desarrollar adecuadamente diferentes técnicas que ayudará al organismo, sin embargo, complementar las estrategias adecuadas en nuestro contexto permitirá el desarrollo, social, psicológico y mental.

2.2.4 Fundamentación pedagógica

La ejecución de actividades físicas permitirá que a través de diferentes técnicas el estudiante capte el mensaje aplicando las competencias de saber ser y como hacer.

Zamora (2019) menciona que “los fundamentos pedagógicos son bases o razones que orientan un buen proceso, el que se utilizara para observar la relación existente entre la actividad física y el estado de ánimo en los estudiantes” (p.3).

2.2.5 Fundamentación sociológica

Este fundamento tiene como objetivo estudiar la sociedad mediante grupos de individuos donde podemos observar al estudiante fortalecer sus conocimientos y habilidades que permitirá empaparse de información adecuada sobre el tema, ejecutando así diferentes actividades físicas dentro y fuera de la institución educativa, sin olvidar también que se

valorará el estado de ánimo del estudiante, diseñando nuevas estrategias de mejora (Aguilar y otros, 2017).

2.2.6 Fundamentación axiológica

Vicuña (2016) considera que la teoría de los valores, dentro de esta fundamentación podemos analizar los valores y comportamientos éticos de los estudiantes, pues al hablar de actividades físicas podremos determinar la relación que existe con el estado de ánimo de los estudiantes con la finalidad de explorar las diferentes estrategias dentro del proceso de enseñanza en la Institución.

2.3 Fundamentación teórica

2.3.1 Educación Física

2.3.1.1 Definición

Hellin (2018) comenta que la educación física se utiliza el movimiento organizado y estructurado para conseguir una formación integral del sujeto. En función de las características estructurales de este movimiento y la naturaleza de los objetivos a conseguir con el mismo, hablaremos de diferentes manifestaciones de movimiento, presentadas en forma de juegos, ejercicios físicos, gimnasia, deportes (p.1).

2.3.1.2 Importancia

Se podría decir que esto forma la base de la educación de una persona con respecto a su propio cuerpo. La importancia de la educación física se considera el esfuerzo sano, el conocimiento de los límites de cada uno y la capacidad para practicar deportes de equipo o grupo. Esta disciplina se determina en las escuelas y es por eso que se utiliza para estimular el desarrollo de las criaturas de los niños, los jóvenes y los jóvenes, y contribuye directamente a mejorar el recibo. Conciencia y emoción, y por esta razón, en cada método de física educativa, se envía el valor y se estimula para competir tanto por la salud como por el trabajo en equipo.

2.3.1.3 Características

Es un proceso social, es decir, fuera de la sociedad nadie puede tener acceso a la educación. El sistema de socialización permite combinar los hábitos de cultura. Un proceso de investigación continuo.

Lema (2022) La educación física secundaria promueve la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La actividad física es una forma eficaz de facilitar la inclusión y promover el respeto, al tiempo que contribuye al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo.

2.3.1.4 Medios educativos: juego motor, iniciación deportiva

2.3.1.4.1 Juego motor

García (2018) menciona que los juegos motores es un puente entre la cognición, el pensamiento, la acción y el motor de movimiento humano. Solo el juguete puede expresar al máximo la intención de movimiento y desplazamiento con el apoyo del motor básico y adaptativo.

El juego es una poderosa palanca tanto para la autoafirmación, en este caso la motricidad, como para la socialización, ya que el declive del centralismo infantil está asociado a la exploración gozosa (p.2).

Criterio personal: Al hablar de juego motor se puede establecer como objetivo del juego en la vida escolar, pues al realizar diferentes actividades físicas observamos que se activa nuestro cuerpo de manera general, es por ello que se trabaja la motricidad fina y gruesa.

2.3.1.5 Beneficios

- Maneja tu peso
- Reduce los riesgos a tu salud
- Fortalece tus huesos y músculos
- Mejora tu habilidad para hacer actividades diarias y prevenir caídas
- Aumenta tus posibilidades de vivir una vida más larga

2.3.2 Metodología de la Educación Física

La educación física es fundamental en la educación y en el desarrollo de programas relacionados con la educación en varios países, ya que es muy importante, especialmente en los primeros años de vida de un estudiante.

EUROINNOVA (2022) comenta que existen diferentes estrategias metodológicas para enseñarlo; Se puede decir que la educación física sirve:

- Para promover el desarrollo del cuerpo y la mente. Aumentar la flexibilidad de nuestro cuerpo.
- Estimula el crecimiento. Previene el aumento de peso en niños, adolescentes y adultos jóvenes.
- Ayuda a fortalecer huesos y músculos. Es muy útil para ganar autodisciplina.
- Mejora el desarrollo, la flexibilidad y la postura. Metabolismo acelerado.
- Ayuda a crear hábitos.

Criterio personal: Debido a que es muy informativo y útil, requiere que los maestros que se especializan dentro de este campo educativo utilicen los métodos de educación física más apropiados en función de lo que pretenden enseñar según su clase.

2.3.2.1 Estilos de enseñanza

Los estilos de enseñanza en su forma pura no aparecen en su aplicación práctica, por lo que los métodos de enseñanza tienden a agruparse en categorías más amplias con características comunes. Por esta razón, construiremos una calificación de Rando y Piquer (2019)

- **Estilos tradicionales:** Se caracterizan por el máximo control del docente sobre las decisiones que afectan al proceso de enseñanza aprendizaje.
- **Mando directo:** Basados en la secuencia y estilo de la gimnasia tradicional. El docente determina la actividad a realizar, con reglas que establecen la calidad/precisión de la tarea (el modelo), mantiene una organización fija y el docente tiene una posición externa.

- **Cambio directo de control:** realización de la tarea al ritmo que mejor se adapte a sus características, un marco menos estricto y una comunicación más directa con el profesor.
- **Asignación de tareas:** Después de que se explica y/o presenta la tarea, hay una distracción de que los estudiantes comienzan a trabajar a su propio ritmo. Los estudiantes se vuelven más responsables de su propio desempeño y pueden diseñar tareas de acuerdo con sus habilidades.
- **Patrones personalizados:** estos son patrones caracterizados por una consideración fundamental de las diferencias en habilidades, tasas de aprendizaje, preferencias, etc.
- **Trabajo en Equipo:** Comenzar con un diagnóstico inicial. Preparé tantos niveles como quise y formé un grupo para cada nivel. Se procesará el mismo contenido, pero en diferentes etapas, la información inicial en cada grupo será diferente.
- **Trabajo por grupos de interés:** Igual que la última vez, pero esta vez los grupos se dividirán según gustos y tenemos que darles a elegir entre el contenido que consigue el objetivo que buscamos. Enseñanza estándar: similar a los intereses individuales, pero requiere dos maestros, cada uno dirigiendo un equipo.
- **Enseñanza modular:** los estudiantes son libres de elegir dónde realizarán las tareas programadas (que se muestran en el programa de tareas, con un esquema). Los estudiantes deben leer, hacer y anotar sus archivos.
- **Educación programada:** se utiliza para aspectos teóricos, con su ayuda y se basa en verificar las respuestas de inmediato.

Criterio personal: Al hablar de educación física no solo se habla prácticamente si no que al realizarlo teóricamente el estudiante podrá tener un conocimiento básico y necesario para la ejecución del mismo, sin embargo, el docente tiene la ventaja de que este conocimiento sea ejecutado según corresponda.

2.3.3 Actividad física

2.3.3.1 Definición

Dentro de este fundamento también tenemos como finalidad de determinar la relación de la actividad física y el estado de ánimo en los estudiantes de 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano, es por ello importante utilizar componentes planificados, organizados y repetitivos para mejorar o mantener la condición física llevando una vida saludable.

Por tanto, toda información adecuada o material que ayuden al desempeño o mejoramiento del mismo, al desarrollo de las relaciones sociales y logros de resultados, sea o no a través de la participación organizada, permitirá mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Organización Mundial de la Salud (2020) (OMS) menciona que:

Define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (p.1)

Barbosa y Urrea (2018) menciona que “La actividad física y el deporte son términos que constantemente son utilizados como sinónimos en el lenguaje coloquial, los cuales, están relacionados con expresiones correspondientes a la salud y el bienestar” (p.146).

Rosero (2021) manifiesta que la actividad física regular es una de las principales estrategias que contribuyen a mantener una vida saludable. Sin embargo, durante el entrenamiento, pueden ocurrir lesiones incluso a los más experimentados. De esta forma, es importante tener en cuenta varios aspectos clave a la hora de hacer ejercicio para reducir el riesgo de lesiones:

Criterio personal: La presente investigación habla sobre la actividad física que permite el movimiento de nuestro cuerpo a través de diferentes métodos que permiten el movimiento corporal. Además, si no se realiza una buena práctica el estudiante puede ser afectado de manera directa provocando en daño físico, psicológico y mental.

2.3.3.2 Importancia

Mantener un estilo de vida saludable, evitar el sedentarismo y realizar actividad física regular son determinantes de una buena salud y reducen la probabilidad de padecer enfermedades.

Clínica Rosario (2021) comta que está comprobado que realizar actividad física con regularidad ayuda a:

- Prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Reducir el colesterol.
- Reducir el riesgo de desarrollar diabetes.
- Reducir las tasas de obesidad.
- Fortalecer los huesos y articulaciones.
- Reducir el riesgo de desarrollar cáncer.
- Disminuir el estrés y la ansiedad.
- Elevar la autoestima.

2.3.3.3 Condición física

Al hablar de condición física se expresa que su estado de salud es bueno y que puede ser capaz de desarrollar con éxito sus capacidades en las actividades físicas en las que participe normalmente, sin embargo, llegando a la realidad, observamos que la condición física es un reflejo de lo que nosotros realizamos normalmente.

(Orlando, 2022) Expresa que el desarrollo de la condición física ha evolucionado a lo largo del tiempo. Empleando procedimientos diferentes como resultado de la aplicación de investigaciones científicas y conocimientos empíricos al campo del entrenamiento y no tanto al de la Educación Física.

2.3.3.4 Beneficios de la práctica de la actividad física adecuada

La práctica de actividad física es beneficioso pues influye en la vida diaria, la practica ayuda de manera física, psicología y mental pues es un gran remedio para nuestros problemas interiores y exteriores. Según Moncayo (2020) menciona que cuando hacemos ejercicio nuestro cuerpo genera endorfinas que mejoran nuestro bienestar emocional. Nuestra mente

recibe estímulos placenteros y llega incluso a disminuir la sensación de dolor. Así pues, hacer actividad física con regularidad te aportará no solo beneficios fisiológicos, sino que también otros grandes beneficios como;

- Disminución del estrés y ansiedad.
- Relajación del cuerpo y sensación de satisfacción.
- Mejora de la autoconfianza y autoestima.
- Estabilización de nuestro estado de ánimo.

2.3.3.5 Tipos de actividad física

2.3.3.6 Aeróbica

Es una actividad deportiva que se realiza en beneficio de la salud disponiendo de ejercicios que implican el uso del oxígeno y la actividad que eleve frecuencia cardiaca. ejemplo: caminar, andar en bicicleta, correr, nadar, futbol, baloncesto

2.3.3.7 Anaeróbica

Actividad anaeróbica también conocido como entrenamiento de fuerza y potencia que nos permitirá mejorar la potencia, fuerza, y aumentar el tamaño de nuestros músculos. Incluye la ejecución de ejercicios de alta intensidad y de corta duración que va de una escala de mínimos segundos a pocos minutos, ejemplo: levantamiento de pesas, fondo, relevos etc.

2.3.3.8 ¿Cómo evitar lesiones al realizar actividad física?

La actividad física es fundamental en la vida cotidiana de la persona, sin embargo, actualmente los hábitos malos y el sedentarismo han ido influenciando, para evitar lesiones al realizar actividad física se debe utilizar diferentes técnicas tanto teóricas como prácticas;

- **Planificación:** Diseñar una rutina de ejercicios
- **Calentamiento y recuperación:** Toda actividad física debe empezar por un periodo de calentamiento y finalizar por una etapa de recuperación.
- **Estiramientos:** Es ideal antes y después de la realización de cualquier actividad física.
- **Rotación:** Se repiten una y otra vez el mismo tipo de ejercicio y en las cuales se utiliza un mismo grupo muscular pueden contribuir al desarrollo de lesiones.

