

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS
ADOLESCENTES ESCOLARES**

BACHILLERES:

Bach. Aguilar Alvarez, Janeth

Bach. Yopla Sánchez, Jorge Luis

ASESOR

Lic. Ricardo Silva Guzmán

Cajamarca – Perú

Agosto – 2018

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Psicología

**ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS
ADOLESCENTES ESCOLARES**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el

Título Profesional de Licenciado en Psicología

BACHILLERES:

Aguilar Alvarez, Janeth

Yopla Sánchez, Jorge Luis

ASESOR:

Lic. Ricardo Silva Guzmán

Cajamarca – Perú

Agosto, 2018

COPYRIGHT© 2018 by

AGUILAR ALVAREZ, JANETH

YOPLA SÁNCHEZ, JORGE LUIS

Todos los derechos reservados

PRESENTACIÓN

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO DICTAMINADOR:

De conformidad con el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, sometemos a su evaluación y elevado criterio profesional la tesis intitulada.

Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares.

Con la cual aspiramos a obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Es propicia esta oportunidad para manifestar nuestro sincero reconocimiento a nuestra Alma Mater y a toda su plana docente, que con su capacidad y buena voluntad contribuyeron a nuestra formación profesional.

Señores miembros del jurado, dejamos a su disposición la presente tesis para su evaluación y sugerencias.

Cajamarca, ... de

Aguilar Alvarez, Janeth

Bach. En Psicología

Yopla Sanchez, Jorge Luis

Bach. En Psicología

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

“Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares”

JURADO EVALUADOR

(PRESIDENTE)

(SECRETARIO)

(VOCAL)

(ASESOR)

DEDICATORIA.

Con el presente trabajo de investigación queremos dar gracias a Dios por habernos dado la vida y fortaleza cuando estaba a punto de caer. Por ello con humildad que de nuestro corazón emana, Dedicamos este trabajo a él.

AGRADECIMIENTO

A Dios por el apoyo espiritual que siempre nos brinda. A nuestros maestros por su constancia y por conducirnos por el camino del conocimiento. Y a nuestros familiares por su apoyo incondicional y su paciencia

RESUMEN

El objetivo del presente estudio está orientado a investigar la relación entre actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares de dos instituciones educativas públicas de Cajamarca del nivel secundario, teniendo en cuenta un colegio de varones y uno de mujeres. En la investigación participaron 217 estudiantes del cuarto grado del nivel secundario. Las edades de los participantes son entre los 15 a 16 años. Para identificar la relación de actividad física y bienestar psicológico, se utilizó el Cuestionario de Actividad Física PAQ-A y la Escala de Bienestar Psicológico SPWB_LS. El diseño de investigación es de tipo estadístico descriptivo correlacional porque ha permitido identificar el bienestar y la salud mental que logre el adolescente con la práctica de la actividad física. Los resultados encontrados en la población adolescente arrojan que no existe correlación entre las variables actividad física y bienestar psicológico.

PALABRAS CLAVE: Actividad Física, Bienestar Psicológico y Adolescentes.

ABSTRACT

The objective of the present study was oriented for researching the relationship between physical activity and psychological wellness of the school adolescents, of two public educational institutions of secondary level from Cajamarca, considering a boys school and a girls school. 217 students from 4th grade of secondary level participated in the research. The ages of the participants are from 15 to 16 years old, and, this research was developed with the porpoise to know the relationship between the respective variables of the study. To identify the relationship between physical activity and psychological wellness, the PAQ-A Physical Activity test and the SPWB_LS Psychological Wellness Scale were used trough a pre-test and a post-test. The designed research is a correlational descriptive statistic type because this will let us identify the wellness and mental health that the adolescent will accomplish with the physical activity practice. Found results in the adolescent population show that doesn't exist a correlation between physical activity and psychological wellness variables.

KEY WORDS: Physical Activity, Psychological Wellness and Adolescents.

INDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria.....	VI
Agradecimiento.....	VII
Resumen.....	VIII
Abstract.....	IX
CAPITULO I	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1. Planteamiento del Problema de Investigación	4
1.2. Formulación del Problema	7
1.3. Objetivos.....	7
1.3.1. Objetivos Generales	7
1.3.2. Objetivos Específicos.....	7
1.4. Justificación del problema	8
CAPITULO II.....	10
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1. Antecedentes de la investigación.....	11
2.1.1. Internacionales	11
2.1.2. Nacionales	13
2.1.3. Locales.....	14
2.2. Bases Teóricas.....	15
2.2.1. ¿Qué es la Adolescencia?.....	15
2.2.2. Psicología del deporte	17
2.2.3. Teoría Psicosocial de la Adolescencia	20
2.2.4. Teoría de la Conducta Planificada (TCP).....	20
2.2.5. Teoría de las Necesidades de Maslow.....	21
2.2.6. Bienestar psicológico	23
2.2.7. Actividad física	26
2.2.8. Importancia de la actividad física.....	29
2.2.8.1. A nivel psicológico	30
2.2.9. Inactividad física	33
2.2.10. Consecuencias de la inactividad física.....	34
2.2.11. La Educación Física en el Perú.....	35
2.3. Definición de términos	36
2.3.1. Adolescencia:.....	37
2.3.2. Actividad física	37

2.3.3. Educación física:	37
2.3.4. Bienestar Psicológico:	37
2.4. Hipótesis de investigación	38
2.4.1. Hipótesis general.....	38
2.4.2. Hipótesis específica	38
2.5. Operacionalización de Variables	39
CAPITULO III	42
MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	42
3.1. Tipo de Investigación	43
3.2. Diseño de Investigación	43
3.3. Población, Muestra y Unidad de Análisis	43
POBLACIÓN	43
MUESTRA	43
UNIDAD DE ANÁLISIS	44
3.4. Instrumento de Recolección de Datos	44
3.5. Procedimiento de Recolección Datos	45
3.6. Análisis de Datos	45
3.7. Consideraciones Éticas	46
3.7.1. Consentimiento informado	46
3.7.2. Selección equitativa de los sujetos	46
3.7.3. Condiciones de diálogo auténtico	46
3.7.4. Respeto a los sujetos inscritos	47
CAPÍTULO IV	48
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	48
CAPITULO V	68
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	68
REFERENCIAS	71
ANEXOS	84
Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A)	86
Escala de Bienestar Psicológico SPWB_L. S.	90

LISTA DE TABLAS

Tabla N° 01 Nivel de actividad física	49
Tabla N° 02 Nivel de actividad física por sexo.....	49
Tabla N° 03 Nivel de Bienestar Psicológico General	50
Tabla N° 04 Nivel de Bienestar Psicológico por Sexo.....	50
Tabla N° 05 Nivel de Bienestar Psicológico	51
Tabla N° 06 Correlación Actividad Física y Bienestar Psicológico	51
Tabla N° 07 Correlación Actividad Física y Bienestar Psicológico en mujeres	52
Tabla N° 08 Correlación Actividad Física y Bienestar Psicológico en varones ..	52
Tabla N° 09 Actividad Física y Autoaceptación	52
Tabla N° 10 Actividad Física y Relaciones Positivas	53
Tabla N° 11 Actividad Física y Autonomía	53
Tabla N° 12 Actividad Física y Dominio del Entorno	54
Tabla N° 13 Actividad Física y Propósito de Vida	54
Tabla N° 14 Actividad Física y Crecimiento Personal.....	55

LISTA DE GRÁFICOS Y FIGURAS

A nivel Psicológico: Efectos y beneficios.....	31
Efectos de la Actividad Física.....	32

INTRODUCCIÒN

En la actualidad diversos estudios han demostrado que la actividad física es de suma importancia para un desarrollo adecuado del ser humano, física y emocionalmente; es por ello que en nuestra sociedad se debe promover la práctica de cualquier actividad física en los niños y adolescentes para que de esta manera puedan influenciar e incrementar su bienestar psicológico a fin de que el individuo logre tener una buena calidad de vida en el presente y en el futuro.

Para llevar a cabo la presente investigación se tuvo en cuenta a dos colegios, uno de varones y otro de mujeres. El informe está estructurado de la siguiente manera:

Capítulo I, Planteamiento del Problema, que contiene el planteamiento metodológico de tesis. En él se plantea, delimita y formula el problema que orienta el proceso de investigación; así como los objetivos y justificación de la investigación.

Capítulo II, Marco Teórico, donde se presenta diferentes fundamentos teóricos y científicos de las principales variables de estudio, como son: la actividad física y el bienestar psicológico, así como, sus diferentes dimensiones. También se describe la hipótesis general y específica, así como, como la operacionalización de variables.

Capítulo III: A continuación se presenta el desarrollo del tipo y diseño de investigación para la selección de la muestra, instrumentos y procedimientos de recolección de datos, análisis de datos y consideraciones éticas.

Capítulo IV: Se desarrolla el análisis y discusión de los datos obtenidos de la investigación, la cual nos ha permitido evaluar la relación de la actividad física con el bienestar psicológico.

Finalmente, en el capítulo V: Se presenta las conclusiones y recomendaciones a las que hace referencia el presente estudio.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema de Investigación

El Ministerio de Salud (MINSA, 1990) informa que la actividad física en la población peruana es menos del 12% y en promedio, uno de cada dos peruanos no practica deporte alguno. Y según información relacionada con la práctica de actividad física en la población peruana, resalta que no más del 10% practican actividades físicas que beneficien su salud. Asimismo, en el año 2010 el Instituto de Investigación Nutricional (IIN) llevó a cabo un estudio en 80 colegios de Lima, concluyendo que a diferencia del volumen de ingesta de alimentos, la falta de actividad física es un determinante para el problema de obesidad y sobrepeso en adolescentes escolares, señalando que el centro educativo es un entorno apropiado y beneficioso para el impulso de la actividad física y la salud.

De igual manera, la Encuesta Global de Salud Escolar 2010, señala que el 24.8% de adolescentes escolares del nivel secundario practicaron actividad física 5 días por semana, y un 28,6% pasaron tres o más horas al día desarrollando actividades sedentarias, quedando demostrado la existencia de una población escolar con un alto porcentaje de estudiantes que no practican actividad física frecuente, convirtiéndose la inactividad física para el Perú en un problema de salud pública (Aquino et al., 2013).

Sena y Meléndez (2006 citado por Durante y Sandoval 2016), refieren que el bienestar psicológico se caracteriza por ser una variable con un equilibrio emocional, generando esperanzas, sueños, realidades que expresan satisfacción y capacidad de afrontar los acontecimientos importantes que se presentan en la vida de los adolescentes escolares, relacionándose con la actividad física la misma que contribuye al desarrollo personal, social y emocional. Por lo tanto, según

investigaciones se recomienda que los adolescentes escolares deben poner en práctica actividades físicas que le permitan generar beneficios progresivos en sus vidas y encontrar satisfacción en sí mismos.

De igual manera, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), menciona que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Asimismo, el bienestar físico y psicológico es un tema de mucho interés para diversas disciplinas y campos de la psicología, llegando a relacionarse con la felicidad, calidad de vida y salud mental, tal como lo señalan Gross y Jhon, (2003), Kahneman, (1999), Parducci, (1995), Veenhoven, (1988) (citado por Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006), y quedando demostrado en el trabajo satisfactorio, vida amorosa, afectiva y familiar, amistad y bienestar psicológico y emocional.

De la misma forma, la práctica continua del ejercicio físico trae beneficios en la salud física y psicológica de los adolescentes, y según otros estudios encontrados señalan que en la actualidad es muy preocupante que las personas, aun conociendo los beneficios que produce la actividad física, no practican actividades deportivas. Asimismo, toda práctica de actividad física conlleva a mejorar las habilidades y capacidades motrices de los estudiantes, reduciendo los factores de riesgo y el control de algunas enfermedades físicas como: asma, obesidad, cardiopatías y en lo que respecta a las psicológica: la depresión, ansiedad, baja autoestima, mejora la formación en valores como: la solidaridad, tolerancia, disciplina y confianza en sí mismo, contribuyendo de esta manera a una mejor calidad de vida (Cervelló et al. 2014).

Asimismo, investigaciones realizadas por Martinek y Hellison, (1997) y de Jiménez (2000 citados por Jiménez y Durán, 2005), señalan que la práctica de la actividad física ayuda a los adolescentes a mejorar su calidad de vida y bienestar personal y social, con beneficios no solo en lo físico, sino también psicológicos, reduciendo el estrés y ansiedad y empoderando su autoestima y autocontrol emocional.

Finalmente, los datos dan a conocer los beneficios de la relación de actividad física y el bienestar psicológico, dando a entender que todos los niños y jóvenes sanos de 5 a 17 años, deberían practicar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas o ejercicios programados, ya sea en el contexto familiar, escolar y comunitaria. De igual manera, investigaciones científicas señalan que los niños y jóvenes entre los 5 a 17 años de edad, que practican actividad física; reportan beneficios fundamentales como: menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión, motivo por el cual, la OMS (2010) recomienda que todos los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa salvo prescripción médica que disponga lo contrario.

Para Pangrazi, Cosbin y Welk (1996 citados por Gil y Contreras, 2005) los beneficios de la actividad física se han sustentado y comprobado en diversos estudios de investigación confiables; donde refieren que gran cantidad de beneficios psicológicos están relacionados con un estilo de vida activo y aumento del humor y el autoconcepto positivo, disminuyendo la tensión, la ansiedad y la depresión en los adolescentes.

Igualmente, López (s.f) señala que la adolescencia es una etapa de la vida

donde la actividad física se reduce considerablemente llegando incluso al sedentarismo, siendo necesario para obtener beneficios saludables pasar del sedentarismo a una práctica moderada de actividad física, ya que mediante la práctica regular del ejercicio físico se origina una serie de adaptaciones corporales y funcionales que mejoran la salud física y psicológica.

1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es la relación que existe entre actividad física y bienestar psicológico en los adolescentes que están cursando el cuarto grado de educación secundaria de las Instituciones Educativas de Cajamarca?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivos Generales

Conocer la relación que existe entre actividad física y bienestar psicológico en los adolescentes que están cursando el cuarto grado de educación secundaria de las instituciones educativas de Cajamarca.

1.3.2. Objetivos Específicos

- ❖ Analizar los niveles de bienestar psicológico de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de las instituciones educativas de Cajamarca.
- ❖ Conocer el grado de relación entre actividad física y bienestar psicológico en alumnos de cuarto grado de educación secundaria por sexo.
- ❖ Conocer el grado de relación entre autoaceptación y la actividad física en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de las instituciones educativas de Cajamarca.

