

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
UNIDAD DE CARRERAS TÉCNICAS Y TECNOLÓGICAS**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

**“ESTUDIO DE LA PERCEPCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES QUE ASISTEN AL GIMNASIO DE LA  
PUCE IBARRA”**

**LEIDY YAMILETH GOMEZ GUERRERO  
GABRIELA ALEXANDRA COLLAGUAZO YAPÚ**

**TUTOR: YADIRA MARCELA PANTOJA RIVAS**

**IBARRA – ECUADOR  
FEBRERO, 2025**

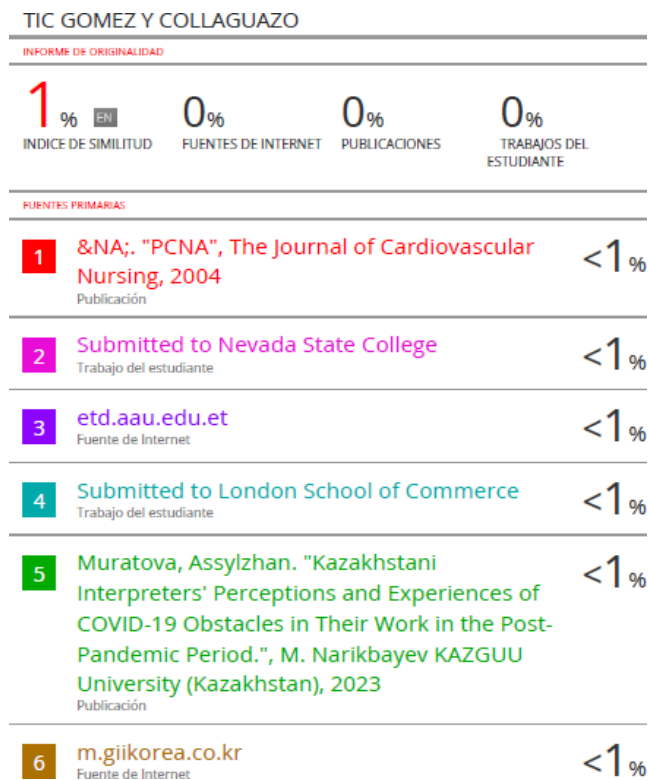
Ibarra, 14 de febrero del 2025

## CERTIFICACIÓN TUTOR

Yo, Mgs. Marcela Pantoja en mi calidad de Tutor del Trabajo titulado: Estudio de la percepción del bienestar emocional en la actividad física en estudiantes que asisten al gimnasio de la PUCE Ibarra, presentado por las estudiantes Leidy Yamileth Gomez Guerrero y Gabriela Alexandra Collaguazo Yapú con cédula de ciudadanía N°1050424678 y 1050355179, para obtener el Título de Técnico superior en Enfermería

Certifico que el trabajo cumple con todos los parámetros establecidos, mediante el cual el estudiante demuestra el desarrollo de competencias en el campo de conocimiento de su profesión con un nivel de argumentación coherente, para ser sometido a la evaluación por parte de los lectores.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de originalidad de TURNITIN.



(f):\_  
Mgs. Marcela Pantoja  
**TUTOR DE TRABAJO**  
C.C.: 1003176235

## PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal examinador, aprueba el presente trabajo en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra:

(f): .....

Mgs. Marcela Pantoja

C.C.: 1003176235

(f):.....

Msc. Patricio Vallejo

C.C.: 1002978284

(f):.....

Mgs. Lilian Bastidas

C.C.: 0502929045

## ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Leidy Yamileth Gomez Guerrero y Gabriela Alexandra Collaguazo Yapú, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilizaciones de sus obras o prestaciones a título gratuito y oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 14 de febrero del 2025

(f):\_

Leidy Yamileth Gomez Guerrero

C.C.: 1050424678

(f):

Gabriela Alexandra Collaguazo Yapú

C.C.: 1050355179

## AUTORIA

Yo, Leidy Yamileth Gomez Guerrero y Gabriela Alexandra Collaguazo Yapú, portadora de la cedula de ciudadanía N° 1050424678 y 1050355179, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad de las autoras, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

(f): 

Leidy Yamileth Gomez Guerrero

C.C.: 1050424678

(f):

Gabriela Alexandra Collaguazo Yapú

C.C.: 1050355179

## **Dedicatoria**

A mi madre mi ejemplo de vida, el pilar de mi hogar que me da fuerza y me inspira a seguir adelante con mi vida, que cada día me alienta a cumplir con mis metas. Gracias por ser mi guía y consejera desde siempre.

A nuestra tutora Mgs. Marcela Pantoja y los docentes quienes brindaron su experiencia con sus conocimientos, amigos que estuvieron presentes en todo este proceso.

Leidy Gomez

A mis padres, fuente de inspiración y apoyo incondicional. Gracias por sus enseñanzas, sacrificio y confianza en mí. Este logro es también suyo. Con todo mi cariño,

Gabriela Collaguazo

## **Agradecimiento**

En primer lugar, agradezco a Dios, su presencia en vida me ha permitido superar los desafíos que se han presentado a lo largo de este tiempo y darme resistencia para seguir con mis propósitos.

Y expreso un enorme agradecimiento a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador por brindarnos la oportunidad de crecer académica y profesionalmente. Agradecemos a todas las personas que forman parte de la institución por el apoyo incondicional.

Agradezco a mis padres por brindarme su apoyo emocional, por enseñarme el verdadero significado del esfuerzo, la perseverancia, por cada palabra de aliento, sus sacrificios ha sido la base lo que he construido mis logros.

Leidy Gomez

Agradezco a mi tutora, Mgs. Marcela Pantoja, por su guía y compromiso, a mi compañera de tesis por su dedicación, y a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador por brindarme una educación de calidad. También extendiendo mi gratitud a quienes contribuyeron a esta investigación.

Gabriela Collaguazo

## Índice de contenidos

CERTIFICACIÓN TUTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL .....	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS.....	iv
AUTORIA.....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice de contenidos.....	viii
Índice de tablas.....	xi
Índice de figuras .....	xii
Resumen.....	xiii
Abstract .....	xiv
Introducción.....	1
CAPITULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
Planteamiento Del Problema.....	2
Objetivos de la investigación.....	4
Objetivo General .....	4
Objetivos Específicos .....	4
Justificación.....	4
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO .....	6
Antecedentes .....	6
Marco teórico .....	9
Bienestar emocional.....	9

Estrés .....	10
Retos de la vida .....	11
Crecimiento Personal. ....	11
Resiliencia.....	11
Redes sociales y conexión de relaciones humanas. ....	11
Relaciones Positivas.....	12
Autoconcepto. ....	12
Amor propio.....	12
Autocuidado mediante la actividad física. ....	12
Diálogo interno positivo tras el ejercicio. ....	12
Empatía en el ambiente grupal.....	13
Comunicación efectiva en el gimnasio. ....	13
Autenticidad en la práctica deportiva.....	13
Relación entre bienestar emocional y calidad de vida. ....	14
Actividad Física .....	14
Tipos de actividad física .....	14
Actividad aeróbica. ....	14
Actividad Flexible.....	14
Actividad de fuerza o resistencia .....	15
Beneficios psicológicos de la actividad física .....	15
Explicaciones biológicas.....	15
Características Emocionales y Psicológicas de los Jóvenes Universitarios	16
Relación entre Hábitos de Actividad Física y Bienestar en Jóvenes Universitarios .....	17

Bases Legales.....	17
Ley del Deporte, Educación Física y Recreación .....	18
Ley Orgánica de Educación Superior (LOES).....	18
Normativas internacionales.....	19
<b>CAPÍTULO III METODOLOGÍA .....</b>	<b>20</b>
Enfoque de la Investigación.....	20
Enfoque cuantitativo .....	20
Nivel.....	20
Tipo .....	21
De campo. ....	21
Diseño .....	21
Diseño no experimental. ....	21
Población y Muestra .....	21
• Muestras No Probabilísticas por conveniencia.....	22
• Técnicas e instrumentos de investigación.....	22
Viabilidad Ética. ....	23
Presupuesto.....	24
<b>CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>26</b>
Discusión de resultados.....	50
Conclusiones .....	52
Recomendaciones .....	53
Bibliografía.....	54
Anexos.....	59
.....	80

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Presupuesto del estudio.....	24
<b>Tabla 2</b> Cronograma de actividades.....	25
<b>Tabla 3</b> Datos Sociodemográficos .....	26
<b>Tabla 4</b> Edad de los participantes.....	27
<b>Tabla 5</b> Carrera académica.....	28
<b>Tabla 6</b> Período de asistencia al gimnasio. ....	30

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> Datos Sociodemográficos.....	26
<b>Figura 2</b> Edad de los participantes.....	27
<b>Figura 3</b> Carrera académica.....	29
<b>Figura 4</b> Período de asistencia al gimnasio.....	30
<b>Figura 5</b> Equilibrio de emociones.....	31
<b>Figura 6</b> Mejora en el estado emocional del ejercicio.....	32
<b>Figura 7</b> Disminución del estrés.....	33
<b>Figura 8</b> Mejora en la capacidad para afrontar situaciones desafiantes.....	34
<b>Figura 9</b> Interacción con otras personas tiene un impacto positivo en su bienestar emocional.....	35
<b>Figura 10</b> Mejoría en la autoestima.....	36
<b>Figura 11</b> Sentimiento de satisfacción consigo mismo y felicidad post ejercicio.....	37
<b>Figura 12</b> La actividad física ayuda en la toma de decisiones.....	38
<b>Figura 13</b> El ejercicio permite mejora del rendimiento en sus estudios o trabajo.....	39
<b>Figura 14</b> Recomendaría la actividad física como una forma de mejorar la salud emocional.....	40
<b>Figura 15</b> La actividad física ayuda en el rendimiento de una rutina de autocuidado.....	40
<b>Figura 16</b> Participar en un ambiente grupal desarrolla empatía hacia otros.....	42
<b>Figura 17</b> Un ejercicio grupal fomenta la comunicación efectiva.....	43
<b>Figura 18</b> Emoción Alegría.....	44
<b>Figura 19</b> Emoción enfurecimiento.....	45
<b>Figura 20</b> Emoción tristeza.....	46
<b>Figura 21</b> Emoción asqueado.....	47
<b>Figura 22</b> Emoción temor.....	48
<b>Figura 23</b> Emoción sorprendido.....	49

## Resumen

El bienestar emocional tiene un rol esencial en el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes, por ende, la actividad física aporta de manera considerable a la estabilidad emocional, fomentando la disminución del estrés y el fortalecimiento del estado emocional. La presente investigación se centra en describir la percepción de los beneficios de la actividad física en relación con el bienestar emocional en los estudiantes que asisten al gimnasio universitario de la PUCE Ibarra durante el periodo semestral 2024-2025. Para ello fundamenta teóricamente el concepto de bienestar emocional dentro del marco de la actividad física, realizando una exploración bibliográfica que aborda esta temática desde múltiples perspectivas. Para lograr una comprensión integral del bienestar emocional, se evaluó la percepción de los beneficios emocionales de la actividad física mediante la aplicación de un instrumento de medición el cual incluyó una encuesta estructurada y una tabla de emociones que refleja la percepción de los estudiantes de acuerdo a cada emoción, a base de respuesta una en escala de Likert. La metodología empleada es de enfoque cuantitativo con un nivel descriptivo y un tipo de campo lo que permite obtener resultados que revelan una percepción positiva al impacto de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes por lo que se proporcionara evidencia a las autoridades de la institución y a los estudiantes a través de gráficos estadísticos. Se evidenció que la mayoría experimenta mejoras significativas en su estado anímico tras la práctica regular de ejercicio, asociándolo con un aumento en la energía, la vitalidad y la motivación para afrontar su jornada académica. Además, otros estudiantes reportaron efectos relajantes y una reducción de la fatiga, lo que confirma que los beneficios emocionales de la actividad física varían según la persona y dependen de factores como la intensidad y la frecuencia del ejercicio.

**Palabras clave:** Bienestar emocional, estudiantes, percepción, actividad física, gimnasio.

## **Abstract**

Emotional well-being plays a crucial role in academic performance and students' quality of life. Therefore, physical activity significantly contributes to emotional stability by reducing stress and strengthening emotional states. This research focuses on describing the perception of the benefits of physical activity in relation to emotional well-being among students attending the university gym at PUCE Ibarra during the 2024-2025 semester. To achieve this, it theoretically grounds the concept of emotional well-being within the framework of physical activity, conducting a bibliographic exploration that addresses this topic from multiple perspectives.

To gain a comprehensive understanding of emotional well-being, the perception of the emotional benefits of physical activity was assessed through a measurement instrument that included a structured survey and an emotion table reflecting students' perceptions of each emotion, based on a Likert scale response. The methodology employed follows a quantitative approach with a descriptive level and a field research type, allowing for results that reveal a positive perception of the impact of physical activity on students' emotional well-being. Consequently, statistical graphs will provide evidence to institutional authorities and students. The findings showed that most students experience significant improvements in their mood after regular exercise, associating it with increased energy, vitality, and motivation to face their academic day. Additionally, other students reported relaxing effects and a reduction in fatigue, confirming that the emotional benefits of physical activity vary depending on the individual and factors such as exercise intensity and frequency.

**Keywords:** Emotional well-being, students, perception, physical activity, gm

## **Introducción**

La calidad de vida de los estudiantes universitarios se ve significativamente influenciada por su bienestar emocional, enfrentándose continuamente a desafíos académicos y personales diversos. En este entorno, se ha identificado a la actividad física como un medio altamente efectivo no solo para fortalecer la salud física sino para fomentar un equilibrio emocional.

A pesar de conocer estos beneficios, una parte considerable de los estudiantes universitarios mantiene un estilo de vida sedentario, lo que puede repercutir negativamente en su bienestar emocional. En Ecuador, diversos estudios han indicado que muchos estudiantes no cumplen con los niveles de actividad física recomendados, lo que afecta su capacidad de mantener un bienestar emocional estable (SENECYT, 2021). En este sentido, los gimnasios universitarios juegan un papel clave al proporcionar instalaciones y oportunidades para que los estudiantes puedan participar en actividades físicas de manera regular.

El presente estudio busca explorar la percepción de los estudiantes que asisten al gimnasio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ibarra (PUCE Ibarra), acerca de los beneficios de la actividad física planificada en relación con su bienestar emocional. Esta investigación permitirá comprender mejor cómo el ejercicio contribuye a este bienestar, y proporcionará datos que pueden ser utilizados para fomentar la actividad física en el entorno universitario y mejorar la salud integral de los estudiantes.

## CAPITULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### **Planteamiento Del Problema**

El bienestar emocional es un factor clave en la calidad de vida de los estudiantes universitarios, debido a su influencia en su desempeño académico, adaptación a los desafíos personales y académicos que enfrentan a lo largo de su formación. Dentro de este contexto, la actividad física ha sido reconocida como una estrategia efectiva. En la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), sede Ibarra, existe una falta de información clara sobre la relación entre la práctica de actividad física en el gimnasio universitario y su impacto en el bienestar emocional de los estudiantes

El problema se centra en la ambigüedad que existe sobre cómo los estudiantes que asisten al gimnasio valoran la relación entre la actividad física y su bienestar emocional. Entre las posibles causas de esta situación se encuentran la escasez de estudios previos que analicen este tema en el ámbito universitario local y el desconocimiento acerca de cómo la actividad física puede influir en el bienestar emocional de los estudiantes.

Los participantes de esta investigación son los estudiantes que hacen uso del gimnasio de la PUCE Ibarra. La investigación se llevará a cabo en esta sede universitaria, donde se aplicará una encuesta estructurada junto con la escala Likert adaptada para determinar la percepción del bienestar emocional relacionado con la actividad física.

A nivel global, se reconoce la importancia de la actividad física para el bienestar emocional. En América Latina, se ha observado una tendencia creciente hacia la inactividad entre los jóvenes, y en Ecuador, esta problemática también afecta a la población estudiantil, lo que hace necesario abordar esta cuestión en el entorno universitario de Ibarra. (OMS, 2022)

El sedentarismo se ha erigido como una preocupación de salud pública de alcance global, afectando especialmente a poblaciones estudiantiles. En un estudio global realizado por

la se reveló que los individuos que realizan actividad física moderada regularmente tienen un 33% menos de probabilidades de experimentar problemas emocionales severos en comparación con aquellos que son sedentarios.

A nivel de América Latina, un reporte de (Mayorga, 2023) revela que el 62% de los jóvenes tienen un estilo de vida sedentario, lo cual impacta negativamente su bienestar emocional y eleva los niveles de estrés. Adicionalmente, se estima que el 40% de los jóvenes que realizan ejercicio físico con regularidad reportan una mejor capacidad para gestionar situaciones de ansiedad. En Ecuador, una investigación de la (Quezada, 2024) concluyó que el 70% de los universitarios llevan una vida inactiva, lo que está relacionado con un aumento de problemas psicológicos y emocionales. En contraste, el 30% de aquellos que participan regularmente en actividades físicas informan de una mejora en su bienestar emocional y una mayor resiliencia frente al estrés académico.

Además, los estudios realizados por la Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación confirman que un número significativo de estudiantes universitarios en Ecuador presentan un estilo de vida sedentario, afectando de manera adversa su salud emocional y su capacidad para enfrentar el estrés

A pesar de ello, muchos estudiantes aún no son conscientes de la importancia de incorporar el ejercicio en su rutina diaria, lo que perpetúa un ciclo de inactividad y problemas emocionales. Ignorar esta problemática podría generar consecuencias negativas a largo plazo, comprometiendo no solo la salud mental de los estudiantes, sino también su desempeño académico y su calidad de vida en general.

## **Objetivos de la investigación**

### ***Objetivo General***

Describir la percepción de los beneficios de la actividad física en relación con el bienestar emocional en los estudiantes que asisten al gimnasio universitario de la PUCE Ibarra durante el periodo semestral 2024-2025.