- **Condiciones de entrenamiento:** El buen desempeño durante la realización de la actividad física no solo depende del tipo de ejercicio a realizar sino también de las condiciones con las cuales se vaya a entrenar.
- **Descansar:** El reposo es clave para la recuperación después de un entrenamiento y cuando se busca obtener los mejores resultados posibles a largo plazo.
- **Escuchar:** Estar atentos a los signos y síntomas que manifiesta el cuerpo es muy importante para evitar lesiones de consideración.
- Majarúa (2018) menciona los posibles riesgos de la actividad física que son:
- **Un infarto de miocardio:** Este es más probable en individuos con factores de riesgo cardiovascular (tabaquismo, diabetes, hipertensión arterial, entre otras).
- **Arritmias de diversa naturaleza:** Otras más malignas pueden desencadenar una parada cardíaca y la muerte súbita. Generalmente en individuos con alguna predisposición, como cardiopatías crónicas o agudas.
- Lesiones vasculares como la disección o rotura de aorta (en deportistas con patología de aorta) y hemorragia subaracnoidea (en individuos con aneurismas intracraneales).
- Insuficiencia cardíaca aguda con retención de líquidos en individuos con alguna cardiopatía.

Criterio personal

La actividad física en un sentido amplio que se refiere a diversos movimientos físicos que realiza el ser humano durante un determinado período de tiempo, ya sea en actividades laborales, estudios y en tiempo de ocio, lo que aumenta en gran medida la base del consumo energético y el metabolismo. Además de que esto afecta la salud de la persona.

2.3.4 Ejercicio Físico

Cuando nos referimos al ejercicio físico podemos definir que es cualquier movimiento voluntario efectuado por los músculos, con la finalidad de mejorar y mantener la salud y el bienestar de la persona. De acuerdo con Posso, y otros (2022) el ejercicio físico es “toda actividad humana en la que existe desgaste energético, ésta puede ser planificada o espontánea, con la finalidad de obtener beneficios de salud, mantenimiento de la condición física, recreativo o con fines deportivos”.

Según Guzman y Morales (2019) El ejercicio físico debe entenderse en un ambiente integral, donde además de involucrar movimientos corporales y entrenamientos sistemáticos realizados con un propósito específico, también se debe comprender que en la realización de cada ejercicio intervienen diferentes aspectos biológicos, los cuales pueden ayudar o dificultar el proceso de entrenamiento.

Fajardo & Guaraca (2017) manifiestan que:

Debido a todos estos cambios por los que atraviesa el adolescente, es que presentan fluctuaciones en el estado de ánimo, estos cambios, suelen generar angustia e impotencia por no poder controlarlos, en ocasiones el individuo puede adoptar ideologías y conductas ajenas, estas mismas van a ayudar a identificar una ideología y una personalidad propia. La búsqueda de autonomía se realiza no solo en sí mismo, sino también en la familia y en el exterior, esto requiere necesariamente una ruptura con los progenitores a quienes se les ve como iguales y con lleva la inserción del adolescente al mundo de adultos.

Según Herrera (2021) comenta que, en cuanto a los efectos del ejercicio sobre la adicción, sugieren ejercitar los niveles de depresión y ansiedad e incluso induce a la abstinencia. Esto es más significativo en personas adictas a bebidas alcohólicas o drogas ilegales que en personas que consumen tabaco. Los efectos encontrados fueron similares a otros estudios que incluyeron diferentes tipos y niveles de ejercicio, así como la duración del tiempo en que se encontraron los sujetos estudiados.

Criterio personal: Al hablar de ejercicio físico en la presente investigación permite analizar los movimientos voluntarios que hace el cuerpo humano. Sin embargo, se debe tener en cuenta que la inactividad física pone en riesgo la salud de la persona.

2.3.5 Cultura física

Pérez (2021) comenta que “La cultura hace referencia al conjunto de saberes, creencias y comportamientos de los grupos sociales, utilizados para comunicarse, distinguirse y alcanzar sus necesidades colectivas.”

Criterio personal: Cuando hablamos de educación física nos referimos a una serie de movimientos que utilizamos para la ejecución del mismo, esto con la finalidad de realizar actividades adecuadas a la edad. La cultura física hace regencia a la aplicación de todos que ayudara a realizar mejor la actividad.

2.3.6 Entrenamiento

Matas (2016) menciona que “El entrenamiento se realiza mediante ejercicios y estos se organizan por métodos. Cada ejercicio supone una carga (con sus componentes) y dicha carga provoca unas adaptaciones en las funciones del organismo del deportista”.

Reyes (2015) menciona que el entrenamiento deportivo es un proceso complejo donde el atleta puede, realizar diferentes actividades dependiendo de la capacidad genética, alcanzar un cierto nivel de rendimiento, según el proceso de ajustes organización en un sentido amplio, con el objetivo de aumentar rápidamente la capacidad de producción técnica cinética física, espiritual, intelectual o humana. El entrenamiento deportivo puede entenderse desde un punto de vista biológico como un proceso estimulante y receptivo. Las actividades deportivas desencadenan procesos adaptativos en el organismo, en los que los estímulos son la causa y la adaptación el resultado.

El contenido de entrenamiento, según un programa planificado y resistivo, que produce estímulos cinéticos que conducen a adaptaciones morfológicas, funcionales, bioquímicas y psicológicas en el organismo. El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para lograr buenos resultados, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar en orden cronológico el proceso de entrenamiento general con procedimientos o pasos específicos a seguir.

Criterio personal: El entrenamiento puede ayudar que el estudiante realice actividades físicas desarrollando capacidades, habilidades y cualidades, además el entrenamiento deportivo permite la estimulación de todo el cuerpo esto de acuerdo con la genética del atleta alcanzando un determinado nivel de rendimiento.

2.3.7 Salud

OMS (2018) define que la salud es “un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad, la salud no es solo la ausencia de enfermedad, es el equilibrio que tiene un organismo para funcionar en diferentes áreas, le permite realizar sus funciones con normalidad”,

2.3.7.1 La salud corporal

Gómez (2020) se refiere a todo lo relacionado con el cuidado, mantenimiento y “reparación” de esta maravillosa herramienta que es nuestro cuerpo. Y quiero hacer hincapié en 'cuidado', 'mantenimiento' y 'reparación' porque estas tres palabras hacen referencia a distintas áreas de trabajo de la medicina actual: salud pública, promoción de la salud, prevención de la discapacidad, atención al paciente, incluidos los procedimientos de diagnóstico, tratamiento o tratamiento médico. Tratamiento quirúrgico, y eventual rehabilitación, de personas que han superado una enfermedad con el objetivo de recuperar total o parcialmente su funcionamiento laboral, personal y social.

La adquisición de actitudes, hábitos alimentarios, actividad física y el fortalecimiento del hábito de la higiene física deben estar presentes a lo largo de nuestra vida. Al realizar actividad física, mejoramos nuestra salud y bienestar físico, mental y social. Nuestros cuerpos se vuelven más fuertes y resistentes a posibles enfermedades.

Criterio personal: Es importante acostumbrarse a practicar deportes a temprana edad, además, cuando se hace ejercicio, debe usar ropa y calzado apropiados, y tomar una ducha o un baño al final del entrenamiento o sesión de ejercicios. Cuando hacemos deporte, siempre debemos hacer ejercicios de calentamiento como carrera, estiramientos, movimiento articular, etc. Al final de la sesión, también es bueno hacer ejercicios de respiración o relajación para que nuestro cuerpo no sufra problema después.

2.3.7.2 La salud mental

Según OMS (2018) menciona que la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Criterio personal

La salud actualmente se ve alterada por varios factores que han provocado un desnivel general, pues actualmente el uso de diferentes hábitos ha ido afectando de manera global el estado mental, físico y social del ser humano. Sin embargo, existen personas que han

implementado o diseñado técnicas que ayudan al individuo, a implementar diferentes actividades rutinarias y alimentación adecuada que ha ayudado a muchas personas evitar enfermedades tanto físicas como mentales.

2.3.8 El estado de ánimo

Los estados de ánimo son sentimientos que permanecen con nosotros durante mucho tiempo y se dirigen a nosotros en nuestras acciones. Se convierte en el telón de fondo desde el que vivimos, se convierte en la lente a través de la que vemos el mundo.

2.3.8.1 Tipos de estado de ánimo

Según Vera (2016) Clasifica los estados de ánimo en cuatro tipos:

- **Calma-energía**

Es el estado donde el sujeto se siente a gusto, en confianza, optimista, con una motivación de cumplir sus necesidades de manera alegre. Es el estado ideal para realizar actividades como el trabajo, el estudio, puesto que presenta gran energía, lo contrario a una tensión baja. Regularmente suele presentarse en las mañanas.

- **Calma-cansancio**

Es la sensación previa al sueño en el que el individuo alcanza un punto donde no hay energía ni tensión. Un descanso cerebral en busca de recuperar la energía expuesta en la rutina constante de cada día.

- **Tensión-energía**

Es la sensación que experimenta el sujeto cuando se le ha acabado el tiempo para cumplir alguna actividad o entregar un trabajo, pagar un servicio, atender una cita, etc. La sensación de apremio genera una frecuencia cardiaca elevada porque el cuerpo está liberando adrenalina lo que ocasiona que se presente altos niveles de energía y tensión.

- **Tensión-cansancio**

Es el estado que se origina cuando existe agotamiento. En este punto existen pensamientos negativos debido a que existe debilidad física acompañado de ansiedad nerviosa. Es un estado de baja energía y alta tensión que comúnmente acontece en las tardes.

2.3.8.2 Trastornos del estado de ánimo

Si tiene un trastorno del estado de ánimo, su estado de ánimo o estado emocional en general está distorsionado o es inapropiado para su situación e interfiere con su capacidad para funcionar. Puede estar extremadamente triste, vacío o irritable (depresión), o puede pasar por períodos de depresión que se alternan con una felicidad excesiva (manía) (Mayo Clinic, 2021).

Criterio personal: Al hablar de estado de ánimo general o emocional en los estudiantes, se da de manera consciente o inconsciente, pues la persona presentara diferentes acciones o emociones, puede estar extremadamente triste, vacío o irritable (depresión), o puede experimentar períodos de depresión que se alternan con una felicidad excesiva. Además, existen tipos de estados de ánimos y trastornos en las cuales podemos diferenciar, sin embargo, si la persona pasa por diferentes estados negativos, puede llegar hasta provocarse la muerte, ya sea por diferentes causas personales o sociales.

2.3.8.3 ¿Cómo detectar y prevenir los problemas de autoestima en adolescentes?

- Evita a toda costa hablar sobre lo que ha hecho dentro y fuera de la escuela.
- Lloro con relativa frecuencia sin querer o saber explicar por qué.
- No tiene la iniciativa de salir con amigos o amigas.
- Siempre deja que sean los demás quienes tomen todas las decisiones.
- Manifiesta conductas auto violencia, o incluso ideaciones suicidas por desgracia demasiado habituales.

Criterio personal

La autoestima es la cantidad de amor propio que tiene una persona ya sea positivo o negativo, actualmente el bajo autoestima en estudiantes han provocado diferentes factores como; depresión, susidio, problemas mentales, adicciones y otros. Es por ello importante observar el comportamiento de las personas, pues sus acciones definirán su estado de ánimo.

2.3.8.4 Las emociones

Gómez (2017) menciona que las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas que produce nuestro cuerpo ante cambios en el entorno o en nosotros mismos. Estos cambios se

basan en experiencias que a su vez dependen de percepciones, actitudes y creencias sobre el mundo; que usamos para percibir y evaluar una situación particular. Por lo tanto, según nuestra experiencia, de alguna manera reaccionaremos ante situaciones similares. Las respuestas emocionales son estímulos rápidos e impulsivos que elevan el nivel de lo que está pasando y nos informan de lo que está pasando.

2.3.8.5 Diferencias entre emociones y estado de ánimo

Sabater (2022) comenta que el estado de ánimo y las emociones atraen dos fenómenos muy similares, pero diferentes al mismo tiempo. Esta particularidad que limita cada dimensión nos permite comprender mejor nuestro comportamiento, nuestro estado mental y la forma de interactuar con el medio ambiente. De hecho, lo que sentimos lo es todo.

Se puede decir que la principal diferencia entre un hecho y otro es el tiempo. Las emociones pertenecen al cuerpo y son lo primero, luego está su expresión espiritual, es decir, hablando de emociones. Finalmente, ocurre una etapa más compleja donde muchos de estos sentimientos pueden combinarse, dejándonos con la huella de un estado de ánimo particular. El estado de ánimo son sentimientos intensos dirigidos hacia las emociones que a menudo son menos intensos que los sentimientos y que a menudo (pero no siempre) carecen de estímulos contextuales.

2.3.8.6 El estado de ánimo en las actividades físicas

Barrios (2017) manifiesta que mantenerse en forma mediante la práctica de un determinado deporte es fundamental para mejorar la salud y la calidad de vida. Pero, además de los beneficios físicos que aporta, también es muy recomendable disfrutar de un buen estado mental, y una adecuada salud mental. El deporte te ayuda a mejorar, te hace sentir satisfecho contigo mismo. En el proceso de práctica, endorfinas, que es la hormona de la felicidad.