- ❖ Conocer el grado de relación entre relaciones positivas con otras personas y la actividad física en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de las instituciones educativas de Cajamarca.
- ❖ Conocer el grado de relación entre autonomía y la actividad física en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de las instituciones educativas de Cajamarca.
- ❖ Conocer el grado de relación entre dominio del entorno y la actividad física en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de las instituciones educativas de Cajamarca.
- ❖ Conocer el grado de relación entre propósito en la vida y la actividad física en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de las instituciones educativas de Cajamarca.
- ❖ Conocer el grado de relación entre crecimiento personal y la actividad física en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de las instituciones educativas de Cajamarca

1.4. Justificación del problema

A nivel teórico la presente investigación brindará una contribución a la psicología de la salud, ya que no se han realizado investigaciones previas que consideren la correlación entre el bienestar psicológico y la actividad física, considerando que son de mucha importancia para el desarrollo integral del individuo. Así mismo contribuye a la psicología educativa permitiendo que la población escolar tenga un buen desenvolvimiento físico y mental, así como, un mejor rendimiento académico. Además que frente a los cambios sociales explorar el bienestar psicológico es de suma importancia, para conocer los

factores que influyen en el desarrollo de esta variable, y los factores que determinan la actitud favorable para la actividad física.

A nivel práctico los resultados obtenidos contribuirán como antecedente o inicio para el desarrollo de futuras investigación en el área de la salud ya que no existen estudios con correlaciones directas de ambas variables, y que sirvan como base para explorar mayores factores relacionados a las características del bienestar psicológico y físico de los adolescentes. De igual manera, los resultados permitirán hacer hincapié en los adolescentes escolares que deben realizar actividades físicas dentro de su quehacer cotidiano, motivados por el entorno familiar y escolar a fin de que durante su etapa de desarrollo generen empoderamiento en su bienestar psicológico.

Asimismo, las instituciones educativas quienes podrán considerar los hallazgos para orientar o planificar distintas acciones con el fin de mejorar la práctica de actividad física, la misma que viene siendo considerada en un segundo plano o que está siendo reemplazada por la tecnología, con el presente estudio se pretende orientar a los adolescentes a tomar conciencia sobre los beneficios de la actividad física en bien de su salud y que a la vez sea ejercitada por las poblaciones escolares futuras.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Internacionales

Molina-García, Castillo y Pablos (2007), en la investigación Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios de la universidad católica de Valencia San Vicente Mártir; plantearon el objetivo de analizar el bienestar psicológico y la práctica deportiva en función del género en una muestra de 121 universitarios (72 hombres y 49 mujeres), con una edad media de 20 – 46 años. La evaluación deportiva se realizó mediante la versión al castellano (Balaguer, 2002) del Inventario de Conductas de Salud en Escolares (HBSC, *The Health Behavior in Schoolchildren*, Wold, 1995) adaptándose para esta investigación a estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que los varones practican más deporte y por lo tanto muestran mayor autoestima que las mujeres. No apreciándose diferencias significativas por género en cuanto a la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva. También no se encontraron diferencias significativas en el nivel de autoestima y en la vitalidad subjetiva entre quien estaba físicamente activo y el que no lo estaba, tanto en hombres como en mujeres.

Chávez (2006) realizó el estudio de investigación de tipo descriptivo correlacional no experimental, sobre la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de estudiantes del Bachillerato No. 16 de la Universidad de Colima. En la investigación participaron 92 estudiantes regulares, 46 hombres y 46 mujeres, de los semestres 6to. A y 6to. C del mencionado bachillerato. La edad de los participantes comprendió entre los 17 y los 18 años de edad. Para medir el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico en Jóvenes Adolescentes (BIEPS-J) y para valorar el rendimiento académico de los

participantes en el estudio se utilizó el promedio obtenido en la segunda evaluación parcial. Los resultados han determinado que existe una correlación positiva entre ambas variables. Por lo que es conveniente hacer que dado el diseño de la investigación no es posible establecer una relación causal entre ambas variables, es decir, se desconoce si el rendimiento académico influye sobre el bienestar psicológico o viceversa.

Gálvez (2004) realizó una investigación de tipo metodología de encuestas por muestreo “Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva” en la universidad de Murcia – España en el 2004. El objetivo de la investigación fue “Determinar los niveles de actividad física habitual en los adolescentes de la Región de Murcia”. La edad de los participantes fue de 14 a 17 años. Para medir los niveles de la práctica físico-deportiva habitual de los estudiantes, se ha utilizado el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA). Obteniéndose como resultado que, los niveles globales de actividad física habitual en adolescentes de la Región de Murcia son reducidos, posiblemente debido a la insuficiente práctica físico-deportiva realizada y al precario aprovechamiento activo del tiempo libre. Estos niveles se reducen considerablemente con la edad y son muy escasos en mujeres, asimismo, las actividades físicas habituales en los adolescentes son más elevados durante el tiempo de permanencia en el centro educativo, posiblemente debido a la influencia del profesor de Educación Física. Además, se ha determinado la existencia de un reducido nivel de asociacionismo deportivo en la etapa adolescente, que se reduce considerablemente con la edad y mucho más en mujeres. Por otro lado, se debe destacar que la motivación y el

deseo por las clases de Educación Física aumenta considerablemente los niveles de actividad física habitual en adolescentes de ambos sexos, evento que muestra la importancia de dicha materia en los hábitos saludables de los adolescentes.

2.1.2. Nacionales

Montoya, Pinto, Taza, Meléndez y Alfaro, (2016) realizaron la investigación de tipo descriptivo, comparativo, observacional y transversal, denominada “Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima”, con el objetivo de determinar el nivel de actividad física en escolares de secundaria de edades entre los 14 -17 años en dos colegios del distrito de San Martín de Porres; así como, el nivel de actividad física en relación al tipo de colegio, género, edad, a las actividades físicas, participación en las clases de educación física, actividades del tiempo libre, actividades del fin de semana y frecuencia diaria. Se tomó la población universo de 690 escolares del nivel secundario de 3er, 4to y 5to año del colegio entre las edades de 14-17 años, 375 eran del colegio estatal I.E. N° 3037 Gran Amauta, y 315 del colegio privado Institución Educativa Parroquial “San Columbano” del Distrito de San Martín de Porres. Para la recolección de los datos se utilizó el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A). Obteniéndose como resultado que el 75,9% de los adolescentes escolares encuestados presentó un nivel bajo y muy bajo de actividad física. En los niveles moderado e intenso, los varones fueron más activos que las mujeres con una diferencia del 5,7%. Y en cuanto a ambos colegios se apreció una diferencia respecto al nivel de actividad física moderada e intensa (Estatad 30,1% - Particular 18,4%). En conclusión, según el Cuestionario PAQ – A, se ha determinado que en esta población de

adolescentes escolares, de edades entre 14 y 17 años de ambos colegios de San Martín de Porres, el nivel de actividad física fue bajo.

2.1.3. Locales

Silva y Leal (2010) llevaron a cabo un estudio de tipo no experimental, diseño descriptivo-correlacional y de cohorte transversal, denominado “Bienestar Psicológico en Estudiantes de Secundaria de Cajamarca”, en escolares de 17 centros educativos de nivel secundario de Cajamarca, con una población muestra de 12 centros educativos con un total de 1588 estudiantes, de edades entre 13 y 17 años. Con el objetivo de describir las características de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de la ciudad de Cajamarca. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico desarrollada por C. Ryff (Scales of Psychological Well-Being, SPWB), y adaptada al español por Van Dierendonck (2004) y validada por Díaz et al (2006). El total de estudiantes encuestados 1588, de los cuales el 50,7% fueron del sexo femenino y 48,8%, del sexo masculino. En conclusión, se ha obtenido como resultado que los adolescentes escolares de Cajamarca, en su mayoría tienen un alto bienestar psicológico (BP). Es decir, experimentan satisfacción con su vida, sus estados de ánimo bueno (afectos positivos) y ocasionalmente experimentan emociones poco placenteras como tristeza, rabia, inhibiciones (afectos negativos) (Fierro y Cardenal, 1996)

Cuenca y Marquina (2013) desarrollaron una investigación de tipo descriptivo, diseño correlacional, denominado Relación entre los Estilos de Crianza y el Bienestar Psicológico en los Adolescentes de 3° y 4° grado de Educación Secundaria de la Ciudad de Cajamarca, utilizando una población muestra de 264 adolescentes de diferentes Instituciones Educativas de Cajamarca, de los cuales el

56% fueron del sexo femenino y 44% del sexo masculino, de edades entre 14 a 17 años, el objetivo de la investigación fue determinar la relación existente entre los estilos de crianza de la Figura Paterna y Materna en el bienestar psicológico de los adolescentes. Para la recolección de datos se empleó la Escala de Estilos de Socialización Parental en la Adolescencia (ESPA 29) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB). Como resultado se obtuvo que el bienestar psicológico general fue de 64.6% en adolescentes con un nivel regular, 25.2% con nivel bajo y 10.2% con un nivel alto de bienestar psicológico. En conclusión, los adolescentes evaluados presentaron un Bienestar Psicológico General en un nivel Promedio; sin embargo, el sexo masculino obtuvo mayor puntuación (70.1% vs, 60.5%).

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. ¿Qué es la Adolescencia?

Según Iglesias (2013) la adolescencia es el periodo de tiempo que transcurre entre el comienzo de la pubertad y el final del crecimiento, además es un periodo de múltiples cambios, donde las transformaciones físicas y la aparición de un mayor sentido de la realidad, hace a la adolescencia en un periodo crítico.

Casas y Ceñal (2005) mencionan que la adolescencia debe ser la etapa más hermosa de la vida. En razón de que en esta etapa la mayoría de funciones tanto físicas como psicológicas están en plenitud: fuerza, reflejos, rapidez, memoria, etc. Y es la etapa donde el adolescente disfruta más de su cuerpo y sus movimientos, identifica el sabor de las comidas, la música es más agradable y el amor es más real. Da mayor importancia las actividades que anteponen un reto progresivo hacia el desarrollo de sus habilidades, disfrutan de los deportes, aficiones, arte, música y sus amigos.

La adolescencia está conformada por tres etapas según los autores antes mencionados, al igual que para Gómez (2008), quien plantea lo siguiente; vienen a ser:

- Etapa temprana: comprendida entre los 11 a 13 años, los adolescentes presentan un desinterés por los padres, sin embargo tienen mayor interés por relacionarse con personas de su mismo sexo, pretendiendo ser más independiente, con un celo hacia su intimidad y con una inestabilidad emocional y falta de autocontrol de impulsos.
- Etapa media: comprendida entre los 14 a 17 años, en esta faceta de la vida, el individuo intensifica los conflictos con los padres, así como la relación con sus pares y la experimentación sexual.
- Etapa tardía: comprendida entre los 17 a 21 años, en esta etapa el adolescente llega a tener mayor interés por sus padres, poniendo en práctica valores y desarrollando una identidad personal y social que le permite comprenderse mejor con las personas de su entorno.

Puertas (s.f) refiere que la adolescencia es una fase intermedia que inicia con la madurez fisiológica y termina con la madurez social, donde el problema primordial es la imagen corporal y es en esta etapa donde el adolescente obtiene considerable relevancia a la práctica deportiva con la finalidad de lograr una estructura corporal apropiada.

Durante esta etapa los adolescentes tienden a desarrollar un gran apego hacia los grupos que se relacionan, en especial a sus amigos, es por ello que pretenden mostrar en esta edad el disfrute de las actividades que realizan y que les agradan, dentro de ellas señalamos a las actividades del deporte o actividades físicas que

les permite fortalecer su cuerpo, ayuda a convivir con las personas de su edad, desarrolla y descubre actividades deportivas. Es por ello que la presente investigación pretende informar a la población que la actividad física es importante en esta edad por lo que permite al adolescente estar a gusto consigo mismo y desarrollar conocimientos y habilidades, para ser personas capaces y competentes.

Para Jung (1960) citado por Palacios (s.f), la adolescencia es una etapa donde el estudiante es muy vulnerable a los conflictos emocionales consigo mismo. Para Ana Freud (1958) la adolescencia es un periodo donde el individuo atraviesa por diferentes dificultades emocionales. De la misma manera Conger (1973) señala que el mayor conflicto en la etapa de la adolescencia es el conflicto generacional, provocado por la crisis entre padres e hijos. Igualmente, Piaget y Inhelder (1958) y Piaget, (1969) indican que la adolescencia es una etapa de grandes cambios en el desarrollo intelectual tal como señala Ardilla (1980). Y para muchos jóvenes la adolescencia es una etapa de inseguridad y desesperación; mientras que para otros es la etapa de interrelacionarse con el entorno, de emanciparse de los padres y de proyectarse hacia el futuro.

2.2.2. Psicología del deporte

La psicología del deporte es una ciencia que estudia los procesos psíquicos y la conducta del ser humano durante el desarrollo de las actividades físicas, y desde un punto vista del comportamiento personal, es la encargada de analizar, estudiar y observar las conductas, reacciones y respuestas emocionales de las personas, ayudándolo positivamente a controlar sus emociones o redireccionándolas a fin de

que no influyan negativamente en los individuos Abernety (2005) citado por Cervello (2010).

Heredia (2005), señala que en la actualidad se vive en una época de resistencia de acudir al psicólogo, por temor más que todo a prejuicios, con la creencia de que quien acude a estos profesionales, es porque está loco o que no tiene la capacidad suficiente para resolver sus propios problemas. Otra de las razones es el gran desconocimiento que existe sobre la psicología del deporte, ignorándose sobre la importancia del entrenamiento mental para las actividades competitivas y el amplio campo que tiene esta disciplina en el trabajo psico deportivo, que está orientado a mejorar el rendimiento no solo de un deportista o un grupo de individuos, sino también de los profesores quienes tiene a su cargo un proceso de enseñanza.

Terry (2003), indica que las grandes barreras en el camino hacia la excelencia de una persona, son las psicológicas que nosotros mismos nos ponemos inconscientemente, sin darnos cuenta que las actividades físicas ofrecen una serie de oportunidades orientadas a sentirse libre para disfrutar breves periodos de tiempo que no se dispone en otras esferas de nuestra sociedad, en tal sentido, la clave para vivir más cerca del potencial en el campo profesional y fuera de ella, radica en desarrollar capacidades que conlleven una conducta positiva, eliminando pensamientos de posibles consecuencias que pasan por la mente ante una situación deportiva. Asimismo, refiere el autor, gran parte del éxito en la búsqueda de la excelencia consiste en no dejarse aceptar a si mismo durante un proceso de crecimiento personal, sino que requiere de mucho esfuerzo para lograr los objetivos trazados, de igual manera, señala que para lograr una meta requiere

de mucha preparación en una determinada área de la vida o del quehacer profesional, teniendo bien en claro cuál es el objetivo que tiene que superar, cual es el plan y recorrido de trabajo, considerando que cuando se vive y se trabaja unidos en armonía, las posibilidades de disfrutar y lograr los objetivos aumentan considerablemente.