### ***Objetivos Específicos***

- Fundamentar teóricamente el concepto de bienestar emocional en el contexto de la actividad física a través de fuentes bibliográficas.
- Evaluar la percepción de los beneficios emocionales de la actividad física mediante la aplicación de un instrumento de medición estructurado por escalas validadas.
- Presentar los resultados obtenidos a las autoridades de la institución y a los estudiantes a través de gráficos estadísticos.

## **Justificación**

La importancia de estudiar el bienestar emocional en el contexto de la actividad física se fundamenta en la creciente evidencia que destaca el impacto positivo de la actividad física en la salud mental y emocional de los individuos. En el caso de los estudiantes que asisten al gimnasio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), sede Ibarra, este enfoque cobra relevancia, pues se reconoce que la etapa universitaria implica un periodo de importantes cambios y desafíos (Estrada, 2024).

Cabe destacar que el estudio de la percepción del bienestar emocional permite capturar una visión subjetiva y personal de los estudiantes sobre los beneficios emocionales que experimentan al participar en actividades físicas. La percepción individual es clave, ya que el bienestar emocional esta necesidad de promover estilos de vida saludables, al mismo tiempo que ofrece una alternativa para que los estudiantes puedan canalizar el estrés y mejorar su

estado emocional (Acevedo, 2023).

Asimismo, comprender la relación entre el bienestar emocional y la actividad física en los estudiantes universitarios puede ofrecer una base para futuras intervenciones y políticas institucionales enfocadas en el cuidado de la salud mental. Al tener en cuenta las percepciones de los estudiantes, las autoridades universitarias podrían diseñar programas que no solo respondan a la necesidad de actividad física, sino que también aborden aspectos emocionales específicos, promoviendo una formación más holística.

Bajo tal contexto, se puede inferir que el análisis del bienestar emocional en el contexto de la actividad física en el gimnasio universitario representa una oportunidad para integrar la dimensión emocional en el desarrollo integral de los estudiantes de la PUCE Ibarra. Todo esto teniendo en cuenta que el presente estudio no solo justifica la existencia de dichos espacios, sino que también proporciona una perspectiva fundamentada en el impacto positivo de la actividad física en el bienestar emocional, apoyando el compromiso de la universidad en la formación de estudiantes más equilibrados y emocionalmente saludables.

## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

### *Antecedentes*

En la investigación denominada “Actividad física en la autoestima de los estudiantes universitarios de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad técnica de Ambato durante el confinamiento” cuyo objetivo fue determinar si existen cambios significativos en los aspectos psicológicos de los estudiantes después de participar en actividades que incluyen capacidad aeróbica y cardiovascular, así como prácticas de meditación como yoga, gimnasia interior y mindfulness. Estos estuvieron orientados a obtener información sobre la actividad física y la autoestima de los participantes. Los resultados reflejan una correlación débil. Esto invita a reflexionar sobre otros factores que influyen en la autoestima, como el apoyo social, el entorno académico o la resiliencia personal por lo que los hallazgos señalan que ningún alumno mostró un grado reducido de intensidad (Salinas Morales, 2021).

Los autores concluyeron que, a pesar de que la actividad física suele ser baja en intensidad y duración, los alumnos exhiben niveles de autoestima que, aunque no son elevados, se ven como aceptables. Esto muestra que el confinamiento y el periodo extendido de inactividad podrían haber afectado los patrones de actividad física, pero no necesariamente perjudicando la autoconfianza. A pesar de que se esperaba una relación más fuerte entre actividad física y autoestima.

En la investigación “Modificaciones en el estado de ánimo de la población escolar por aislamiento social relacionado con la práctica de actividad física” que tuvo como objetivo examinar el efecto del confinamiento a domicilio, instaurado durante la pandemia de COVID-19, en los estados emocionales de niños y niñas, teniendo en cuenta su vínculo con el ejercicio físico. Se seleccionó un grupo de 50 niños de la Comunidad de Cantabria, España, con edades

que oscilaban entre los 11 y 12 años (media = 11,40 años). El 66% se encontraba compuesto por niños (n=33) y el 34% por niñas (n=17). Se utilizaron dos herramientas: el cuestionario Profile of Mood States (POMS), destinado a valorar los estados emocionales, y un cuestionario creado específicamente para recolectar datos sociodemográficos y otros datos pertinentes. La reclusión provocada por la pandemia de COVID-19 tuvo un efecto adverso tanto en la salud emocional como en los patrones de actividad física de los niños, resaltando la relevancia de la actividad física para mantener un balance emocional. Los hallazgos señalan que el ejercicio constante es esencial para reducir los impactos negativos de circunstancias de confinamiento. Se recomienda la puesta en marcha de políticas que incentiven el ejercicio tanto en el hogar como en los contextos educativos, con el objetivo de promover una salud mental más óptima en los niños, particularmente en periodos de crisis. Además, es vital considerar los elementos familiares y socioeconómicos para establecer un ambiente que promueva el bienestar de los niños (Ramos-Álvarez, 2024).

El artículo titulado "La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU-Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana aborda el impacto que tiene la actividad física en la salud emocional de los estudiantes universitarios que participan en actividades deportivas en su institución. El estudio empleó un enfoque cuantitativo, comparativo y descriptivo, analizando estados emocionales en estudiantes sedentarios y deportistas de la Universidad Politécnica Salesiana. La muestra fue de 36 estudiantes deportistas seleccionados por muestreo aleatorio y 36 estudiantes sedentarios seleccionados mediante muestreo por conveniencia, cumpliendo criterios establecidos. Para la recolección de datos, se utilizó el cuestionario POMS validado por pares y una prueba piloto, asegurando confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach.

Los resultados revelaron que los estudiantes involucrados en el régimen de actividades físicas mostraron mejoras notables en su bienestar emocional.

En la investigación titulada “Análisis del perfil de estados de ánimo (POMS) de los deportistas de la UDCA” examinó la influencia de los estados de ánimo en el desempeño deportivo de los estudiantes atletas de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (UDCA) durante el torneo ASCUN-2019. El objetivo fue evaluar el impacto de las emociones en la actuación en deportes de equipo, utilizando para ello el cuestionario Profile of Mood States (POMS), que evalúa cuatro dimensiones emocionales: tensión, depresión, vigor y fatiga. En particular, la tensión y la depresión mostraron una correlación positiva con los rendimientos deportivos, aunque los resultados presentan una alta variabilidad entre los estudiantes, en términos generales, se observan niveles elevados. Estas escalas muestran una correlación moderada a fuerte, lo que sugiere que estas emociones pueden incidir significativamente en el éxito o fracaso deportivo de los estudiantes.

En cambio, el vigor, según el perfil de iceberg, debería presentar valores elevados en los atletas. No obstante, los resultados reflejan que, si bien esta escala tiende a ser alta, también presenta una gran variabilidad entre los estudiantes. Además, su grado de correlación es débil, lo que sugiere que un alto nivel de Vigor no garantiza necesariamente un mejor rendimiento deportivo (Juan Davis Castañeda, 2020).

## **Marco teórico**

La práctica regular de actividad física es esencial para un bienestar holístico, influyendo positivamente tanto en la salud física como mental. Según la OMS, ejercitarse con regularidad no solo ayuda a prevenir enfermedades crónicas, sino que también contribuye a mitigar problemas emocionales como la ansiedad y la depresión, destacando su rol en la mejora continua del estado emocional. A nivel psicológico, el ejercicio estimula la liberación de sustancias químicas cerebrales como las endorfinas, que son responsables de generar sensaciones de felicidad y bienestar, y que tienen un papel crucial en la disminución del estrés. (Martínez, 2020).

El bienestar emocional depende de diversos factores, siendo la actividad física un pilar fundamental en este proceso, el ejercicio constante no solo ayuda a mejorar la salud física, sino que también favorece la percepción positiva de uno mismo, lo que incrementa la autoestima. La práctica de ejercicio ayuda a reducir tensiones emocionales y permite un respiro ante las presiones cotidianas, favoreciendo un equilibrio emocional saludable (Pérez, 2024).

La salud mental, definida por la OMS en 2019 como un estado que permite a las personas manejar el estrés cotidiano, maximizar su potencial, y trabajar eficazmente mientras se integran en su comunidad, incluye factores personales, familiares y ambientales.

### ***Bienestar emocional***

En su guía sobre salud mental y bienestar, plantea que el bienestar emocional es "un equilibrio de emociones positivas y negativas, donde el individuo se siente capaz de enfrentar los desafíos de la vida cotidiana, mantener relaciones interpersonales satisfactorias y encontrar propósito en su vida diaria". Este concepto se centra en la capacidad de los individuos para adaptarse y prosperar ante el estrés y las adversidades (OMS, 2023).

El bienestar emocional hace referencia al estado de equilibrio en las emociones y sentimientos de un individuo. Significa tener una gestión saludable de las emociones, la habilidad para afrontar el estrés y los retos de la vida, además de fomentar relaciones positivas con el entorno y con uno mismo. Este principio no solo implica eludir las emociones adversas, sino también promover vivencias positivas y fortalecer la resistencia emocional. Es crucial el bienestar emocional en la vida diaria, debido a la influencia en la toma de decisiones, las relaciones interpersonales, el desempeño escolar o profesional y la salud física (Nehuén, 2024).

### ***Emociones***

Las personas reaccionan positiva o negativamente ante nombres o imágenes de personas, lugares o cosas que no siempre nos resultan familiares, a menudo sin saber o comprender por qué. Cualquiera que sienta enemistad o afecto por una persona (como un político o un deportista), o una forma de comunicación, una melodía, una obra de arte, o una ciudad o lugar en particular, no siempre es capaz de explicar por qué, es decir. No siempre es posible dar una justificación lógica y convincente a los sentimientos expresados son trascendentes porque son estímulos o respuestas condicionadas que secuestran nuestra conducta y nos impiden actuar en consecuencia (Datos, 2024).

### ***Estrés***

El estrés se puede describir como una sensación de tensión o preocupación mental originada por situaciones desafiantes. Todas las personas experimentan estrés en mayor o menor medida, es una reacción natural ante amenazas y estímulos diversos. Lo que realmente influye en su efecto sobre nuestra salud es cómo respondemos a esa presión. El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica que se activa cuando percibimos una situación como desafiante o amenazante (OMS, 2023).

## ***Retos de la vida***

### **Crecimiento Personal.**

La vida está llena de desafíos que ponen a prueba nuestras habilidades, valores y capacidades. Estos desafíos pueden surgir en cualquier ámbito: personal, profesional, emocional o social. Si bien muchas personas tienden a ver los obstáculos como negativos, también existe una perspectiva que los ve como oportunidades de crecimiento personal. Enfrentar y superar desafíos nos permite aprender, adaptarnos y desarrollar resiliencia (Millán Ghisleri & Caro Samada, 2022).

### **Resiliencia.**

Es la capacidad de resistir. Uno de los desafíos más grandes de la vida es aprender a ser resiliente, o sea, la capacidad para reponerse ante situaciones adversas. La resiliencia no solo implica resistir los obstáculos, sino también descubrir maneras de florecer a pesar de los mismos. Las personas con resiliencia no solo se ajustan a las transformaciones, sino que también surgen más robustas y con un sentido de propósito renovado. En un mundo que siempre nos brinda dudas, la capacidad de resiliencia se transforma en una destreza esencial para preservar la salud mental y emocional (Bonanno, 2021).

### **Redes sociales y conexión de relaciones humanas.**

En la vida son las interacciones sociales y la exigencia de establecer conexiones con los demás. Vivir en sociedad conlleva atravesar un intrincado entramado de interacciones humanas, en el que las discrepancias de puntos de vista, expectativas y valores pueden provocar disputas. No obstante, el mismo ambiente social también puede proporcionar un fuerte sentimiento de pertenencia y respaldo emocional. Es un desafío importante en la vida adulta aprender a balancear la autonomía con la interdependencia y establecer relaciones sanas (Centeno, 2024).

## ***Relaciones Positivas***

### **Autoconcepto.**

Un sentido positivo de uno mismo, fundamentado en la valoración de las capacidades y atributos propios, es un elemento crucial en la prevención de trastornos psicológicos. Por otro lado, la autoestima tiene un impacto directo en la motivación, la constancia frente a retos y la habilidad para ajustarse a circunstancias complejas. Esto ha sido particularmente claro en investigaciones llevadas a cabo con adolescentes y alumnos de nivel universitario (Paula Gutiérrez Salmon, 2021).

### **Amor propio.**

La práctica regular de ejercicio permite a las personas percibir mejoras en su condición física y emocional, lo que fortalece el amor propio. El amor propio es la relación que cultivamos con nosotras mismas, basada en el autoconocimiento y la aceptación plena de quienes somos, incluyendo tanto virtudes como imperfecciones. No se trata de creernos perfectas, sino de reconocer nuestras falencias y limitaciones sin que esto nos impida valorar la esencia y dignidad (Pujante, B, 2022).

### **Autocuidado mediante la actividad física.**

El autocuidado implica tomar decisiones conscientes para mantener el bienestar físico y mental, y la actividad física es una de las formas más efectivas de lograrlo. Lo que impacta positivamente en su percepción de bienestar. El ejercicio no solo previene enfermedades, sino que también fomenta el equilibrio emocional, mejorando la calidad de vida (Chóez Lucas, 2024).

### **Diálogo interno positivo tras el ejercicio.**

Las actividades físicas fortalecen el pensamiento positivo, ayudando a contrarrestar la

autocrítica y a mejorar la salud mental. Superar retos físicos genera una sensación de logro que alimenta el diálogo interno positivo. Además de estrategias que transforman la experiencia del ejercicio a reconocer los logros (Cadenaser, 2024).

### ***Relaciones positivas con el entorno en el contexto de la actividad física***

#### **Empatía en el ambiente grupal.**

El ejercicio en grupo fomenta la empatía y el apoyo mutuo, fortaleciendo las relaciones sociales. Es una herramienta poderosa para fomentar una participación en la cual se imparta una colaboración hacia grupos vulnerables, además de desarrollar habilidades de emociones en un ambiente de equipo (Barragán, 2022).

#### **Comunicación efectiva en el gimnasio.**

La comunicación efectiva en entornos deportivos fomenta un ambiente inclusivo, promoviendo la cooperación y el respeto, donde podemos tener una escucha cativa para comprender las metas y necesidad de los demás. Adaptándose así a un nivel de experiencia diferente y reforzando sus récords personales en base a sus metas (De Escarramán, 2024).

#### **Autenticidad en la práctica deportiva.**

Ser auténtico en el gimnasio, sin temor al juicio de otros, refuerza la confianza y mejora las relaciones sociales reconocer sus límites y capacidades en la práctica del deporte también mejora el bienestar y la calidad de vida de la sociedad debido a las ventajas de la actividad física, tanto en términos de salud física como emocional; otras actividades no sedentarias de manera habitual suelen sentirse más complacidos y experimentan, de manera subjetiva, un incremento en su bienestar (Hassan, 2022).

### ***Relación entre bienestar emocional y calidad de vida.***

La relación entre la salud emocional y la calidad de vida trata su efecto recíproco, especialmente en grupos de jóvenes y estudiantes. Existe una correlación directa entre los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de ciencias de la salud. Este análisis mostró que los individuos con un mejor control emocional suelen tener una visión más positiva de su bienestar global, impactando aspectos esenciales como el desempeño escolar y las relaciones personales. Esto resalta la relevancia de tácticas para potenciar la salud emocional como instrumento para incrementar la calidad de vida.

### ***Actividad Física***

La actividad física ha sido ampliamente reconocida como una herramienta clave para mejorar tanto la salud física como mental. Se define como cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que demanda el uso de energía, implica cualquier movimiento, que se lleva a cabo para desplazarse a ciertos sitios y partir de ellos, para realizar tareas laborales o tareas del hogar. El ejercicio, ya sea moderado o intenso, potencia la salud (Organización Mundial de la Salud, 2024).

### ***Tipos de actividad física***

#### **Actividad aeróbica.**

El ejercicio aeróbico implica movimientos intensos de grupos musculares grandes, como los de los brazos y las piernas, y se clasifica también como una actividad de resistencia. Durante estos ejercicios, se observa un incremento en la frecuencia cardíaca y una respiración más agitada (NHLBI, NIH., 2022).

#### **Actividad Flexible.**

Tiene como propósito fortalecer el musculo a través de la técnica del estiramiento,

facilitando la elasticidad del musculo previo y posterior a la ejecución de una actividad física lo que contribuyen a incrementar la habilidad para desplazar totalmente las articulaciones (NHLBI, NIH., 2022).

### **Actividad de fuerza o resistencia**

Los ejercicios de fuerza, también conocidos como ejercicios de resistencia, no solo fortalecen los músculos añadiendo peso o resistencia al movimiento, permiten potenciar los huesos, mejora el equilibrio, la postura y la calidad de vida, permitiendo que las personas disfrutar de las actividades cotidianas con mayor autonomía y energía (DePolo, 2022).

### ***Beneficios psicológicos de la actividad física***

Realizar actividad física con regularidad es fundamental para el equilibrio y la estabilidad del cuerpo. Además, múltiples investigaciones científicas han evidenciado que el ejercicio físico disminuye la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares y tiene un efecto beneficioso en la salud mental al reducir el estrés, la ansiedad y la leve depresión, mientras eleva la autoestima.

Las hormonas desempeñan un rol fundamental en el balance corporal. Cualquier cambio hormonal puede provocar consecuencias imprevistas, como variaciones en el peso o variaciones en el estado emocional. Dentro de estas, sobresale el cortisol, también llamado hormona del estrés, cuyo control es esencial para preservar el bienestar general (Clarín, 2024).

### ***Explicaciones biológicas***

La actividad física estimula el proceso de neurogénesis, que implica la creación de nuevas neuronas para reemplazar las que pierden funcionalidad. Este proceso mejora la sensación de calma y bienestar debido a la liberación de hormonas y neurotransmisores, como las endorfinas (Chile, 2021).