El estado de ánimo puede tener muchas causas directas o remotas. Su variabilidad se basa en varios eventos que producen fuertes impresiones emocionales, y su base sensible también se encuentra en la actividad vital del organismo, en sensaciones vagas y débiles. Puede surgir bajo la influencia de una impresión, un recuerdo, una idea repentina. También depende de la personalidad, incluyendo su comportamiento ante las dificultades, su relación con el entorno y sus propias actividades.

2.3.9 Relación entre deporte, actividad física, salud física y mental

Urrea (2018) menciona que:

La actividad física y el deporte se asocian a hábitos de vida saludables, por lo que la salud física y mental de las personas mejora significativamente. En cambio, la inactividad se ha convertido en un problema global, lo que lleva a enfermedades degenerativas, enfermedades cardiovasculares y metabólicas, entre otras cosas. Siempre se ha asociado con la salud mental, y se ha demostrado en numerosos estudios que si se practica con regularidad estimula la sensación de bienestar y mejora la función cognitiva. De una manera que puede tener un impacto directo en la salud mental y el estado emocional.

Criterio personal: Es considerado que la relación que existe en estos factores ha permitido analizar y observar diferentes conceptos que ayudan a la recolección de información, además manifiestan que hacer deporte fomenta la salud física y mental.

2.3.10 La percepción de la actividad física y su relación con el auto concepto

El ejercicio parece afectar la autoestima a través de factores como la adopción de comportamientos saludables, la participación en experiencias sociales gratificantes, el refuerzo inmediato de los seres queridos y los sentimientos de bienestar. autocontrol, felicidad, resultados de aprendizaje, creatividad y confianza en uno mismo. Además, los beneficios se traducen en una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés por el uso de sustancias y la hostilidad.

Asegura también, que practicar deporte permite a los niños, tener una mejor autoestima y un mejor comportamiento con el entorno, lo que significa que los que hacían ejercicio físico mostraban un estado de ánimo más positivo. Los adolescentes que practicaban deportes se calificaron mejor que los que no practicaban deportes; Discriminación de género al determinar que los niños pasan más tiempo haciendo ejercicio que las niñas, razón por la cual reportan percepciones más altas de destreza atlética y autoestima en general Hellin (2018).

Criterio personal: Desde el punto de vista la actividad física influye demasiado en el autoconcepto, pues se refleja en la concepción de las personas. Es importante que

analicemos las diferentes situaciones que ayuden a desarrollar la actividad física como un elemento importante en nuestro entorno.

CAPITULO III.METODOLOGÍA

3. METODOLOGIA

3.1 Enfoque

3.1.1 Cualitativa/Cuantitativa (Mixto)

El enfoque de la investigación fue mixto pues se analizó las variables cualitativas que tiene como objetivo recolectar y analizar datos importantes de la investigación, y cuantitativa que es el procesamiento de información que emplean magnitudes numéricas y técnicas formales, los resultados obtenidos fueron procesados por medio de la aplicación de programa estadístico como el Excel.

3.2 Tipo

Transversal

En la investigación que se ejecuto fue de estudio transversal ya que se analizó las variables de estudio en un período determinado.

3.2.1 Investigación de Campo

Se utilizó este tipo de investigación, se tuvo contacto directo con la Unidad Educativa San Pablo en el aula de 3ro de bachillerato del cantón Guano, la investigación se realizó con la aplicación del cuestionario (IPAQ), información apropiada para dar solución al problema, los resultados que se logre obtener para el estudio planteado son recaudado y analizado de acuerdo con el resultado final.

3.3 Población de estudio y tamaño de la muestra

Población

Para este estudio se eligió a los estudiantes de tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa “San Pablo”, un total de 22 estudiantes.

Muestra

El tipo de muestra utilizada para la investigación es un muestreo por conveniencia, el mismo que permite elegir individuos en base a su disposición y acceso.

Tabla 1. *Muestra (Constituido por 22 estudiantes)*

Extracto	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	14	64 %
Mujeres	8	36 %
Total	22	100%

Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Para ejecutar esta investigación se tomó en cuenta a los estudiantes de tercero de bachillerato que es conformado de 22 estudiantes que representan el 100%, de los cuales 14 son hombres y representan 64% siendo 36% 8 mujeres

Instrumento de investigación

Para la variable de la actividad física se utilizó el Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ) que consta de 7 preguntas el mismo que es utilizado para medir el tiempo dedicado en actividades de intensidad moderada, vigorosa y actividades sedentaria, de esta manera pretende evaluar qué nivel de actividad física: nivel alto, nivel moderado, nivel bajo o inactivo debe ser actividades realizados los 7 últimos días el cuestionario es ideal para aplicar en un rango de edad de 18 a 65 años, la actividad que se realizó en la semana se puede medir a través del registro en m-min-semana (Polo del Conocimiento , 2022)

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) se utiliza como medida estandarizada para estimar la práctica habitual de actividad física de poblaciones de diferentes países y contextos socioculturales. Se ha desarrollado una forma del IPAQ: una versión corta, la cual implica recordar 7 días de actividad física. El formulario abreviado (SF) fue diseñado para su uso en estudios de vigilancia, en los que el tiempo es limitado, y consta de 8 ítems para estimar el tiempo dedicado a realizar actividades físicas (moderadas a vigorosas) y la inactividad (tiempo sentado). (National Library of Medicine, 2019)

El test de EVEA escala de valoración de estado de ánimo tiene como objetivo de evaluar el estado de ánimo actual en cualquier circunstancia en la que se requiera medir el estado de ánimo transitorio de una persona en un momento dado, fue creada por Jesús Sanz en 1993

y fue aplicada por primera vez en 2001 en la universidad de Madrid para medir el estado de ánimo de los estudiantes, este test está direccionado a jóvenes y adultos entre 17 a 65 años de edad, la EVEA consiste en 16 ítems donde cada uno es compuesto con una escala gráfica tipo Likert de 0 a 10 y cada pregunta empieza con la palabra me siento continuando con un adjetivo que representa un estado de ánimo. La EVEA pretende evaluar 4 sub escalas. Ansiedad, Ira hostilidad, Tristeza depresión y Alegría, donde para cada sub escala se dividen de las 16 preguntas 4 preguntas para cada una.

Los parámetros de calificación son los siguientes. Para la subescala tristeza depresión 4 7 10 16, subescala ansiedad 1 5 9 13, subescala ira hostilidad 2 8 11 14, subescala alegría 3 6 12 15. Para sacar el resultado debemos sumar los 4 resultados de cada subescala y dividir para 4 y nos ubicamos en el varemos 1. dolor leve si el paciente puntúa menor de 3, 2. Dolor moderado si la valoración sitúa entre 4 y 7, 3. Dolor severo si la valoración es igual o superior a 8.

3.4 Métodos de análisis y procesamiento de datos

Tabla 2. Nivel de Actividad Física (IPAQ) Pres test

Nivel alto	7	32%
Nivel moderado	12	54%
Nivel bajo inactivo	3	14%
Total	22	100%

Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Análisis e interpretación de resultados 32% de los estudiantes indican que practican actividad física nivel alto, 54% menciona que realizan actividad física en nivel moderado, y un 14 % están en nivel bajo o inactivo información obtenida mediante la aplicación de cuestionario de actividad física IPAQ.

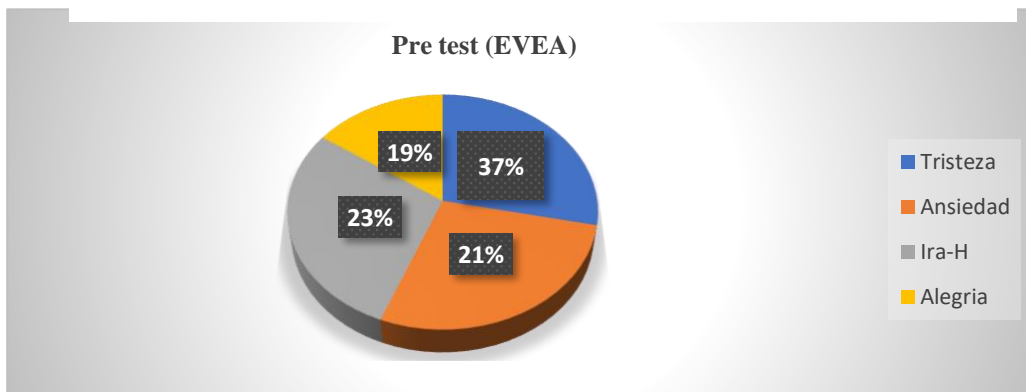
Tabla 3. Nivel de Actividad Física (IPAQ) Post test

Nivel alto	11	48%
Nivel moderado	9	44%
Nivel bajo inactivo	2	8%
Total	22	100%

Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

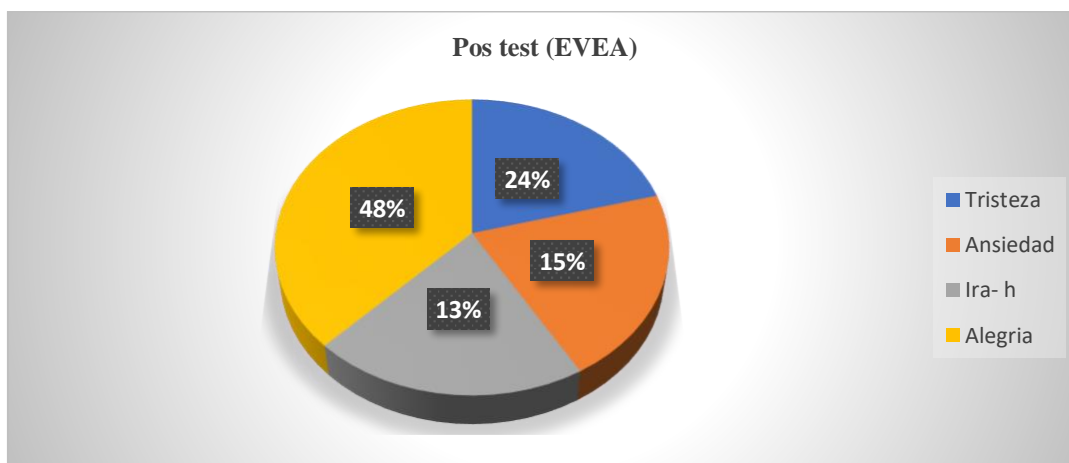
Análisis e interpretación de resultados: El 48% de los estudiantes indican que practican actividad física nivel alto, 44% menciona que realizan actividad física en nivel moderado, y un 8 % están en nivel bajo o inactivo, en la gráfica una gran mejoría del nivel de la actividad física de los estudiantes gracias al programa aplicada.

Gráfico 1. Pre test (EVEA)



Como se puede apreciar los resultados mediante la aplicación de las tes de Evea son 37% de los encuestados pertenecen al estado de ánimo que es de tristeza, según el varemos se encuentra en un rango de 8,6 perteneciendo a nivel severo, seguido por ansiedad con el 21% con rango 6,22 ubicado en el nivel moderado, de los del Ira Hostilidad con el 23% con rango de 6,47 con nivel moderado y escasamente los de Alegría 19%, con rango de 3,43 esto perteneciendo a nivel de leve.

Gráfico 2. Post test (EVEA)

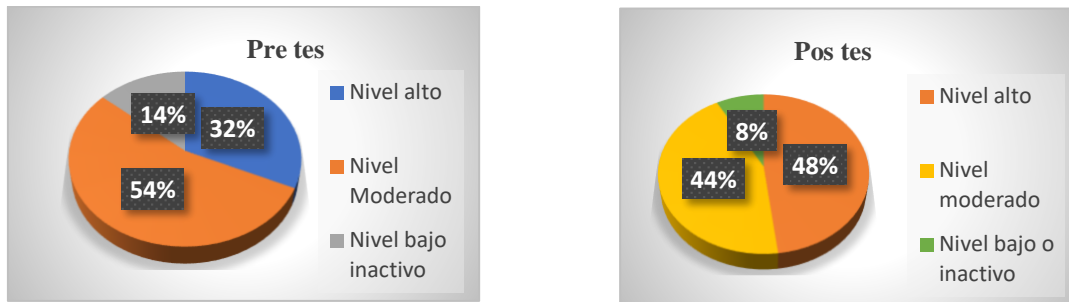


Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Como se puede ver en los resultados de post tes tenemos que en la subescala de tristeza nos marca un 24% con un rango de 6,47 ubicado en un nivel moderado, para la subescala ansiedad tenemos un 15% con un rango de 3,43 perteneciente a nivel leve, continuando tenemos la subescala de ira con un 13% con un rango de 3,43 con un nivel leve, finalmente tenemos la subescala de alegría con un 48% con un rango de 8,6 perteneciendo al nivel severo.