Carrasco (s.f) refiere que en cuanto a la ciencia que estudia el comportamiento de las personas en el ámbito de la actividad física y el deporte, por lo general no se ha logrado demostrar que la participación en el deporte conduzca a cambios en rasgos específicos de personalidad, no obstante la práctica del deporte influenciará al desarrollo de características positivas como la perseverancia, la deportividad, el valor, la capacidad de aceptar la derrota, y por otro lado, características negativas, como la agresividad, el egoísmo, la envidia, la intolerancia, que se manifiestan notoriamente a lo largo de la vida.

Asimismo, existe una amplia afirmación sobre los efectos beneficiosos que produce la práctica de la actividad física regular y el ejercicio, obteniendo bienestar físico y psicológico. De igual manera, los beneficios psicológicos no solo son visibles para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. Igualmente, la realización frecuente de ejercicio físico es de suma importancia para la prevención de trastornos psicológicos. Es por ello, que han desarrollado y puesto en ejecución diferentes programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud.

2.2.3. Teoría Psicosocial de la Adolescencia

Erik Erikson, instituyó la teoría del desarrollo humano a través del cual pretendió acercarse a él mismo, descubriendo desde donde y hacia dónde se dirige. Para este autor la identidad personal es “un sentirse vivo y activo, ser uno mismo, la tensión activa, confiada y vigorizante de sostener lo que le es propio” (Chávez, 2006, p. 31). De igual manera, en la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson, Cloninger, recalca algunos aspectos como: adaptación y ajustamiento, señalando que tener un “yo” fuerte es la llave para la salud mental; derivada de una buena resolución de las ocho fases del desarrollo del “yo”, con predominancia de las fuerzas positivas sobre las negativas (confianza sobre desconfianza, etc.) de esta manera se entiende que el adolescente es un ser con energía vigorizante, la cual está en un proceso de desarrollo y descubrimiento de sí mismo, es por ello, que la práctica de actividad física generará cambios en la construcción de pensamientos positivos, en el cuidado y reconocimiento de su cuerpo, de esta forma, los individuos aprovecharán su tiempo libre y distanciamiento de las actividades negativas (Bordignon, 2005).

2.2.4. Teoría de la Conducta Planificada (TCP).

Según el autor de esta teoría (Ajzen, 1991), citado por (Ries y Sevillano, 2011) la intención de realizar una conducta es el determinante más inmediato de esa conducta. La intención se desarrolla como el aumento de motivaciones para construir una determinada conducta; siendo el primer determinante de la intención la actitud, de tal manera que un individuo con una actitud positiva hacia la actividad física, intentará de manera mucho más intensa a proyectarse a practicar actividad física que aquel que no la valore. Siguiendo con esta línea (Pate, Dowda,

O'Neill y Ward, 2007) citados por los autores antes mencionados, practicar actividad física regular es un componente muy importante para un estilo de vida saludable; así como, también investigaciones empíricas explican que una parte considerable de la población no practica actividad física suficiente pese a tener la intención de hacerlo (Martínez-Gonzales et al., 2001, Varo, Martínez-Gonzales, De Irala-Estévez, Kearney, Gibney y Martínez, 2003). En este contexto, es prescindible identificar los factores de influencia psicológica que promuevan la intención a practicar actividad física habitual (Ries y Sevillano, 2011).

2.2.5. Teoría de las Necesidades de Maslow

Abraham Maslow, autor de la Teoría de la Motivación Humana (citado por Quintero, s.f) plantea una jerarquía de necesidades y factores que motivan al ser humano; identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. Considerando que las cinco necesidades de la pirámide son necesarias para el desarrollo personal del adolescente escolar, y teniendo en cuenta que para lograr construir su capacidad de motivación, cada necesidad depende de la anterior, por ello, es indispensable conocer la relación que existe entre las necesidades fisiológicas, de seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización. Siendo de gran interés para la presente investigación las necesidades de seguridad y estima, en razón de que la necesidad de seguridad está relacionada con la seguridad física y de salud; y la necesidad de estima que guarda relación con la autoestima, es decir, que ayudan al adolescente a motivarse, a desarrollar prácticas de actividades físicas, conllevando a que el individuo se vea satisfecho de haber logrado construir beneficios que

contribuyan en su desarrollo físico y psicológico, obteniendo mayor seguridad en sí mismo y una mejor calidad de vida.

Salas (s.f) citado por Navarro y Osses (2015) señala que la actividad física conlleva a tener beneficios en la función cognitiva, aumentando la resistencia al daño cerebral, mejorando la capacidad de aprendizaje y fortaleciendo el desarrollo mental. De igual manera, Cotman y Berchtold citados por los autores antes mencionados, refieren que la actividad física, genera cascadas moleculares y celulares que apoyan y mantienen la plasticidad del cerebro, generando cambios en la estructura neuronal y retardando el envejecimiento y daño cerebral, efectos que se producen en el hipocampo, en donde se genera el aprendizaje significativo y el almacenamiento de la memoria, coincidente con las investigaciones recientes (Ericsson et al., 2011 citados por Reverter y Jové 2012) donde indican que al practicar actividades aeróbicas se estimula la proteína BDNF, neurotransmisor que favorece la plasticidad sináptica, el proceso de aprendizaje y de la memoria, influyendo positivamente en el rendimiento cognitivo en los adolescentes escolares (Ruiz et al., 2010).

Asimismo, Chaddock et al. (2010) y Chaddock y col. (2010) señalan que la actividad física está relacionada con el rendimiento cognitivo, y por lo tanto, los beneficios neurocognitivos de un estilo de vida activo en la infancia repercute en la salud y en las capacidades cognitivas de los niños. También desde el punto de vista neuropsicológico, se ha confirmado que toda actividad física genera un impacto favorable y muy saludable sobre el cerebro de las personas, Gómez-Pinilla, Vaynman y Ying 2008 (citados por Reverter y Jové, 2012).

También en el marco de la neuropsicología se han desarrollado estudios que demuestran los beneficios de la actividad física a nivel neurológico. El entrenamiento cognitivo y motor que implica la actividad física produce modificaciones selectivas y transitorias en la sustancia gris y sustancia blanca, tanto en jóvenes como en adultos Draganski et al. (2006); Driemeyer et al. (2008), Jancke et al. (2009) citados por Pinto (2011). Asimismo, la actividad física produce la liberación de endorfinas, serotonina, dopamina y noradrenalina. Las endorfinas, especialmente actúan sobre el cerebro, produciendo disminución de los niveles de ansiedad, depresión y estrés, dando lugar a una sensación de bienestar Salvadoret al. (1995) citados por Pinto (2011), por lo que la estimulación cognitiva que se genera a través de la actividad física favorece la capacidad de concentración y atención de los niños en edad escolar en tanto que aumenta los niveles de activación del organismo.

2.2.6. Bienestar psicológico

En cuanto a este punto se debe entender que a raíz de todas las investigaciones, no existe una definición exacta sobre bienestar psicológico, pero con la finalidad de conocer algunas de ellas se ha tomado en cuenta el trabajo más sobresaliente desarrollado por Ryff (1989; Ryff y Keyes, 1995), quien propone una estructura de seis dimensiones (Díaz et al., 2006):

- Autoaceptación. Las personas pretenden sentirse bien consigo mismas aun conociendo sus propias limitaciones.
- Relaciones positivas con otras personas. Toda persona requiere mantener relaciones sociales duraderas y tener amigos en los cuales pueda confiar.

- Autonomía. Con la finalidad de mantener su propia individualidad en contextos sociales diversos, todo ser humano deben gozar de autoderminación y mantener su independencia y autoridad personal, así como, la autorregulación del comportamiento.
- Dominio del entorno. Es la habilidad de toda persona para elegir o crear entornos propicios para satisfacer los deseos y necesidades propias.
- Propósito en la vida. Metas y objetivos que permiten conceder la vida de cierto sentido.
- Crecimiento personal. Beneficio por desarrollar potencialidades, crecer como persona y llevar al máximo las propias capacidades.

Para otros autores como Sena y Meléndez (2006, p. 15) citados por Durante y Sandoval (2016), el bienestar psicológico debe entenderse como un equilibrio entre expectativas, esperanzas, sueños y realidades que se enuncian como la satisfacción y capacidad de afrontar los eventos vitales, logrando obtener una adaptación asimismo.

De igual forma, el bienestar desde una perspectiva psicológica y social, no solo es la ausencia de síntomas de ansiedad, depresión, o en que las emociones positivas superen a las emociones negativas, sino que haya un balanceo de afectos positivos; además que implicaría que el individuo se respete y valore a sí mismo empoderando su autoestima; manteniendo sus relaciones positivas con otras personas y como resultado tenga un apoyo social agradable (Bilbao Ramírez, 2008, citado por Zubieta y Delfino, 2010).

También para Salovey, Stroud, Woolery y Epel (2002), citados por Durante y Sandoval (2010) el bienestar psicológico es la inteligencia emocional percibida, definida como el conocimiento que tienen las personas acerca de sus propios sentimientos. Del mismo modo, para García-Viniegras y Gonzáles Benites (2000) bienestar psicológico es el resultado de la interacción entre lo psicológico y lo social, donde lo social tiene un fuerte efecto sobre la atribución de la experiencia vital y lo psicológico tiene que ver con la posición que asume la persona frente a la vida. Para Díaz y Sánchez (2002) bienestar psicológico puede entenderse como la evaluación que cada ser humano hace de su vida, y para (Sanchez Bañuelos, 1996) bienestar psicológico es el estado general de bienestar percibido o estado psicológico de bienestar (Infante y Fernández, 2009).

De igual manera, diversos investigadores han abordado de manera difusa y poco clara, sobre los conceptos para el bienestar psicológico definiéndolo como felicidad, calidad de vida, etc. Es el caso que para (Casullo, 2002) el concepto de bienestar psicológico macroscópicamente es tener una mejor calidad de vida y bienestar social, desde otro punto de vista, para el autor, desde un análisis personal o subjetivo del bienestar, es la apreciación que la persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, así como, el grado de satisfacción personal respecto a lo que hizo, hace o puede hacer. Para García-Viniegras y Gonzáles-Benítez (2000), el bienestar es una experiencia personal vinculada al presente, con proyección al futuro y con relación a los logros humanos (Salotti, 2006).

De igual modo para García (2002) citado por Chávez (2006), la edad no influye en el bienestar de las personas, es decir, que no se puede afirmar que un niño reporte más bienestar que un adulto o viceversa. De tal manera que el

mantenimiento de la satisfacción vital a lo largo de los años muestra una disposición natural en las personas a adaptarse a sus circunstancias. En tal sentido, lo que si cambia con la edad son las causas del bienestar psicológico de los seres humanos de acuerdo a su entorno más cercano y social, considerando para ello el ejemplo siguiente, que las metas de una adolescente pudiera girar en torno a su apariencia física y las de una mujer casada y con hijos, en torno a su familia.

Por consiguiente, para Durante y Sandoval (2010), el bienestar psicológico, es el fruto obtenido de la interacción entre lo psicológico y lo social, y donde lo social tiene un fuerte efecto sobre la atribución de sentido de la experiencia vital y lo psicológico tiene que ver con la posición que asume la persona frente a la vida. Por lo tanto, El bienestar también estaría definitivo por el vínculo entre aquello que se procura conseguir, las metas, y los logros realmente logrados.

Finalmente, Diener (1994) señala que tener un mayor nivel de bienestar está unido a un juicio positivo respecto a la vida, que se mantienen en el tiempo, mientras que un bajo nivel de bienestar está ligado a un desajuste entre las expectativas y los logros personales (Durante y Sandoval, 2010).

2.2.7. Actividad física

La OMS (s.f) define a la actividad física como el conjunto de movimientos del cuerpo orientados al consumo de energía mediante juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, ya sea en contextos familiares, escolares o actividades comunitarias, recomendando este organismo que los adolescentes deben realizar actividad física en un mínimo de 60 minutos diarios.

Palacios y Serratosca (s.f) citados por Guerra et al. (2014), señalan que actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales como respiración, circulación de la sangre, etc.

Asimismo, la actividad física es un elemento integrante de la cultura en la sociedad moderna, que contribuye a la persona en su bienestar como un medio que conlleva a mejorar la salud y a la interacción social de los escolares (Moré, 2008, citado por Guerra, Pérez, López, 2014).

Para la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015), la actividad física es cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía. Además de la educación física y el deporte, la actividad física incluye el juego activo y actividades habituales y cotidianas como caminar o ir en bicicleta.

Para Sainz (1992), las actividades físicas son expresiones que acompañan al hombre desde su aparición sobre la tierra, y que se remonta a la prehistoria donde la vida del ser humano estaba determinada por una fuerza de voluntad habitual para proveerse de las herramientas necesarias de subsistencia, concentrando todos sus esfuerzos en la caza y la pesca y en la necesidad de defenderse o atacar en un momento dado. Es así que el requerimiento vital de tipo natural como correr, saltar, trepar, nadar y otras, se conoce teóricamente que el ejercicio físico, en su expresión más antigua, fue el suceso primordial del ser humano y especialmente para el beneficio de su vida.

Es así como, queda plasmado que si bien la educación física no tiene una definición exacta, pero, si se puede corroborar que de acuerdo a la variedad de las

investigaciones, la educación física juega un papel preponderante en el bienestar psicológico de los estudiantes. Por lo tanto está probado que la carencia de actividad física en los escolares conlleva a tener una vida sedentaria, debido a diversos entretenimientos tecnológicos virtuales, teniendo en cuenta que es importante la tecnología, pero a la vez, hace que los estudiantes dediquen más tiempo a otras actividades de bajo contenido motivador, considerándolo científicamente a este estilo de vida como epidemia del siglo XXI, por ser enfermedades hipocinéticas (hipo: falta, cinética: movimiento) (Carballo, 2006).

De igual manera, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015), en la carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte, señala que estos tres tipos de actividades físicas ayudan a mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al fortalecer la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión, empoderando en el individuo las competencias y cualidades, como la cooperación, comunicación, liderazgo, disciplina, trabajo en equipo; también previniendo y rehabilitando a los que corren el riesgo de caer en el consumo de cualquier tipo de drogas, delincuencia y otros problemas sociales.