Además, la actividad física tiene un impacto positivo en el cerebro, favoreciendo la

neurogénesis (la creación de nuevas células cerebrales), lo que mejora la función cognitiva y el bienestar psicológico. También se ha observado que el ejercicio tiene un efecto protector contra la depresión, debido a su capacidad para modular la actividad de la amígdala, la parte del cerebro involucrada en el procesamiento emocional y la respuesta al estrés (Clinic Barcelona, 2022).

La neurogénesis es el proceso de nacimiento y proliferación de nuevas neuronas en el cerebro. Aunque inicialmente se creía que ocurría solo durante el desarrollo embrionario, estudios han demostrado que persiste a lo largo de la vida, aunque con una menor capacidad en la adultez. A partir de los 60 años, el envejecimiento conlleva un deterioro biológico y cognitivo, afectando la memoria, la atención y las emociones (Rosales Solórzano, 2023).

### *Características Emocionales y Psicológicas de los Jóvenes Universitarios*

Los jóvenes universitarios atraviesan una etapa crucial en el desarrollo emocional y psicológico, caracterizada por una serie de retos y transiciones. Durante esta etapa, los estudiantes se enfrentan a nuevas responsabilidades académicas, sociales y personales, lo que puede generar altos niveles de estrés y ansiedad. La transición a la adultez, junto con la independencia y la toma de decisiones sobre el futuro, puede causar ansiedad e inseguridad (Silva, Lopez, & Columba, 2020).

Según Martines (2020), uno de los desafíos más comunes es el estrés académico, que se deriva de la carga de trabajo, las expectativas de rendimiento y la presión para obtener buenos resultados. Este estrés está vinculado con trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión, los cuales afectan el bienestar general de los jóvenes.

### ***Relación entre Hábitos de Actividad Física y Bienestar en Jóvenes Universitarios***

En el contexto universitario, incorporar la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes demuestra ser una estrategia efectiva para gestionar el estrés, elevar la salud emocional y mejorar el desempeño académico.

El ejercicio se convierte en una estrategia de afrontamiento que no solo favorece la salud mental, sino también contribuye a una mejor concentración y rendimiento en los estudios. Además, los programas universitarios que promueven la actividad física proporcionan un entorno saludable, reduciendo el riesgo de trastornos emocionales y mejorando la calidad de vida académica (Torres, 2023).

El ejercicio físico se asocia con una mayor resiliencia emocional, permitiendo a los jóvenes manejar mejor las dificultades inherentes a la vida universitaria, como los exámenes, los trabajos académicos y las relaciones interpersonales. Los jóvenes con hábitos de actividad física reportan una mejor calidad de vida, mayor satisfacción con su salud mental y una mayor capacidad para disfrutar de la vida en general.

### **Bases Legales**

En Ecuador, tanto el bienestar emocional como la actividad física están resguardados por varias regulaciones. La Constitución asegura la protección de la integridad física, mental y emocional, además de fomentar la práctica del deporte como un instrumento para elevar la calidad de vida. La Ley del Deporte establece las normas para la puesta en marcha de programas deportivos en centros educativos, mientras que la Ley de Educación Superior promueve actividades de ocio y físicas para potenciar el bienestar global del alumnado. Por otro lado, el Código de Salud enfatiza la relevancia de estrategias de prevención que favorezcan tanto la salud física como mental. En este contexto jurídico, la investigación

examina cómo la utilización del gimnasio en la Universidad Católica del Ecuador, campus Ibarra, ayuda a potenciar el bienestar emocional de sus alumnos.

Constitución de la República del Ecuador (2008)

- La Constitución ecuatoriana establece disposiciones fundamentales relacionadas con la salud, el deporte y el bienestar emocional.
- Artículo 66, numeral 2, reconoce el derecho de las personas a la integridad física, psíquica y emocional.
- Artículo 363 dispone que el Estado garantizará el acceso universal a servicios de salud, incluyendo programas preventivos y de promoción del bienestar.
- Artículo 381 considera al deporte como un derecho de los ciudadanos, promoviendo la actividad física como parte esencial del mejoramiento de la calidad de vida.

### **Ley del Deporte, Educación Física y Recreación**

Esta ley regula las políticas y acciones destinadas a fomentar la práctica del deporte, la educación física y la recreación en el país. Dispone que las instituciones educativas deben promover programas que incentiven la actividad física como parte del desarrollo integral de los estudiantes. Asimismo, enfatiza la importancia de garantizar el acceso a espacios adecuados para la práctica deportiva, contribuyendo al bienestar físico y emocional de la población estudiantil (Ecuador, 2010).

### **Ley Orgánica de Educación Superior (LOES)**

La LOES establece en su artículo 12 que las instituciones de educación superior tienen el deber de fomentar actividades culturales, deportivas y recreativas, las cuales son indispensables para garantizar el bienestar integral de los estudiantes. Además, promueve la implementación de programas que apoyen el desarrollo físico y emocional de los alumnos, reforzando el papel de las universidades como entornos saludables.

### Código de Salud (Ley Orgánica de Salud)

El Código de Salud establece que el derecho a la salud incluye tanto el bienestar físico como el mental. Asimismo, resalta la importancia de desarrollar programas preventivos que incluyan la promoción de la actividad física como una herramienta esencial para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

### **Normativas internacionales**

En el ámbito internacional, Ecuador ha ratificado directrices como la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la UNESCO, que considera la actividad física un derecho fundamental y una herramienta clave para la promoción de la salud y el bienestar de todas las personas (UNESCO, 2015).

## CAPÍTULO III METODOLOGÍA

### *Enfoque de la Investigación*

El trabajo investigativo tuvo una relación con el enfoque descriptivo-cuantitativo, en mencionar la percepción del bienestar emocional en la actividad física en estudiantes que asisten al gimnasio de la PUCE Ibarra. Además, que se basó en recopilar, observar y compartir los datos relevantes sin manipular variables y así obtener información precisa sobre el fenómeno en estudio.

### *Enfoque cuantitativo*

El enfoque cuantitativo permitió la medición numérica de las percepciones, empleando instrumentos como cuestionarios y escalas validadas, cuyos hallazgos se expusieron mediante tablas, diagramas e indicadores estadísticos. Se interpretaron estos valores numéricos para derivar conclusiones fundamentadas.

### *Nivel*

En este caso, se considera un enfoque que combinó el nivel descriptivo, para abordar el fenómeno estudiado, permitiendo identificar las características iniciales y proporcionar una descripción detallada de las percepciones de los estudiantes sobre el bienestar emocional y su relación con la actividad física. El nivel exploratorio se centra en obtener una comprensión preliminar de estas percepciones entre los alumnos del gimnasio de la PUCE Ibarra, describiendo las características detectadas en el grupo, sin generalizar los resultados, y analizando las tendencias particulares en términos de tiempo y espacio.

## ***Tipo***

### **De campo.**

Se puede definir a la investigación de campo como aquella metodología en la cual involucra de manera directa al investigador con el hecho a investigar, de tal manera que esta relación permite una mejor comprensión de los procesos, una obtención de datos más detallados y hallazgos con mejor aplicabilidad. Este tipo de investigación permite capturar información en tiempo real la cual es particularmente útil para fenómenos dinámicos, también permite observar interacciones que nos ayudan a un mejor entendimiento de la problemática.

## ***Diseño***

### **Diseño no experimental.**

El diseño de este estudio es de tipo no experimental, dado que no conlleva la alteración de las variables por parte del científico. En este método, la información se recolectó tal y como sucede en el ambiente natural de los participantes, lo que permitió examinar y examinar las percepciones de los alumnos en relación al bienestar emocional y la actividad física, sin alterar sus rutinas ni alterar su conducta cotidiana.

Este diseño se caracteriza por ser transversal, ya que los datos se recopilaron en un único instante del tiempo, ofreciendo una visión global de las vivencias de los participantes.

## ***Población y Muestra***

La población estuvo constituida por 296 personas que asisten regularmente al gimnasio de la PUCE Ibarra. Dado que la población es amplia, se seleccionó un muestreo por conveniencia de 72 estudiantes. Los criterios de inclusión abarcan a estudiantes universitarios de ambos géneros, inscritos en programas de grado o tecnológicos, y que participan voluntariamente en la investigación. Por otro lado, se excluyen personas no vinculadas a la

universidad, estudiantes que no asisten regularmente al gimnasio y, como criterios de eliminación quienes manifiesten su deseo de no participar en la investigación o no firmen el consentimiento informado.

- **Muestras No Probabilísticas por conveniencia**

Se optó por este tipo de muestra porque la selección dependió del interés en participar, una regularidad en la práctica de actividad física y la pertenencia a la universidad fueron los criterios que establecieron los investigadores por lo que se realizó de manera no aleatoria. Su objetivo fue garantizar que los resultados fueran representativos de toda la población y pudieran extenderse a contextos más amplios.

- **Técnicas e instrumentos de investigación**

Las técnicas e instrumentos de investigación son herramientas fundamentales para recopilar datos que permitan analizar y comprender un fenómeno específico. En este estudio, la técnica principal utilizada fue la encuesta, y su instrumento correspondiente fue un cuestionario estructurado diseñado específicamente para evaluar las percepciones de los estudiantes sobre el bienestar emocional relacionado con la actividad física.

El instrumento de recolección de datos consta de 2 partes: En primer lugar, el cuestionario que ha sido diseñado con preguntas claras, sencillas, y consta de cinco opciones de respuesta que se enfocan en medir la percepción de los estudiantes sobre aspectos el bienestar emocional y relacionado con la actividad física. Las encuestas empleadas en la investigación utilizan una escala de Likert, lo que simplifica el análisis estadístico de los datos. Además, se incluye una tabla que evalúa seis emociones: alegría, enfado, tristeza, temor, asco y sorpresa, basada en la escala de POMS y utilizando el mismo método de calificación.

La validación del instrumento utilizado fue revisada por un experto en el tema y un experto metodólogo, para garantizar la validez del contenido, se evaluó la claridad, pertenencia, y coherencia de cada ítem, asegurando que midiera adecuadamente la relación

entre la actividad física y bienestar emocional.

### **Viabilidad Ética.**

- El estudio cumplió con la definición y consideración de las cuestiones éticas relacionadas con la percepción de los estudiantes acerca de su bienestar emocional en la actividad física. Fue prioritario actuar con responsabilidad durante todas las partes del proyecto: recopilación, análisis y difusión de los datos. En este sentido, se garantizó la protección de los derechos de los participantes mediante la aplicación de principios bioéticos, los cuales incluyeron:

- Principio de no maleficencia: Se realizó evitando provocar cualquier perjuicio físico o emocional a los involucrados. Los instrumentos de recolección de datos fueron diseñados de manera que no generaran incomodidad ni afectaran la estabilidad emocional de los involucrados. Además, se estableció un documento de respuesta en caso de que algún participante no desee participar.

- Principio de beneficencia: La investigación buscó generar beneficios tangibles, como la promoción del conocimiento sobre los efectos positivos de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes. Los hallazgos fueron diseñados para ser compartidos con las autoridades universitarias, fomentando iniciativas de mejora en los servicios de gimnasios y actividad física que se realicen en las mismas instalaciones.

- Principio de autonomía: Los participantes tuvieron la libertad de decidir si deseaban formar parte del estudio. Se les proporcionó información clara y detallada sobre el objetivo, alcance y procedimientos de la investigación a través del consentimiento informado. Además, se respetó plenamente su derecho a retirarse en cualquier momento sin necesidad de justificar su decisión.

- Principio de justicia: Todos los participantes fueron tratados de manera equitativa, sin discriminación. Se garantizó la inclusión de estudiantes de diversas facultades

y perfiles dentro del rango de elegibilidad para asegurar que los resultados representaran de manera justa la diversidad de experiencias en la universidad.

Además, se elaboró un formato de consentimiento informado que incluyó información precisa sobre los objetivos del estudio, los procedimientos a seguir, posibles beneficios riesgos, y los derechos de los participantes. Este documento fue redactado digitalmente en la primera sección antes de comenzar con la encuesta y fue validado por los metodólogos antes de la recolección de datos.

### **Presupuesto.**

**Tabla 1**

*Presupuesto del estudio.*

<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Valor Unitario</b>	<b>Valor total</b>
2	Transporte	20.00	40.00
2	Servicio de internet	30.00	60.00
2	Suscripción de herramientas software	20.00	20.00
2	Viáticos para la recopilación de datos.	25.00	25.00
	Total		145\$

*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

**Tabla 2***Cronograma de actividades.*

ACTIVIDADES	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO			
	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
Avance del primer capítulo		X																		
Correcciones del primer capítulo						X														
Avances del segundo capítulo										X										
Correcciones del segundo capítulo											X									
Diseño de instrumentos												X								
Validación de instrumentos														X						
Recopilación de datos															X					
Análisis de datos																X				
Avance del tercer capítulo.																X				
Correcciones del tercer capítulo.																		X		
Presentación final.																			X	

*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

## CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

**Tabla 3**

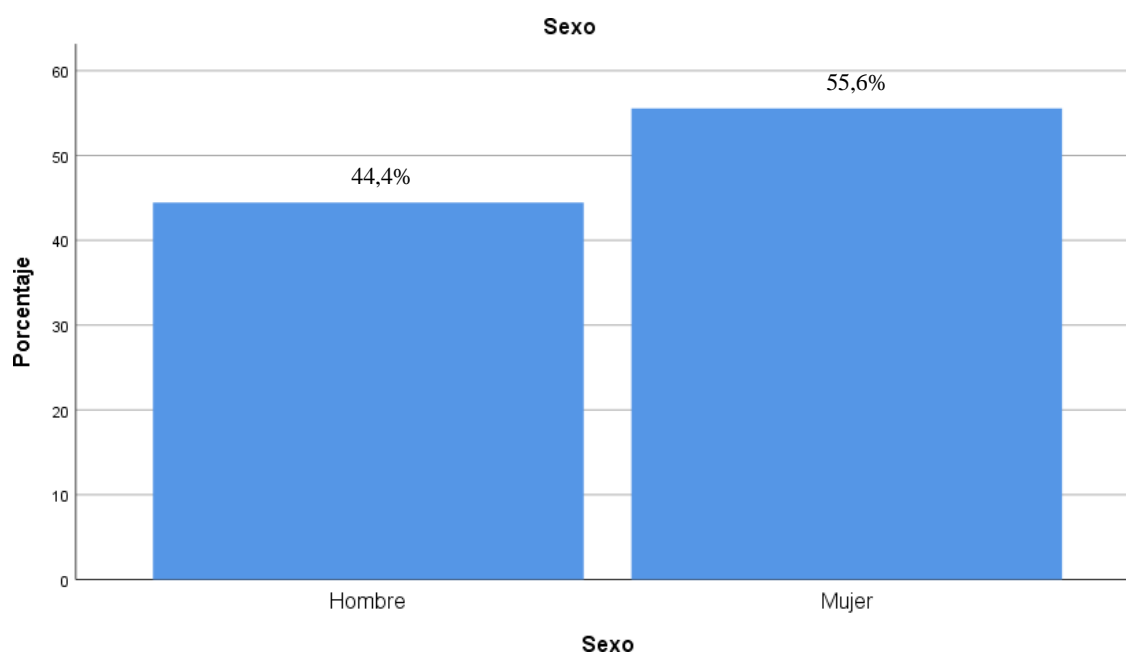
*Datos Sociodemográficos*

<b>Sexo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Hombre	32	44,4%
Mujer	40	55,6%
Total	72	100%

*Fuente: Gomez & Collaguazo,2024)*

**Figura 1**

*Datos Sociodemográficos.*

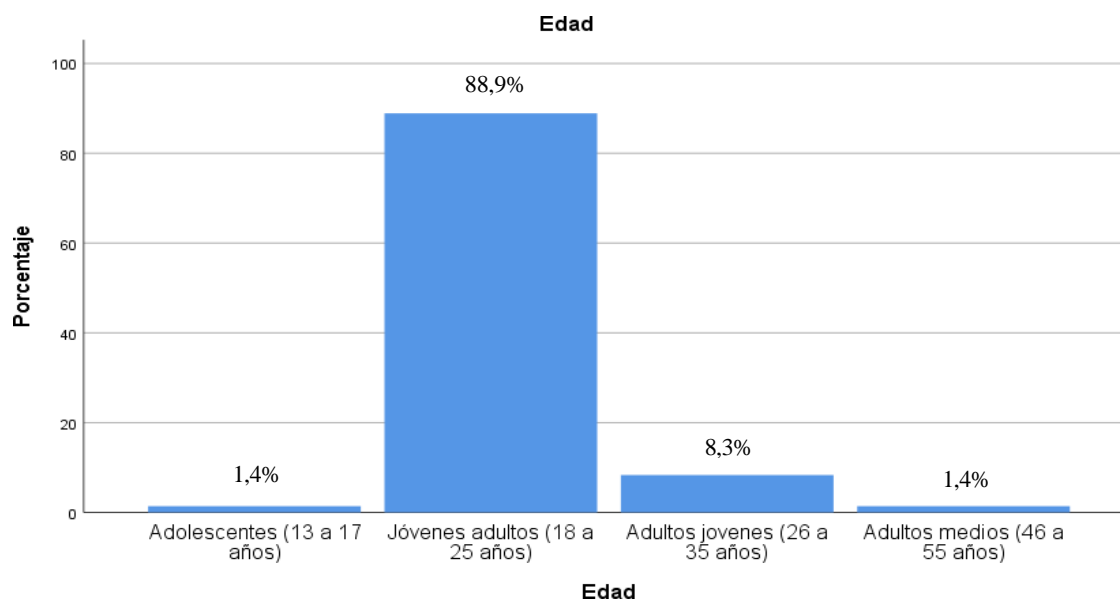


*Fuente: (Gomez & Collaguazo,2024)*

**Análisis:** Se evidencia una predominancia del 55,6% de mujeres, frente al 44,4% de varones que participan en el estudio, esta muestra podría ser relevante al analizar las tendencias dentro de cada grupo, permitiendo explorar diferencias significativas.