3.5 Análisis de resultados

Gráfico 3. Nivel de actividad física de los estudiantes

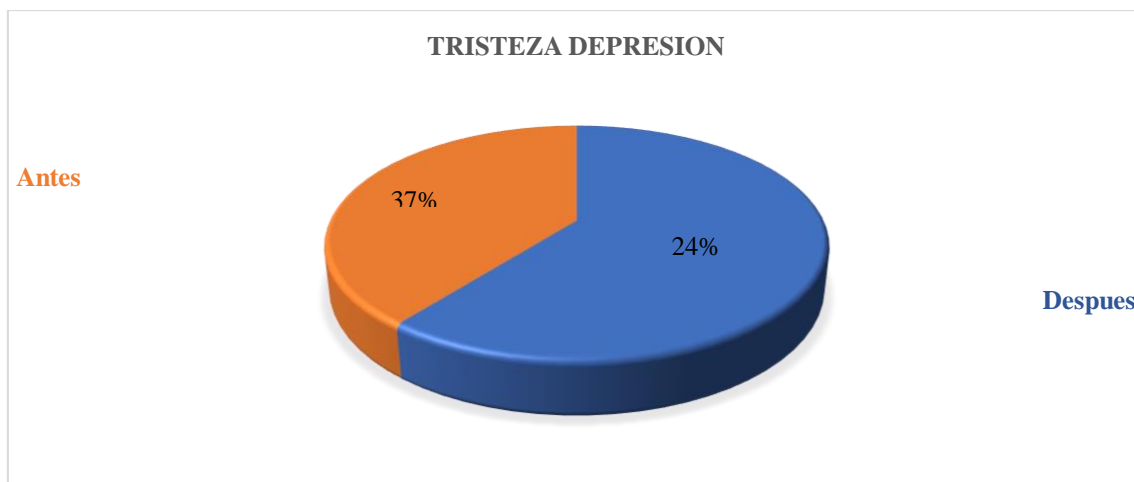


Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Análisis e interpretación: De los estudiantes encuestados el 48% ha respondido que tienen un nivel alto de actividad a diferencia del pre test 32% demostrando un aumento significativo, un 44% en nivel moderado siendo su pre test 54 en este apartado no ha demostrado un gran diferencia, y 8% Nivel bajo o inactivo siendo su respuesta anterior el 14% aquí podemos notar que ha bajado 6% demostrando que el nivel bajo ha disminuido, por lo que los resultados finales demuestran una mejoría muy significativa.

Nivel de estado de ánimo

Gráfico 4. Tristeza Depresión

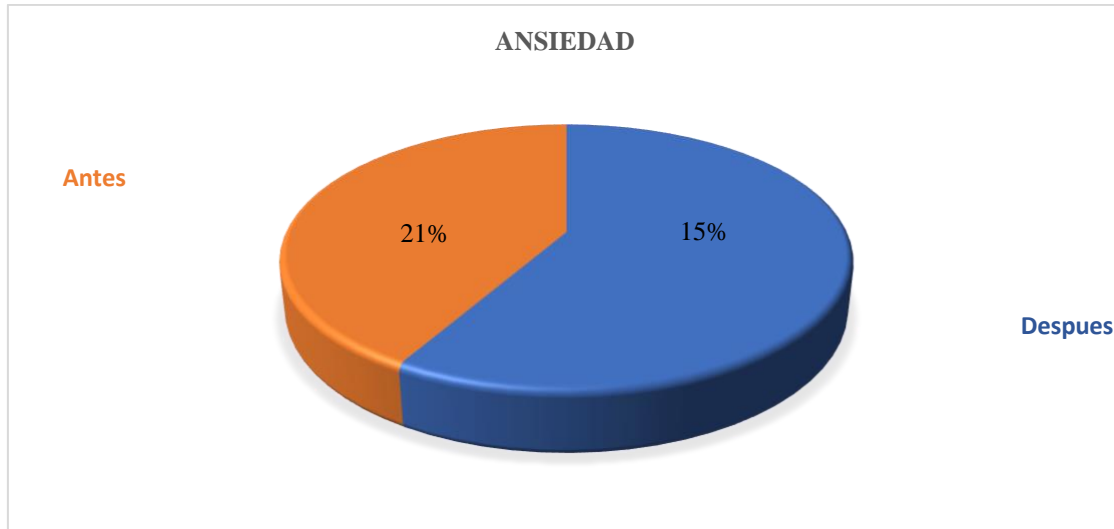


Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Análisis e interpretación: Como se observa en el gráfico los estudiantes encuestados nos dan un resultado de 37% en pre tes y 24%, ha disminuido un 13 % en la subescala Tristeza, así demostrando un cambio bien significativo en los estudiantes después de aplicar el

programa de los juegos tradicionales y mediante el varemos bajo de 8,36 severo a 3,58 como calificación leve.

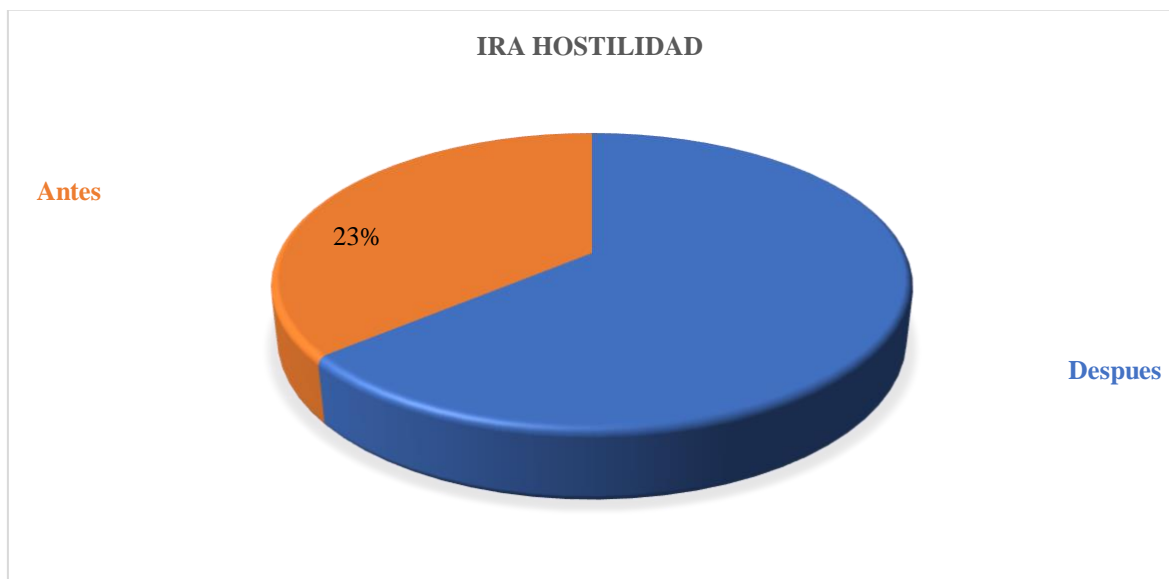
Gráfico 5. Ansiedad



Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Análisis e interpretación: En cuanto a la subescala Ansiedad a menorado de 21% a 15% demostrando un resultado significativo tras aplicar el programa y con respecto a la calificación del test nos da un rango de 6,22 moderado a 4,38 manteniendo su calificación.

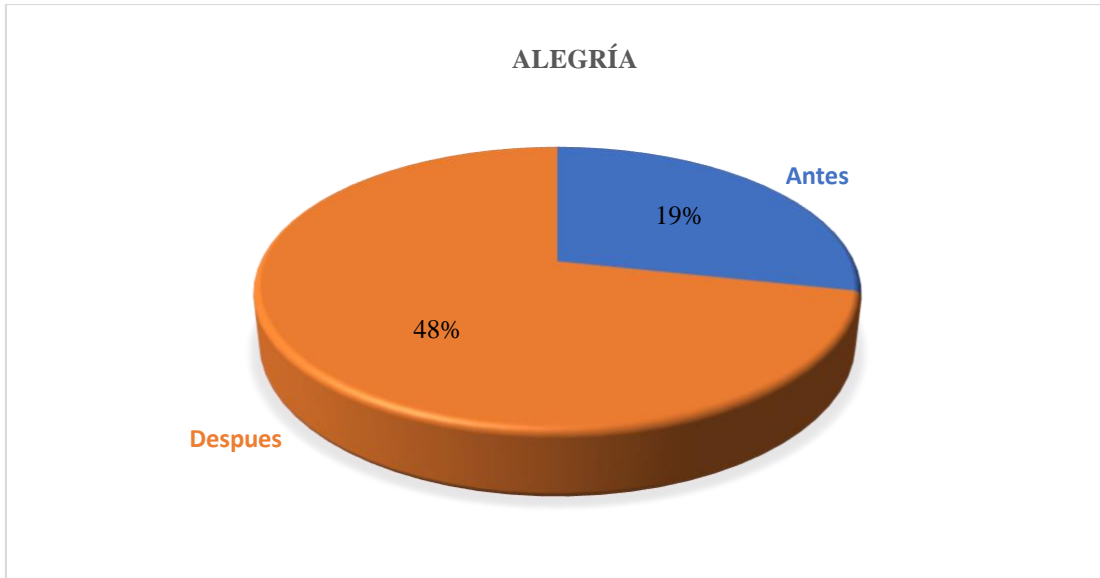
Gráfico 6. Ira Hostilidad



Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Análisis e interpretación: Los estudiantes encuestados han marcado en el pre test un 23% para después disminuir al 13% con la aplicación del programa, con respecto al varemos ha surgido un cambio de 6,47 moderado ha pasado a 2,67 leve.

Gráfico 7. Alegría



Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Análisis e interpretación: La mayoría de los encuestados mencionan que, han tenido una gran mejoría en la subescala Alegría de 19% a 48% estos resultados fueron obtenidos después de aplicar el programa y con respecto a su calificación con el varemos ha sucedido un cambio bien significativo de 3,43 leve a 8,53 severo.

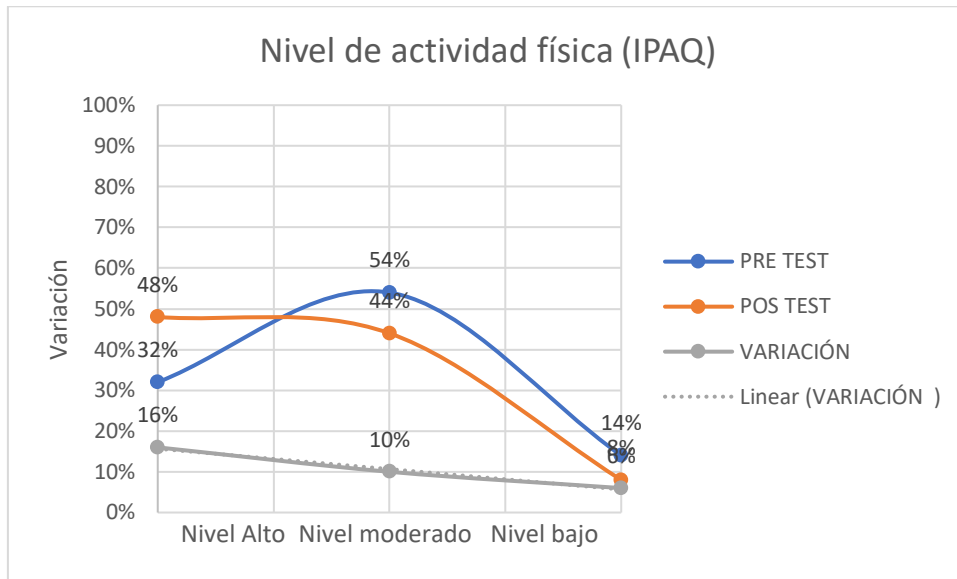
Análisis de las variables

Tabla 4. Nivel de actividad física (IPAQ)

Nivel de actividad física (IPAQ)			
	PRE TEST	POS TEST	VARIACIÓN
Nivel Alto	32%	48%	16%
Nivel moderado	54%	44%	10%
Nivel bajo	14%	8%	6%

Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Gráfico 8. Nivel de actividad física (IPAQ)



Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

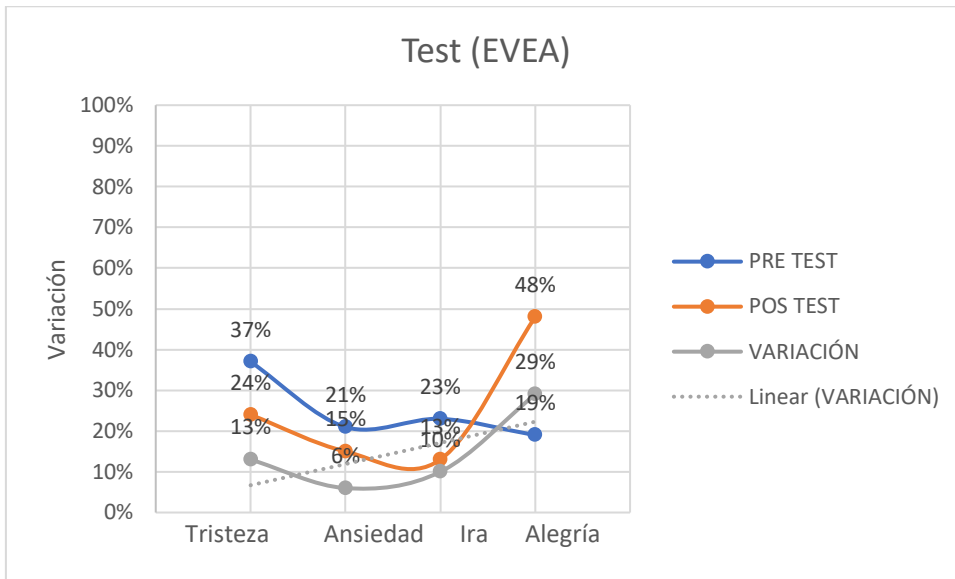
Se analiza entre el pre test y el post test, existe un 16% en el nivel alto un incremento en la realización de actividad física en los estudiantes, dentro del nivel moderado con una disminución del 10% en el post test, y en el nivel bajo o inactivo se evidencia un 6%, el mismo que se deduce que mediante la aplicación de programas de actividad física los estudiantes optan por mejorar los hábitos del deporte, para mejorar la salud y mantenerse con una mente positiva para responder de manera íntegra a las actividades de la Institución Educativa.