Parlebas (2001) citado por Duran, Lavega, Planas (2014), señala que la educación física es un escenario propicio para que los escolares experimenten experiencias extraordinarias de vivencias motivadoras asociadas a la adquisición de aprendizajes que pueden contribuir al desarrollo integral de su personalidad. También, según Ferrer y Weiss (2000); Moreno y Hernández (2009) citados por Duran, Lavega, Planas (2014), señalan que en la educación física del nivel

secundario los adolescentes pueden mejorar su crecimiento integral si emplean actividades adecuadas de educación física.

Pero lamentablemente como señala Rodríguez (2008), la educación física ha perdido su importancia, debido a que vivimos en una cultura donde se considera como una pérdida de tiempo, y que por lo tanto, requiere la promoción urgente de la educación física, no solo en colegios y escuelas, sino también formando futuras generaciones en los escolares, empoderando sus capacidades y mejorando sus características físicas, sociales, psicológicas y mentales.

Ante los antecedentes señalados, se debe considerar lo manifestado por la Organización Mundial de la Salud (s.f) donde señala que el no practicar actividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial 6%, y además es la causa principal de aproximadamente un 21% al 25% de cáncer de mama y colon y 27% de diabetes. Es motivo por el cual, mediante la presente investigación se pretende concientizar a los adolescentes escolares a poner más interés en la práctica de cualquier tipo de actividad física para evitar todos los problemas antes citados, toda vez que la educación física es una parte importante del currículo escolar, diseñado para ayudar a los niños y jóvenes a desarrollar los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para ser activo y saludable de la vida.

2.2.8. Importancia de la actividad física

Tercedor (s.f) citado por Montoya, et al. (2016) asevera que la práctica correcta de actividad física está estrechamente ligada a los beneficios psicológicos, reduciendo estados de ansiedad y depresión e interrelacionando positivamente la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia

capacidad.

De igual forma, Santana et al. (2002), hacen mención que en la adolescencia, la práctica de actividad física de forma regular ayuda a tener una mejor calidad de vida, es decir, reemplaza las prácticas de vida negativas por más saludables, siendo reforzado esta investigación por Page y Tucker (1994) quienes señalan que los adolescentes que practican deporte presentan menos problemas de salud, timidez y desesperanza.

De la misma manera, Retama (s.f), refiere que practicar actividad física aporta importantes beneficios a los escolares en su formación integral, tanto a nivel biológico y psicológico, siendo de interés para la presente investigación lo que concierne a lo psicológico:

2.2.8.1. A nivel psicológico

La actividad física es una de las terapias más comunes que el ser humano puede emplear, debido a que reduce o elimina las consecuencias perjudiciales como los cuadros depresivos o de baja autoestima, motivo por el cual, se debe excluir el mito de que la educación física es una disciplina que solo sirve para bajar de peso o perfeccionar las condiciones físicas. Por el contrario, considerar los efectos positivos del ejercicio físico es de gran importancia en razón de que genera:

- ✓ Aumento de la autoestima y confianza en sí mismo.
- ✓ Disminución de los niveles de ansiedad, ira, angustia y depresión.
- ✓ Reducción de la fatiga y percepción de una sensación de bienestar y placer al liberar endorfinas en el torrente sanguíneo.

Devís y col (2000) citado por López (s.f), hace conocer algunos beneficios

físicos, psicológicos y sociales de forma resumida que genera la educación física; enfocándose en lo psicológico y social de acuerdo al tema de investigación:

Efectos	Beneficios
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales. ✓ Prevención y tratamiento de enfermedades o crónicas. ✓ Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito, etc.)
Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas. ✓ Estado psicológico de bienestar. ✓ Sensación de competencia. ✓ Relajación. ✓ Distracción, evasión. ✓ Medio para aumentar el autocontrol.
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rendimiento académico. ✓ Movilidad social. ✓ Construcción del carácter.

Del mismo modo, Márquez (1995) a través de su investigación indica que la actividad física favorece a la salud y aumenta la calidad de vida, no solo optimizando la salud física y mental, sino que ayuda a reducir los índices de mortalidad y aumenta la esperanza de vida, con evidencias de que la práctica de actividad física de forma habitual aumenta vida a los años y años a la vida. De igual manera, (Silva y Weinberg, 1984) cita el autor, el principio de unión mente-cuerpo era válido y que existía una estrecha relación entre salud orgánica y salud mental, argumentando que si el ejercicio y el deporte contribuyen al

mantenimiento de la salud física, entonces favorecerían la salud mental y por ende la prevención de sus desordenes. También señala que mucha gente que practica actividad física con frecuencia manifiestan sentirse bien, por lo que es necesario conocer que el ejercicio físico mejora la tensión, favorece la concentración y la sensación de optimismo y bienestar.

Folkins y Sime (1981) citados por Márquez (1995), mediante una investigación llegaron a la conclusión de que el ejercicio físico facilitaba la aparición de estados emocionales positivos y un incremento del autoconcepto de las personas, tal como se describe:

Incrementa	Disminuye
✓ Rendimiento académico	✓ Abuso alcohólico
✓ Actividad	✓ Enfado/cólera
✓ Confianza	✓ Ansiedad
✓ Estabilidad emocional	✓ Confusión
✓ Independencia	✓ Depresión
✓ Funcionamiento intelectual	✓ Dolores de cabeza
✓ Memoria	✓ Hostilidad
✓ Estados de ánimo	✓ Fobias
✓ Percepción	✓ Comportamiento psicótico
✓ Imagen corporal positiva	✓ Consecuencias del estrés
✓ Autocontrol	✓ Tensión

Asimismo, las personas que obtienen bienestar psicológico, como: menos estrés y ansiedad, es debido a que la actividad física tiene efectos ansiolíticos orientados a mejorar los estados de irritabilidad, agresividad y excitabilidad, conduciendo a un estado de sedación muscular y mental de efectos muy positivos, asimilando y afrontando los problemas y preocupaciones con mayor serenidad y facilidad, así mismo, mejora la autonomía en cuanto a la independización del niño en diversos ámbitos, así como también mejora la autoestima (González, 2011).

De igual manera, la práctica de la educación física ayuda a enfrentar la vida con mayor optimismo en razón de que aumenta la autoestima y hace sentir bien a la persona, así como, contribuye y evita que aparezcan trastornos mentales como la depresión o la ansiedad, también ayuda a superar la timidez y el autocontrol de impulsos, ya que gracias a la actividad física, se generan endorfinas (hormona de la felicidad), las cuales ayudan a reducir el dolor y aumenta la alegría en las vidas de las personas; otros beneficios de la actividad física ayuda en el aumento del rendimiento académico, de la confianza, de la memoria, la percepción, etc.

2.2.9. Inactividad física

Pierón (2007), indica que la inactividad física es uno de los problemas sociales más comunes que se produce en todo el mundo, y en casi todas las culturas. Se le reconoce como un problema de salud pública, donde la inactividad y la obesidad se consideran como verdaderas epidemias que crean dificultades, siendo necesario para enfrentar esta problemática un presupuesto financiero para su tratamiento, de igual manera la Organización Mundial de la Salud considera que cada año mueren dos millones de personas debido a la inactividad física, y para el año 2020 las enfermedades no transmisibles causarán la muerte de más del 70% de la carga

global de las enfermedades World Health Organization (2002) citado por el autor antes mencionado. También la (OMS, 2010) citado por Cristi (2015) estimó que 3,2 millones de personas mueren cada año en el mundo debido a la inactividad física, siendo el cuarto factor de riesgo más relevante asociado a la mortalidad.

2.2.10. Consecuencias de la inactividad física

De acuerdo a la revisión de la diferente literatura, especialmente sobre las consecuencias de la inactividad física se puede determinar que la falta de esta práctica lleva a las consecuencias siguientes:

- ✓ Baja autoestima
- ✓ Ansiedad
- ✓ Depresión

Además, Tarqui, Sánchez, Álvarez y Valdivia (2013) citados por Política Nacional del Deporte (2015), refieren que en el Perú el 74.6% de hombres y 81.6% de mujeres realizan escasa actividad física, es decir, casi nada, siendo este el problema que conlleva al sedentarismo y porque no decir a problemas de salud física y psicológica

De igual manera, (López, s.f), señala que la adolescencia es una etapa de la vida donde la actividad física se reduce considerablemente, llegando incluso al sedentarismo y este a la vez conllevando a factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, siendo necesario para obtener beneficios saludables pasar del sedentarismo a una práctica moderada de actividad física, ya que mediante la práctica regular del ejercicio físico se origina una serie de adaptaciones corporales y funcionales que mejoran la salud física y psicológica.

2.2.11. La Educación Física en el Perú

En el Perú, según la Encuesta Global de Salud Escolar 2010, citado por el Ministerio de Salud (2012), refiere que se ha reducido las actividades de educación física y recreo en todas las instituciones educativas, cuando más bien el centro educativo ha debido y debe ser un lugar saludable para los adolescentes, donde se promueva las actividades físicas orientadas hacia una mejor calidad de vida, de igual manera, se ha corroborado que esta área curricular (educación física) ha pasado a un segundo plano por considerarse de poca importancia por las instituciones educativas desde hace aproximadamente 25 años, sin tener en cuenta que la educación física es un medio de gran importancia en la formación de la tolerancia y carácter del niño.

Por esta razón, el gobierno peruano preocupado por que la población especialmente escolar ponga en práctica hábitos saludables para un mejor estilo de vida, es que a través de la Ley General de Educación N° 28044, artículo 21° literal f, señala que es función del estado, orientar y articular los aprendizajes generados dentro y fuera de las instituciones educativas como la recreación, la educación física, el deporte etc., y con el fin de reforzar la norma antes mencionada, el estado a través del Ministerio de Educación emite la Resolución Ministerial N° 034-2015-MINEDU, aprobando el Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar, la misma que está orientada a que los estudiantes desarrollen sus habilidades y destrezas físicas orientadas a un nuevo estilo de vida. Es así que el gobierno peruano considerando que el diseño curricular 2008 solamente contaba con dos horas de educación física o actividad física a la semana, y ante el creciente problema de salud pública en la población

escolar, a través del Ministerio de Educación, ha emitido la Resolución de Secretaría General N° 2069-2014-MINEDU, aprobando las Normas para el Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte escolar en las instituciones educativas públicas de los niveles de educación primaria y secundaria básica regular, donde en sus disposiciones generales numeral 5.2., refiere que con el fin de lograr el desarrollo y formación integral de los niños y adolescentes a través de la educación física y el deporte escolar, es que adiciona a las dos horas de la actual jornada escolar, tres horas más de educación física, haciendo un total de cinco horas por semana.

De igual manera, el gobierno peruano mediante Resolución Ministerial N° 281-2016-MINEDU aprueba el nuevo Currículo Nacional de la Educación Básica en el Perú que ha entrado en vigencia el 01 enero del 2017, donde en sus competencias 3 y 4 señala que la actividad física es indispensable en todas las instituciones escolares por ser una actividad que conlleva a una mejora de su calidad de vida y bienestar mediante la realización de diferentes actividades físicas, dentro de los cuales se encuentran los juegos, deportes, actividades predeportivas, etc. Además que la actividad física contribuye al beneficio de tener una mejor condición física, mental y social.

2.3. Definición de términos

De acuerdo a la revisión de las diferentes investigaciones, se ha llegado a encontrar diferentes vocablos sobre el mismo problema, por tal motivo, es necesario aclarar y entender que toda actividad física planeada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo sea adquirir, mantener o mejorar uno o más componentes del estado físico, como resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación,

entre otros, se deberá utilizar como sinónimos al deporte, ejercicio físico, actividad física, etc. (Jiménez-Torres, Martínez, Miró y Sánchez, 2012, citados por Durante y Sandoval 2010).

2.3.1. Adolescencia:

Gaete (2015), indica que el término adolescencia deriva del latín “adoleceré” que significa “crecer hacia la adultez”. Por lo tanto, la adolescencia es aquella etapa en la que el ser humano pasa por un proceso de desarrollo entre la infancia y la adultez, en la que se presenta un cambio creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al adolescente a convertirse en un adulto.

2.3.2. Actividad física

La actividad física es un medio de suma importancia en el bienestar y las capacidades físicas de las personas, al mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y el control emocional de los adolescentes (Organización de las Naciones Unidas, s.f).

2.3.3. Educación física:

Mejía (s.f) refiere que la educación física es una disciplina escolar, orientada a educar a los escolares en el mundo del deporte, ya sea atletismo, baloncesto, fútbol gimnasia...indicando que todas las disciplinas deportivas tienen cabida dentro de la educación física y con el objetivo de realizar la práctica habitual de algún deporte.

2.3.4. Bienestar Psicológico:

Para Casullo y Castro (2000) el bienestar psicológico es la satisfacción que tiene una persona en su diario vivir, cuando su estado emocional frecuentemente

es bueno y cuando ocasionalmente expresa emociones poco placenteras como tristeza o rabia.

2.4. Hipótesis de investigación

2.4.1. Hipótesis general

Existe relación entre Actividad Física y Bienestar Psicológico en los escolares adolescentes de las Instituciones Educativas de Cajamarca del nivel secundario.

2.4.2. Hipótesis específica

- Existe relación significativa entre actividad física y bienestar psicológico en alumnos de cuarto grado de educación secundaria por sexo.
- Existe relación significativa entre actividad física y la autoaceptación en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria.
- Existe relación significativa entre actividad física y las Relaciones Positivas con otras personas en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria.
- Existe relación significativa entre actividad física y autonomía en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria.
- Existe relación significativa entre actividad física y dominio del entorno en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria.
- Existe relación significativa entre actividad física y el propósito en la vida en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria.
- Existe relación significativa entre actividad física y crecimiento personal en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria.

2.5. Operacionalización de Variables

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Bienestar psicológico	Bienestar psicológico es la satisfacción que tiene una persona en su diario vivir, cuando su estado emocional frecuentemente es bueno y cuando ocasionalmente expresa emociones poco placenteras como tristeza o rabia. (Casullo y Castro, 2000).	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Autoaceptación: La persona presenta buena aceptación de sí mismo, con una autoestima alta y aceptación tal y como es. ❖ Relaciones positivas con otras personas: Se caracteriza porque la persona tiene la capacidad de amar, menos estrés y alto nivel de bienestar psicológico. ❖ Autonomía: Es la independencia de la persona y la capacidad para regular su propia conducta. ❖ Dominio del entorno: Es la habilidad personal para hacer uso de los propios talentos e intereses favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. ❖ Propósito en la vida: Es cuando la persona establece objetivos, tiene sentido de 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de sí mismo. - Autoestima alta - Capacidad de dar afecto - Bajo nivel de estrés 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 	✓ Escala de Bienestar Psicológico SPWB_LS

		<p>dirección y una intencionalidad en la vida; funciona positivamente y todo esto contribuye al sentimiento de tener una orientación y un lugar en la vida.</p> <p>❖ Crecimiento personal: Es el nivel en que la persona se encuentra abierta a nuevas experiencias, obteniendo logros, enfrentándose a los retos que la vida presenta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alto bienestar psicológico - 6 - Independencia personal - 7 - Capacidad para regular su conducta - 8 - Habilidad personal - 9 - Habilidad para uso de sus propios talentos - 10 - Habilidad para satisfacer deseos y necesidades propias - 11 - Persona estable en sus objetivos - 12 - Tiene sentido y dirección en la vida - 13 - Actúa positivamente - 14 - Contribuye al sentimiento y orientación en la vida - 15 	
--	--	--	---	--

			- Persona abierta a nuevas experiencias	- 16	
			- Capacidad para enfrentarse a los retos de la vida	- 17	
Actividad Física	<p>La actividad física es un medio de suma importancia en el bienestar y las capacidades físicas de las personas, al mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y el control emocional de los adolescentes (Organización de las Naciones Unidas, s.f).</p>	<p>1. La actividad física mejora la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al empoderar la seguridad corporal, la autoestima y confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión.</p> <p>2. La actividad física incrementa el bienestar y las capacidades sociales al mejorar las relaciones con la comunidad, la familia, los amigos y los pares.</p> <p>3. La actividad física contribuye a la prevención y a la rehabilitación de las personas que tienen el peligro de caer en la drogadicción, alcoholismo, tabaco y delincuencia.</p>	<p>- Prevención de enfermedades</p> <p>- Prevención de trastornos mentales</p> <p>- Cooperación</p> <p>- Trabajo en equipo</p> <p>- Buena salud</p>	<p>- 1</p> <p>- 2</p> <p>- 3</p> <p>- 4</p> <p>- 5</p>	<p>✓ Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A)</p>

CAPITULO III

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

La presente investigación es de método no experimental, debido a que se realiza sin manipular deliberadamente las variables independientes, considerando que en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para posteriormente. Esta situación consiste en recibir un tratamiento, una condición o un estímulo bajo determinadas circunstancias, para después evaluar los efectos de la exposición o aplicación de dicho tratamiento o tal condición (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Diseño de Investigación

El presente estudio es descriptivo correlacional de tipo transversal; porque está orientado a la determinación del grado de relación existente entre dos o más variables de interés en una misma muestra de sujetos o el grado de relación existente entre dos fenómenos o eventos observados (Sánchez y Reyes, 2006).

3.3. Población, Muestra y Unidad de Análisis

POBLACIÓN

La población está definida por los estudiantes del cuarto grado de dos colegios de educación secundaria de la ciudad de Cajamarca, matriculados en el año lectivo 2017, esta asciende según estimaciones de la DRE-educación a 300 estudiantes.

MUESTRA

Para la muestra se ha creído conveniente utilizar una muestra no paramétrica de 217 estudiantes, de edades que oscilan entre 15 y 16 años. De los cuales 116 pertenecientes a la Institución Educativa de varones y 101 a la Institución Educativa mujeres, ambos de Cajamarca.

UNIDAD DE ANÁLISIS

Estudiantes del cuarto grado de educación secundaria que oscilan entre 15 y 16 años de las instituciones educativas de Cajamarca

3.4. Instrumento de Recolección de Datos

Para evaluar la problemática de actividad física en los adolescentes escolares, se debe tener en cuenta los instrumentos de recolección de datos como el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A) versión inglesa, desarrollado y validado por Kowalski, Crocker, Kowalski, 1997), adaptado al español por David Martínez-Gómez et. al., 2009, y aplicado en Lima Perú por Andrea Alexia Montoya Trujillano et al., en una población de adolescentes escolares entre 14 a 17 años de edad, está orientado a medir los niveles de actividad física muy baja a muy intensa en los últimos siete días. El cuestionario consta de 9 preguntas, donde el participante debe leer cada uno de los enunciados cuidadosamente y elegir la opción que mejor describe la forma como ha venido desarrollando actividad física en los últimos siete días de la semana, realizándose para ello un estudio piloto en los escolares.

La Escala de Bienestar Psicológico SPWB_LS; versión española en la cual sus ítems están orientados a determinar cómo el estudiante trata a sus compañeros y como desearía ser tratado por los demás, esta Escala de Bienestar Psicológico está formado por 32 preguntas, los cuales deben ser leídos cuidadosamente por los evaluados y seleccionar la pregunta que más le satisfaga. En cuanto la adecuación psicométrica del instrumento de investigación, la encuesta fue sometida a un análisis de fiabilidad por consistencia interna a través de la técnica estadística alfa

de Cronbach ($\alpha=0,82$), lo que indica que fue apropiada para el desarrollo de la presente investigación.

3.5. Procedimiento de Recolección Datos

Para efectos de la presente investigación, se aplicará la escala de bienestar psicológico SPWB_LS y el cuestionario de actividad física para adolescentes PAQ-A, a un grupo de adolescentes escolares de dos instituciones educativas de Cajamarca. Una vez aplicado los instrumentos, se procederá a la tabulación manual de los resultados, utilizando el programa SPSS versión 20.0; los resultados serán trabajados y mostrados en tablas con sus respectivos títulos y numeración tal como indica el Manual de publicaciones de la American Psychological Association (APA, 2010). Finalmente, a partir de los datos establecidos en tablas anteriormente mencionados, se procederá a realizar la discusión de resultados.

3.6. Análisis de Datos

Se procedió a analizar la información obtenida a través de la estadística descriptiva correlacional, para hallar medidas de tendencia central como media, mediana, desviación estándar, mínima y máximo (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Asimismo, para el análisis de resultados se utilizó el software estadístico SPSS versión 20. Con análisis univariados y multivariados, dentro de ellos el análisis de frecuencias, análisis de fiabilidad a través del Alfa de Cronbach. Por otro lado se utilizó la prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov, para evaluar la normalidad de las puntuaciones de bienestar psicológico, teniendo en cuenta que la muestra fue superior a 50 sujetos.

Se asume lo siguiente:

H_1 =Distribución es diferente a lo normal (Spearman – no paramétrico)

H_0 = Distribución es normal (Pearson - paramétrico)

Los resultados arrojan que la significación en todos los casos es inferior al 0.05 por lo cual se rechaza la H_0 y se considera que la distribución es diferente a lo normal. Por lo cual se utilizará el estadístico no paramétrico Spearman para hallar las correlaciones.

3.7. Consideraciones Éticas

3.7.1. Consentimiento informado

Se aplicará el consentimiento informado a fin de determinar su participación en la presente investigación (Ver anexos). Primeramente, se les explicará el objetivo de la investigación, una vez informado el estudiante, recién podrá participar en el estudio y con conocimiento de que los resultados se manejarán de manera confidencial.

3.7.2. Selección equitativa de los sujetos

La selección de los adolescentes escolares se llevará a cabo sin hacer ningún tipo de discriminación alguna siempre que cumplan con los requisitos de la propia investigación.

3.7.3. Condiciones de diálogo auténtico

El compromiso con los estudiantes que participarán en nuestro trabajo de investigación será de forma confidencial y de mucha sinceridad, indicando los motivos por los cuales se está llevando a cabo la investigación.

3.7.4. Respeto a los sujetos inscritos

Los participantes considerados como parte de nuestro trabajo de investigación, serán tratados con los principios éticos y respeto que se merecen, es por ello que se utilizará un formato de consentimiento para cada uno de ellos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de Resultados

Según el nivel de actividad física, el 77% de los evaluados se encuentran en un nivel muy bajo y el 23% en un nivel bajo. (Ver tabla 1)

TABLA 1

Nivel de actividad física General

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Muy Bajo	167	77,0
	Bajo	50	23,0
	Total	217	100,0

Fuente: Aplicación de la prueba del Cuestionario de Actividad Física PAQ-A

Según el cuestionario de actividad física, el 86% de adolescentes mujeres evaluadas se encuentran en un nivel muy bajo y el 15% en un nivel bajo, de igual manera, el 81% de adolescentes varones evaluados presenta un nivel muy bajo y el 35% presenta un nivel bajo. (Ver tabla 2)

TABLA 2

Nivel de actividad física por sexo

Tabla cruzada Sexo-Actividad física

Sexo * Nivel Actividad Física				
Recuento		Nivel Actividad Física		Total
		Muy Bajo	Bajo	
Sexo	Mujer	86	15	101
	Varón	81	35	116
Total		167	50	217

Fuente: Aplicación de la prueba Cuestionario de Actividad Física PAQ-A

BIENESTAR

Según la Escala de Bienestar Psicológico, el 99% de adolescentes evaluados se encuentran en un nivel muy bajo, el 0.5% en un nivel bajo y el 0.5% en un nivel promedio (Ver tabla 3)

TABLA 3

Nivel de Bienestar Psicológico General

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Muy Bajo	215	99
	Bajo	1	,5
	Promedio	1	,5
	Total	217	100,0

Fuente: Aplicación de la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff.

Según la prueba de Bienestar Psicológico, 101 mujeres y 114 varones adolescentes evaluados se encuentran en un nivel muy bajo, 1 varón en nivel bajo y 1 en nivel promedio (Ver tabla 4).

TABLA 4

Nivel de Bienestar Psicológico por Sexo

Tabla cruzada Sexo-Bienestar

		Sexo		Total
		Mujer	Varón	
Nivel bienestar	Muy Bajo	101	114	215
	Bajo	0	1	1
	Promedio	0	1	1
Total		101	116	217

Fuente: Aplicación de la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff.

Los resultados arrojan que la significación en todos los casos es inferior al 0.05 por lo cual se rechaza la H_0 y se considera que la distribución es diferente a lo normal. Por lo cual se utilizará el estadístico no paramétrico Spearman para hallar las correlaciones.

TABLA 5

Nivel de Bienestar Psicológico

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Puntaje Directo Actividad Física	,088	217	,000
Puntaje directo bienestar	,073	217	,007
Autoaceptación	,121	217	,000
Relaciones positivas	,150	217	,000
Autonomía	,123	217	,000
Dominio del entorno	,119	217	,000
Propósito de vida	,152	217	,000
Crecimiento personal	,113	217	,000

Fuente: Aplicación de la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff.

❖ Actividad física y bienestar psicológico

En la correlación entre actividad física y bienestar psicológico, se obtuvo una sig=466, superior al 0.05 asumido inicialmente, por lo que deduce que no existe una correlación significativa entre ambas variables.

TABLA 6

Correlación Actividad Física y Bienestar Psicológico

		Puntaje directo bienestar
Rho de Spearman	Puntaje Directo Actividad Física	Coeficiente de correlación -,050
		Sig. (bilateral) ,466
		N 217

❖ Conocer el grado de relación entre actividad física y bienestar psicológico en alumnos de cuarto grado de educación secundaria por sexo.

MUJERES

TABLA 7

Correlación Actividad Física y Bienestar Psicológico en mujeres

			Puntaje directo bienestar
Rho de Spearman	Puntaje Directo Actividad Física	Coefficiente de correlación	-,107
		Sig. (bilateral)	,288
		N	101

VARONES

TABLA 8

Correlación Actividad Física y Bienestar Psicológico en varones

			Puntaje directo bienestar
Rho de Spearman	Puntaje Directo Actividad Física	Coefficiente de correlación	-,042
		Sig. (bilateral)	,651
		N	116

Fuente: Aplicación de la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff y Cuestionario de Actividad Física PAQ-A.

- ❖ Conocer el grado de relación entre actividad física y autoaceptación.

En la correlación entre actividad física y autoaceptación, se obtuvo una sig=.145, superior al .05 asumido inicialmente, por lo que deduce que no existe una correlación significativa entre ambas variables (Ver tabla 9).

Correlación de Actividad Física y Dimensiones según Ryff

TABLA 9

Actividad Física y Autoaceptación

			Autoaceptación
Rho de Spearman	Puntaje Directo Actividad Física	Coefficiente de correlación	-,099
		Sig. (bilateral)	,145
		N	217

Fuente: Aplicación de la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff.

- ❖ Conocer el grado de relación entre actividad física y relaciones positivas con otras personas.

En la correlación entre actividad física y relaciones positivas, se obtuvo una $p=,935$, superior al 0.05 asumido inicialmente, por lo que deduce que no existe una correlación significativa entre ambas variables

TABLA 10

Actividad Física y Relaciones Positivas

			Relaciones positivas
Rho de Spearman	Puntaje Directo Actividad Física	Coefficiente de correlación	-,006
		Sig. (bilateral)	,935
		N	217

Fuente: Aplicación de la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff.

- ❖ Conocer el grado de relación entre actividad física y autonomía.

En la correlación entre actividad física y autonomía, se obtuvo una $p=,616$, superior al 0.05 asumido inicialmente, por lo que deduce que no existe una correlación significativa entre ambas variables.

TABLA 11

Actividad Física y Autonomía

			Autonomía
Rho de Spearman	Puntaje Directo Actividad Física	Coefficiente de correlación	,034
		Sig. (bilateral)	,616
		N	217

Fuente: Aplicación de la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff.

- ❖ Conocer el grado de relación entre actividad física y dominio del entorno.

En la correlación entre actividad física y dominio del entorno, se obtuvo una sig=.950, superior al 0.05 asumido inicialmente, por lo que deduce que no existe una correlación significativa entre ambas variables.

TABLA 12

Actividad Física y Dominio del Entorno

			Dominio del entorno
Rho de Spearman	Puntaje Directo Actividad Física	Coeficiente de correlación	-,004
		Sig. (bilateral)	,950
		N	217

Fuente: Aplicación de la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff.

- ❖ Conocer el grado de relación entre actividad física y propósito en la vida.

En la correlación entre actividad física y propósito en la vida, se obtuvo una sig=.072, superior al 0.05 asumido inicialmente, por lo que deduce que no existe una correlación significativa entre ambas variables.

TABLA 13

Actividad Física y Propósito de Vida

			Propósito de vida
Rho de Spearman	Puntaje Directo Actividad Física	Coeficiente de correlación	-,122
		Sig. (bilateral)	,072
		N	217

Fuente: Aplicación de la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff.

- ❖ Conocer el grado de relación entre actividad física y crecimiento personal.

En la correlación entre actividad física y crecimiento personal, se obtuvo una sig=.621, superior al 0.05 asumido inicialmente, por lo que deduce que no existe una correlación significativa entre ambas variables.

TABLA 14

Actividad Física y Crecimiento Personal

		Crecimiento personal
	Coeficiente de correlación	,034
Rho de Spearman	Puntaje Directo Actividad Física	Sig. (bilateral)
		,621
	N	217

Fuente: Aplicación de la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff.

4.2. Discusión de Resultados

A continuación se presentará la valorización teórica de los hallazgos obtenidos sobre Actividad Física y Bienestar psicológico en los adolescentes escolares del cuarto grado de educación secundaria de las instituciones educativas de Cajamarca, señalando que los estudios realizados y difundidos sobre dicha problemática permitirán realizar una identificación teórica limitada sobre la realidad.

Con respecto al bienestar psicológico los adolescentes evaluados presentan una puntuación de 99% lo que significa que se encuentran en un nivel muy bajo, el 0.5% en un nivel bajo y el 0.5 en un nivel promedio. Siendo así en una investigación desarrollada por Silva y Leal, (2010) en Cajamarca, en una población de 1588 adolescentes y más extensa a la presente investigación, se aprecia que el 31.5% presentan un nivel alto de bienestar psicológico, 51.2% nivel regular y 17.3% nivel bajo, considerando que los estudiantes de Cajamarca en su mayoría presentan un alto bienestar psicológico, en razón de que tienen satisfacción con su vida, buenos estados de ánimo, salvo ocasionalmente presentan emociones poco placenteras como tristeza, rabia, inhibiciones (Fierro y Cardenal, 1996).

De tal manera según los resultados obtenidos en el presente estudio sobre la variable indicada permite comprender que en esta población de estudiantes presentan un nivel bajo en su bienestar psicológico, teniendo en cuenta que la actividad física no influye en dicha variable, sino podría ser por la presencia de otros factores que conlleven a tener un equilibrio emocional como el estilo de vida, el clima familiar, la motivación, la alimentación y factores genéticos (Chistensen, Herskind y Vaupel, 2006 citados por Huamán, 2017). Otro de los factores para que el adolescente obtenga un buen bienestar psicológico es el bienestar físico, la relación con los padres, el ambiente académico, la resiliencia (Quiceno, Vinaccia, Agudelo y Gonzáles, 2014 citados por Díaz y Vega, 2017). En tal sentido, es razonable considerar que, aunque el individuo realice cualquier tipo de actividad física, su nivel de bienestar psicológico será diferente (Castaño y Londoño, 2010)

De la misma forma desde un punto de vista perceptivo el apoyo paterno es un elemento de suma importancia en el bienestar del adolescente (Pierce et al., 1996) citado por Cava, (2003), también se señala que la comunicación familiar apropiada parece ser un factor relevante durante la adolescencia. Es así que, los resultados obtenidos presentan la congruencia de una relación positiva entre una buena comunicación familiar y un elevado bienestar psicológico. En conclusión, una elevada apertura a la comunicación entre padres e hijos conllevaría a obtener una mejor autoestima.

En cuanto a la práctica de actividad física el 77% de los evaluados se encuentran en un nivel muy bajo y el 23% en un nivel bajo. Esto da a entender que los adolescentes evaluados de ambos colegios no presentan hábitos de

práctica de actividad física, siendo también investigado esta problemática en la Región de Murcia España en adolescentes de 14 – 17 años, donde según Gálvez, 2004, los niveles de actividad física habitual en los adolescentes de la Región Murcia son reducidos, posiblemente debido a la insuficiente práctica física deportiva realizada y al precario aprovechamiento activo del tiempo libre.

De igual manera, estudios realizados en el Perú, muestra que en dos colegios de San Martín de Porras – Lima, Montoya, Pinto, Taza, Meléndez y Alfaro, (2016), realizaron estudios de investigación en adolescentes escolares de 14 – 17 años, con la finalidad de conocer el nivel de actividad física, empleando el cuestionario PAQ-A, teniendo como resultado que en esta población de adolescentes el nivel de actividad física fue bajo.

Entendiendo que la adolescencia es una etapa de múltiples cambios donde desarrollan con plenitud su fuerza, reflejos, rapidez, memoria, y considerando que esto sería un factor importante para mantener su cuerpo activo. López, (s.f) señala que la adolescencia es una etapa de la vida donde la actividad física se reduce considerablemente, llegando incluso al sedentarismo, siendo necesario para obtener beneficios saludables.

Esto permite corroborar que no existe una relación significativa entre ambas variables, toda vez que la práctica de actividad física no influye en los adolescentes de esta población para obtener un bienestar psicológico, teniendo en cuenta que estudios realizados por García-Viniegras y González Benítez (2000), citados por (Durante y Sandoval, 2016), el bienestar psicológico, es el fruto obtenido de la interacción entre lo psicológico y lo social, donde lo social tiene un fuerte efecto sobre la atribución de sentido de la experiencia vital y lo

psicológico tiene que ver con la posición que asume la persona frente a la vida. Esto hace comprender que para tener un buen bienestar psicológico, no solo se necesita de actividad física; sino también de otros factores que influyan en sus vidas de los adolescentes tal como refiere Benatuil (s.f), que los adolescentes logran obtener un buen bien bienestar psicológico no solo practicando actividades físicas, sino también disfrutando de reuniones con amigos, participando de fiestas de cumpleaños, enamoramientos, vacaciones, logros personales, sentirse bien con su entorno, llevarse bien con la gente que ama, estar bien con su familia, cuando se siente respetado y ayudado por los demás, amando y siendo amado.

A pesar que la práctica de actividad física regular es un componente muy importante para un estilo de vida saludable (Pate, Dawda, O'Neill y Ward, 2007), una parte de la población no practica actividad física suficiente pese a tener la intención de hacerlo (Martínez-Gonzales et al., 2001, Varo, Martínez-Gonzales, De Irala-Estévez, Kearney, Gibney y Martínez, 2003), esto puede ser debido a que vivimos en una cultura donde la actividad física se considera como una pérdida de tiempo (Rodríguez, 2008). Sin tener en cuenta que la realización de actividades físicas es de suma importancia, debiendo promocionarse en niños, niñas y adolescentes.

Asimismo, se aprecia en la actualidad que los adolescentes realizan actividades que les permite concretar su identidad y a construir una vida autónoma. De tal manera que aprovechan la apertura a las nuevas oportunidades de diversión y entretenimiento de la sociedad de la información y la comunicación, aperturando nuevos medios de desarrollo personal que ayudan a

mejorar la calidad de vida y forjar nuevas aptitudes, valores, conocimientos y habilidades.

En la actualidad la actividad que más tiempo emplea de las horas libres de los adolescentes varones y mujeres, es la televisión. Como refieren los autores, en México esta problemática supera las 11 horas a la semana, en el Perú es de 8 a 10 horas por semana, y en Ecuador están consideradas en la categoría del tiempo dedicado a los medios de comunicación llegando casi a las 14 horas semanales.

Pues como se puede apreciar en el tiempo presente, esta problemática de gran alto consumo de tiempo no solo abarca a la televisión, sino también a las “pantallas” en un sentido más amplio, incluyendo a los dispositivos electrónicos como tablets, teléfonos celulares y otros, ampliamente considerados por los adolescentes. Hecho que ha llevado a gran preocupación sobre el particular, teniendo en cuenta como primera parte que ver televisión es una actividad que se caracteriza por promover el sedentarismo, con efectos perjudiciales para la salud. Además, los programas pueden ser de escaso aporte; por ser medios que a través de representaciones promueven violencia y comportamientos agresivos en los adolescentes. Sin embargo, algunos adolescentes refieren que la televisión les ayuda en su bienestar, destacando positivamente a los programas de tipo educativo e informativo (Sarriera y otros, 2006).

Finalmente, se debe señalar que en el Perú se viene averiguando sobre una considerable cantidad de actividades, que los varones dedican más horas a actividades relacionadas con las tecnologías de información y comunicación (TIC) como chatear y navegar por Internet. Siendo aún incierto los beneficios que estas

actividades pueden generar en los varones (Muñoz y Olmos, 2010) citado por Unicef, (2016).

Estudios realizados por Olso y Barnes (1982), indican que dentro de la calidad de vida y bienestar psicológico existe una característica habitual de estudios de calidad de vida, haciendo conocer una elevada satisfacción en cuanto al dominio de las experiencias vitales de las personas.

Cada dominio se orienta sobre un estilo diferente de la experiencia vital, la forma de como el individuo obtiene satisfacción de estos dominios, formaliza una madurez individual y subjetiva hacia como satisfacer sus necesidades y alcanzar su interés en el ambiente. De igual manera, uno de los dominios sobresalientes en el bienestar psicológico puede estar conectado con la satisfacción de los medios materiales que cuenta el hogar para una convivencia cómoda, la capacidad económica para cubrir los gastos de una alimentación adecuada y la economía para satisfacer necesidades de vestido, recreación adecuada y una buena salud física.

Teniendo en cuenta que la actividad física juega un papel preponderante en el bienestar psicológico de los estudiantes, está probado que la carencia de actividad física en los escolares conlleva a tener una vida sedentaria, debido a diversos entretenimientos tecnológicos virtuales, a pesar de que es importante la tecnología, pero a la vez, hace que los estudiantes dediquen más tiempo a otras actividades de bajo contenido motriz, considerándolo científicamente a este estilo de vida como epidemia del siglo XXI, por ser enfermedades hipocéntricas (hipo: falta, cinética: movimiento) Carballo, (2006).

Se ha corroborado que en el Perú la actividad física ha pasado a un segundo plano por considerarse de poca importancia por las instituciones educativas, sin tener en cuenta que la educación física es un medio de gran importancia en la formación de la tolerancia y carácter del niño.

Por esta razón, el gobierno peruano preocupado porque la población especialmente escolar ponga en práctica hábitos saludables para un mejor estilo de vida, es que a través de la Ley General de Educación N° 28044, el estado a través del Ministerio de Educación emite la Resolución Ministerial N° 034-2015-MINEDU, aprobando el Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar, la misma que está orientada a que los estudiantes desarrollen sus habilidades y destrezas físicas orientadas a un nuevo estilo de vida. Es así que el Perú acogiendo las recomendaciones de la (OMS, 2010), y considerando que el diseño curricular 2008, solamente contaba con dos horas de educación física o actividad física a la semana, y ante el creciente problema de salud pública en la población escolar, el gobierno del Perú a través del Ministerio de Educación, ha emitido la Resolución de Secretaría General N° 2069-2014-MINEDU, aprobando las Normas para el Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte escolar en las instituciones educativas públicas de los niveles de educación primaria y secundaria básica regular, refiere que con el fin de lograr el desarrollo y formación integral de los niños y adolescentes a través de la actividad física y el deporte escolar, es que adiciona a las dos horas de la actual jornada escolar, tres horas más de educación física, haciendo un total de cinco horas por semana.

De acuerdo con las dimensiones de Ryff sobre el bienestar psicológico y actividad física, se descubrió que no existe relación, toda vez que las actividades

físicas ya sea moderada o intensa, necesita de un mayor esfuerzo por parte del individuo para correr, montar bicicleta, hacer aeróbicos, permitiendo que su ritmo cardíaco se acelere frecuentemente. En este punto según (Chávez, 2015 citado por Huamán 2017), las actividades antes mencionadas tampoco se relacionan con el bienestar psicológico de las personas, y esto debido a la intervención de otros factores como las creencias religiosas, cabe mencionar que la autora realizó una investigación en docentes de la universidad peruana unión, institución educativa cristiana, donde gran parte de su población docente y estudiantil profesan creencias religiosas, y por lo tanto, presentan un elevado bienestar psicológico. En consecuencia, queda evidenciado que el bienestar psicológico se relaciona mejor con las creencias religiosas que los individuos profesan, que con la práctica de actividad física. Además, refiere la autora, que Chamorro (2014), halló resultados parecidos, manifestando que el bienestar psicológico está relacionado con las creencias religiosas.

Como se puede apreciar en la presente investigación, la población escolar evaluada presenta un bienestar psicológico muy bajo, posiblemente debido a la carencia de recursos económicos por parte de sus padres debido a la falta de oportunidades de trabajo, no contar con una vivienda propia y adecuada para la convivencia con sus familiares, problemas psicosociales como violencia familiar, alcoholismo, familias disfuncionales, falta de comunicación, etc.

Ante esta problemática, es trascendental que todo ser humano muestre sus emociones positivas y negativas orientado a lograr satisfacción mediante sus logros alcanzados, hecho que los conllevaría a obtener felicidad por un cierto tiempo, Huamán (2017), por tal motivo, los autores del presente estudio

describen las seis dimensiones que forman la variable bienestar psicológico, siendo importante conocer cada una de ellas ya que se relacionan con las relaciones positivas y negativas que expresan las personas:

En cuanto a los objetivos específicos se buscó una correlación de la actividad física con la autoaceptación, donde los adolescentes evaluados presentan una $\text{sig}=0.145$, superior al 0.05, dando a entender que no existe una correlación significativa entre estas variables, en razón de que autoaceptación es el estado en que las personas se sienten a gusto consigo mismos, consciente de sus actitudes. Los individuos que muestran una autoaceptación adecuada, tienen una conducta apropiada consigo mismos y reconocen los defectos en cuanto a su personalidad). Es aquí donde la persona acepta el pasado como algo realizado y se moviliza en una vivencia, Huamán, (2017), del aquí y el ahora, iniciando una vida mejor con lo que siente y piensa (Chávez, 2015).

Con respecto a las relaciones positivas, la relación entre actividad física y relaciones positivas, los adolescentes evaluados presentan una $\text{sig}=0.935$ superior al 0.05, lo que hace entender que no existe una correlación significativa entre ambas variables. Entendiéndose que las relaciones positivas son características de suma importancia en el individuo, porque que le permitirán comunicarse equilibradamente y positivamente con su entorno, además, obtendrá relaciones de calidad y mayor seguridad con otras personas, en comparación con las que no la tienen, Huamán, (2017).

También las personas que logran tener buenas relaciones positivas, sus pláticas son más precisas y calurosas con los seres humanos, sienten preocupación por el bienestar de los demás y tienen una fuerte capacidad empática, Velasco,

(2016). Hecho contrario que sucede con la población escolar evaluada pese a conocer que este objetivo es de gran relevancia para sus relaciones positivas. Es en esta dimensión donde los individuos requieren conservar las relaciones sociales duraderas y contar con amistades en quienes puedan depositar su confianza, así como, lograr obtener una mejor aceptación social y compromiso (Oramas Viera et al., 2006) citado por Chávez, (2015).

En cuanto a la correlación entre actividad física y autonomía, los adolescentes evaluados presentan una $\text{sig}=0.616$ superior al 0.05, apreciándose que no existe una correlación significativa entre actividad física y autonomía. Considerando que las personas que poseen este objetivo asumen sus responsabilidades en cuanto a sus actitudes y autoridad personal, son más independientes y más seguros en la toma de sus decisiones, sin depender de otras personas, Huamán, (2017). Además, son individuos con capacidad de resistir a las presiones del entorno y con un alto nivel de autocontrol de sus emociones, autoevaluándose intrínsecamente sobre sus logros conseguidos Publicado por (Velasco, 2016)

De igual forma, se puede apreciar a través de una investigación reciente donde Stroet, Opendakker, y Minnaert, (2013) señalan que el apoyo de la autonomía por parte de los docentes puede estar relacionada positivamente hacia una mayor motivación y compromiso de los adolescentes a realizar Actividad Física (Haeren, Hirk, Cardon, De Bourdeaudhuij y Vansteenkiste, 2010). También se ha demostrado que el apoyo de la autonomía brindado por los docentes de educación física puede ser muy relevante en el comportamiento activo de los escolares. Citado por (Aibar et al., 2015).

Por tal motivo, con la finalidad de conservar la autonomía física y mental, la salud y las condiciones físicas y psíquicas, las personas deberían estar unidos a realizar actividades físicas permanentemente desde la infancia hasta la adultez, en razón de que el cuerpo es como una máquina que si no se pone en movimiento o se lubrica, con el transcurrir de los años se va atrofiar, oxidar, y por lo tanto impedirá desarrollar un movimiento adecuado del organismo (Bernachini, 2008).

Pero es el caso que la población de la presente investigación no considera la importancia de la autonomía para su satisfacción personal.

Sobre la correlación entre actividad física y dominio del entorno, los evaluados presentan una $\text{sig}=0.950$ superior al 0.05, dando a entender que no existe una correlación significativa entre las variables mencionadas. Debiendo tenerse en cuenta que este objetivo consiste en que todos los seres humanos tienen capacidad para manejar apropiadamente el bienestar y aspiraciones propias de su entorno. Asimismo, los individuos que poseen un elevado dominio del entorno, sacan mejor provecho a las oportunidades que se presenta en su medio y disfrutan del lugar donde se encuentran, Huamán, (2017). También es la habilidad que poseen las personas para elegir o implantar ambientes favorables con la finalidad de satisfacer los deseos y necesidades propias del individuo Chávez, (2015).

Sobre este objetivo la correlación entre actividad física y propósito en la vida, los evaluados presentan una $\text{sig}=0.072$ superior al 0.05, entendiéndose que no existe una correlación significativa, pero considerando que un buen sentido y propósito a la vida, trazarse objetivos que se puedan alcanzar, tener sueños y metas, es porque consideran que su vida está orientada hacia algún lugar con una finalidad y propósito, Huamán, (2017). En consecuencia, tener sentido de la vida,

involucra tener un objetivo y luchar por conseguirlo, en razón de que este sentido de vida es considerado como un indicador de salud mental (Oramas Viera, Santana López, y Vergara Barrenechea, 2006) citado por Chávez, (2015). Asimismo, la mejor forma de optimizar esta dimensión es practicando ejercicios de metas a corto y largo plazo, en el que se considere un objetivo definido para conseguirlo. También, en esta dimensión las personas creen que el pasado y el presente tienen sentido, lo que pasa lo contrario con los que no tienen un buen propósito de vida, en razón de que creen que su vida se dirige sin un rumbo y presentan problemas psicosociales citado por (Velasco, 2016).

En cuanto a este objetivo el grado de relación entre actividad física y crecimiento personal, los evaluados presentan una $\text{sig}=0.621$ superior al 0.05, indicando que no existe una correlación significativa, toda vez que el crecimiento es el nivel en que la persona se halla dispuesta a nuevas experiencias, adquiriendo logros, afrontándose a retos que muestra la vida, en razón de que es el esfuerzo de los individuos por obtener el progreso de sus propias potencialidades, y desarrollarse al máximo en uno mismo (Ryff, 1989). Maslow (1968) refiere que todo ser humano tiene que satisfacer sus necesidades básicas para luego pasar a otro nivel de mayor conocimiento. Mientras más necesidades básicas se vayan aclarando, más enriquecido es el conocimiento de uno mismo que puede llegar a tener un individuo, Cuenca y Marquina, (2013).

Es así que dentro del crecimiento personal sobresalen algunas dificultades principales que vienen a ser el miedo al dolor y a perder la vida, miedo a la soledad y otros factores que dificultan la vida creativa en sus diversas manifestaciones como: la percepción, emociones, motivaciones, el pensamiento,

la conducta expresiva, el trabajo, el amor, etc. En tal sentido, se puede apreciar que la influencia de los factores culturales, como influyentes al fracaso del crecimiento personal, se encuentra relevantemente no sólo en Fromm y Horney, sino también en Maslow, Rogers, Berne, Perls, etc. (citados por Rosal, 1986).

Considerando el análisis teórico, se aprecia en la población evaluada que la actividad física no influye en su crecimiento personal, por lo tanto, tampoco en su bienestar psicológico, a pesar de que el crecimiento personal es un punto importante para el desarrollo de las personas.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La población adolescente encuestada en cuanto al nivel de actividad física, el 77% presenta un nivel muy bajo y el 23% un nivel bajo.
- Respecto a la actividad física en mujeres adolescentes, el 86% se encuentran en un nivel muy bajo y el 15% en un nivel bajo, en cuanto a los varones, el 81% de adolescentes evaluados presentan un nivel muy bajo y el 35% un nivel bajo.
- De acuerdo a la Escala de Bienestar Psicológico, el 99% de adolescentes evaluados se encuentran en un nivel muy bajo, el 0.5% en un nivel bajo y el 0.5% en un nivel promedio.
- En cuanto al Bienestar Psicológico se halló que, 101 mujeres y 114 varones adolescentes evaluados se encuentran en un nivel muy bajo, 1 varón en nivel bajo y 1 en nivel promedio.
- En lo que respecta a la correlación entre actividad física y bienestar psicológico, se obtuvo una $\text{sig}=0.466$, dando a entender no existe una correlación significativa entre ambas variables.
- De igual manera, se aprecia según investigaciones que para tener un buen bienestar psicológico, no es tan relevante realizar actividad física frecuente por la población evaluada ya que pueden influir otros factores en su vida diaria.
- Cabe señalar que la actividad física es importante para la población adolescente, pero como en la actualidad la educación física ha pasado a un segundo plano en los centros educativos, no se ha tomado en cuenta su importancia para su desarrollo físico y mental.

- La población evaluada presenta un bienestar psicológico muy bajo debido a diferentes factores que se presentan en su entorno más cercano.

5.2. Recomendaciones

- Realizar estudios experimentales a fin de cambiar o mejorar las condiciones físicas de las personas.
- Que las instituciones educativas monitoreen el cumplimiento de las normas que impulsan la actividad física en las instituciones educativas tanto públicas como privadas.
- Orientar y motivar a la población en general a desarrollar actividades físicas que conlleven a su salud física y mental.
- Sensibilizar a la población a través de programas a un cambio de cultura y hábitos sedentarios por una cultura de bienestar psicológico.
- Que los adolescentes desarrollen habilidades sociales que fortalezcan su bienestar psicológico.

REFERENCIAS

- Aquino, O., Aramburú, A., Munarez, O., Gómez, G., García, E., Donaires, F., Fiestas, F. (2013). *Intervenciones para el Control del Sobrepeso y Obesidad en Niños y Adolescentes en el Perú*. REV PERU MED EXP SALUD PUBLICA. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/medicina_experimental/v30_n2/pdf/a19v30n2.pdf
- Ballesteros, B. P., Medina , A. y Caycedo, C. (Mayo - agosto de 2006). *El Bienestar Psicológico por Asistentes a un servicio de Consulta Psicológica en Bogotá, Colombia*. Universitas Psychologicas. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>
- Becerra, I. y Otero, F. (2013). *Relación entre afrontamiento y bienestar psicologico en pacientes con cancer de mama*. (Tesis) Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjgq9SngIXVAhWQZiYKHRyEBRwQFggxMAA&url=http%3A%2F%2Ftesis.pucp.edu.pe%2Frepositorio%2Fhandle%2F123456789%2F5176&usg=AFQjCNHXq7_yLEW7FHZ9hXI-0aiPsUNGfw
- Beneficios de la Educación Física Social, Psicológico, Académico y Físico*. (S.f). Recuperado de <http://www.elvalordelaeducacionfisica.com/3-beneficios-de-la-educacion-fisica/#3>
- Bordignon, N.(Julio - Diciembre de 2005). *El Desarrollo Psicosocial de Erikson. El Diagrama Epigenético del Adulto*. Revista Lasallista de Investigación.

Recuperado de

<http://www.bcasas.org.pe/red/sites/default/files/EI%20desarrollo%20psico-social%20de%20Erik%20Erikson%20-%20EI%20diagrama%20epigenetico%20del%20adulto.pdf>

Carballo, C. (S.f). *Educación Física, Deportes, Actividad Física y Salud.*

Recuperado de

http://www.patriciaminuchin.com.ar/publicado/42Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica.htm

Carranza, M., Valles, T., Alvano, D., De la Torre, E., González, C., Echeita, R., y otros. (2010). *Plan Integral para la actividad Física y el Deporte.*

Recuperado de <http://femedes.es/documentos/Escolarv1.pdf>

Casas, R.J. y Ceñal, M. J. (2005). *Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales.* Recuperado de

[http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente\(2\).pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente(2).pdf)

Castillo, E., Sáenz, p. y López, B. (05 de Noviembre de 2007). *Hábitos*

Relacionados con la Práctica de Actividad Física de las Alumnas de la Universidad de Huelva a Través de Historias de Vida. Revista de Currículum y formación del Profesorado. Recuperado de

<https://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART7.pdf>

Casullo, M. y Castro, A. (2000). *Evaluación del bienestar psicológico en*

estudiantes adolescentes argentinos. Revista de Psicología de la PUCP.

Recuperado de

https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwimuq-55f_UAhUEySYKHcGjAD8QFgg8MAI&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4531342.pdf&usg=AFQjCNG8iMYVaX5lhcJblPDuIP_Mu_dwtg

Chavez, U.A. (Marzo de 2006). *Bienestar psicológico y su influencia académica de estudiantes de nivel medio superior*. (Tesis de posgrado). Recuperado de http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf

Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., Gonzáles-Cutre, D., Beltran-Carrillo, V. y Moreno-Murcia, J. (Octubre de 2014). *Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física*. *Psicología del Deporte*. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232014000300004&script=sci_arttext

Cervello, E. (octubre 2010). *La psicología del deporte en las ciencias del deporte*. *Revista Internacional de ciencias del Deporte*. Recuperado de <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/viewFile/I/203>

Cobos, E. G. (25 de Marzo de 2008). *Revisión de la relación y la comunicación como factor de riesgo o protección: Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. Recuperado <http://www.redalyc.org/html/802/80212387006/>

Colegio Oficial de Psicólogos. (s.f.). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Recuperado de <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.pdf>

Comisión Permanente del Congreso de la República. (18 de julio de 2003). *Fundamentos y Disposiciones*. Ley General de Educación. Recuperado de http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf

Covarrubias, C. G. y Mendoza, M. (17 de Marzo de 2013). *La Teoría de la Autoeficacia y el Desempeño Docente*. Recuperado de <http://www.revistaestudioshemisfericosypolares.cl/articulos/048-Covarrubias%20Lira-Autoeficacia%20Desempeno%20Docente%20Chile.pdf>

Díaz, C., D, V. (2017). *Bienestar psicológico en adolescentes*. Revista electrónica Psyconex. Recuperado de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/download/330992/20787260>

Diferencia entre Actividad Física y Educación Física. (s.f.). Recuperado de http://es.slideshare.net/KARIVIER/diferencia-entre-actividad-fsica-y-educacin-fsica?from_action=save

Duran, C., Lavega, P. y Planas, A. (julio de 2014). *Educación Física Emocional en Secundaria. - El papel de la Sociomotricidad*. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/280881/36854>

- Durante, M. F. y Sandoval, F. (2016). *"Bienestar psicológico y realización de actividad físico-deportiva"*. Universidad Nacional de Mar del Plata. (Proyecto de investigación). Recuperado de <http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/498/0240-1.pdf?sequence=2>
- El Comercio. (15 de Diciembre de 2014). *¿Debe ser la Educación física Prioridad en los Colegios*. Recuperado de <http://elcomercio.pe/ciencias/medicina/educacion-fisica-prioridad-colegios-noticia-1778336>
- Gaete, V. (01 de abril de 2015). *Desarrollo Psicosocial del Adolescente*. Revista chilena de pediatría. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>
- Gálvez, A. A. (9 de Julio de 2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Universidad de Murcia. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>
- Gil, P. y Contreras, O. R. (2005). *Enfoques actuales de la educación física y el deporte. Retos e interrogantes: El manifiesto de antigua, Guatemala*. Recuperado de <http://rieoei.org/rie39a09.pdf>
- González, E. (febrero de 2011). *Beneficios de la Educación Física y el Deporte en los Escolares*. Recuperado de <http://www.csi->

csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/ENRIQUE_GONZALEZ_SANCHEZ_01.pdf

Gorka, M. (04 de 2016). *Beneficios Psicológicos, Cognitivos y Mentales de la Actualidad física*. Actividad física saludable, bienestar psicológico y la situación actual. Recuperado de http://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/osasun_mentala/es_def/adjuntos/Charla%20beneficios%20psicol%C3%B3gicos.pdf

Guerra, M, J., Pérez, L. G. y López, J. L. (Setiembre de 2014). *Motivaciones hacia la Práctica de Actividades Físico Deportivas en Estudiantes Segundo Nivel de Idiomas Extranjeros, Facultad de Educación, Primer Semestre - 2014*. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Recuperado de http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3473/Jose_Tesis_Titulo_2014.pdf?sequence=1

Hernández, C. F. (2014). *Metodología de la Investigación*. Recuperado de https://trabajosocialudocpno.files.wordpress.com/2017/07/metodologc3a3c2ada_de_la_investigac3a3c2b3n_-sampieri-_6ta_edicion1.pdf