**Tabla 4***Edad de los participantes.*

Edad de los participantes	Frecuencia	Porcentaje
Adolescentes (13 a 17 años)	1	1,4%
Jóvenes adultos (18 a 25 años)	64	88,9%
Adultos jóvenes (26 a 35 años)	6	8,3%
Adultos medios (46 a 55 años)	1	1,4%
Total	72	100,0%

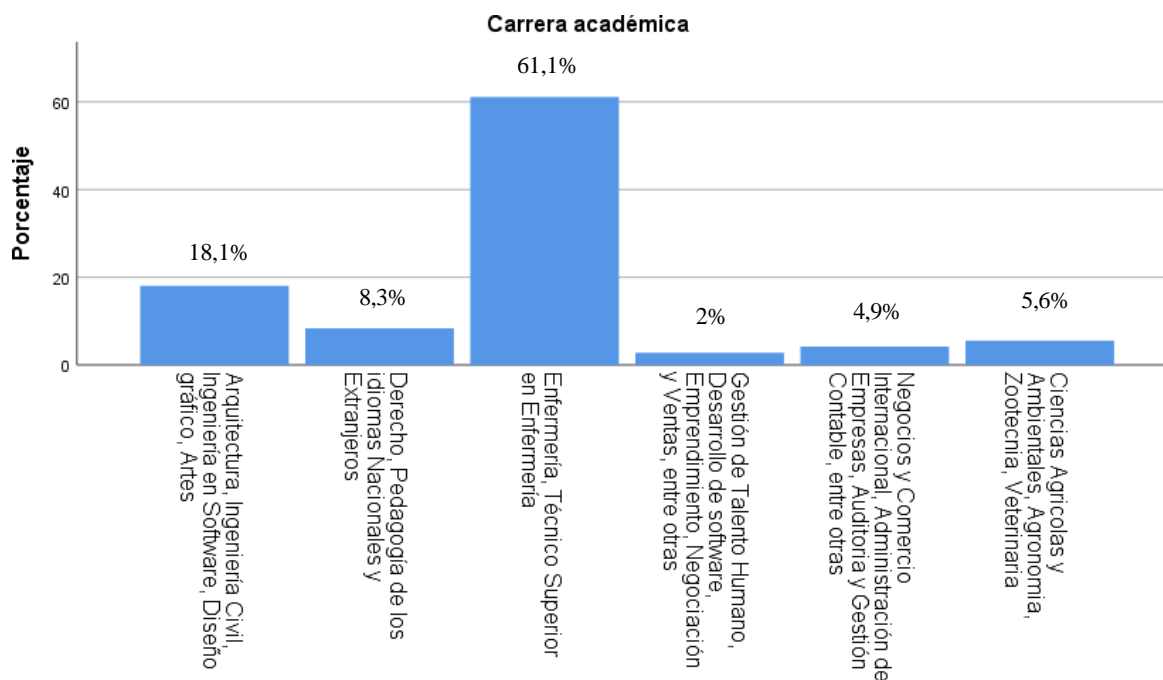
*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)***Figura 2***Edad de los participantes.**Fuente: (Gomez y Collaguazo, 2024)*

Análisis: Al considerar la edad de los participantes se destaca en un 88,9% los jóvenes adultos que yacen entre los 18 a 25 años, seguidos de los adultos con 26 a 35 años (8,3%), en menor cantidad (1,4%) colaboraron con la indagación adolescentes y adultos medios

**Tabla 5***Carrera académica.*

<b>Carrera que actualmente estudia</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Arquitectura, Ingeniería Civil, Ingeniería en Software, Diseño gráfico, Artes	13	18,1%
Derecho, Pedagogía de los idiomas Nacionales y Extranjeros	6	8,3%
Enfermería, Técnico Superior en Enfermería	44	61,1%
Gestión de Talento Humano, Desarrollo de software, Emprendimiento, Negociación y Ventas, entre otras	2	2,8%
Negocios y Comercio Internacional, Administración de Empresas, Auditoría y Gestión Contable, entre otras	3	4,2%
Ciencias Agrícolas y Ambientales, Agronomía, Zootecnia, Veterinaria	4	5,6%
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100,0%</b>

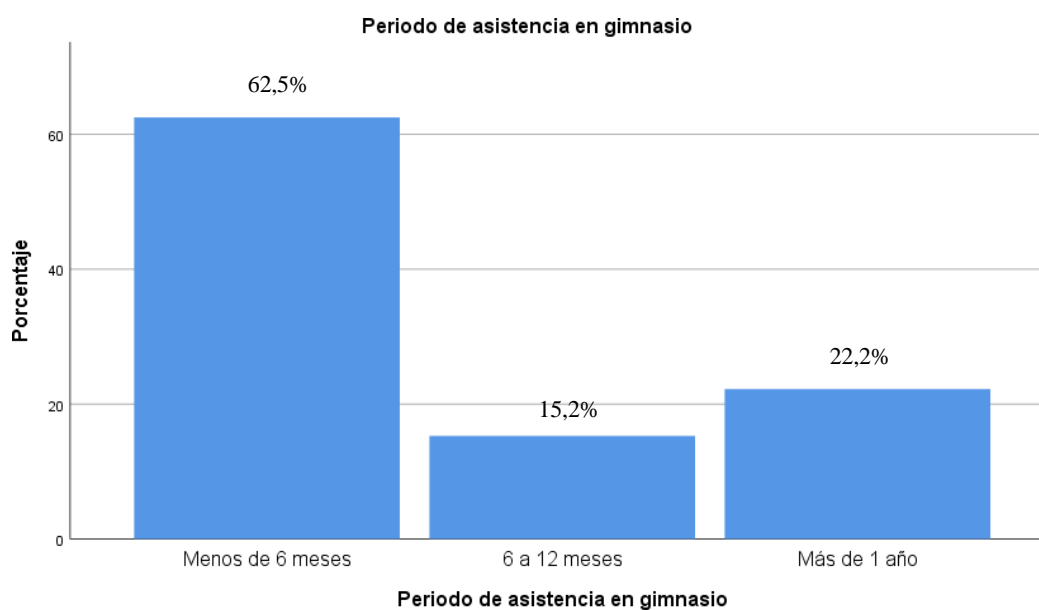
*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

**Figura 3***Carrera académica.**Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

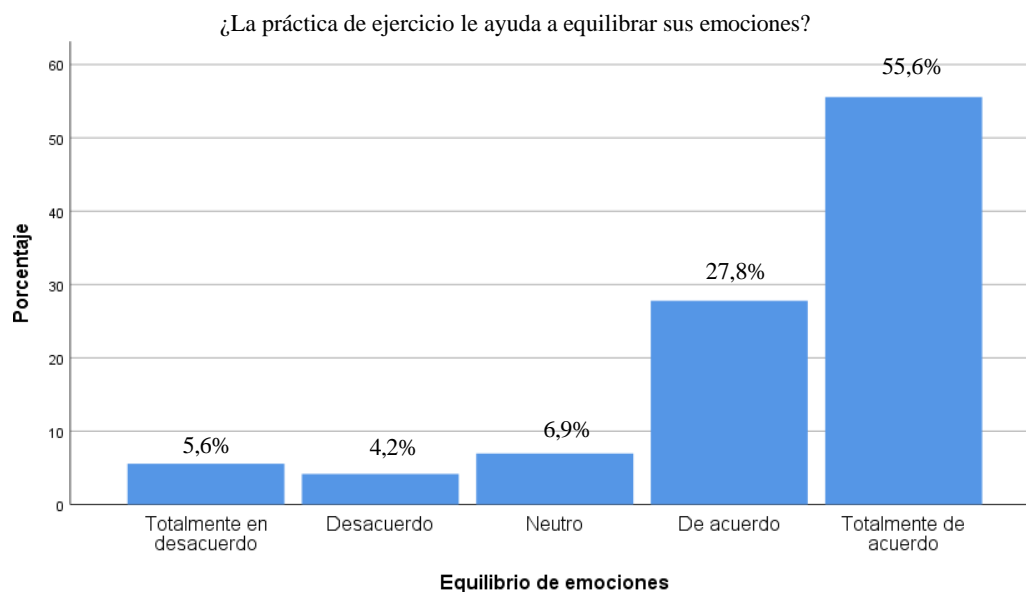
Análisis: Se observa que el 61,1% de los estudiantes son de carreras de enfermería, seguidos de las especialidades de arquitectura, ingeniería civil o en software o diseño gráfico (18,1%), también se presentaron en un 8,3% participantes que se encuentran en áreas de pedagogía en idiomas y derecho. En un menor porcentaje se evidencia los estudios en ciencias agrícolas o ambientales, zootecnia y veterinaria (5,6%) junto a negocios y/o comercio internacional, administración, auditoría y gestión contable (4,2%).

**Tabla 6***Período de asistencia al gimnasio.*

<b>Periodo de asistencia</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Menos de 6 meses	45	62,5%
6 a 12 meses	11	15,3%
Más de 1 año	16	22,2%
Total	72	100,0%

*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)***Figura 4***Período de asistencia al gimnasio.**Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Del total de estudiantes solo un 22,2% de ellos refieren acudir al gimnasio por más de 1 año, a pesar de ello, existe un grupo que ha acudido entre 6 a 12 meses (15,2%). No obstante, el 62,5% del alumnado solo ha asistido al gimnasio por menos de 6 meses.

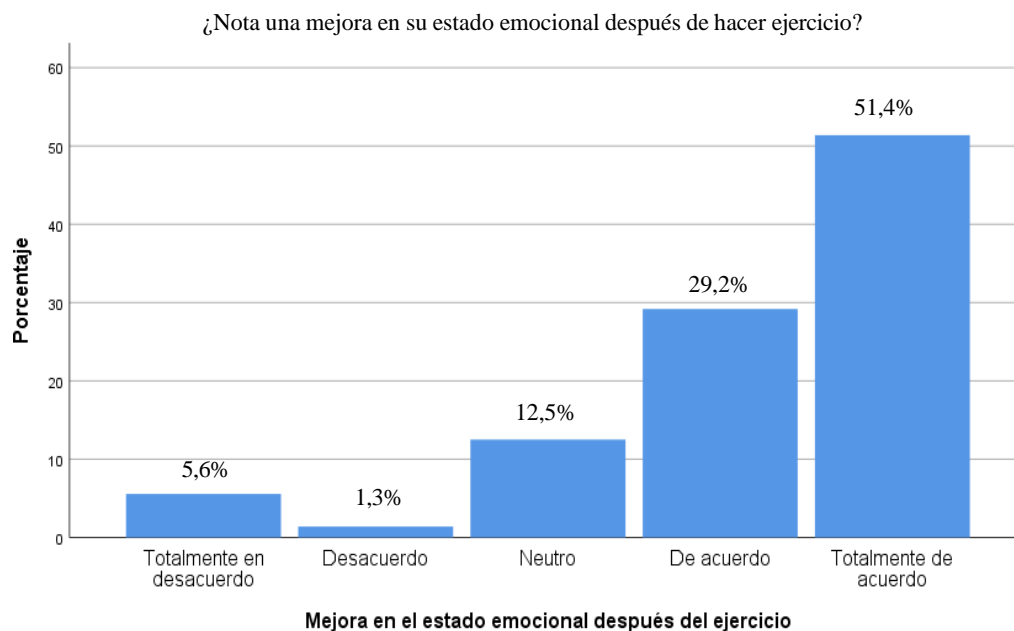
**Figura 5***Equilibrio de emociones.*

*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: En la figura 5 se consulta sobre el equilibrio emocional que tiene un individuo y si el mismo es beneficiado o mejorado solo por el ejercicio, en ello se evidencia que un 55,6% de los estudiantes están totalmente de acuerdo, si bien un 27,8% está a favor, un 6,9% se mantiene neutral. Por el contrario, un 5,6% y el 4,2% mencionaron estar en desacuerdo y totalmente en desacuerdo respectivamente.

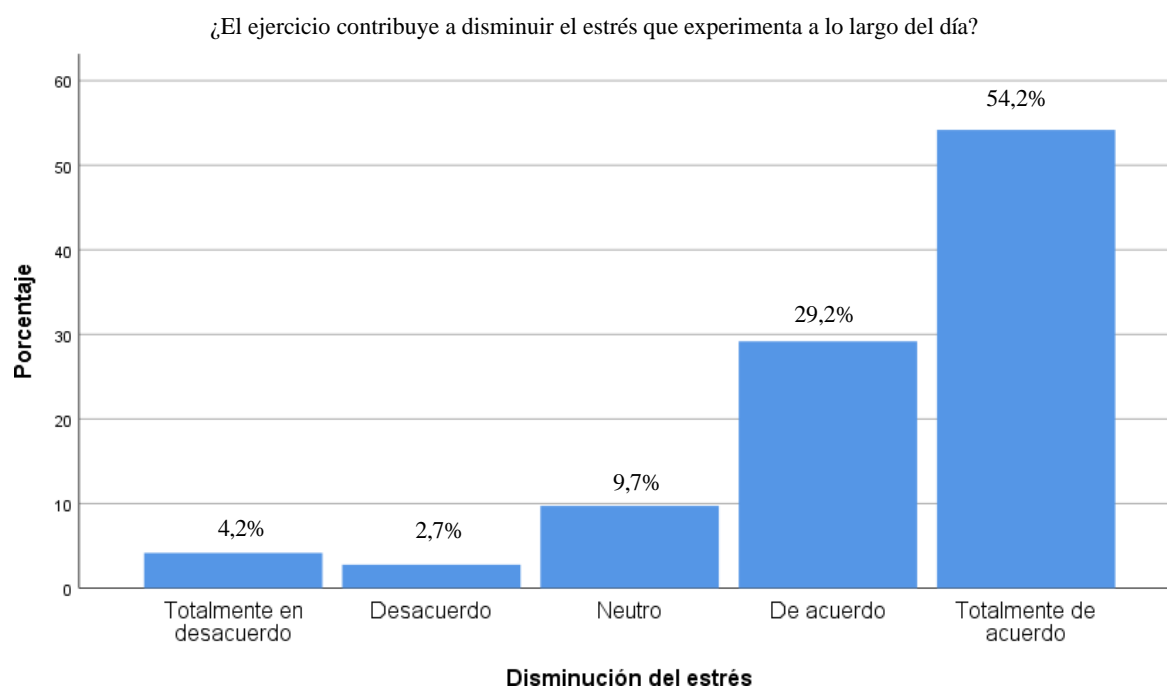
**Figura 6**

*Mejora en el estado emocional del ejercicio.*



*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Se observa en la figura 6 que un 5,6% de los alumnos difiere totalmente en que posterior a las actividades físicas (ejercicio) notan una mejoría en su bienestar y estado emocional, a diferencia del 12,5% que se mantiene neutral en sus respuestas. Esto contrasta con un 29,2% de los que están a favor y se diferencia aún más con el 51,4% que estuvieron totalmente de acuerdo.

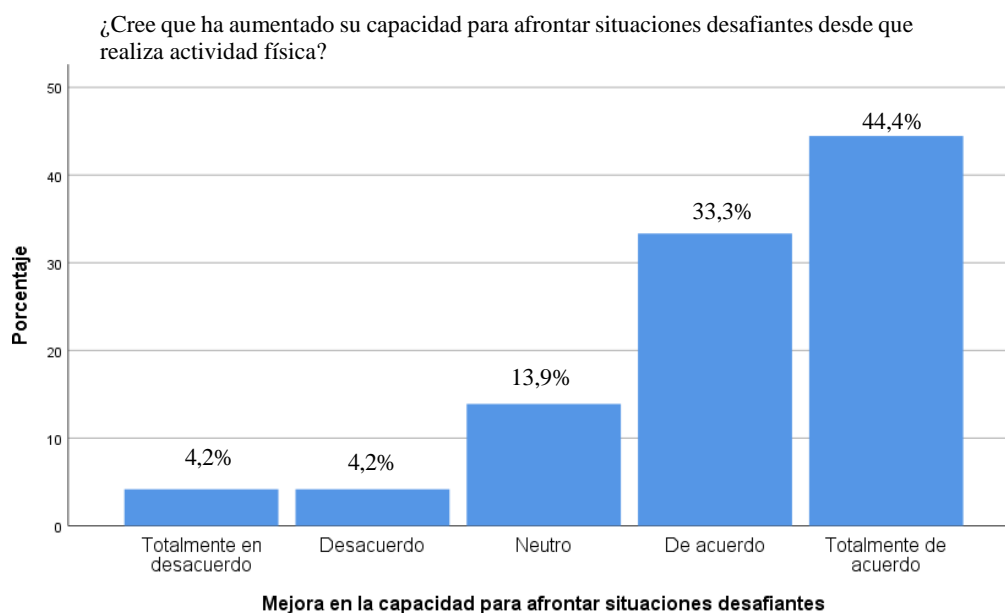
**Figura 7***Disminución del estrés.*

Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)

Análisis: En la figura 7 se muestra que un 4,2% refieren estar totalmente en desacuerdo en que la práctica de ejercicio influye y contribuye favorablemente para el estudiante, ya que reduce el estrés que puede experimentar a lo largo del día. En cambio, un 54,2% está totalmente a favor, mientras que un 29,2% de los estudiantes también manifestaron estar de acuerdo con ello, y finalmente un 9,7% se mantiene neutra.