Tabla 5. Test (EVEA)

Test (EVEA)	PRE TEST	POS TEST	VARIACIÓN
Tristeza	37%	24%	13%
Ansiedad	21%	15%	6%
Ira	23%	13%	10%
Alegría	19%	48%	29%

Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

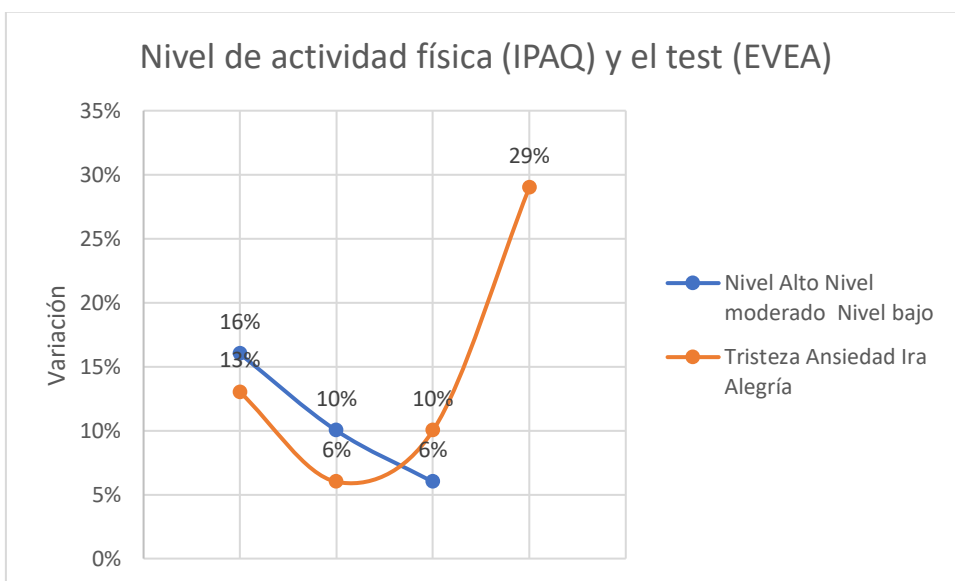
Gráfico 9. Test (EVEA)



Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Se analiza del pre test y post test del cuestionario EVEA, lo siguiente existe una reducción del 13% del factor tristeza, por otro lado, con un decrecimiento del 6% en el factor de ansiedad, en otro apartado con respecto a la ira existe una reducción del 10% y finalmente en el ámbito alegría aumento en un 29%. Lo que significa que son porcentajes muy significativos en cada aspecto, los mismos depende de la eficacia de la actividad física para mantener un estado de ánimo muy eficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

Gráfico 10. Nivel de actividad física (IPAQ) y el test (EVEA)



Elaborado por: Usulli Toalombo Angel Roberto

Mediante el gráfico se evidencia las variaciones existentes en el pre y post de la aplicación de los test a los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo, es importante dar a conocer las reducciones pertinentes y necesarias como es la reducción en el test EVEA, como el decrecimiento en ira, ansiedad, tristeza y sobre todo el aumento en la subescala de la alegría, como se logra todo aquello mediante la actividad física moderado y alto que los estudiantes deben realizar para tener un equilibrio en su salud y bienestar emocional. Por lo tanto, se evidencia la gran significancia de los programas de actividades para mejoras dentro y fuera de la Unidad Educativa, con un alto grado de significancia se, puede corroborar que la aplicación de los test ha servido de mucha ayuda para obtener resultados positivos y de muchos beneficios para alumnos y docentes.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados (los resultados del análisis de la investigación)

De acuerdo al Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), para medir el tiempo dedicado en actividades de intensidad moderada, vigorosa y actividades sedentarias se determinó que los estudiantes han mejorado su nivel de actividad física gracias a la aplicación del programa, siendo estos los resultados: EL 54% de los estudiantes se encuentran en el nivel moderado en Educación Física: por lo tanto, se determina que los estudiantes no realizan actividad física de manera constante, lo que trae consigo es afectaciones en la salud y desconcentración en los estudios y las actividades diarias. Además, el 8% de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo de actividad física dentro de la Institución, se puede notar que no existe hábitos de actividad física, las horas determinadas para la práctica son insuficientes dentro de los colegios, lo que provoca un rendimiento de nivel básico, con atrasos educativos, desmotivaciones, estrés, cansancio, por lo que es necesario atender a este tipo de necesidades de manera inmediata en integral.

Por otro lado, se utilizó el test de Escala de Valoración del Estado de ánimo (EVEA), con un resultado de la subescala de tristeza del 24%, gracias al test de aplicación se ha reducido este factor en los estudiantes de bachillerato con instrumentos y herramientas que ayuden a mantener el autoestima y el ánimo elevado, aquello se logra mediante música, videos, frases e imágenes que ayude al estudiante a cambiar la mentalidad y se convierta en positivismo y energía saludable para la realización de cualquier actividad tanto dentro de la Institución como fuera de ella. Además, en la subescala de ansiedad e ira han bajado de manera considerable lo que es bueno para los estudiantes, entonces, es importante que la actividad física está ligada al estado de ánimo, para contrarrestar estos factores dentro del alumnado, mediante el deporte existe la salida de emociones, frustraciones, etc. Como es de conocimiento hacer ejercicio estimula muchas sustancias químicas del cerebro dando lugar a que se sientan con mayor felicidad, mayor relajación. Por último, la subescala de alegría ha ido en incremento de 19% a 48%, lo que es evidente que la aplicación del programa es justo y necesario dentro de las Instituciones Educativas para ver estudiantes más motivados, alegres, que transmitan esa buena vibra dentro del aula, y por ende los resultados académicos serán excelentes y más satisfactorios.

4.2 Discusión

Los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación determinaron que el 44% de estudiantes han realizado actividad física de forma moderada lo que muestra poco interés hacia este tipo de actividades; estos datos concuerdan con el trabajo de (Tipanluisa, 2022) en su investigación con el tema: **NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADOS DEPRESIVOS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**, donde determinó que el 40% de la población estudiada realizan actividad física de manera moderada.

Por su parte, (Oddete y otros, 2021) en su investigación sobre: **Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria**, mencionan que los estudiantes que no realizan actividad física es por falta de tiempo, lo que han relacionado con la investigación por el número de horas que prestan a la conexión a internet, este estudio y otro guardan relación, que la actividad física en los adolescentes es muy baja, y a medida que el estudiante crece en edad esta tiende a disminuir, además que las horas de actividad física en las Instituciones bajan, por lo que, es importante discutir este tema, siendo el único momento en el día para la recreación de los estudiantes para mejorar la estabilidad emocional y conductual.

Po su parte, (Pino & Naranjo), concluye que aplicar actividades físicas en la característica de entrenamiento BWT (Body Weight Training), y rutinas de HIIT, se generó una disminución en el estrés y la depresión, de tal forma que practicar de manera programada se ven resultados positivos.

De la misma manera se utilizó el test de Escala de Valoración del estado de Ánimo (EVEA) en el presente estudio se determinó que la subescala tristeza con 24% Ansiedad con 15% moderado con 4,38%, Ira hostilidad con 13, Alegría con 48% gracias a la aplicación del test se manifiestan mejorías en los estudiantes, el estado de ánimo va de la mano con la actividad física, por lo que es evidente que las Instituciones Educativas fomenten el deporte para tener más estudiantes con porcentajes altos de alegría.

Resultados que concuerdan con el trabajo de (Gavilanes, 2021). Lo que demuestra que al realizar actividad física moderada tiende a afectar el estado de ánimo de los estudiantes. Gracias a la aplicación del cuestionario SPANAS y al ejercicio interválico de alta intensidad

se logró aumentar el estado emocional positivo de los estudiantes, realizando rutinas de acuerdo a las necesidades del grupo estudiado.

Por otro lado, (Sánchez y otros, 2020), Mencionan que la actividad física va de la mano con el estado de ánimo de las personas, el mismo al ser practicado ayuda a la disminución de la depresión de los estudiantes, confirmando que la práctica permanente del deporte es de mucho beneficio para la salud tanto física como mental.

Además, (Campúes, 2022). En su investigación: **Actividad física moderada y la ansiedad en estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador en el período 2021- 2022.** Concluye que el estrés es uno de los factores que afecta a los estudiantes sean de escuela, colegio, o de universidad, provoca altos niveles de ansiedad y bajo estado de ánimo por que sugiere la actividad física moderada debe ser mayor, para impedir problemas en el estado emocional, lo menciona la OMS (2020), el deporte es considerado como la terapia más sana para dar soluciones a la ansiedad, la depresión, el estrés, los problemas que surgen a diario.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se valoró el estado de ánimo de los estudiantes de 3ro de bachillerato, se pudo observar que si hubo mejoramiento aplicando el de EVEA PRE Y POST por que al inicio los estudiantes tenían un bajo nivel en la subescala Alegría y gracias a la aplicación de los juegos tradicionales se pudo mejorar todas las subescalas, demostrando estadísticamente.
- Se analizó la actividad física de los estudiantes de 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano durante el periodo Abril – Agosto, determinando que después de la aplicación del programa se observó el en la actividad física.
- Se diseñó un plan de trabajo de Actividad Física mediante juegos tradicionales en estudiantes de 3ro de bachillerato siendo este programa para poder mejorar el estado de ánimo de los estudiantes.

5.2 Recomendaciones

- Valorar el estado de ánimo al inicio de cada periodo académico mediante el test de EVEA a los estudiantes de 3er de Bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo, de esta manera hacer un análisis estadístico para poder identificar el estado de ánimo de cada alumno.
- Evaluar el nivel de actividad física de los estudiantes de 3ero de bachillerato de la unidad Educativa San Pablo antes de realizar alguna actividad física o empezar una clase, de esa manera poder planificar las clases según la condición que se encuentren.
- Analizar la relación que existe entre la Actividad Física y el estado de ánimo de los escolares de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo con la ayuda del test de IPAQ y el test de EVEA, de esta manera determinar si existe alguna relación entre la Actividad física y el Estado de ánimo.

CAPITULO VI. PROPUESTA

Tema

PLAN DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE JUEGOS EN ESTUDIANTES DE 3RO DE BACHILLERATO, DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN PABLO.

Presentación

Las estrategias que se utilizaran en el plan de trabajo de actividad física y el estado de ánimo, permitirán trabajar las diferentes capacidades físicas básicas, por lo que se trabajara específicamente en el desarrollo de actividades lúdicas como una herramienta para mejorar el estado de ánimo en los estudiantes, este tipo de técnicas y estrategias también contribuyen el fortalecimiento del área cognitiva motora y emocional, siendo de gran importancia para un adecuado desencogimiento de los estudiantes.

La presente propuesta consta de planificaciones y directrices alternativas para la ejecución de distintas actividades relacionadas con la actividad física, mismas que nos ayudaran a lograr un clima de trabajo saludable donde la confianza, la empatía y el trabajo en equipo, la participación y la expresión de ideas, opiniones y emociones se den de manera espontánea en el desarrollo de la clase para mejorar el estado de ánimo.

Introducción

En el plan de trabajo de actividad física y el estado de ánimo de los estudiantes de 3ro de bachillerato, mediante un programa para mejorar el estado de ánimo de los estudiantes de la unidad educativa san pablo, es planear actividades físicas y lúdicas para mejorar las capacidades físicas básicas y el estado de ánimo en los estudiantes de 3ero de bachillerato. tiene como fin incentivar y crear hábito en el alumnado, mediante el desarrollo de los juegos tradicionales se pretende ayudar a mejorar el movimiento del cuerpo, a generar destreza, dialogar, comunicar, además es un complementario para la enseñanza dentro de la Institución Educativa. Es importante que dentro de las planificaciones establecidas se, opte por iniciar la clase con juegos que motiven a los estudiantes a mantener una energía positiva durante el día y respondan a las actividades diarias dentro del aula.

Los juegos tradicionales se aplicarán como una estrategia que permitan el desarrollo de habilidades motrices genéricas, básicas y específicas, como también, potencia las capacidades para disminuir el estrés y cansancio mental. Por lo tanto, se menciona que los seres humanos deben realizar este tipo de actividades por el hecho que son recreativos, y de fácil desarrollo dentro o fuera de un aula, mediante los recursos y herramientas que estén a disposición.

Por consiguiente, la utilización de los juegos tradicionales permite ser más organizados, atractivos y motivadores que permitan llevar mejores planificaciones para cumplir con el proceso de enseñanza aprendizaje.

Objetivos

Objetivo general

General:

- Planear actividades físicas y lúdicas para mejorar las capacidades físicas básicas y el estado de ánimo en los estudiantes de 3ero de bachillerato.

Específicos:

- Escoger actividades que estimulen y motiven a los estudiantes.
- Planificar actividades mediante un plan de trabajo
- Aplicar el plan de trabajo.

Metodología

La metodología de la propuesta se realizó de la siguiente manera.

Se elaboró un plan de trabajo, plan de trabajo de actividad física y el estado de ánimo, se desarrollaron líneas de acción y directrices que permitieron la participación de todos los estudiantes sin ningún tipo de exclusión.

Se utilizó alternabilidad de juegos tradicionales como una estrategia didáctica, para poner en práctica la ludificación de las actividades.

Que es un plan de clase: La planificación de clases es un elemento importante del sistema de aprendizaje. Un plan es una guía que proporciona estructura para un aprendizaje esencial. Antes de planificar una clase, es esencial clasificar los objetivos que se establecerán. Es importante ya que ayuda al profesor a mantener un patrón de enseñanza estándar y no

permite que la clase se desvíe del tema. La planificación previa ayuda al profesor a estar mejor equipado para responder las preguntas formuladas por sus estudiantes durante la clase. Un plan efectivo tiene tres componentes básicos: objetivos del curso, actividades y evaluaciones para verificar la comprensión del tema por parte de los alumnos (Rojas, 2020).

Importancia de un plan de clases

Uno de los principales beneficios del plan de clase es la organización, te ayudará a generar una visión del curso completo. Con esto, los profesores serán capaces de organizar mejor el tiempo que utilizará en cada contenido y también el orden de presentación de cada tema (Rojas, 2020).

¿Como estructurar un plan de clases?

- Seleccionar un tema.
- Definir los objetivos.
- Usar una metodología
- Elegir los recursos y herramientas.
- Definir el tiempo
- Determinar cómo evaluar (Rojas, 2020)

Cuáles son los aspectos que el docente debe emplear dentro del aula clase para cumplir con los objetivos propuestos.

- . La preparación
- . Rol de docente
- . Crear un ambiente adecuado
- . Motivar a los estudiantes
- . Generar confianza
- . Promover la participación activa
- . Proporcionar la información suficiente
- . Orientar en caso de alguna duda
- . Criterio personal
- . Consideración
- . Evitar que un mismo niño/a sea asignado repetitivamente para ejecutar las actividades

Escenario

El escenario puede ser en el patio o en algún campo abierto de la institución, dependiendo de la temática que se vaya a ejecutar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, F., Bolaños, R., & Villamar, J. (2017). *Fundamentos Epistemológicos para orientar el desarrollo del conocimiento*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/14904/1/Fundamentos%20epistemologicos.pdf
- Barbosa, S., & Urrea, A. (13 de 02 de 2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental*. file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf
- Barrios, R. (2017). *Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación (I)*. <https://efdeportes.com/efd110/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm>
- Campúes, M. (2022). *Actividad física moderada y la ansiedad en estudiantes de segundo semestre de la*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26121/1/UCE-FCF-UT-CHICO%20MARIA.pdf>
- Clinica Rosario. (30 de Junio de 2021). *Importancia de realizar actividad física*. <https://www.clinicaelrosario.com/blog/importancia-de-realizar-actividad-fisica>
- Cuji, A. (2021). *LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD EMOCIONAL*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33326/1/EST.CUJI%20CONDEMAITA%20ADELA%20KARINA%20TESIS%20PDF.pdf
- Despertares Psicólogos. (31 de Marzo de 2022). *Psicología y mente. Las 7 causas de baja autoestima en la adolescencia más comunes*: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/causas-baja-autoestima-adolescencia-mas-comunes>
- EcuRed. (2019). *EcuRed. Proceso de enseñanza-aprendizaje*: <https://bit.ly/3mVwRYQ>
- EUROINNOVA. (2022). *¿Cuál es la metodología de la educación física?* <https://www.euroinnova.ec/blog/metodologia-de-la-educacion-fisica#:~:text=La%20metodolog%C3%ADa%20de%20la%20educaci%C3%B3n%20>

20f%C3%ADsica%20contempla%20dos%20tipos%20de, trav%C3%A9s%20de%20la%20libre%20exploraci%C3%B3n.

Fajardo, M., & Guaraca, J. (2017). *Depresión en adolescentes escolarizados de décimo año, de la Unidad Educativa Municipal “Sebastián de Benalcázar”, de la Ciudad de Quito, de la Provincia de Pichincha, en el período octubre 2016 a marzo 2017.* <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/9933/3/T-UCE-0006-091.pdf>

García, Z. (2018). *Juegos motores.* <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/juegos-motores>

Gavilanes, J. (2021). : *EJERCICIOS INTERVALICOS DE ALTA INTENSIDAD EN EL ESTADO [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio-Universidad Técnica de Ambato.* <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33332/1/3%20EST.%20GAVILANES%20BAYAS%20JOSE%20ANDRES%20TESIS%20FINAL%20PDF.pdf>

Gomez, D. (2017). *Qué son las Emociones: Tipos, Ejemplos y Cómo Pueden Ayudarnos.* https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/#Que_son_las_emociones

Gomez, J. (8 de Enero de 2020). *CUIDAR Y MEJORAR LA SALUD CORPORAL.* <http://www.josegomezbarbadillo.com/blog/125-cuidar-y-mejorar-la-salud-corporal.html#:~:text=Salud%20corporal%20se%20refiere%20a,herramienta%20que%20es%20nuestro%20cuerpo.>

Guzman, A., & Morales, G. (2019). *Ejercicio físico con conciencia.* <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10301/TE-23280.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hellin, G. (15 de Abril de 2018). *ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.* <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>

Herrera, J. (2021). *EL EJERCICIO FÍSICO Y EL ESTADO DE ÁNIMO.* [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33398/1/EST.%20HERRERA%](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33398/1/EST.%20HERRERA%20)

20TAPIA%20JAVIER%20FERNANDO%20TESIS%20FINAL%20PDF%20%28
2%29.pdf

Icaza, H. (1 de Abril de 2021). *Fundamentos filosóficos de la Educación Física (1)*.
[https://www.comexef.org/post/fundamentos-filos%C3%B3ficos-de-la-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-1#:~:text=El%20humanista%2C%20primer%20ide%C3%B3logo%20de,una%20tri-ple%20dimensi%C3%B3n%3A%20a\)%20Como](https://www.comexef.org/post/fundamentos-filos%C3%B3ficos-de-la-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-1#:~:text=El%20humanista%2C%20primer%20ide%C3%B3logo%20de,una%20tri-ple%20dimensi%C3%B3n%3A%20a)%20Como)

John, M. (2015). Programa de actividad física para el desarrollo de las capacidades organico motrices en el rendimiento academico de los estudiantes de turismo de la facultad de ingenieria de la universidad nacional de chimborazo,2015. (*Tesis para optar el Grado Académico de Doctor en Educación*) . Universidad Nacional Mayor San Marcos, Lima.

Lema, J. (2022). *Cuáles son las principales características de la educación física?*
<https://unate.org/admision/cuales-son-las-principales-caracteristicas-de-la-educacion-fisica-3.html>

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION. (2015). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

Lorenzo Bertheau, E., Cruz Quintana, F., Pappous, A., & Rio, J. (2016). Actitudes explícitas e implícitas hacia la obesidad en estudiantes de Cultura Física. 91-96.

Magaria, Z. (1 de Septiembre de 2018). *POSIBLES RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA*.
<https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3155-posibles-riesgos-de-la-actividad-fisica.html>

Martinez, L. (2019). *Tipos de investigación*.
<https://sites.google.com/site/misitioweboswaldotomala2016/tipos-de-investigacion>

Matas, M. (23 de Marzo de 2016). *Fútbol, Nuevas Tecnologías y Viajes*. Teoría Entrenamiento y Preparación Física. Tema 5: Carga entrenamiento y sus

componentes: <https://tonimatasbarcelo.com/teoria-entrenamiento-y-preparacion-fisica-tema-5-carga-entrenamiento-y-componentes/>

Mayo Clinic. (29 de Octubre de 2021). *Trastornos del estado de ánimo*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mood-disorders/symptoms-causes/syc-20365057>

Milan, L. (2009). *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Federación Española de Docentes de Educación Física España: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732280010.pdf>

Moncayo, J. (31 de Diciembre de 2020). *La importancia de la actividad física en nuestra salud*. <http://www.wundertraining.com/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-nuestra-salud/>

Morales, J. (2015). *Programa de actividad física para el desarrollo de las capacidades orgánico motrices en el rendimiento académico de los estudiantes de turismo de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo*. Tesis para optar el Grado Académico de Doctor en Educación, Lima. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6490/Morales_fj.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Moreta , B. (2021). *“La Actividad Física y la Obesidad”* . chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33399/1/TESIS%20ROCIO%20MORETA-signed%20%281%29-signed-signed.pdf>

MUNDO ENTRENAMIENTO . (15 de Mayo de 2019). *Juegos tradicionales*. [https://mundoentrenamiento.com/juegos-tradicionales-en-educacion-fisica/#:~:text=Los%20juegos%20tradicionales%20en%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20se%20pueden%20definir%20como,las%20instancias%20sociales%20\(1\).](https://mundoentrenamiento.com/juegos-tradicionales-en-educacion-fisica/#:~:text=Los%20juegos%20tradicionales%20en%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20se%20pueden%20definir%20como,las%20instancias%20sociales%20(1).)

- Muñoz, D. (2018). *La salud y la calidad de vida. Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud*. <https://efdeportes.com/efd127/actividades-fisicas-mas-convenientes-para-la-mejora-de-la-salud.htm>
- Muñoz, D. (20 de Enero de 2023). <https://www.efdeportes.com/efd126/el-juego-en-el-area-de-educacion-fisica.htm#:~:text=Tras%20un%20an%C3%A1lisis%20de%20contenidos,ayuda%2C%20los%20objetivos%20planteados%E2%80%9D>.
- Muñoz, D. (20 de Enero de 2023). *El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje* . <https://www.efdeportes.com/efd126/el-juego-en-el-area-de-educacion-fisica.htm#:~:text=Tras%20un%20an%C3%A1lisis%20de%20contenidos,ayuda%2C%20los%20objetivos%20planteados%E2%80%9D>.
- National Library of Medicine. (3 de Diciembre de 2019). *Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y Cuestionario de actividad física de Nueva Zelanda (NZPAQ): una validación de agua doblemente etiquetada*. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2219963/#:~:text=self%2Dreport%20questionnaires,-,The%20International%20Physical%20Activity%20Questionnaire%20\(IPAQ\)%20is%20used%20as%20a,contexts%20%5B%2C%5D](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2219963/#:~:text=self%2Dreport%20questionnaires,-,The%20International%20Physical%20Activity%20Questionnaire%20(IPAQ)%20is%20used%20as%20a,contexts%20%5B%2C%5D)
- Nieto, A. M. (10 de Agosto de 2020). *Desarrollo infantil* . <https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/beneficios-juego-desarrollo-infantil/>
- Ocampo, D. (4 de Junio de 2019). *El enfoque mixto de investigación: algunas características*. <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-mixto-de-investigacion/>
- Oddete, R., Elena, M., María, E., & García, J. (2021). Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. págs. 42, 276-285. <file:///C:/Users/USERPC/Downloads/86364-Texto%20del%20art%C3%ADculo-297455-2-10-20210401.pdf>

- OMS. (2018). *Organizacion mundial de la salud*. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Orlando. (2022). *Condición Física y salud en la Educación Física*. <https://mundoentrenamiento.com/condicion-fisica-y-salud/>
- Paz Viteri, B. S., Velastegui, C. F., & Pereira Valdez, M. J. (2020). PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y ENFOQUES CURRICULARES: UNA PERSPECTIVA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA ECUATORIANA. 180-197.
- Perez. (5 de Agosto de 2021). *Cultura física*. <https://concepto.de/cultura-fisica/>
- Perlaza, F. (Septiembre de 2014). *Breve análisis de la Educación Física en el Ecuador y el mundo*. <https://efdeportes.com/efd196/la-educacion-fisica-en-el-ecuador.htm>
- Polo del Conocimiento . (10 de Mayo de 2022). *Diagnóstico de la actividad física a través del cuestionario ipaq durante la*. <file:///C:/Users/USERPC/Downloads/4123-21786-1-PB.pdf>
- Polo del Conocimiento. (10 de Junio de 2022). *Diagnóstico de la actividad física a través del cuestionario ipaq durante la*. <file:///C:/Users/USERPC/Downloads/4123-21786-1-PB.pdf>
- Posso, R., Barba, L., Paz, B., Pereire, M., León, X., Ortiz, N., & Noroña, L. (2022). *Exclusión del ejercicio físico desde la mirada de las TIC*. (U. P. Figueroa, Ed.) Barquisimeto: Venezuela.
- Pública, M. d. (s.f.). *Actividad Física*. 2019: <https://www.salud.gob.ec/actividad-fisica/>
- Rando, C., & Piquer, M. (2019). *Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas*. Estilos de enseñanza en Educación Física: <https://mundoentrenamiento.com/estilos-de-ensenanza-en-educacion->

- Sandoval, V., Paz Viteri, S., & Lorenzo Bertheau, E. (2018). EFECTO DE UN PROGRAMA DE SALTO CON CUERDA EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA EXPLOSIVA. 316-320.
- Tamayo , C., & Silva , I. (2019). *TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/23.pdfTÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
- Tipanluisa, C. (2022). *NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADOS DEPRESIVOS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]*. Repositorio Institucional-Universidad Técnica de Ambato. <https://normas-apa.org/referencias/citar-tesis-disertaciones/#:~:text=datos%20en%201%C3%ADnea-Formato%20general,de%20la%20base%20de%20datos.>
- Tipos de Investigación. (13 de Octubre de 2020). *¿Qué es una investigación longitudinal?* <https://tiposdeinvestigacion.review/que-es-una-investigacion-longitudinal/>
- Unicef . (Octubre de 2018). *Aprendizaje a través del juego* . <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>
- Uriarte, J. (12 de Mayo de 2020). *¿Qué es población?* <https://www.caracteristicas.co/poblacion/>
- Urrea , A. (28 de Marzo de 2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental*. 1: file:///C:/Users/sisaj/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf
- Vaquero, A., & Sanchez, O. (2020). *INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA: MOTIVACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA*. <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2020.77.008/11923>

Vera, O. (2016). *“LOS ESTADOS DE ÁNIMO Y EL AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE 10mo AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELOS “A”, “B” Y “C” DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIO COBO BARONA DE LA CIUDAD DE AMBATO.* <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24683/1/TESIS%20FINAL%20OSCAR%20VERA.pdf>

Vicuña, J. (2016). *LA AXIOLOGÍA COMO FACTOR DESARROLLADOR DE VALORES DENTRO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA.* <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24170/1/YADIRA%20VICU%C3%91A.pdf>

Zamora, J. (2019). *PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.* <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://drjorgezamoraprado-ceap.com/wp-content/uploads/2018/10/PRINCIPIOS-PEDAGOGICOS-DE-LA-EDUCACION-FISICA.pdf>

ANEXOS


Anexo 1

Taller

Tabla 6. *Propuesta*

Actividad 1	
Salta y contesta	
	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo cognitivo: predisponer a los hemisferios para el trabajo en atención y concentración - Objetivo motriz: mejorar la motricidad fina y gruesa coordinación óculo manual óculo pedial - Objetivo afectivo: desarrollar actividades donde se demuestre el respeto, la confianza en cada uno de los estudiantes
Recursos	
Talento humano	Materiales
. Docente . grupo de estudiantes	Material que se utilizó
Desarrollo de actividades	
<p>Actividades iniciales</p> <p>Enunciación del tema: explicación del juego</p> <p>Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego</p> <p>Conocimientos previos</p> <p>Formación de grupos</p> <p>Desarrollo de actividades</p> <p>Todos los estudiantes deberán hacer formación de 2 columnas hombres y mujeres, respetando el orden de la lista o según su estatura, posterior a esto se entregará a cada participante una ficha que servirá como un mecanismo que deberá ser lanzado a un número o un cuadro determinado, después procede a saltar la rayuela.</p> <p>Al llegar al final de la misma se desplaza 10 m de velocidad donde deberá contestar preguntas relacionadas a la emoción, luego determinar regresa a terminar la ejecución inicial.</p>	

<p>Variantes</p> <p>Realizar el mismo ejercicio con un ojo tapado</p> <p>Ejecutar la misma actividad en reversa</p> <p>Aplicar el mismo ejercicio con un objeto que pueda manipular con una de sus manos</p> <p>Actividades finales</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Reflexión del tema</p> <p>Preguntas y respuestas</p> <p>Si hay un ganador deberá haber una premiación</p>
Observaciones

Actividad 2	
Cuerda matemática	
	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo cognitivo: predisponer a los hemisferios para trabajar el tiempo de reacción. - Objetivo motriz: fortalecer la motricidad gruesa coordinación de las piernas. - Objetivo afectivo: promover actividades en la cual se fomente el trabajo en equipo.
Recursos	
Talento humano	Materiales
. Docente . Grupo de estudiantes	Cuerda de 5 metros
Desarrollo de actividades	
<p>Actividades iniciales</p> <p>Enunciación del tema: explicación del juego</p> <p>Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego</p> <p>Conocimientos previos</p> <p>Formación de grupos</p> <p>Desarrollo de actividades</p> <p>Se les hace una formación de semicírculo para enumerarles del 1 al 3, después se les divide en grupos de 3 personas, el material que se utilizará para este juego es una cuerda de 2 a</p>	

5 metros, dos personas sujetarán a cada extremo para que la última persona pueda saltar, este juego también se puede realizar en grupos o individual.

Mientras vaya saltando el participante debe ir contando los números en inglés mínimo hasta el número 7 caso contrario pagará una penitencia puesta por el docente encargado.

Variantes

Realizar el mismo juego cantando monja, viuda, soltera, casada, divorciada, cuantos hijos quieres tener, manteniendo la misma mecánica del trabajo, el participante mientras ejecuta el salto deberá llevar mentalmente una suma en múltiplos de 5, mientras sus compañeros realizan el bateo de la cuerda con la canción interpretada anteriormente, el juego terminará cuando la cuerda haga contacto con alguna parte del cuerpo de los ejecutantes, ganará el que realiza la cantidad más alta en la suma.

Ejecutar la misma actividad con una sola pierna.

Aplicar el mismo ejercicio vendado los ojos.

Actividades finales

Vuelta a la calma

Reflexión del tema

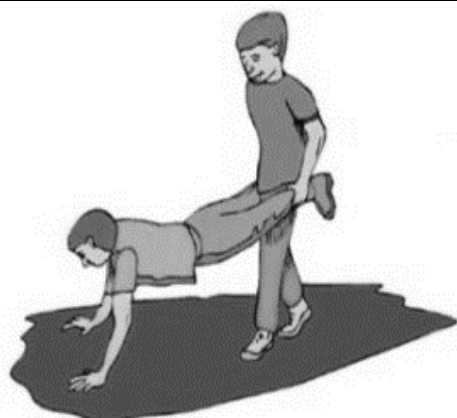
Preguntas y respuestas

Si hay un ganador deberá haber una premiación

Observaciones

Actividad 3

Carretilla andante

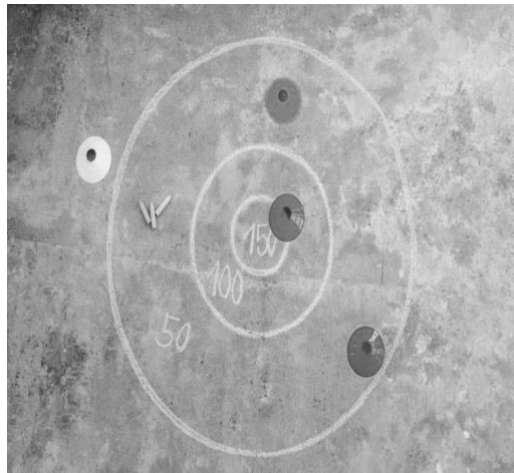


Objetivos


- **Objetivo cognitivo:** proporcionar a los niños habilidades que les permita explorar ideas nuevas permaneciendo en estado de alerta, desarrollando su sensibilidad ante las percepciones.
- **Objetivo motriz:** fortalecer su fuerza y la coordinación óculo manual.
- **Objetivo afectivo:** promover actividades en un espacio limpio y ordenado.

Recursos


Talento humano	Materiales
. Docente . Grupo de estudiantes	Conos
Desarrollo de actividades	
<p>Actividades iniciales</p> <p>Enunciación del tema: explicación del juego</p> <p>Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego</p> <p>Conocimientos previos</p> <p>Formación de grupos</p> <p>Desarrollo de actividades</p> <p>Para poder ejecutar este juego se debe colocar en parejas, un participante se tumba al piso boca abajo con las manos apoyadas a la altura del pecho, mientras que el otro le sujeta los tobillos y lo levanta las piernas a la altura de la cintura así simulando una carretilla, de esta manera tratando de llevar a la meta lo más rápido posible para ser los ganadores.</p> <p>Durante la ejecución del juego el participante que este simulando a una carretilla deberá ir nombrando los 5 días de las semanas en inglés hasta llegar a su meta.</p> <p>Variantes</p> <p>Realizar el mismo juego trasladando un balón de un extremo hacia otro solamente con la mano.</p> <p>Efectuar la misma actividad atravesando obstáculos.</p> <p>Aplicar el mismo ejercicio con un ojo tapado.</p> <p>Actividades finales</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Reflexión del tema</p> <p>Preguntas y respuestas</p> <p>Si hay un ganador deberá haber una premiación</p>	
Observaciones	

Actividad 4	
Apunta y gana	
	Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo cognitivo: desarrollar habilidades como atención, concentración y puntería antes y durante de la ejecución de la actividad. - Objetivo motriz: fortalecer su equilibrio y la coordinación óculo manual. - Objetivo afectivo: promover actividades en un campo abierto.
Recursos	
Talento humano	Materiales
. Docente . Grupo de estudiantes	Tiza, conos, monedas
Desarrollo de actividades	
<p>Actividades iniciales</p> <p>Enunciación del tema: explicación del juego</p> <p>Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego</p> <p>Conocimientos previos</p> <p>Formación de grupos</p> <p>Desarrollo de actividades</p> <p>En este juego el estudiante encontrará círculos graficados en el piso uno más grande que el otro marcado con una calificación de 50 hasta 100, el estudiante se va a colocar 1 metro atrás de la circunferencia la misma que estará trazada con una si en caso que pase esta línea, el jugador será descalificado, con una piedra o tejo tratará de lanzar a una circunferencia buscando la calificación más alta, el estudiante que tenga más puntos ganará este juego.</p> <p>Durante la ejecución del juego el participante tendrá 3 fichas como inducción al juego también se pondrá lanzar con una rodela plana y larga.</p> <p>Variantes</p>	

Ejecutar el mismo juego colocando en los círculos monedas de algún valor para hacer más divertida la clase.
Efectuar la misma actividad giros en su entorno con tres repeticiones y lanzamos al objetivo.
Aplicar el mismo ejercicio con un ojo tapado.
Actividades finales
Vuelta a la calma
Reflexión del tema
Preguntas y respuestas
Si hay un ganador deberá haber una premiación
Observaciones

Actividad 5	
Salta como canguro	
	Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo cognitivo: ejecutar actividades que permitan desarrollar la intención, la concentración. - Objetivo motriz: aumentar su capacidad de equilibrio y coordinación motriz. - Objetivo afectivo: promover actividades de respeto en el trabajo en grupo.
Recursos	
Talento humano	Materiales
. Docente	Sacos, conos
. Grupo de estudiantes	
Desarrollo de actividades	
Actividades iniciales	
Enunciación del tema: explicación del juego	
Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego	
Conocimientos previos	
Formación de grupos	
Desarrollo de actividades	

<p>Los participantes deberán de meterse en ello y saltar en forma de un canguro, se saldrá de un extremo entre 3 0 más participantes el que llegue primero a la meta será el ganador.</p> <p>Durante la ejecución del juego el participante tendrá que dar 10 vueltas antes de salir a competir, al llegar donde su compañero deberá dar 5 saltos lo más alto que pueda, el equipo que en menor tiempo lo haga será el ganador.</p> <p>Variantes</p> <p>Ejecutar el mismo juego de espaldas.</p> <p>Efectuar la misma actividad atravesando un circuito de obstáculos.</p> <p>Aplicar el mismo ejercicio sin zapatos.</p> <p>Actividades finales</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Reflexión del tema</p> <p>Preguntas y respuestas</p> <p>Si hay un ganador deberá haber una premiación</p> <p>Observaciones</p>

Actividad 6	
Cuspe	
	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo cognitivo: activar a los hemisferios para el trabajo de la concentración y puntería - Objetivo motriz: mejorar la motricidad fina y gruesa - Objetivo afectivo: rescatar los juegos tradicionales que han sido olvidados y fomentar la interculturalidad.
Recursos	
Talento humano	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> . Docente . Grupo de estudiantes 	<ul style="list-style-type: none"> Madera en forma de un trompo Soga delgada
Desarrollo de actividades	

Actividades iniciales

Enunciación del tema: explicación del juego

Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego

Conocimientos previos

Formación de grupos

Desarrollo de actividades

Todos los estudiantes deberán llevar su trompo y su hilo para el respectivo juego de la manera que se va a desarrollar es que se divide en 5 grupos de 4 personas, donde para cada grupo se trazará un círculo, en ella se encontrará ubicada un trompo como premio, el que trate de saltar solamente con el trompo haciéndola bailar será el ganador.

Variantes

Realizar el mismo juego, pero haciendo a mano lo que es un trompo, pero este será llamado como cuspe

Ejecutar la misma actividad haciendo técnicas como vuelta al mundo, guayacán, etc.

Aplicar el mismo juego, pero tratando de hacer bailar el cuspe con una soga delgada

Actividades finales

Vuelta a la calma

Reflexión del tema

Preguntas y respuestas

Si hay un ganador deberá haber una premiación

Observaciones

Actividad 7

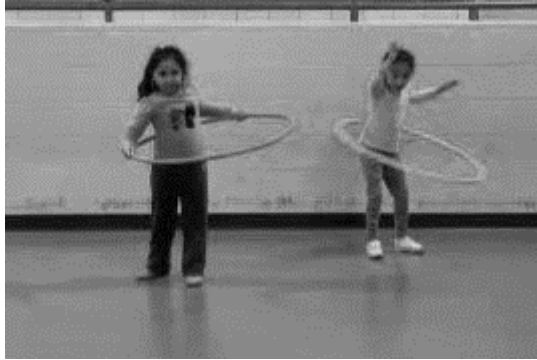
Bolinches



Objetivos

- **Objetivo cognitivo:** activar a los hemisferios para activar el pensamiento táctico, trabajo de la concentración y puntería.
- **Objetivo motriz:** mejorar la motricidad fina, coordinación óculo manual.
- **Objetivo afectivo:** incentivar a los jóvenes que practiquen actividades que fomente los valores y el trabajo en equipo.

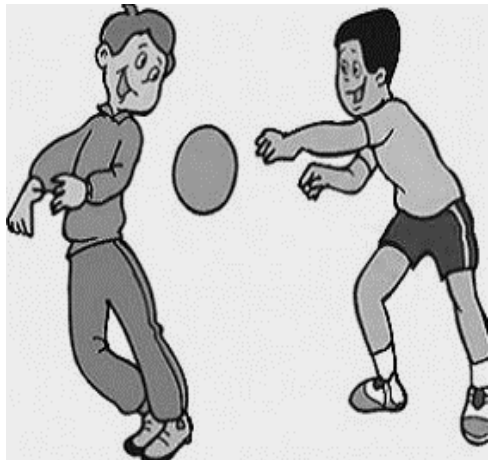
Recursos	
Talento humano	Materiales
. Docente . grupo de estudiantes	Canicas Tiza
Desarrollo de actividades	
<p>Actividades iniciales</p> <p>Enunciación del tema: explicación del juego</p> <p>Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego</p> <p>Conocimientos previos</p> <p>Formación de grupos</p> <p>Desarrollo de actividades</p> <p>En una superficie plana y de tierra se trazará un círculo con una tiza, se coloca en el medio del círculo 5 canicas, el participante tratará de sacar del círculo solamente con su canica, el estudiante que más canicas saque será el ganador de este juego.</p> <p>Variantes</p> <p>Realizar el mismo juego, pero envés de las canicas se utilizará un zapato del estudiante, el estudiante pretenderá sacar su zapato del círculo, solo con otro zapato que se quedó puesto.</p> <p>Ejecutar el mismo juego, pero tratando de lanzar las canicas solamente con una mano.</p> <p>Aplicar el mismo juego haciendo un camino y que las canicas vaya rodando por ello.</p> <p>Actividades finales</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Reflexión del tema</p> <p>Preguntas y respuestas</p> <p>Si hay un ganador deberá haber una premiación</p>	
Observaciones	

Actividad 8				
Ula laaaaa				
	Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo cognitivo: activar a los hemisferios para trabajar el pensamiento lógico. - Objetivo motriz: mejorar la motricidad gruesa, coordinación de las piernas. - Objetivo afectivo: incentivar a los jóvenes que practiquen actividades en lugares limpios y amplios. 			
	Recursos <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;">Talento humano</th> <th>Materiales</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>. Docente . grupo de estudiantes</td> <td>Manguera de 5 metros</td> </tr> </tbody> </table>	Talento humano	Materiales	. Docente . grupo de estudiantes
Talento humano	Materiales			
. Docente . grupo de estudiantes	Manguera de 5 metros			
Desarrollo de actividades				
Actividades iniciales Enunciación del tema: explicación del juego Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego Conocimientos previos Formación de grupos Desarrollo de actividades Se formará a los estudiantes en 2 filas, se ordenará que se coloquen la ula de plástico a la altura de la cintura, el estudiante tratará de mover la cintura sin que baje la ula ula de la cintura simulando una danza. Variantes Realizar el mismo juego, reproduciendo una música folclórica para que el estudiante baile. Ejecutar el mismo juego, caminando en una línea recta sin dejar caer la ula ula. Aplicar el mismo juego caminado de espaldas. Actividades finales Vuelta a la calma Reflexión del tema				

Preguntas y respuestas
Si hay un ganador deberá haber una premiación
Observaciones

Actividad 9

Alto quien vive

	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo cognitivo: activar a los hemisferios para trabajar el tiempo de reacción. - Objetivo motriz: mejorar la motricidad gruesa. - Objetivo afectivo: incentivar a los jóvenes que practiquen actividades lúdicas para desarrollar el compañerismo.
--	---

Recursos

Talento humano	Materiales
. Docente . grupo de estudiantes	Balón

Desarrollo de actividades

Actividades iniciales

Enunciación del tema: explicación del juego

Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego

Conocimientos previos

Formación de grupos

Desarrollo de actividades

Se formará a los estudiantes en orden de estatura se realizará una dinámica para escoger a la persona que hará el papel del quemador, posterior a esto los estudiantes tratarán de correr y no ser quemados, la persona que sea quemado deberá mantenerse quieto simulando a una estatua.


Variantes

Realizar el mismo juego, utilizando una prenda de vestir reemplazando al balón.

Ejecutar el mismo juego, pero los estudiantes solo pueden dar 10 pasos como máximo. Aplicar el mismo juego formando un círculo pequeño.
Actividades finales
Vuelta a la calma
Reflexión del tema
Preguntas y respuestas
Si hay un ganador deberá haber una premiación
Observaciones

Actividad 10

Gato goloso y ladrón

	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo cognitivo: activar a los hemisferios para trabajar el tiempo de reacción. - Objetivo motriz: mejorar la motricidad gruesa. - Objetivo afectivo: incentivar a los jóvenes que practiquen actividades lúdicas para desarrollar el compañerismo.


Recursos

Talento humano	Materiales
. Docente	Balón
. grupo de estudiantes	

Desarrollo de actividades

Actividades iniciales
Enunciación del tema: explicación del juego
Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego
Conocimientos previos
Formación de grupos
Desarrollo de actividades

<p>Se procede a dividir a los estudiantes en 2 grupos siendo el grupo 1 como ladrón y grupo 2 policía, este juego consiste en atrapar a todos los ladrones y encerrar en una jaula, en separar de la cancha el grupo que mayores ladrones atrapen serán los ganadores.</p> <p>Variantes</p> <p>Realizar el mismo juego, en una piscina la policía con tal solo tocar al ladrón ya ganará un punto a favor.</p> <p>Ejecutar el mismo juego, la policía antes de arrancar con el juego deberá permanecer cerrado los ojos por 3 segundos para que los ladrones puedan escapar más lejos.</p> <p>Aplicar el mismo juego formando un círculo pequeño.</p> <p>Actividades finales</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Reflexión del tema</p> <p>Preguntas y respuestas</p> <p>Si hay un ganador deberá haber una premiación</p> <p>Observaciones</p>

Actividad 11	
Agárrame si me vez	
	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo cognitivo: activar a los hemisferios para trabajar la concentración. - Objetivo motriz: mejorar la motricidad gruesa. - Objetivo afectivo: incentivar a los jóvenes que practiquen actividades lúdicas para desarrollar los valores.
Recursos	
Talento humano	Materiales
. Docente . grupo de estudiantes	Venda de color negra
Desarrollo de actividades	
Actividades iniciales	
Enunciación del tema: explicación del juego	

Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego

Conocimientos previos

Formación de grupos

Desarrollo de actividades

Se procede hacer una dinámica para escoger a la persona que va a imitar a la gallina ciega, posterior a esto tratará de atrapar solamente percibiendo su movimiento, la persona que sea atrapada será el o la nueva gallinita ciega.

Variantes

Realizar el mismo juego, a la gallinita ciega se le dará 10 vueltas en su entorno.

Ejecutar el mismo juego, pero las personas que no estén de gallinita ciega tendrán que contar hasta 50 si no logra agarrar a ninguna en ese tiempo será reelegido de nuevo para la gallinita ciega.

Aplicar el mismo juego en una cancha de vóley.

Actividades finales

Vuelta a la calma

Reflexión del tema

Preguntas y respuestas

Si hay un ganador deberá haber una premiación

Observaciones

Actividad 12

Baila y llévate un premio



Objetivos

- **Objetivo cognitivo:** activar a los hemisferios para trabajar el tiempo de reacción.
- **Objetivo motriz:** mejorar la motricidad gruesa.
- **Objetivo afectivo:** incentivar a los jóvenes que practiquen actividades lúdicas que desarrollen el respeto hacia otras cultura y tradiciones.

Recursos

Talento humano


. Docente

Materiales

Sillas

. grupo de estudiantes	
Desarrollo de actividades	
<p>Actividades iniciales</p> <p>Enunciación del tema: explicación del juego</p> <p>Preguntas y respuestas: que entiende por ese juego</p> <p>Conocimientos previos</p> <p>Formación de grupos</p> <p>Desarrollo de actividades</p> <p>Se procede a colocar sillas en una circunferencia, los participantes deberán bailar en una pista puesto por el dj, el número de sillas siempre será 1 menos de los participantes, cuando el dj pare la música los participantes deben buscar una silla para sentarse, el que quede sin silla perderá el juego.</p> <p>Variantes</p> <p>Realizar el mismo juego, reproduciendo la canción del género huaino y que traten de realizar los pasos.</p> <p>Ejecutar el mismo juego, el que pierda deberá bailar una pieza con el dueño de la fiesta.</p> <p>Aplicar el mismo juego, pero antes de ejecutarlo deberán dar 10 vueltas en su entorno.</p> <p>Actividades finales</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Reflexión del tema</p> <p>Preguntas y respuestas</p> <p>Si hay un ganador deberá haber una premiación</p>	
Observaciones	

Anexo 2. Formato del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

Imprimir formulario
Enviar por correo electrónico

**PROMOCIÓN
DE LA
SALUD
EN EL
LUGAR
DE TRABAJO**

VERSIÓN PARA LOS USUARIOS/AS DE LA EMPRESA

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 días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios 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"/>

Anexo 3. Escala de valoración del estado de ánimo.

EVEA

A continuación encontrarás una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y al lado unas escalas de 10 puntos. Lee cada frase y rodea con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo te **SIENTES AHORA MISMO**, en este momento. No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas elige una respuesta.

	Nada	Mucho
Me siento nervioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento irritado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento alegre	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento melancólico	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento tenso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento optimista	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento alicaído	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento enojado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento ansioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento apagado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento molesto	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento jovial	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento intranquilo	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento enfadado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento contento	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento triste	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Anexo 4. Fotografía



Gráfico 1. Aplicación del test



Gráfico 2. Juego tradicional tiro al blanco



Gráfico 3. Balón ciego



Grafico 4. Caminata



Gráfico 4. Béisbol



Gráfico 5. Ejercicios básicos



Gráfico 6. Aplicación del test



Gráfico 7. Ejercicios de calentamiento



Gráfico 8. Ejercicios de coordinación