Hernández, A., H.L. (Julio de 2016). *Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas mayores*. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3811/Bienestar%20Subjetivo%2C%20Bienestar%20Psicologico%20Y%20Significacion%20Vital%20en%20Personas%20Mayores..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Huamán, A. S. (Febrero de 2017). *Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016*. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/405/Avit_Tesis_bac_hiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Iglesias, J. L. (2013). *Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Recuperado de [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente\(2\).pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente(2).pdf)
- Infante, G., Fernández, A. (2009). *Actividad física y bienestar psicológico*. Recuperado de <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/congresos/17/01890205.pdf>
- Jimenes, P. J., Durán, L. J. (2º Trimestre de 2005). *Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores*. Recuperado de <http://saf.uab.cat/observatori/mmcc/calaix/97.pdf>
- Kowalski, K. C. (Agosto de 2004). *El Cuestionario de Actividad Física para Niños mayores (PAQ-C) y Adolescentes (PAQ-A) Manual*. Recuperado de <https://translate.google.com.pe/translate?hl=es&sl=en&u=http://www.hfsf.org/uploads/Physical%2520Activity%2520Questionnaire%2520Manual.pdf&prev=search>
- Marquez, S. (1995). *Beneficios Psicológicos de la Actividad Física*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2378944.pdf>

- Maurice, P. (2007). *Factores Determinantes en la Inactividad Físico - Deportiva en Jóvenes y Adolescentes*. Universidad de Lieja-Bélgica. Recuperado de. <http://www.plazadedeportes.com/imgnoticias/12456.pdf>
- Mclennan, N., & Thompson, J. (2015). *Educación Física de Calidad*. Recuperado de. <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002313/231340S.pdf>
- Mejía, K. (S.f). *¿Cuál es la diferencia entre la Educación Física y el Deporte?*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/nenizmoxa/cul-es-la-diferencia-entre-la-educacin-fsica-y-el-deporte>
- MINEDU. (13 de Noviembre de 2014). *Normas para el Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar en las Instituciones Educativas públicas de los Niveles de Educación Primaria y Secundaria de Educación Básica Regular*. Resolución de Secretaría General. Recuperado de <http://www.dreilm.gob.pe/images/descarga/RSG2069-2014-MINEDU.pdf>
- MINEDU. (19 de Enero de 2015). *Resolución Ministerial*. Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar . Recuperado de http://www.dreilm.gob.pe/images/descarga/Resolucion_Fortalecimiento.compressed.pdf
- Ministerio de Educación. (2015). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-2.pdf>

Ministerio de Salud del Perú. (mayo de 2012). *Sobre Peso y Obesidad en el Perú.*

Un Gordo Problema. Recuperado de

[http://www1.paho.org/nutricionydesarrollo/wp-](http://www1.paho.org/nutricionydesarrollo/wp-content/uploads/2012/05/Gordo-problema.-Sobrepeso-y-Obesidad-Peru.pdf)

[content/uploads/2012/05/Gordo-problema.-Sobrepeso-y-Obesidad-](http://www1.paho.org/nutricionydesarrollo/wp-content/uploads/2012/05/Gordo-problema.-Sobrepeso-y-Obesidad-Peru.pdf)

[Peru.pdf](http://www1.paho.org/nutricionydesarrollo/wp-content/uploads/2012/05/Gordo-problema.-Sobrepeso-y-Obesidad-Peru.pdf)

Molina , J., Castillo, I. y Pablos, C. (21 de 05 de 2007). *Bienestar psicológico y*

práctica deportiva en universitarios. Recuperado de

[file:///D:/Articulos%20Tesis%20Inteligencia%20emocional/Bienestar%20](file:///D:/Articulos%20Tesis%20Inteligencia%20emocional/Bienestar%20Psicologico%20y%20Practica%20Deportiva%20en%20Universitarios.pdf)

[Psicologico%20y%20Practica%20Deportiva%20en%20Universitarios.pdf](file:///D:/Articulos%20Tesis%20Inteligencia%20emocional/Bienestar%20Psicologico%20y%20Practica%20Deportiva%20en%20Universitarios.pdf)

Montero, C., Celis, C., Ramírez, R., Aguilar , N., Álvarez, C. y Rodríguez, F. (

2015). *¿Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo: una*

actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico

para la salud. Carta al Editorial. Recuperado de

<http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v143n8/art21.pdf>

Montoya, A., Pinto, D., Taza, A., Meléndez, E., Alfaro, P. (2016). *Nivel de*

actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria

en dos colegios de San Martín de Porres – Lima. Rev Hered Rehab. 2016.

Recuperado de

[http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RHR/article/dow](http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RHR/article/download/2892/2763)

[nload/2892/2763](http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RHR/article/download/2892/2763)

Navarro, B., S, E. (Julio de 2015). *Neurociencias y actividad física: una nueva*

perspectiva en el contexto educativo. Revista Médica de Chile.

Recuperado de

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000700019

Organización Mundial de la Salud. (s.f). *Actividad física*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

Pinto, M. F. (2011). *El Impacto del Deporte en la Promoción Cognitivo de los Niños. Su Relevancia para la Inclusión de la Actividad Física en Programas de Promoción de la Salud* . Centro de Investigación en Psicología y Psicopedagogía. Recuperado de [http://www.vilafant.com/UserFiles/Pinto,%20Maria%20Florencia%20\(2011\)_%20EL%20IMPACTO%20DEL%20DEPORTE%20EN%20LA%20PROMOCION%20DEL%20DESARROLLO%20COGNITIVO%20DE%20LOS%20NINOS_%20SU%20RELEVANCIA%20PARA%20LA%20INCLUS%20\(__\).pdf](http://www.vilafant.com/UserFiles/Pinto,%20Maria%20Florencia%20(2011)_%20EL%20IMPACTO%20DEL%20DEPORTE%20EN%20LA%20PROMOCION%20DEL%20DESARROLLO%20COGNITIVO%20DE%20LOS%20NINOS_%20SU%20RELEVANCIA%20PARA%20LA%20INCLUS%20(__).pdf)

Política Nacional del Deporte. (2015). Recuperado de <http://www.ipd.gob.pe/sistemasipd/recursos/formulario1/PNDV29.pdf>

Promoción de la Salud y Epidemiología. (2006). *Recomendaciones Sobre Actividad Física para la Infancia y la Adolescencia*. Recuperado de <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

- Quintero, J. R. (s.f.). *Teoría de las Necesidades de Maslow*. Recuperado de http://eva.universidad.edu.uy/pluginfile.php/607233/mod_folder/content/0/Teor%C3%ADa%20de%20Maslow.pdf
- Retama, v. (S.f.). *La importancia de la Educación Física y el deporte en la formación integral del estudiante del Colegio de Ciencias y Humanidades*. Recuperado de http://memoria.cch.unam.mx/tmp/pdfarticulo/98/VALENTIN_RETAMA_1113_1385584674.pdf
- Reverter, J., Jové, M. C. (2012). *Beneficios neurocognitivos de la educación física en la salud infantil, una nueva línea de investigación*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1630/163024659008.pdf>
- Ries, F., Sevillano, J. M. (Julio de 2011). *Relación de las emociones y la actividad física dentro de la teoría de la conducta planificada*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. Recuperado <http://www.cafyd.com/REVISTA/02401.pdf>
- Rodriguez, M. (07 de junio de 2010). *La actualidad de la Educación Física en el Desarrollo Integral del Ser Humano*. Recupera de <http://www.redalyc.org/pdf/666/66615066009.pdf>
- Rodriguez, P. L., Moreno, j. A. y Ruiz, F. (s.f). *Los programas individuales como fórmula de intervención activa en el desarrollo de la condición física y salud corporal*. Facultad de Educación - Universidad de Murcia. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/proind.pdf>

Sainz, V. (1992). *Historia de la Educación Física*. Recuperado de.

<http://bicentenariotalagante.cl/archivos/wp-content/uploads/2015/06/historia-de-la-educacion-fisica-segundo-medio.pdf>

Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar*

psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. Tesinas de Belgrano. Recuperado de

http://184.168.109.199:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/223/207_salotti.pdf?sequence=2

Salud mental: un estado de bienestar. (Diciembre de 2013). Obtenido de

Organizacion Mundial de la Salud:

http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Santana, A., Guillén, F. y Márquez, R. (2002). *Bienestar Psicológico y Actividad*

Física en Poblaciones Ciegas y con Deficiencias Visuales. Recuperado de

<http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/436/427>

Terry, O. (2003). *Entrenamiento Mental*. Barcelona, España: Paidotribo.

ONU, (S.f). *Carta Internacional de la Educación Física y el deporte*.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Recuperado de

<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002354/235409s.pdf>

Zubieta, E., Delfino, G. (12 de 2010). *Satisfacción con la vida, bienestar*

psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos

Aires. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-16862010000100027&script=sci_arttext&tlng=en

ANEXOS

Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo

Facultad de Psicología

Consentimiento informado

Consentimiento para participar en un estudio de investigación (15 a 16 años)

Institución : Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo

Investigadores : Jorge Yopla Sánchez, Janeth Aguilar Alvarez

Título : Actividad Física y Bienestar Psicológico.

Estimado Alumno (a):

Te invitamos a participar en un estudio de investigación titulado “Actividad Física y Bienestar Psicológico”, con la finalidad de conocer el grado de relación entre ambas variables. El presente estudio estará desarrollado por investigadores de la universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Facultad de Psicología.

Si decides participar en este estudio se realizará lo siguiente:

Se te hará la entrega del cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB_LS) en tu respectiva aula.

Cláusulas

1. He recibido información clara y completa de dicha investigación.
2. He recibido información sobre los beneficios de la actividad Física.
3. Libertad de retirar mi consentimiento en cualquier momento y dejar mi participación en el estudio.
4. La seguridad del anonimato y confidencialidad de la información.

Por todo lo anterior ACEPTO SER SUJETO DE INVESTIGACION.

Firma del investigador

Firma del adolescente

Firma del investigador

Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasio o danza que hacen sudar o sentirte cansada (o), o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar chapadas, saltar la sogá, corre, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto no es un examen.
 2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.
-

1. Actividad física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces lo has hecho? (marca con una (X) por cada actividad)

Actividad	Cantidad de veces				
	No	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 o Más
Saltar la sogá					
Patinar					
Juegos (Ejemplo: chapadas)					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr					
Aeróbicos					
Natación					
Bailar/danza					
Ping pong					
Montar en skate					
Fútbol					
Voleibol					
Básquet					
Gimnasia					
Atletismo					
Artes Marciales					

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos (Marca con una (X) sólo una)?

<input type="checkbox"/>	No hice/hago educación física
<input type="checkbox"/>	Casi nunca
<input type="checkbox"/>	Algunas veces
<input type="checkbox"/>	A menudo
<input type="checkbox"/>	Siempre

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente después de cada comida (antes y después de almorzar y cenar)? (Marca con una (X) solo una)

<input type="checkbox"/>	Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
<input type="checkbox"/>	Estar o pasear por los alrededores
<input type="checkbox"/>	Correr o jugar un poco
<input type="checkbox"/>	Correr y jugar bastante
<input type="checkbox"/>	Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de asistir a la Institución Educativa, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Marca con una (X) sólo una)

<input type="checkbox"/>	Ninguna
<input type="checkbox"/>	1 vez en la última semana
<input type="checkbox"/>	2 a 3 veces en la última semana
<input type="checkbox"/>	4 veces en la última semana
<input type="checkbox"/>	5 veces o más en la última semana

5. En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de las 6p.m. y 10p.m. hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Marca con una (X) solo una)

<input type="checkbox"/>	Ninguna
<input type="checkbox"/>	1 vez en la última semana
<input type="checkbox"/>	2 a 3 veces en la última semana
<input type="checkbox"/>	4 veces en la última semana
<input type="checkbox"/>	5 veces o más en la última semana

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Marca con una (X) solo una)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2 a 3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Marca con una (X) solo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)
- A menudo (3 a 4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Bastante a menudo (5 a 6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (Como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

Días de la semana	Frecuencia				
	Ninguna 0	Poca 1 a 2 veces	Normal 3 a 4 veces	Bastante 5 a 6 veces	Mucha 7 o más veces
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					

Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

Si.....()

No.....()

Sexo: (Femenino) (Masculino)
Edad:.....

Escala de Bienestar Psicológico SPWB_L. S

FICHA TÉCNICA

Nombre Original	Scalas de Psychological Well – Being, SPWB Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autor	Carol Ryff
Adaptación Peruana	Leal Zavala, Rafael y Silva Guzmán, Ricardo
Administración	Individual y colectiva
Duración	Sin límite (Tiempo aproximado de 10 a 15 minutos)
Aplicación	Adolescentes de 12 a 16 años
Puntuación	Variables psicológicas expresadas en escala de medición de intervalo
Significación	Evaluación de la percepción de bienestar personal
Tipificación	Baremos Peruanos: ciudades andinas del norte del país
Usos	Educacional, clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras médicos, trabajadores sociales, consejeros tutores.
Materiales	Un CD que contiene Cuestionario, hoja de calificación y baremos locales

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

SPWB_LS

Estimado amigo (a)

La presente encuesta tiene como objetivo tener un mayor conocimiento de lo que piensas sobre tu propia vida. Esto nos permitirá determinar cómo es que sueles tratar a los demás y desearías ser tratado(a) por ellos. Por favor, marca con una X sobre la opción que consideres que se ajusta a tu persona, como se ve en el ejemplo siguiente. Recuerda, no debes demorar en responder cada uno de los enunciados, pues no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Ejemplo

Llego temprano al colegio	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
---------------------------	--------------------	--------------	------------	-------

SEXO masculino femenino EDAD:..... años

GRADO DE ESTUDIOS _____ COLEGIO _____

1.	Por las cosas que me ha tocado vivir pienso que mi vida es muy buena.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
2.	Me siento solo(a) al no tener amigos íntimos o de confianza con quienes compartir mis emociones.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
3.	Expreso mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
4.	Me preocupa saber qué opinan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
5.	Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
6.	Planifico las acciones que me brindarán las cosas que espero de la vida.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
7.	Me siento seguro(a) con lo que soy.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
8.	No tengo quien me escuche cuando	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>

	necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas.				
9.	Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
10.	Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
11.	Me esfuerzo para realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
12.	Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a).	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
13.	Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
14.	La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
15.	Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
16.	Me agrada gran parte de mi forma de ser.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
17.	Siento que me estoy desarrollado como persona.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
18.	Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
19.	Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
20.	Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
21.	Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
22.	Me siento inconforme conmigo mismo(a) por carecer de éxito en algunos asuntos de mi vida.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
23.	Cuento con personas que me brindan su confianza.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
24.	Me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
25.	Soy bueno(a) manejando mis responsabilidades de la vida diaria.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
26.	Tengo dificultad en precisar lo que quiero conseguir en la vida.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
27.	Dejo de realizar los cambios necesarios para mejorar mi vida.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
28.	Me siento orgulloso (a) de la vida que llevo.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
29.	Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>

30.	Pienso que realmente no estoy mejorando como persona.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
31.	Mi vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento personal.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
32.	Hago los cambios necesarios cuando siento que mi vida se vuelve insatisfactoria.	<i>Siempre</i>	<i>Casi Siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>

Agradecemos tu gentil colaboración