**Figura 8**

*Mejora en la capacidad para afrontar situaciones desafiantes.*

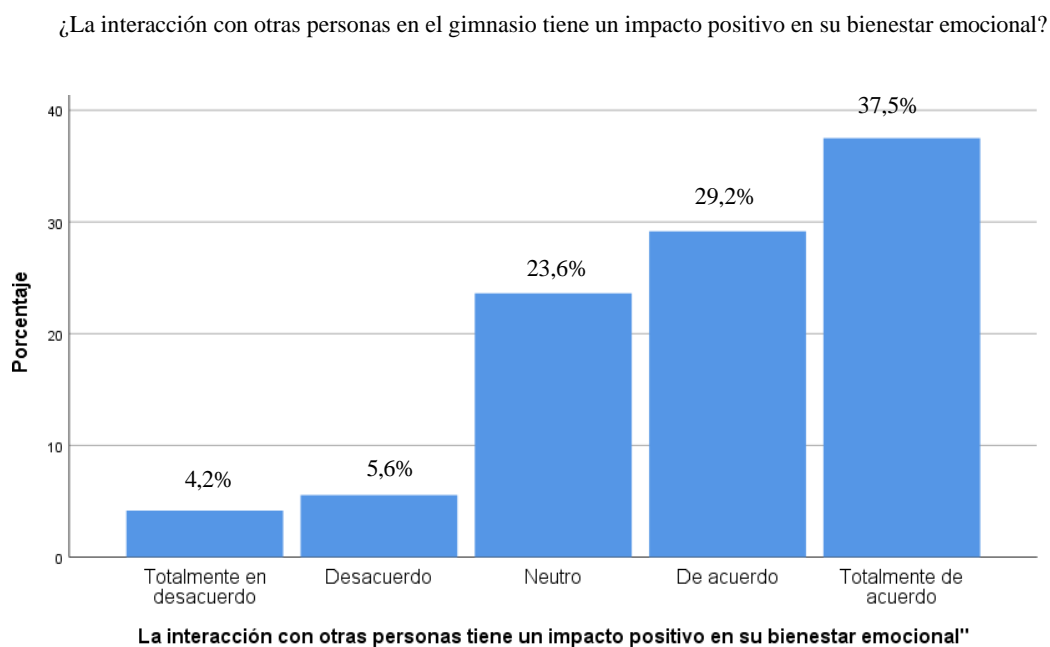


*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

**Análisis:** Al indagar si los estudiantes consideran que el ejercicio ha causado un incremento en las aptitudes o capacidades para hacer frente a circunstancias que presentan un desafío, una pequeña parte (4,2%) manifiesta que están en desacuerdo con ello, a diferencia de quienes tienen una opinión totalmente a favor (44,4%) o simplemente están de acuerdo (33,3%). Solo un 13,9% de los participantes exhibieron ser neutral en esta ocasión.

## Figura 9

*Interacción con otras personas tiene un impacto positivo en su bienestar emocional.*

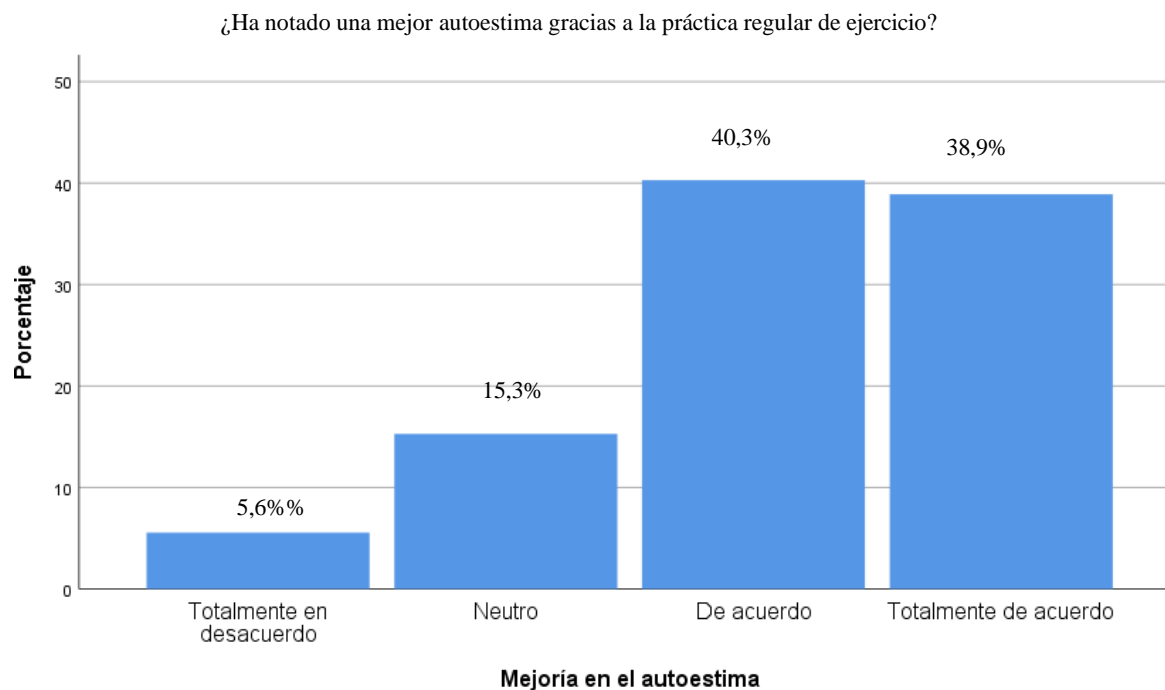


Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)

Análisis: Se evidencia en la figura 9 que un 4,2% de los estudiantes están totalmente en desacuerdo en que el interactuar con otros individuos en el gimnasio favorece positivamente a su bienestar emocional, no obstante, un 23,6% se mantienen una perspectiva neutral. Al contrario del 37,5% del alumnado refieren estar totalmente en de acuerdo con dicha moción.

**Figura 10**

*Mejoría en la autoestima.*

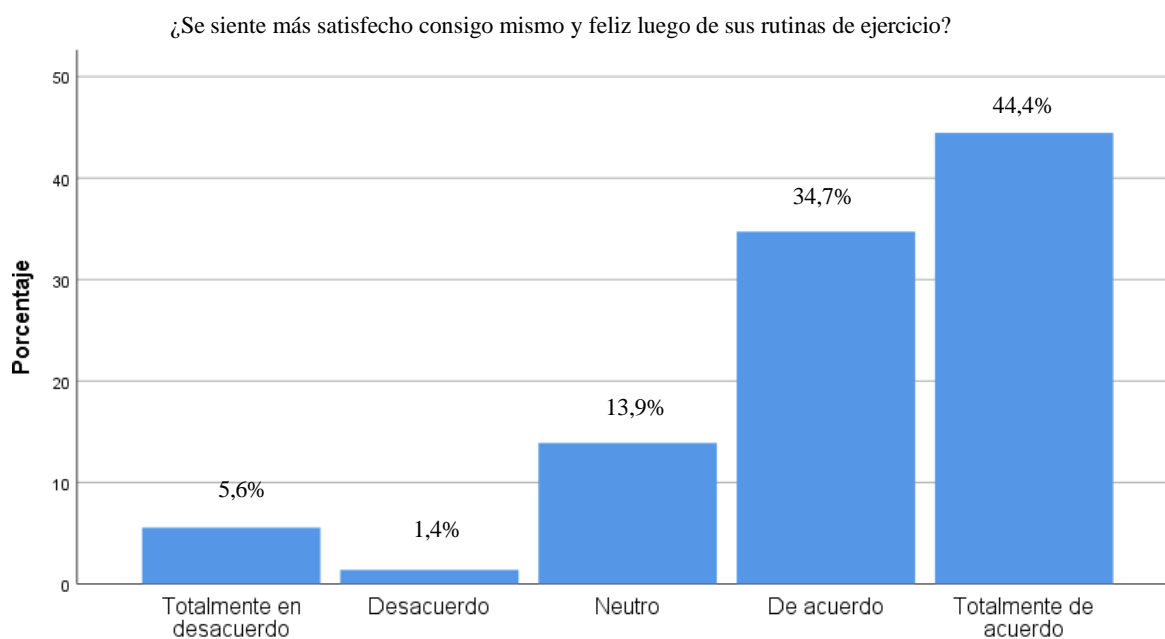


*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Es destacable que un 40% de los estudiantes están de acuerdo con el hecho que su autoestima mejora solo por el ejercicio que realizan regularmente, una visión similar se observa en el 38,9% del alumnado que refieren estar totalmente a favor. Esto contrasta con el 5,6% de los participantes que yacen totalmente en contra de dicha idea, mientras que un 15,3% se mantiene neutral.

**Figura 11**

*Sentimiento de satisfacción consigo mismo y felicidad post ejercicio.*



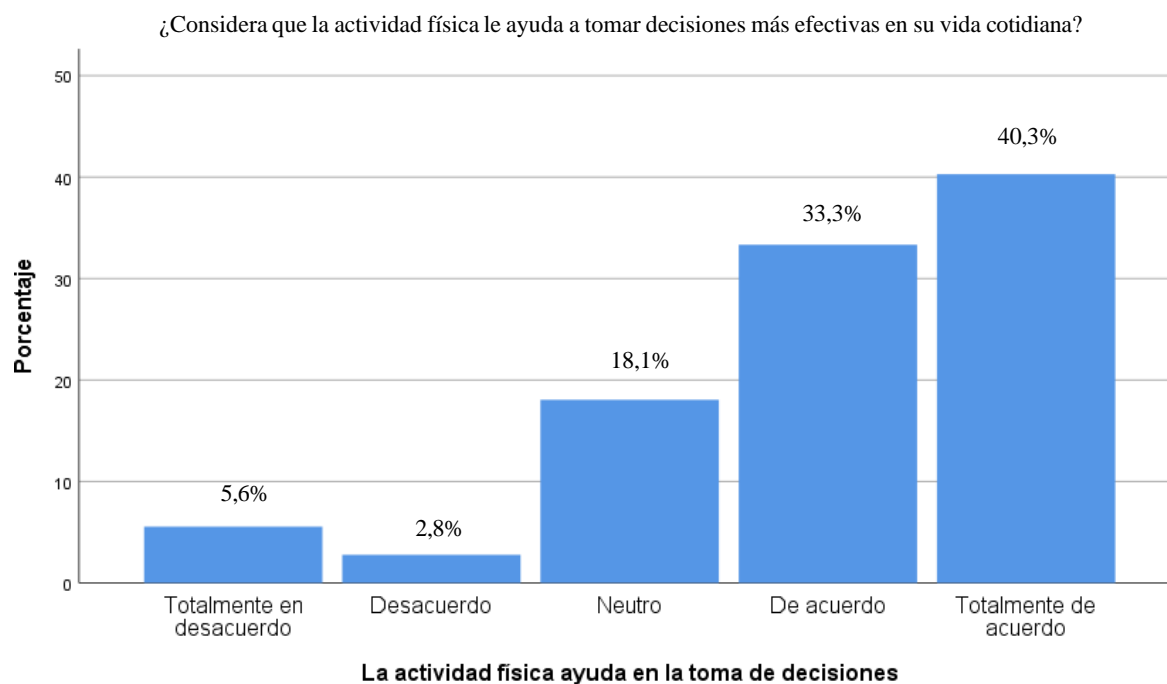
**Sentimiento de satisfacción consigo mismo y felicidad post ejercicio**

*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Se observa que un 5,6% de los estudiantes no se siente más feliz, ni con emociones de satisfacción consigo mismo una vez culminado sus ejercicios en el gimnasio, lo cual contrasta con un 34,7% y el 44,4% de los participantes que están de acuerdo y totalmente a favor de dicha mejoría que sienten con la práctica de ejercicio. Por otro lado, es notorio un grupo de alumnado que menciona ser neutral (13,9%).

**Figura 12**

*La actividad física ayuda en la toma de decisiones.*

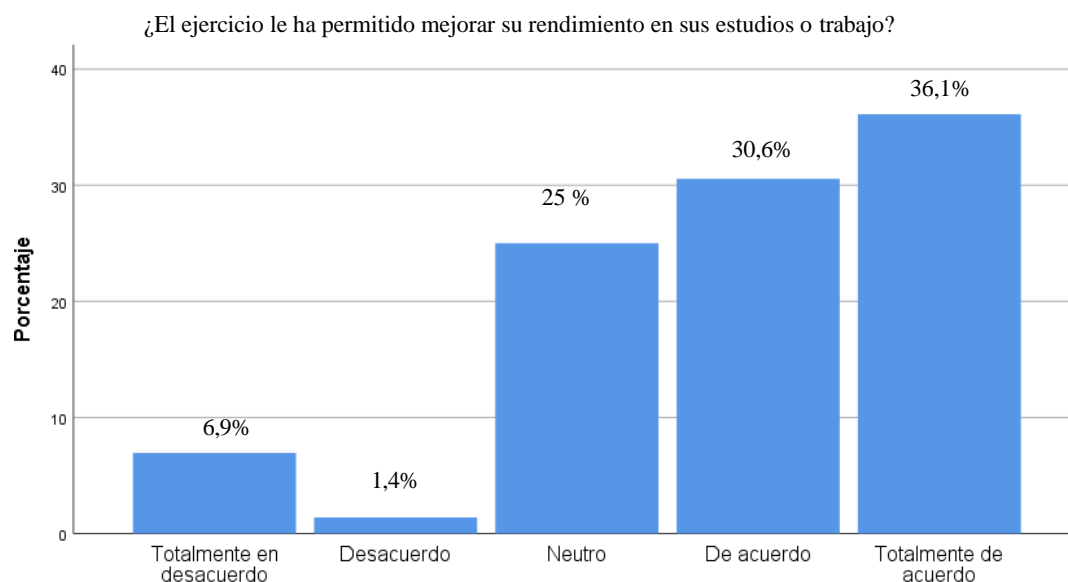


*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Cuando se consulta acerca de la ayuda que brinda el ejercicio en la toma de decisiones, los estudiantes refieren estar en desacuerdo solo en un 2,8%. La mayoría de los participantes reflejaron estar totalmente a favor (40,3%), mientras que un 18,1% se mantiene neutral.

**Figura 13**

*El ejercicio permite mejora del rendimiento en sus estudios o trabajo.*



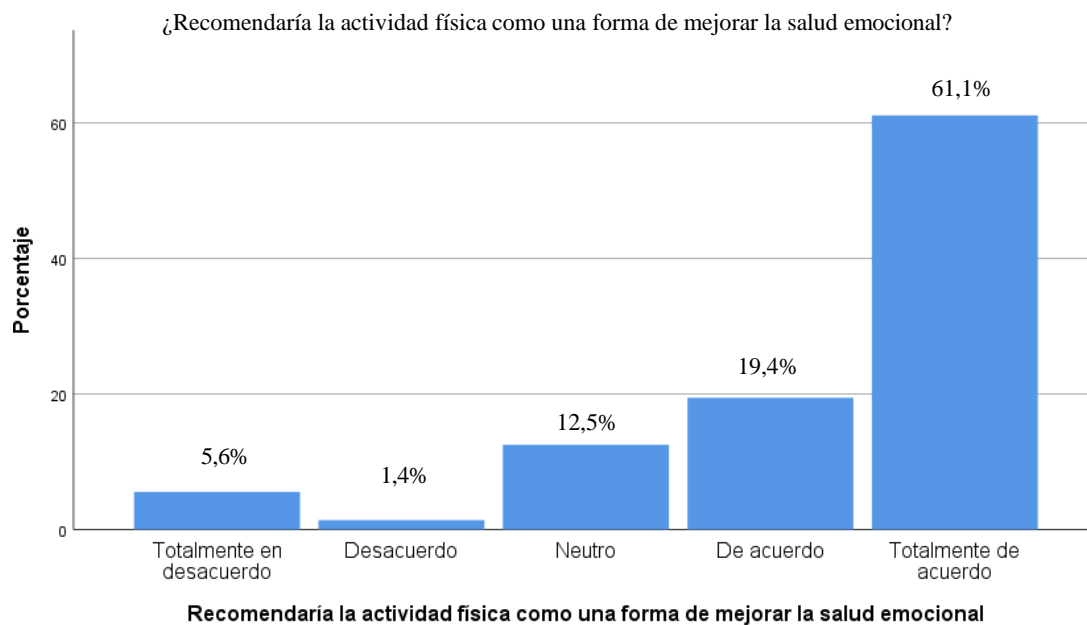
**El ejercicio permite mejorar el rendimiento en sus estudios o trabajo**

*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Gran parte de los participantes refieren estar totalmente de acuerdo en que el ejercicio otorga mejorías en el rendimiento estudiantil o laboral (36,1%), mientras que un 30,6% también están a favor de ello, a diferencia del 1,4% de ellos que están en desacuerdo y un 6,9% que estar totalmente en contra. Por el contrario, un considerable grupo de los colaboradores se mantuvieron neutrales (25%).

**Figura 14**

*Recomendaría la actividad física como una forma de mejorar la salud emocional.*

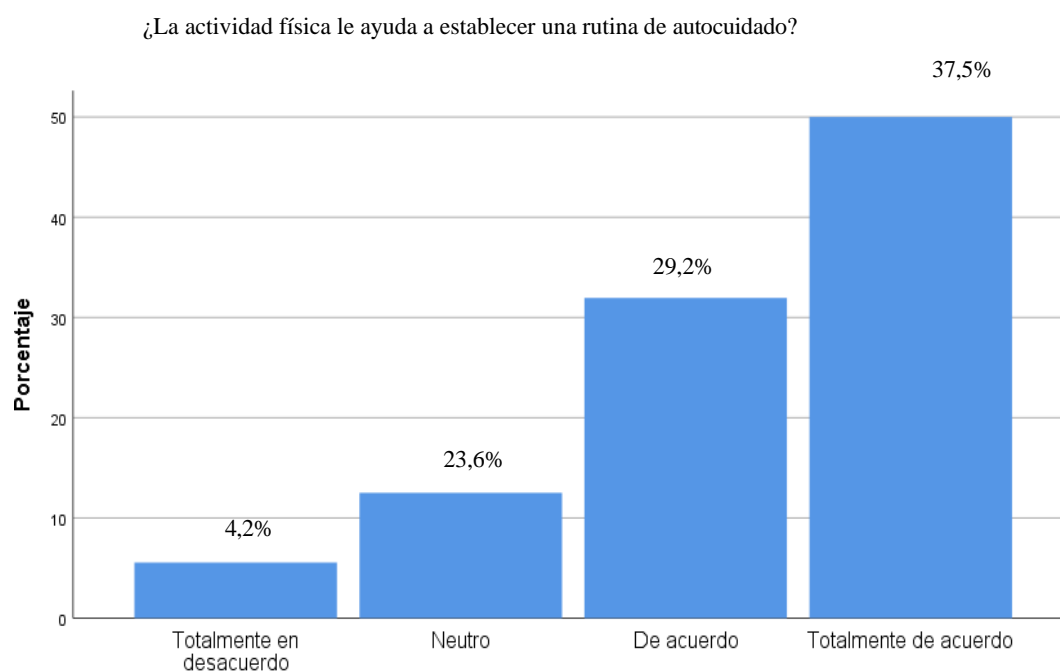


*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: En los resultados destaca el hecho que los participantes están totalmente a favor en recomendar la práctica de ejercicios para mejorar la salud emocional (61,1%), mientras que un 1,4% están en desacuerdo y en completo desacuerdo el 5,6%.

**Figura 15**

*La actividad física ayuda en el rendimiento de una rutina de autocuidado.*



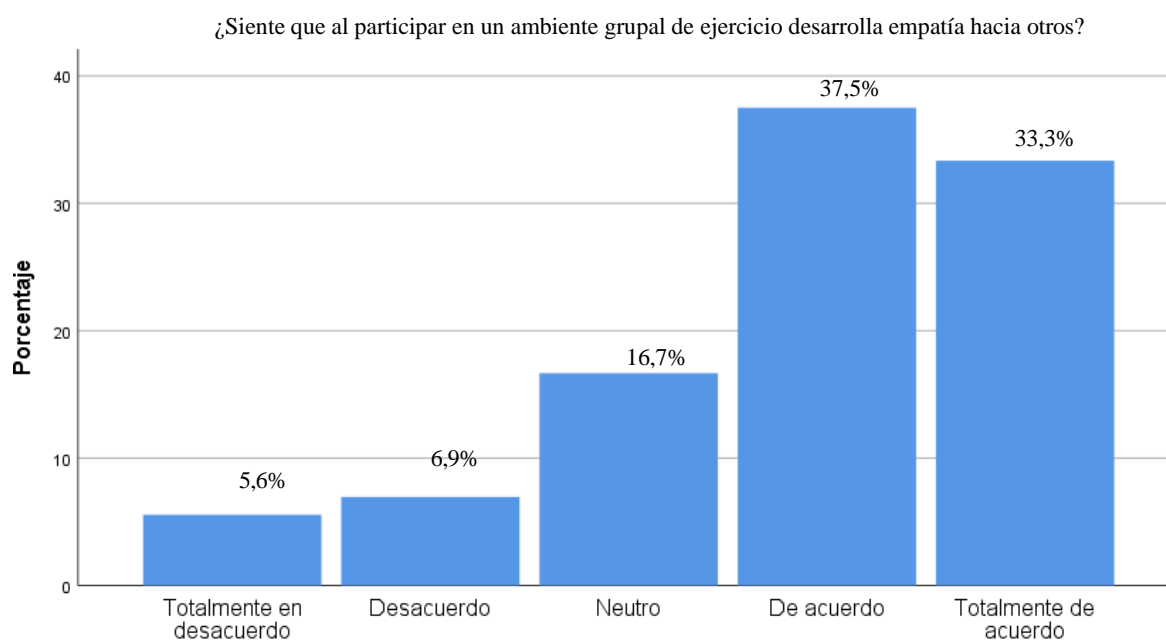
**La actividad física ayuda en el establecimiento de una rutina de autocuidado**

*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Se evidencia que el 4,2% está totalmente en desacuerdo, mientras que un 23,6% se mantiene neutral. Por el contrario, el 37,5% refiere estar completamente a favor al igual que el 29,2% de participantes que están de acuerdo en que el ejercicio favorece el autocuidado.

**Figura 16**

*Participar en un ambiente grupal desarrolla empatía hacia otros.*



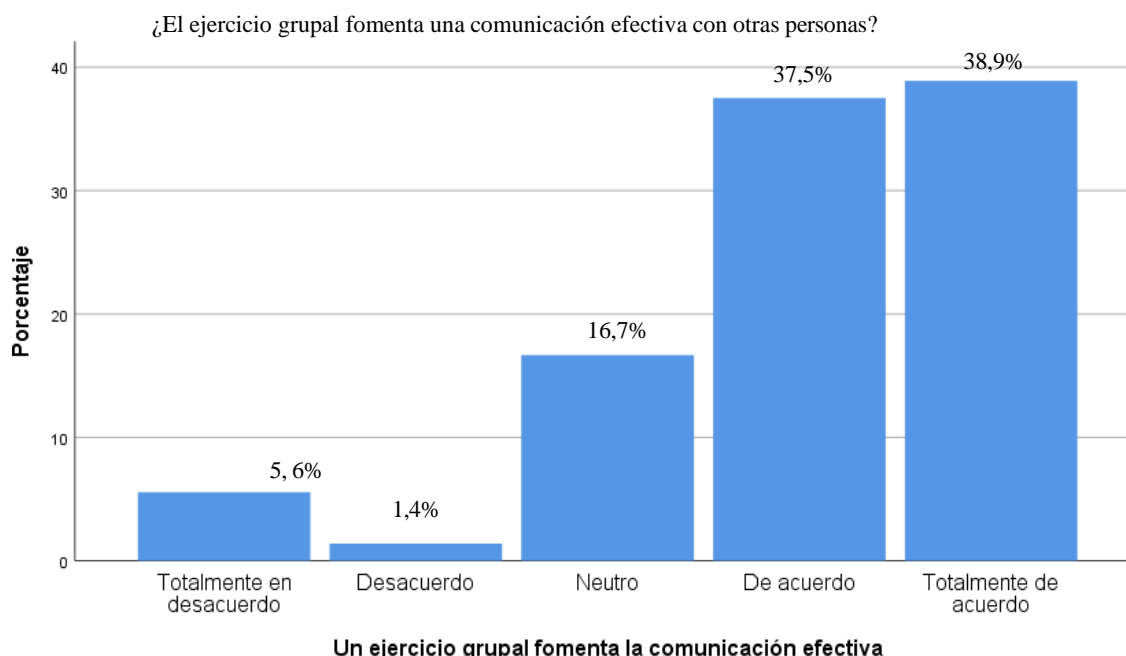
**Participar en un ambiente grupal desarrolla empatía hacia otros**

*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Un 33,3% de los participantes refieren estar totalmente a favor, mientras que el 16,7% se mantiene neutral. Esto contrasta con el 5,6% de los individuos que refieren estar totalmente en desacuerdo con el hecho de que el ejercicio permite desarrollar empatía con otras personas.

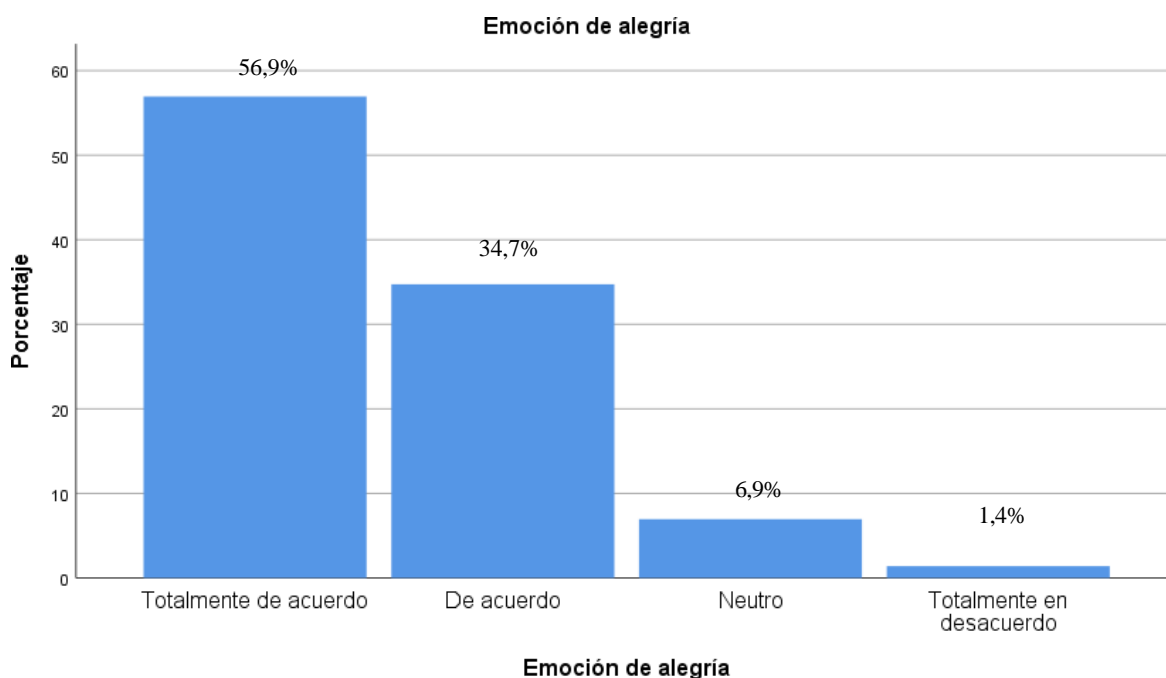
**Figura 17**

*Un ejercicio grupal fomenta la comunicación efectiva.*



*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: El 38,9% de los participantes están totalmente de acuerdo con dicha interrogante, mientras que un 16,7% se mantiene neutral y un 1,4% y 5,6% están en desacuerdo y totalmente en desacuerdo con que el ejercicio en grupo fomenta una comunicación efectiva con otros participantes.

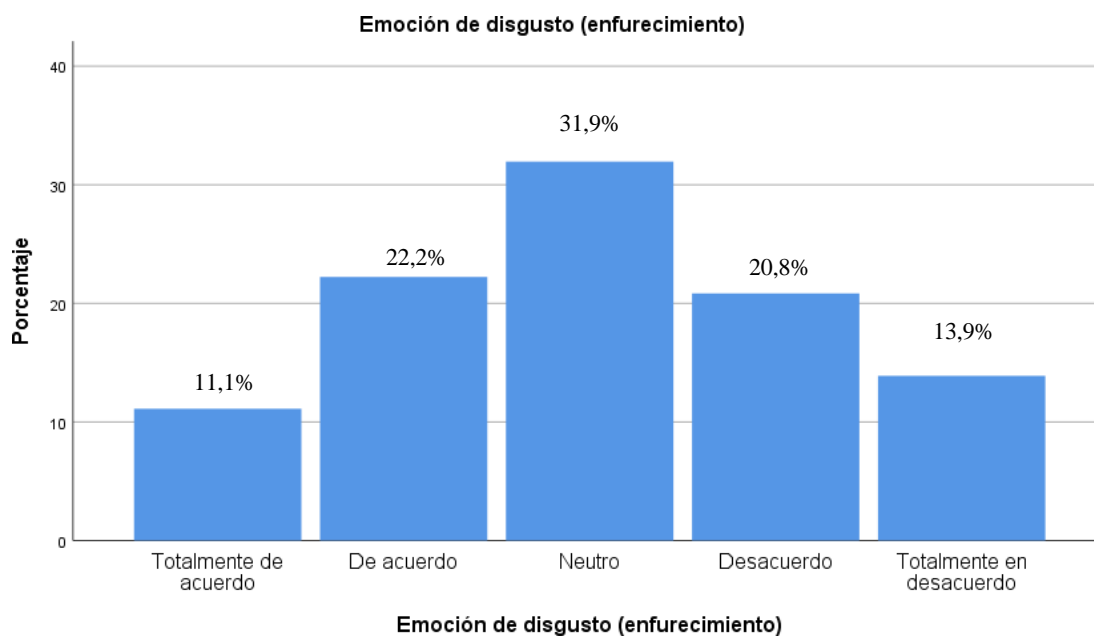
**Figura 18***Emoción Alegría.*

*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Se evidencia que el 56.3% de los encuestados se encuentran en total acuerdo de haber experimentado alegría tras la realización de actividad física en contraste con un 1.4% que consideran estar en desacuerdo con esa emoción, un 6.3% se muestran indiferentes ante esta sensación.

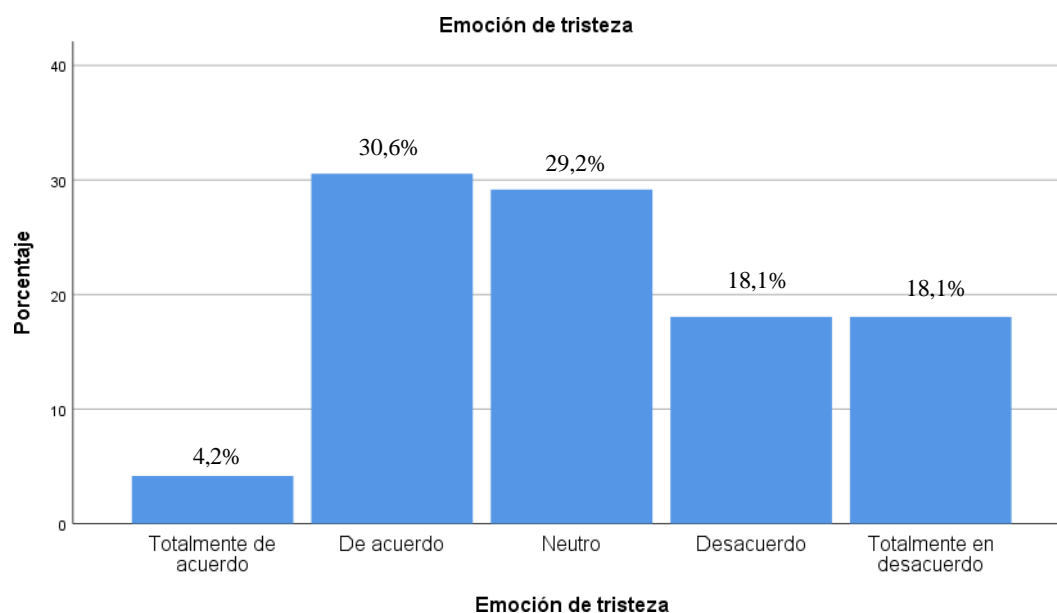
**Figura 19**

*Emoción enfurecimiento.*



*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

**Análisis:** Se demuestra que, del total de encuestados, un 31.3% denotan neutralidad antes esta emoción tras la práctica de actividad física, un 22.2% afirman haber experimentado esta sensación y un 20.8% se mantienen en desacuerdo. Es de enfatizar que un 13,9% están totalmente en desacuerdo.

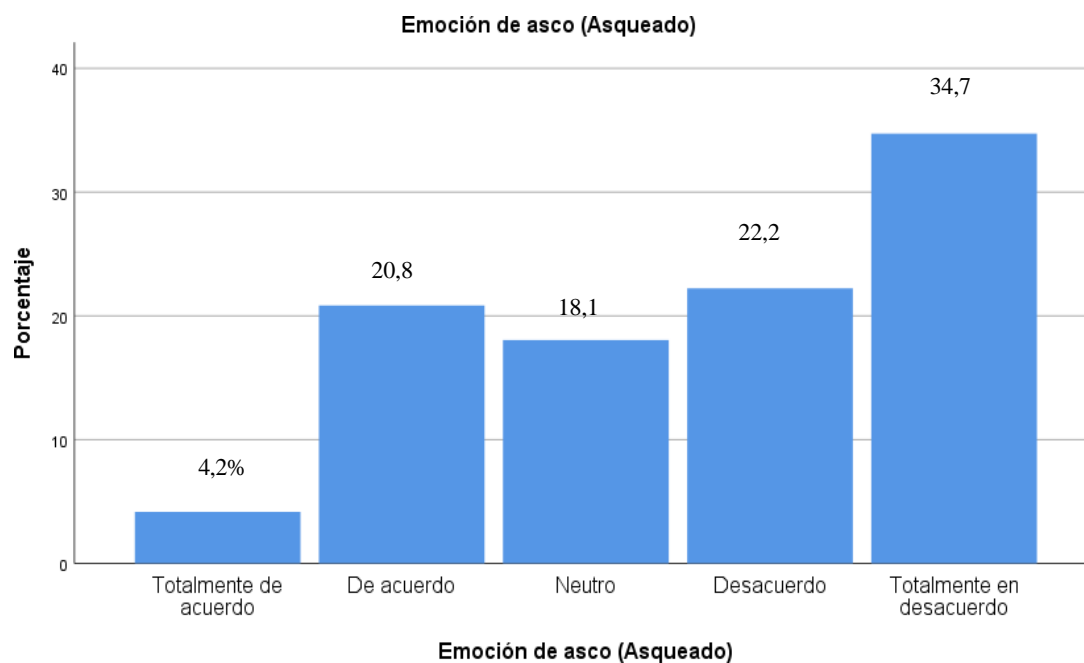
**Figura 20***Emoción tristeza.*

*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Se evidencia que un 29,2% de los participantes yacen neutrales en sus respuestas, a diferencia del 18,1% que mencionan un desacuerdo y totalmente desacuerdo. Al contrario, el 4,2% están totalmente de acuerdo de haber experimentado tristeza en relación con su actividad física durante los últimos 7 días.

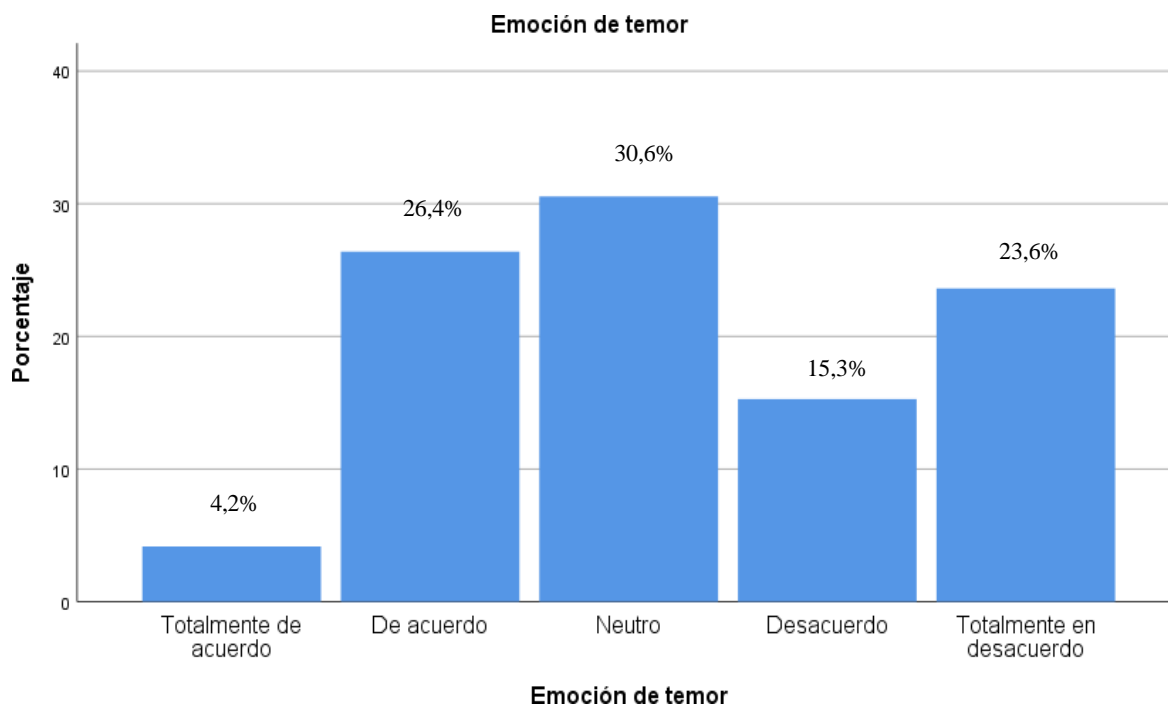
**Figura 21**

*Emoción asqueado.*



*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Se evidencia que un 34,7% de los participantes están totalmente en desacuerdo en sus respuestas, a diferencia del 22,2% que mencionan un desacuerdo. Al contrario, el 4,2% están totalmente de acuerdo de haber experimentado la emoción de asqueado en relación con su actividad física durante los últimos 7 días.

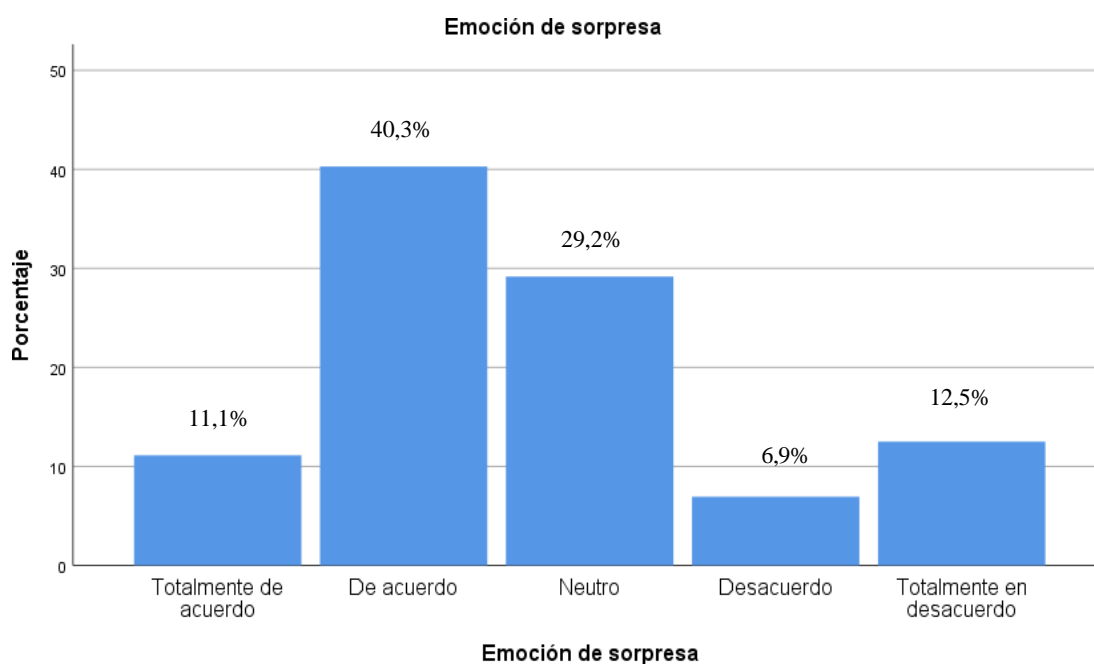
**Figura 22***Emoción temor.*

*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Se evidencia que un 30,6% de los participantes yacen neutrales en sus respuestas, a diferencia del 15,3% que mencionan un desacuerdo y totalmente desacuerdo. Al contrario, el 4,2% están totalmente de acuerdo de haber experimentado temor.

**Figura 23**

*Emoción sorprendido.*



*Fuente: (Gomez & Collaguazo, 2024)*

Análisis: Se evidencia que el 40.3% de los encuestados se encuentran en total acuerdo de haber experimentado sorpresa tras la realización de actividad física en contraste con un 12,5% que consideran estar en desacuerdo con esa emoción, un 29,2% se muestran indiferentes ante esta sensación.

## **Discusión de resultados**

Se evidenció en el presente trabajo investigativo que existe una predominancia de mujeres que cursan la carrera de Enfermería, mismas cuyas edades oscilan entre los 18 a 25 años considerándose a este grupo etario como jóvenes adultos. Por otro lado, los hallazgos del estudio identificaron que los encuestados realizan actividad física en promedio de 2 a 3 veces por semana y la mayoría consideran que el ejercicio les ayuda a mejorar su estado emocional, disminuyen sus niveles de estrés y mejoran su capacidad de resiliencia.

Los evaluados afirmaron que la práctica de actividad física en un área controlada como el gimnasio les permitió formar vínculos empáticos hacia otros y desarrollar un ambiente grupal el cual dio como resultado una mejor comunicación, aumento de la autoestima, mejor sensación de plenitud y bienestar emocional. La gran mayoría consideró que tras la realización de actividad física notó una mejoría en el rendimiento escolar y en el trabajo, llevándolos a agilizar su toma de decisiones.

La noción de que el ejercicio físico influye positivamente en el bienestar emocional de los alumnos que acuden al gimnasio de la PUCE Ibarra. Basándose en el estudio de los datos recolectados, se demuestra que un porcentaje significativo de los participantes en la encuesta ha experimentado un aumento en su estabilidad emocional, disminución del estrés, aumento en su autovaloración y mejora en sus capacidades sociales. Estos descubrimientos se alinean con investigaciones anteriores que subrayan la conexión entre el ejercicio físico y la salud mental en alumnos de nivel universitario (Ulloa, 2018).

Estudios previos han indicado que la actividad física influye positivamente en la autoestima y el bienestar emocional de los alumnos de nivel universitario. (Salinas Morales, 2021) Por ejemplo, en una investigación llevada a cabo en la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (UDCA), se descubrió que los atletas mostraban índices de ansiedad y depresión

inferiores en comparación con los alumnos que no practicaban deporte (Juan Davis Castañeda, 2020). En este contexto, los resultados recabados en esta investigación corroboran estos resultados, dado que el 42,47% de los participantes en la encuesta expresó que su autoestima ha incrementado y que experimentan una mayor satisfacción personal al practicar actividad física de manera constante.

Con el fin de recoger información, se utilizó un cuestionario estructurado basado en la escala de Likert, lo que facilitó valorar la percepción de los estudiantes respecto a los resultados emocionales del ejercicio. De igual manera, se aplicó una tabla de emociones para evaluar la influencia de la actividad física en diferentes estados emocionales. La efectividad de esta técnica ha sido validada en estudios anteriores asociadas con la actividad física y el bienestar emocional (Espinel, 2022), garantizando la credibilidad de los datos obtenidos en el presente estudio.

Los datos recogidos muestran que el 54,79% de los participantes coincide en que el ejercicio contribuye a mantener un equilibrio emocional, mientras que el 52,05% afirma que la práctica física contribuye a reducir los niveles de tensión. Estos estudios corroboran la afirmación de que el ejercicio desempeña un papel crucial en la regulación emocional y en la salud mental, lo que comparte con estudios como la de Torres (2023) que indicaron que el ejercicio mejora la capacidad con el fin de concentrarse y disminuye los niveles de ansiedad en los estudiantes de nivel universitario.

## Conclusiones

- La fundamentación teórica del bienestar emocional, en el contexto de la actividad física, se establece robustamente a través de diversas fuentes bibliográficas. Además, se destaca la importancia de integrar definiciones claras y respaldadas científicamente para entender mejor cómo la actividad física influye positivamente en el estado emocional de los estudiantes.
- A través de la evaluación de la percepción de los beneficios emocionales de la actividad física en los estudiantes que asisten al gimnasio de la PUCE Ibarra los resultados del instrumento de medición indicaron que la mayoría de los estudiantes experimentan una mejora significativa en su bienestar emocional como resultado directo de su participación regular en actividades físicas.
- Los hallazgos indican que algunos estudiantes perciben la actividad física como una fuente de energía, vitalidad y motivación para afrontar su jornada académica, mientras que otros la asocian con un efecto relajante y una reducción de la fatiga por lo que se comprobó que los beneficios emocionales del ejercicio varían según la persona y dependen de múltiples factores, como la intensidad y frecuencia de la actividad, así como las expectativas individuales.
- Se presentó a las autoridades de la institución y a los estudiantes, los resultados obtenidos mediante gráficos estadísticos. Estos reflejaron una correlación positiva entre la frecuencia de actividad física y el nivel de bienestar emocional, lo cual subraya la importancia de fomentar políticas que promuevan la actividad física regular dentro de la comunidad estudiantil para potenciar su bienestar emocional.

## Recomendaciones

- Se recomienda incrementar las iniciativas y programas dentro de la PUCE Ibarra que promuevan la actividad física regular entre los estudiantes, considerando la relación positiva entre esta práctica y el mejoramiento del bienestar emocional. Sería beneficioso establecer talleres y actividades que destaquen los beneficios emocionales de la actividad física.
- Se recomienda realizar futuras investigaciones que incluyan un grupo más amplio y diversificado de estudiantes para validar y profundizar en los hallazgos actuales sobre la percepción del bienestar emocional y la actividad física. Esto podría incluir estudios longitudinales que observen los efectos a largo plazo de la actividad física en el bienestar emocional.
- Se recomienda que las autoridades educativas consideren los resultados de este estudio para la creación de políticas institucionales que faciliten y alienten la participación estudiantil en actividades físicas regulares. Esto podría incluir la mejora de las instalaciones deportivas o la implementación de horarios más flexibles que permitan a los estudiantes dedicar tiempo al ejercicio durante su jornada académica.

## Bibliografía

Acevedo. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión sistemática. MENTOR, 282. Obtenido de MENTOR.

Alvarado, G. P. (20 de Agosto de 2022). Predictores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos. Obtenido de <https://doi.org/10.6018/cpd.355641>

Araoz, M. &. (2024). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9738767>

Baños, M. &. (10 de Abril de 2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. Obtenido de <https://doi.org/10.6018/cpd.465781>

Barragán, . (30 de Junio de 2022). Obtenido de <https://estigma.som360.org/es/monografico/deporte-comunidad/blog/educacion-fisica-como-herramienta-empatia-respeto>

Bernal, I. M. (14 de Octubre de 2024). Obtenido de [https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-10-14/pavlov-lo-vio-antes-que-nadie-asi-nos-secuestran-las-emociones.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-10-14/pavlov-lo-vio-antes-que-nadie-asi-nos-secuestran-las-emociones.html?utm_source=chatgpt.com)

Bonanno, G. (2021). Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34262670/>

Cadenaser. (2024). Obtenido de <https://cadenaser.com/nacional/2024/11/26/tu-voz-interna-lo-que-te-dices-puede-cambiar-tu-vida-cadena-ser/>

Centeno, Y. (13 de Agosto de 2024). Obtenido de [https://www.empleandomentes.org/retos-como-regalos/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.empleandomentes.org/retos-como-regalos/?utm_source=chatgpt.com)

Chile, U. d. (20 de Septiembre de 2021). Obtenido de <https://inta.uchile.cl/noticias/192777/los-beneficios-del-ejercicio-para-la-salud-mental>

Chóez Lucas, M. M. (12 de Agossto de 2024). Repositorio Digital UNESUM. Obtenido

de Repositorio Digital UNESUM: <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/6638>

Clarín. (16 de Septiembre de 2024). Obtenido de [https://www.clarin.com/internacional/influye-cortisol-rutina-ejercicio-dicen-estudios\\_0\\_UDxQoRjr4.html?srsIid=AfmBOooPWqdkpv1-ctZlqdzHGR3ZFrHjyK1-kIX4fFmnCjB1xoJZBbLZ](https://www.clarin.com/internacional/influye-cortisol-rutina-ejercicio-dicen-estudios_0_UDxQoRjr4.html?srsIid=AfmBOooPWqdkpv1-ctZlqdzHGR3ZFrHjyK1-kIX4fFmnCjB1xoJZBbLZ)

Cueva. (15 de Diciembre de 2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. Obtenido de <https://doi.org/10.26439/en.lineas.generales2021.n6.5588>

De Escarramán, L. D. (22 de Mayo de 2024). Obtenido de <https://www.linkedin.com/pulse/comunicaci%C3%B3n-efectiva-en-el-fitness-conectando-y-la-laura-m5kfe>

DePolo, J. (29 de Noviembre de 2022). Obtenido de <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/ejercicio/tipos>

Domingues, M. (2024). Obtenido de <https://www.clinicbarcelona.org/noticias/que-efectos-tiene-en-el-cerebro-realizar-actividad-fisica>

Eclkc. (2022). Obtenido de <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/preparacion-escolar/articulo/relaciones-positivas-y-enfocadas-en-las-metas>

Espinel, C. S. (8 de Julio de 2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. Obtenido de <https://www.fitecvirtual.org/ojs-3.0.1/index.php/clic/article/view/401>

Estrada, Q. &. (2024). Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9753000>

Hasaan, A., & Fişne, M. (2022). Obtenido de <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v20i2.52786>

Juan Davis Castañeda, J. C. (2020). Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/333840354.pdf>

Martinez, L. y. (2020). Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/items/44a7ec8c-dac7-4dbb-89cd-26ad213860f6>

Mayorga, D. J. (2023). El ejercicio físico y el estado de ánimo en adolescentes. *Revista Conciencia Digital*, 6(1.4), 766-780. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2027>. Obtenido de <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2027>

Millán Ghisleri, E., & Caro Samada, M. C. (2022). Prevención de la violencia y el acoso en la red en adolescentes : estrategias familiares de crecimiento persona. *Revista Interuniversitaria* : 34, 1, 2022, Salamanca : Ediciones Universidad de Salamanca, 2022 ., P. 105-124 <http://digital.casalini.it/10.14201/teri.26157>.

Nehuén, T. (18 de Enero de 2024). Obtenido de <https://definicion.de/bienestar-emocional/>

NHLBI, NIH. (24 de Marzo de 2022). Obtenido de NHLBI, NIH.: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica/tipos>

OMS. (Enero de 2020). ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Obtenido de ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity#>

OMS. (2021). Obtenido de OMS: <https://www.who.int/news/item/22-04-2022-global-action-on->

OMS. (2022). Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

OMS. (21 de Febrero de 2023). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Organización Mundial de la Salud. (26 de Junio de 2024). Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Paula Gutiérrez Salmon, J. L. (2021). Implicaciones de la autoestima y el autoconcepto en el bienestar psicológico de los adolescentes españoles. Obtenido de MLS Psychology Research,: <https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i2.668>

Pérez, L. G. (2024). Dialnet. Obtenido de Dialnet.: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9446911>

Pérez.A.G. (2021). Obtenido de <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1025>

Pujante, B. (18 de Marzo de 2022). Obtenido de <https://somosestupendas.com/amor-propio/>

Quezada, C. &. (14 de Mayo de 2024). Repositorio Institucional Universidad de Cuenca. Obtenido de Repositorio Institucional Universidad de Cuenca: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/4a98a069-4ad4-41a7-92a7-4965b44de140>

Ramos-Álvarez, O. C.-P.-L.-O.-G. (25 de Octubre de 2024). Modificaciones en el estado de ánimo de la población escolar por aislamiento social relacionado con la práctica de actividad física. Obtenido de Modificaciones en el estado de ánimo de la población escolar por aislamiento social relacionado con la práctica de actividad física: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/39948>

Relationshipsca. (24 de Febrero de 2022). Obtenido de <https://relationshipsca.org/el-poder-del-amor-propio-construir-conexiones-mas-fuertes-en-las-relaciones/>

Rojas, R. E. (30 de Diciembre de 2020). Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-24342020000400420&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-24342020000400420&script=sci_arttext&tlng=pt)

Salinas Morales, A. (01 de 06 de 2021). Repositorio Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato:

<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3b7f71d7-7c30-4204-8bfa-123d5aa98024/content>

SENECYT. (2021). Informe sobre el estado de salud y actividad física en estudiantes universitarios. QUITO.

Silva-Ramos, M. F.-C.-Z. (2020). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Solórzano, S. &. (20 de Noviembre de 2020). Obtenido de Estudio De La Percepción del Bienestar Emocional en la Actividad Física en Estudiantes que asisten al gimnasio: <https://hdl.handle.net/10656/15050>

Torres. (20 de Mayo de 2023). Obtenido de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/212>

Torres. (20 de Mayo de 2023). Obtenido de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/212>

UCE. (2022). Estudio sobre la actividad física y su impacto en el bienestar emocional de los universitarios en Ecuador.

Ulloa, P. (2018). Universidad Politécnica Salesiana. Obtenido de Universidad Politécnica Salesiana: [https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/16560/simple-search?filterquery=Ulloa+Sarmiento%2C+Christian+Patricio&filtername=author&filtertype=equals](https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/16560/simple-search?filterquery=Ulloa+Sarmiento%2C+Christian+Patricio&filtername=author&filtertype>equals)

UNESCO. (2015 de 2015). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Obtenido de Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000236106>

UNICEF. (2021). Obtenido de <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>

Vanesaeiepp. (21 de Junio de 2024). Obtenido de <https://www.iepp.es/modelo-perma/>

Anexos







## **DOCUMENTO DE ASENTIMIENTO INFORMADO**

### **PARTE I. DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN**

"Estudio de la Percepción del Bienestar Emocional en la Actividad Física  
en Estudiantes que Asisten al Gimnasio de la PUCE Ibarra"

#### **NOMBRE DEL INVESTIGADOR PRINCIPAL:**

Leidy Yamileth Gomez Guerrero y Gabriela Alexandra Collaguazo Yapú

#### **NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ**

#### **LA INVESTIGACIÓN:**

Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra

#### **INTRODUCCIÓN:**

El bienestar emocional juega un papel importante en la calidad de vida de los estudiantes, y la actividad física ha demostrado tener un impacto positivo en este aspecto. Este estudio busca analizar la percepción de los beneficios emocionales de la actividad física en estudiantes que asisten al gimnasio universitario, con el fin de generar información relevante para la comunidad académica.

## **PROPÓSITO DEL ESTUDIO**

### **Objetivo de la investigación:**

Describir la percepción de los beneficios de la actividad física en relación con el bienestar emocional en los estudiantes que asisten al gimnasio universitario de la PUCE Ibarra durante el periodo semestral 2024-2025.

### **Características de los participantes:**

Los participantes serán estudiantes menores de edad que asisten al gimnasio de la PUCE Ibarra. Para su participación, deberán contar con la autorización de su representante legal y aceptar voluntariamente formar parte del estudio.

### **PROCEDIMIENTOS:**

Los participantes completarán una encuesta estructurada y una escala de emociones para medir su percepción del bienestar emocional relacionado con la actividad física. La aplicación del instrumento se realizará dentro de las instalaciones de la PUCE Ibarra y tendrá una duración aproximada de 15-20 minutos.

**RIESGOS Y BENEFICIOS:**

Riesgos: No existen riesgos físicos ni psicológicos asociados con la participación en el estudio.

Beneficios: Contribuir a la comprensión del impacto de la actividad física en el bienestar emocional, lo que puede ayudar a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

**COSTOS Y COMPENSACIÓN:**

La participación en este estudio no implica ningún costo ni compensación económica.

**CONFIDENCIALIDAD DE DATOS:**

Toda la información recopilada será manejada con estricta confidencialidad y se usará únicamente con fines investigativos.

**DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE:**

La participación es completamente voluntaria. El participante o su representante legal pueden retirar el consentimiento en cualquier momento sin ninguna consecuencia negativa.

**INFORMACIÓN DE CONTACTO:**

Investigadores Principales	E-mail de contacto	Teléfono
Leidy Yamileth Gomez	lygomez@pucesi.edu.ec	0985884226
Guerrero	gacollaguazo@pucesi.edu.ec	0983987017
Gabriela Alexandra		
Collaguazo Yapú		

**PARTE II: ASENTIMIENTO INFORMADO****A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, Juan Carlos Andrade con cédula de identidad N° 1001998267 en calidad de representante legal de Juan Carlos Andrade, autorizó su participación en el estudio "Estudio de la Percepción del Bienestar Emocional en la Actividad Física en Estudiantes que Asisten al Gimnasio de la PUCE Ibarra". Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada en este documento, que todas mis preguntas han sido respondidas y que otorgo mi consentimiento voluntario. Entiendo que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento sin que esto afecte la participación de mi representado en sus actividades académicas o deportivas.

Fecha: 13/02/2025


Firma del Representante Legal: 

## CERTIFICADO

La presente certificación deja constancia de que las señoritas estudiantes **LEIDY YAMILETH GOMEZ GUERRERO** y **GABRIELA ALEXANDRA COLLAHUAZO YAPU** han cumplido satisfactoriamente con el **tercer objetivo de la investigación** titulada *"Estudio de la percepción del bienestar emocional en la actividad física en estudiantes que asisten al gimnasio de la PUCE Ibarra"*.

Estuvimos presentes en la socialización de los resultados finales de la investigación, realizada el día 13 de febrero del 2025 en el aula 4.3.9.

Atentamente:



Lic. Janeth Obando  
INSTRUCTORA DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Lic. Israel Peláez  
COORDINADOR DE CEFORDEHI

**EXPERTO- METODÓLOGO  
EXPERTO EN EL TEMA**

Edison Patricio Vallejo Pasquel  
 Profesión: Médico General/Mgs Epidemiología  
 Ocupación: Médico General en funciones hospitalarias HSVP, Hospital Universitario  
 UTN, Docente de la Escuela de Ciencias de la Salud PUCE-I  
 Dirección laboral: AV. GONZALO GOMEZ JURADO Y PSJE. SILVIO AYALA  
 LEORO / Av. Jorge Guzmán Rueda y Av. Padre Aurelio Espinosa Polit, Ibarra 100112  
 0963745692  
 epvallejp@pucesi.edu.ec  
 Fecha de validación: 15/12/2024

Escala de validación	Muy de acuerdo 5 puntos	De acuerdo 3 puntos	En desacuerdo 1 punto
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los encuestados puedan responder adecuadamente.	X		
Las preguntas realizadas son pertinentes al tema de la investigación	X		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con los objetivos de la investigación	X		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con las variables de la investigación	X		
Llevan una secuencia u orden lógico	X		
Las preguntas están redactadas en un lenguaje claro, sencillo	X		
Las preguntas se adaptan a la población en estudio	X		
Las preguntas son precisas y no presentan ambigüedades	X		
El número de preguntas es suficiente	X		
Las preguntas no incitan al lector a responder de manera comprometida	X		
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>		

Observaciones: 1. Se recomienda a nivel de la escala seguir un puntaje de Likert el cual califica las respuestas de 0 a 5 tomando en cuenta si el participante está o no de acuerdo con la misma, adjunto ejemplo, este esquema suele ser más usado en investigaciones cualitativas, pero aportaría rigurosidad y una estructura más común de respuestas a las usadas en estudios similares. No requiere ajuste de puntaje.



Edison Patricio Vallejo Pasquel

**EXPERTO EN EL TEMA**

Apellidos y nombres del experto en el tema: Mgs. Bastidas Obando Lilian Anais  
 Profesión: Psicóloga Clínica  
 Ocupación: Docente PUCE-I  
 Dirección laboral: Jorge Guzmán Rueda PUCE Ibarra  
 Teléfono: 0996561539  
 Email: labastidas@pucesi.edu.ec  
 Fecha de validación: 14/01/2025

Escala de validación	Muy de acuerdo 5 puntos	De acuerdo 3 puntos	En desacuerdo 1 punto
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los encuestados puedan responder adecuadamente.		3	
Las preguntas realizadas son pertinentes al tema de la investigación.		3	
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con los objetivos de la investigación.	5		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con las variables de la investigación.	5		
Llevan una secuencia u orden lógico.		3	
Las preguntas están redactadas en un lenguaje claro, sencillo.	5		
Las preguntas se adaptan a la población en estudio.	5		
Las preguntas son precisas y no presentan ambigüedades.		3	
El número de preguntas es suficiente.		3	
Las preguntas no incitan al lector a responder de manera comprometida.	5		
<b>SUBTOTAL</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	
<b>TOTAL</b>	<b>40/60 Pts.</b>	<b>33.33/50 Pts.</b>	<b>Adecuado</b>

Observaciones: El cuestionario es adecuado para su aplicación previa corrección de forma y ortografía.

Firma del Validador

Lilian Anais Bastidas Obando  
 Mgs. Bastidas Obando Lilian Anais  
 0502929045

Firmado digitalmente por Lilian Anais Bastidas Obando Fecha: 2025.01.14 18:28:08 -05'00'

Ibarra, 23 de enero de 2024  
Of. 022 – PUCESITEC

PhD.  
Yadira Ordóñez  
**DIRECTORA (E) DE DOCENCIA Y ESTUDIANTES PUCE-I**

Mgs.  
Israel Peláez  
**COORDINADOR CEFORDEHI**

Presente. –

Reciban un cordial saludo de parte de la Unidad de Formación Técnica y Tecnológica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador– Ibarra (PUCE IBARRA).

En atención a la importancia de fortalecer el trabajo en nuestra comunidad en temas de salud, me permito solicitar, de manera atenta, la autorización para que las estudiantes **LEIDY YAMILETH GOMEZ GUERRERO** y **GABRIELA ALEXANDRA COLLAHUAZO YAPU**, quienes cursan el cuarto nivel del Técnico Superior en Enfermería, puedan acceder a las instalaciones del gimnasio universitario para realizar la aplicación de encuestas a los estudiantes, como parte del desarrollo de su proyecto de investigación de la Unidad de Integración Curricular, titulado ***“Estudio de la percepción del bienestar emocional en la actividad física en estudiantes que asisten al gimnasio de la PUCE Ibarra”***.

El objetivo del proyecto es describir la percepción de los beneficios de la actividad física en relación con el bienestar emocional de los estudiantes que frecuentan el gimnasio universitario de la PUCE Ibarra durante el período semestral 2024-2025.

En este sentido, se debe considerar que las alumnas estarán realizando la recolección de la información hasta el mes de febrero de 2025. Por lo tanto, solicito comedidamente se brinde el apoyo y se extiendan las autorizaciones necesarias para llevar a cabo lo anteriormente mencionado.

Por la atención que se dignen dar al presente, les agradezco de antemano.

Atentamente,

Dayané  
Arroyo  
Mera  
Mgs. Dayané Arroyo  
**COORDINADORA PUCE TEC IBARRA**

Firmado  
digitalmente por  
Dayané Arroyo Mera  
Fecha: 2025.01.23  
07:26:36 -05'00'

# "PERCEPCIÓN DEL BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA PUCE IBARRA QUE ASISTEN AL GIMNASIO UNIVERSITARIO"

CONSENTIMIENTO INFORMADO

## PARTE I. DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

**"Estudio de la Percepción del Bienestar Emocional en la Actividad Física en Estudiantes que asisten al gimnasio de la PUCE Ibarra"**

**NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL:**

LEIDY YAMILETH GOMEZ GUERRERO

GABRIELA ALEXANDRA COLLAGUAZO YAPU

**NOMBRE DEL PATROCINADOR:**

PUCETEC IBARRA

**NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN:**

**Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra**

**INTRODUCCIÓN:**

El presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la actividad física y la percepción del bienestar emocional en estudiantes que asisten al gimnasio de la PUCE Ibarra. La investigación busca identificar los beneficios emocionales percibidos al realizar actividad física, proporcionando información relevante para el desarrollo de estrategias de bienestar universitario.

#### **PROPÓSITO DEL ESTUDIO:**

Objetivo de la investigación:

Evaluar la percepción del bienestar emocional y su relación con la práctica de actividad física en estudiantes universitarios del gimnasio PUCE Ibarra.

Características de los participantes:

Estudiantes que asisten al gimnasio de la PUCE Ibarra, quienes participarán de manera voluntaria en la investigación, completando una encuesta y escala de evaluación.

#### **PROCEDIMIENTOS:**

Los participantes completarán una encuesta junto a un cuestionario en base con una escala de Likert desarrollado en la aplicación Google Forms mismas que están validadas y diseñadas para medir su percepción del bienestar emocional en relación con la actividad física. La encuesta se realizará en las instalaciones de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ibarra y tomará aproximadamente 15 minutos

#### **RIESGOS Y BENEFICIOS:**

**Riesgos:**

La investigación no representa riesgos físicos, psicológicos ni emocionales para los participantes.

**Beneficios:**

La información recopilada contribuirá a identificar estrategias para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes a través de la actividad física.

**COSTOS Y COMPENSACIÓN:**

La participación en este estudio no implica costos ni compensación económica.

**CONFIDENCIALIDAD DE DATOS:**

Toda la información obtenida será tratada con estricta confidencialidad y utilizada únicamente con fines académicos.

**DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE:**

La participación es voluntaria. Los estudiantes pueden retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto tenga consecuencias negativas.

**INFORMACIÓN DE CONTACTO:**

**Investigador Principal: LEIDY YAMILETH GOMEZ GUERRERO, GABRIELA ALEXANDRA COLLAGUAZO YAPU.**

**Correo Electrónico: [lygomez@pucesi.edu.ec](mailto:lygomez@pucesi.edu.ec), [gacollaguazo@pucesi.edu.ec](mailto:gacollaguazo@pucesi.edu.ec).**

1. Correo \*

---

2. PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO \*

***Declaración de Consentimiento***

*"Después de haber leído y comprendido los términos y condiciones del presente documento de consentimiento informado, acepto voluntariamente participar en este estudio."*

Marca solo un óvalo.

SI

NO

PREGUNTAS INVESTIGACIÓN 1

3. ¿Usted es estudiante de la PUCE IBARRA? \*

Marca solo un óvalo.

SÍ

NO

PREGUNTAS INVESTIGACIÓN 2

4. ¿Asiste usted al gimnasio de la PUCE IBARRA? \*

Marca solo un óvalo.

Si

No

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

5. Agregue sus Nombres: \*

---

6. Apellidos: \*

---

7. Sexo con el que se identifica: \*

*Marca solo un óvalo.*

Mujer

Hombre

8. Edad: \*

*Marca solo un óvalo.*

Adolescentes (13-17 años)

Jóvenes adultos (18-25 años)

Adultos jóvenes (26-35 años)

Adultos maduros (36-45 años)

Adultos medios (46-55 años)

Adultos mayores (56 años en adelante)

9. ¿Qué carrera estudia? \*

⊖ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Arquitectura, Ingeniería Civil, Ingeniería en Software, Diseño gráfico, Artes
- Negocios y Comercio Internacional, Administración de Empresas, Auditoría y Gestión Contable Informatizada, Gastronomía
- Derecho, Pedagogía de los idiomas Nacionales y Extranjeros
- Ciencias Agrícolas y Ambientales, Agronomía, Zootecnia, Veterinaria
- Enfermería, Técnico Superior en Enfermería
- Gestión de Talento Humano, Desarrollo de software, Emprendimiento, Negociación y Ventas, Gestión Culinaria, Procesamiento de Lácteos

10. ¿En qué nivel de la carrera se encuentra actualmente? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Curso de Admisión
- Primer Nivel
- Segundo Nivel
- Tercer Nivel
- Cuarto Nivel
- Quinto Nivel
- Sexto Nivel
- Séptimo Nivel
- Octavo Nivel
- Noveno Nivel
- Decimo Nivel

11. ¿Desde hace cuánto tiempo asiste al gimnasio? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Menos de seis meses
- De seis meses a un año
- Mas de un año

12. ¿Con qué frecuencia asiste al gimnasio? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Una vez por semana
- De dos a tres veces por semana
- Cuatro o más veces por semana

#### ENCUESTA: BIENESTAR EMOCIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA

##### Instrucciones

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones sobre su experiencia con la actividad física y su relación con el bienestar emocional. Por favor, seleccione el nivel que mejor represente su acuerdo o desacuerdo con cada afirmación, utilizando la siguiente escala:

- 5 = Totalmente de acuerdo
- 4 = De acuerdo
- 3 = Neutro
- 2 = En desacuerdo
- 1 = Totalmente en desacuerdo

13. 1. ¿La práctica de ejercicio le ayuda a equilibrar sus emociones? \*

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. 2. ¿Nota una mejora en su estado emocional después de hacer ejercicio? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. 3. ¿El ejercicio contribuye a disminuir el estrés que experimenta a lo largo del día? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. 4. ¿Cree que ha aumentado su capacidad para afrontar situaciones desafiantes desde que realiza actividad física? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. 5. ¿La interacción con otras personas en el gimnasio tiene un impacto positivo en su bienestar emocional? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. 6. ¿Ha notado una mejor autoestima gracias a la práctica regular de ejercicio? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. 7. ¿Se siente más satisfecho consigo mismo y feliz luego de sus rutinas de ejercicio? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. 8. ¿Considera que la actividad física le ayuda a tomar decisiones más efectivas en su vida cotidiana? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. 9. ¿El ejercicio le ha permitido mejorar su rendimiento en sus estudios o trabajo? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. 10. ¿Recomendaría la actividad física como una forma de mejorar la salud emocional? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. 11. ¿La actividad física le ayuda a establecer una rutina de autocuidado? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. 12. ¿Siente que al participar en un ambiente grupal de ejercicio desarrolla empatía hacia otros? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. 13. ¿El ejercicio grupal fomenta una comunicación efectiva con otras personas? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. **¿Qué tan frecuentemente ha experimentado las siguientes emociones en relación con su actividad física durante los últimos 7 días, incluyendo hoy? \***

**Instrucciones:** Seleccione la opción que mejor refleje su experiencia para cada emoción en la escala de valoración.

*Selecciona todos los que correspondan.*

	Totalmente de Acuerdo	De acuerdo	Neutro	En Desacuerdo	Totalmente en Desacuerdo
<b>Alegre</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Enfurecido</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Triste</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Temeroso</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Asqueado</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sorprendido</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios