



**Emociones Producidas por la Actividad Física en Niños entre los 12 a 14 Años que Tienen Comportamientos Asociados a La Ansiedad en la Institución Educativa La Candelaria**

**Mazo Ruiz Santiago**

**Monsalve Betancur Juan Esteban**

**Muñetones Duque Daniel**

**Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar, Universidad Católica Luis Amigó**

**AFDTG02 - Sociopedagógico (TG) - G1**

**Juan Carlos Hincapié Parra**

**2024**

## **Agradecimientos**

La finalización de este estudio no habría sido posible sin el apoyo y la guía de muchas personas, a quienes expresamos nuestra más profunda gratitud. En primer lugar, queremos agradecer a nuestros asesores académicos, Juan Carlos Hincapié y Zonaika Posada, cuya profesionalidad, experiencia, compromiso y entusiasmo fueron esenciales para el avance del proyecto. Su guía profesional, dedicación y constante apoyo no solo enriquecieron este estudio, sino que también tuvieron un impacto significativo en nuestro desarrollo académico y personal. Asimismo, agradecemos a la Institución Educativa La Candelaria, que, con su compromiso a la educación y la mejora del bienestar académico y personal de sus estudiantes, hizo posible este estudio. También, agradecer a nosotros mismos que, como investigadores de este estudio y amigos de universidad, fuimos ejemplo de constante asistencia y contribución mutua, que hicieron posible la presentación de estos resultados. Este estudio es el fruto de un esfuerzo colectivo y apoyo incalculable.

**Tabla de Contenido**

<b>Planteamiento del Problema</b>	<b>4</b>
<b>Justificación</b>	<b>7</b>
<b>Objetivos</b>	<b>10</b>
<b>Objetivo General</b>	<b>10</b>
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>10</b>
<b>Marco de Referencia</b>	<b>11</b>
<b>Marco Conceptual</b>	<b>11</b>
<b>Marco Teórico</b>	<b>12</b>
<b>Metodología</b>	<b>15</b>
<b>Plan de Análisis</b>	<b>17</b>
<b>Introducción del Plan de Análisis</b>	<b>17</b>
<b>Objetivos de Análisis</b>	<b>18</b>
<b>Selección de las Técnicas de Análisis</b>	<b>18</b>
<b>Preparación de Datos</b>	<b>18</b>
<b>Cronograma</b>	<b>19</b>
<b>Resultados</b>	<b>23</b>
<b>Discusión</b>	<b>28</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>30</b>

**Referencias Bibliográficas**

**Tabla de Ilustraciones**

<b>Tabla 1. Cronograma de actividades</b>	<b>21</b>
<b>Tabla 2. Emociones en clase de Educación Física</b>	<b>24</b>
<b>Tabla 3. Práctica de Actividad Física</b>	<b>26</b>
<b>Tabla 4. Asociación entre síntomas de ansiedad y otras variables</b>	<b>28</b>
<b>Tabla 5. Asociación entre síntomas de ansiedad y otras variables 2</b>	<b>29</b>

## Planteamiento del Problema

La salud mental ha experimentado una evolución significativa a lo largo de la historia. En la antigüedad, las enfermedades mentales y la mística eran temas sumamente relacionados, lo que daba lugar a prácticas terapéuticas basadas en una comprensión psicológica limitada. La psicología y la psiquiatría experimentaron cambios significativos en el siglo XIX, facilitando la investigación sistemática y el diagnóstico preciso. En el siglo XX, los avances en la terapia y la psicofarmacología transformaron los métodos de tratamiento. Hoy en día, la salud mental ha adquirido una importancia mundial sin precedentes, y se da prioridad no sólo al tratamiento, sino también a la prevención y al fortalecimiento de entornos que promuevan el bienestar mental. Esta evolución demuestra la creciente importancia de la atención de la salud mental en todo el mundo.

En 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció que el COVID-19 había sido clasificado como una pandemia, un evento que ha cambiado fundamentalmente la vida cotidiana de millones de personas en todo el mundo. Tras este anuncio, muchos países implementaron medidas para controlar la propagación del virus dentro de sus territorios y en cuestión de días habían ya desarrollado estrategias para prevenir, tratar, mitigar y curar la enfermedad hasta ese entonces desconocida. La base de estas estrategias fue siempre el aislamiento y la cuarentena. Sin embargo, las consecuencias de esta, aunque su escala fue completamente imprevista, tuvo un impacto significativo. La cuarentena provocó una variedad de trastornos de salud mental, entre ellos la depresión y ansiedad. Por ello, en 2021, citado por la Universidad de Antioquia (2023), el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE), en el estudio “Salud Mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia”,

publicó que el 52.2% de los jóvenes, principalmente entre los 12 y 17 años edad, presentaban 1 o 2 síntomas asociados a la ansiedad. Gracias a esto, igualmente mencionada por la UdeA (2023), Diana Patricia Molina Berrío, profesora de la Facultad Nacional de Salud Pública, psicóloga y magíster en Salud Pública, afirmó: «Nos preocupa mucho la economía, recuperar el mercado y los empleos. Eso es muy importante, pero también debemos recuperar la salud mental, que se vio muy afectada en la pandemia. Hay que invertir en rutas de atención».

Por ello, el objetivo principal de este estudio cuantitativo con un nivel descriptivo de corte transversal es describir las sensaciones que produce la actividad física en niños con comportamientos asociados a la ansiedad que estén entre los 12 y 14 años de edad, perteneciendo al grado 7° en una institución de carácter público de la ciudad de Medellín, en el departamento antioqueño, llamada La Candelaria, ubicada al nororiente de la ciudad, lo cual implica la presencia de violencia y apropiación del terreno para la construcción de viviendas sin permiso alguno en ciertos sectores de la comuna, a causa de los bajos recursos de los locales. En el transcurso del tiempo, han surgido diferentes proyectos de desarrollo de infraestructura que beneficiaría a los locales con respecto al acceso a distintos espacios, tanto públicos recreativos como educativos y de transporte. Entre estos, se encuentran las instituciones de formación básica y secundaria, tal cual como en la que se aplicó este estudio, cuyo Programa de Bienestar Estudiantil y Comunidad (2015) dice que fue fundada en 1897 como centro de formación educativa por la Corporación Santo Domingo, la cual consta de que gran parte de sus alumnos habitan en la comuna No. 1 de la ciudad de Medellín (Santo Domingo Savio). Este programa se encarga de buscar el bienestar estudiantil y que los proyectos institucionales trabajen de forma

mancomunada mientras que son direccionados al crecimiento íntegro de cada uno de sus estudiantes.

Este programa está basado en una serie de artículos que estipulan, según la Constitución Política de Colombia, que “la educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social” (Programa de Bienestar Estudiantil y Comunidad - Institución Educativa La Candelaria, 2015, p.3), por ende, en esta investigación se plantea la actividad física como un medio contributivo para impulsar la educación en relación al desarrollo físico, social, psicológico y cognitivo en niños que comprendan las edades entre los 12 y 14 años, de tal manera que esa actividad física se lleve a la clase de educación física y se convierta en un espacio clave de aprendizaje en donde ellos puedan comprender de manera dinámica, recreativa y estructurada sobre todo lo relacionado al uso del cuerpo, su composición y cuáles son aquellas capacidades que le permiten realizar sus actividades, no solamente dentro del contexto escolar, sino también en su cotidianidad. Por consiguiente, la pregunta de investigación de este estudio, con la cual se busca describir las emociones producidas por la realización de la actividad física en niños y niñas que presenten comportamientos de ansiedad, es la siguiente:

**¿En qué medida impacta la actividad física en aquellos niños que estén entre los 12 y 14 años que presenten comportamientos asociados a la ansiedad?**

### **Justificación**

Se logra identificar que, una de las razones por las cuales pueden surgir dificultades en el desarrollo de un infante, es por la falta de igualdad, equidad, empatía y comprensión que puede tener su entorno hacia él, y cuando se habla de estos conceptos es para resaltar que a veces

la misma sociedad es carente de ellos y esto se ve reflejado en cómo las condiciones de vida, a lo largo de la historia, nunca han sido iguales para todos, por ende, el desarrollo cognitivo y psicológico del niño pueden verse afectados, al igual que el desarrollo de las mismas sociedades, ya que a futuro será un impedimento que el adulto, que un día fue un niño marginado y discriminado, logre hacer su pequeña contribución a la sociedad y cumplir con su rol de ciudadano aportante. Esta investigación va orientada a una población de edad temprana en un contexto escolar (12 a 14 años) donde se pretende hacer énfasis en la identificación de los estudiantes con comportamientos asociados a la ansiedad y su vínculo con la actividad física, donde el objetivo del mismo va de la mano con el décimo Objetivo de Desarrollo Sostenible, que habla sobre que “La desigualdad amenaza el desarrollo social y económico a largo plazo, frena la reducción de la pobreza y destruye el sentido de realización y autoestima de las personas” (ONU, 2015), el cual se utiliza como una ruta de acceso a las posibles causas de la ansiedad para así poder disminuirlas por medio de la actividad física.

Son muchos los factores que influyen en la vida de un niño, debido a que, por un lado, en estas edades, la participación en varios grupos de distintas características (colegio, grupo de amigos, institución deportiva, familia, entre otros) puede llegar a ser una presión abrumadora para ellos, ya que, y con esto se prosigue al segundo punto, se crea una expectativa, en muchas ocasiones autoimpuesta, de su comportamiento y sus resultados a partir de la forma en la que se desenvuelven en ciertos contextos, creando así factores de vulnerabilidad en los jóvenes gracias a las consecuencias de sus actos bajo el ambiente en el que se encuentran. Además, cabe agregar y destacar la influencia de problemáticas propias de esta etapa, como lo menciona Herrera (2013), tomando en cuenta aspectos como la gestación no deseada, el consumo de bebidas alcohólicas y

alucinógenos a temprana edad, que como consecuencia podrían traer presión social, diferencias con su círculo familiar, y con ello, un sinnúmero de carencias en muchos aspectos de su vida, tanto en su presente como en su futuro. Todos estos componentes resultan siendo factores estresantes para los adolescentes, generando en ellos síntomas de enfermedades y trastornos mentales, principalmente la autopercepción, síntomas asociados a la ansiedad y trastornos de depresión bajo la creencia de ser una persona que subraya parámetros de fracaso dentro de una sociedad que solicita ciertos requerimientos o estándares, sean a nivel personal, educativo, social, entre otros, convirtiéndose en factores de riesgo para ellos. No obstante, es de gran importancia la inclusión de un estilo de vida saludable, entre ellos, principalmente, la realización de actividad física o alguna disciplina deportiva, que actúan como entes protectores a medida que el menor participa de actividades de esta misma índole, según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2021). Dicha práctica no solo aporta beneficios en un aspecto biológico, sino también produce importantes beneficios a nivel psicológico y social, mejorando así el estado de ánimo, la autoestima y disminuyendo los niveles de ansiedad en el joven. Adicionalmente, la práctica de ejercicio físico presenta en el joven mayor adaptabilidad al estrés y un mejor desempeño cognitivo a partir de la rapidez y efectividad de ejecución y velocidad de procesamiento informativo (Avendaño, 2019).

Para la salud mental, se reconoce la contribución de la actividad física, específicamente en disminuir los síntomas asociados a la ansiedad; que es el objeto principal al que apunta esta investigación. De igual forma, la literatura reconoce la capacidad de la actividad física de reducir la depresión, ayudar en la mejora de autoestima, la capacidad de concentración, la memoria y la función cognitiva. Por ello, “estudios realizados han determinado que los niños y adolescentes

que practican actividad física muestran un mejor desempeño escolar, un alto nivel de desarrollo de habilidades y funciones cognitivas” (Torres, 2020, p.5).

Todo esto contribuye, entre otras cosas, a un progreso en cuanto a la autopercepción y autorregulación de emociones del menor para realizar sus quehaceres diarios y sobrellevar las cargas físicas, sociales, y, sobre todo, psicológicas. Por todo ello, con esta investigación se busca aportar en la descripción de la realización de actividad física en cuanto a la disminución de comportamientos asociados a la ansiedad y aquellas emociones que se producen con su práctica, en niños que comprendan un rango de edad entre los 12 a 14 años.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Describir las sensaciones que produce la actividad física en niños con comportamientos asociados a la ansiedad del grado 7° de la Institución Educativa La Candelaria.

### **Objetivos Específicos**

- Caracterizar a todos los estudiantes de grado 7° y los posibles candidatos que la institución tenga identificados con este tipo de comportamientos y concuerden con las características del estudio.
- Identificar el comportamiento de los alumnos ya diagnosticados dentro de la institución a medida que se desenvuelven en el entorno meramente escolar, por medio de observaciones de conducta, encuestas y recolección de datos para con la población.

- Evaluar la relación entre la actividad física y la reducción de comportamientos asociados a la ansiedad en estudiantes de séptimo grado con riesgo identificado, mediante cuestionarios y escalas estandarizadas.

## **Marco de Referencia**

### **Marco Conceptual**

Actividad física: El Ministerio de Sanidad de España, en su programa (Estrategia promoción de la salud y prevención en el SNS) define la actividad física como un movimiento producido por el sistema músculo esquelético generando un estímulo y un gasto energético por encima del estado normal de una persona (en reposo). También, afirma que la actividad física tiene maneras de medirse, con factores como frecuencia, intensidad, tiempo y el tipo de actividad.

Ocio: Según, Lezcano I., y Madariaga A., en “El valor del ocio en la sociedad actual” para la Universidad de Deusto, el ocio es, un “fenómeno multidimensional” interpretado como el ámbito por el cual las personas, por derecho, cuentan con espacios vitales para el desarrollo de capacidades o la formación de una persona íntegra para el desarrollo social y económico de una sociedad.

Aprovechamiento del tiempo libre: Según, Lezcano I., y Madariaga A., en “El valor del ocio en la sociedad actual” para la Universidad de Deusto, afirman también que, comparación del concepto de ocio, el tiempo libre es una forma determinada de medir o categorizar alguna clase de tiempo.

Ejercicio físico: El ministerio de sanidad de España, define el ejercicio físico como un tipo de actividad física planificada y estructurada, ejecutándose de manera consecutiva, pretendiendo cumplir con una meta o unos objetivos específicos, ya sea para lograr mejorar el bienestar y la calidad de vida de una persona.

Deporte: Según Noguera, en “El deporte como elemento educativo indispensable en el área de la educación física” para la revista digital “EMÁSF” de educación física, el deporte es, actualmente, más que una simple práctica que requiere de un gasto físico, por el contrario, es una forma de canalizar el ocio y el tiempo libre, fomentando la educación, por medio de reglamentos y trabajo en conjunto, permitiendo así al individuo desarrollarse como un ser íntegro.

Trastornos mentales: Según la OMS (Organización Mundial De La Salud) los trastornos mentales se caracterizan y se pueden llegar a identificar por medio de 3 aspectos como lo son, una alteración en la capacidad cognitiva, el desorden de las emociones y los evidentes comportamientos cambiantes de un individuo.

Ansiedad: La OMS (Organización Mundial De La Salud) define la ansiedad como, una sensación constante de miedo, temor y preocupación por acontecimientos próximos o venideros de un individuo, o en ocasiones escenarios inexistentes que una persona crea en su imaginación, ocasionándole así, estrés, sensaciones de angustia, dificultades para relacionarse socialmente, aceptación a su realidad y sensaciones de pánico.

### **Marco Teórico**

La actividad física permite que los niños, en su proceso de desarrollo, expandan sus campos de conocimientos, mejorando así habilidades, capacidades y valores, como el trabajo en

equipo, el intercambio de ideas, el compromiso y adquirir la capacidad de liderar dentro de ese mismo trabajo en conjunto; y a prevenir problemáticas sociales como la criminalidad, consumo de sustancias alucinógenas y bebidas alcohólicas, los conflictos de carácter intrafamiliar, entre otros. Para la edad comprendida entre 5 y 17 años, la OMS reconoce que la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, por lo que se recomienda, entre otros aspectos, que se acumule un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, especialmente aeróbica (Torres, 2020).

Practicar o incluir la actividad física es crucial en la formación escolar ya que promueve enseñanzas para su desarrollo, tal como: cognitivo, social y motor. El joven, siendo parte de un momento recreativo en donde la toma de decisiones es de vital importancia para él, le permite tener una perspectiva mucho más amplia del entorno en el que se encuentra.

La ansiedad tiene un impacto significativo en la sociedad, afectando tanto a nivel individual como colectivo, por eso es importante realizar una detección temprana para identificar las causas que la generan. En la adolescencia es muy común que se vean estos tipos de trastornos provenientes muchas veces de malos hábitos que pueden ser modificados principalmente desde el entorno familiar, es allí donde se crea una conciencia responsable entre lo físico-mental y se proporcionan conocimientos de que se deben optar por buenos hábitos, como lo son: la actividad física, ejercicio físico, ocio y demás técnicas en pro de un buen desarrollo integral.

Así, todo indica que se tiene la certeza de una asociación entre la actividad física, la ansiedad y la autoestima, teniendo en cuenta las características propias de la población en la que se encuentra, tales como la parte sociodemográfica, la economía, políticas, salud general, cultura,

colegio, deporte y demás factores pertinentes que pueden verse involucrados bajo una relación causa-efecto para con el niño.

A partir de todo lo expuesto, la intención final de este estudio es describir las sensaciones que produce la actividad física en niños con comportamientos asociados a la ansiedad y de qué manera dicha práctica influye en sus vidas.

### **Metodología**

El trabajo consta de un enfoque cuantitativo en nivel descriptivo de corte transversal y no experimental (ya que esta investigación se emplea una sola vez en el tiempo, no se manipula ninguna variable, se observa lo que sucede en el entorno natural del fenómeno, se describe y se exploran relaciones entre variables) que figura en describir las sensaciones que produce la actividad física en niños con comportamientos asociados a la ansiedad que estén entre los 12 y 14 años del grado 7° en la Institución Educativa La Candelaria, de la ciudad de Medellín.

Bajo el marco de esta investigación se tendrán en cuenta las siguientes dimensiones: actividad física y ansiedad, debido a su relevancia para con la investigación en cuanto a la promoción de aprendizajes y conseguir la indumentaria adecuada para el bienestar biológico, psicológico y cognitivo de la población. Para ello, se tomaron en cuenta, según la dimensión, diferentes variables como sexo biológico, variable cualitativa nominal, y variables cualitativas ordinales, ya que las preguntas tenían como opciones de respuesta nunca, a veces y siempre, las variables actúan y contribuyen a una mejor y más profunda comprensión de la investigación, son:

- Para la dimensión Actividad Física: Frecuencia de la actividad física, tipo de actividad, duración de la actividad, disciplina deportiva, educación física.

- Para la dimensión Ansiedad: Estrés en entornos, pérdidas, cambios drásticos en su vida, conductas en la práctica, problemas familiares, autoevaluaciones de los estudiantes hacia esas conductas.

Las técnicas de instrumentación y su delimitación de alcance serán por medio de observaciones de conducta, encuestas y recolección de datos para la población, adicionalmente, los encargados de esta investigación tendrán un acercamiento con la psicóloga y trabajadora social de la institución educativa para la aclaración y profundización de varios aspectos que influyen en la población.

La máxima de este estudio es describir los distintos factores que la actividad física genera en la salud mental debido a la práctica de la misma por parte de los alumnos de la institución. Por ello, la selección de los participantes se ejecutó a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, teniendo en cuenta antecedentes del año escolar 2024, donde se identifican complicaciones en la salud mental, estudiantes con diagnóstico y presunción de diagnóstico. Algunos estudiantes pertenecientes al grupo presentan diagnósticos psicosociales, también se tuvo en cuenta las presunciones de diagnósticos (estudiantes con rasgos o señales de alerta, pero sin diagnósticos), otro elemento importante es la alta demanda de atención psicosocial por parte de la docente directora de grupo, ya que identificó afectaciones con respecto al correcto relación en diferentes aspectos como lo emocional, social y familiar de los estudiantes. Sin embargo, fueron participantes únicamente aquellos estudiantes que permitieron libre y decidieron voluntariamente contribuir con esta investigación.

Para la realización del plan de análisis se tuvieron en cuenta herramientas de recopilación de información, tales como bases de datos, artículos, revisión bibliográfica y fichas

bibliográficas, además, a partir de los resultados en la investigación, se hizo uso de un instrumento para adquirir los datos necesarios, la cual fue una encuesta, creada por los investigadores y posteriormente presentada y validada por expertos en las áreas afines a la actividad física, el deporte y psicología, y, finalmente, se realizaron observaciones de conducta y acercamientos a la psicóloga y trabajadora social de la institución, todo esto con el fin de aclarar y profundizar en la identificación de las características y factores que influyen en la población con respecto a su salud mental en la ejecución de actividad física. Dicha encuesta está compuesta por 25 preguntas con 3 categorías de respuesta de carácter cerrado cada una, desarrolladas bajo 5 dimensiones: Actividad Física, Educación Física, Ansiedad, Ansiedad-Educación Física y Ansiedad-Actividad Física.

## **Plan de Análisis**

### **Introducción del Plan de Análisis**

La actividad física ha sido reconocida como un factor influyente en la regulación de la ansiedad, ayudando a reducir sus síntomas y mejorar el bienestar emocional. Sin embargo, la experiencia de ansiedad durante el ejercicio puede variar según diversos factores, como la intensidad de la actividad, el entorno o las condiciones individuales de cada persona.

La finalidad con la cual se construye esta herramienta es obtener información sobre cómo se manifiestan los comportamientos relacionados con la ansiedad mientras se realiza actividad física. Sus respuestas serán fundamentales para evaluar la asociación entre actividad física y ansiedad, permitiendo comprender mejor los efectos emocionales del movimiento en distintas personas.

### **Objetivos de Análisis**

- Interpretar las interacciones sociales y las emociones en el participante durante la práctica de actividad física.
- Evaluar la relación entre la actividad física y la disminución de comportamientos de riesgo mental.
- Identificar el manejo de las emociones que el participante manifiesta en las diferentes situaciones que puedan surgir previa y posteriormente a la práctica de actividad física.
- Describir la contribución que se obtiene por medio de la actividad física en los comportamientos asociados a la ansiedad.

### **Selección de las Técnicas de Análisis**

La técnica de análisis para seleccionar los datos recopilados de la presente investigación es la técnica de teoría fundamentada, ya que es una técnica que consiste en desarrollar teorías a partir de los datos, y su objetivo es construir una teoría que explique el fenómeno estudiado, o sea, cómo la actividad física contribuye para prevenir los riesgos a padecer síntomas de ansiedad en estudiante del grado 7° de la Institución Educativa La Candelaria.

### **Preparación de Datos**

Los datos se recolectaron de forma textual gracias a la aplicación de una encuesta creada por los investigadores en la que se buscó describir e identificar las sensaciones que produce la actividad física en niños con comportamientos asociados a la ansiedad en la institución. Estos datos son de carácter textual, ya que será una encuesta con respuestas de carácter cerrado, misma que será generada conforme a lo investigado y con base en diferentes test y encuestas direccionadas a la determinación de los niveles de ansiedad existentes en las personas.

Se tendrá una escala de medida y parámetros que darán cuenta de los diferentes niveles en los que la actividad física influye en los comportamientos asociados a la ansiedad a partir de las respuestas brindadas por el estudiante en su encuesta. Misma escala de medida es la siguiente:

Las preguntas irán orientadas en un solo sentido, de manera inversa, de modo que en el resultado entre más valor o porcentaje tenga, tendrá menos riesgo a padecer comportamientos relacionados a la ansiedad, y entre menos valor o porcentaje tenga, tendrá más riesgo de padecer comportamientos relacionados a la ansiedad, teniendo en cuenta que hay 3 opciones de respuesta, que son Nunca, equivalente a 1 punto en la encuesta; A veces, con valor de 2; y Siempre, puntuando con 3, así:

- **0% - 49% (riesgo alto) - 25 a 37 puntos**
- **50% - 60% (riesgo medio) - 38 a 45 puntos**
- **61% - 80% (riesgo bajo) - 46 a 60 puntos**
- **81% - 100% (no riesgo) - 61 a 75 puntos**

### **Cronograma**

Durante la elaboración de este estudio se logró ejecutar de forma secuencial tareas que aportaron a la generación de esta investigación, por lo cual es necesario adjuntar el cronograma de actividades en las que se ejecutaron dichas actividades.

**Tabla 1.** Cronograma de actividades

CRONOGRAMA																																
ACTIVIDAD	FECHA		2024												2025																	
			Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre		Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
	INICIO	FIN	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Planteamiento del Problema	agosto 6	noviembre 12	█																													
Contexto	agosto 20	noviembre 12			█	█																										





## Resultados

En el transcurso del presente estudio se hicieron partícipes de la encuesta un total de 17 estudiantes de séptimo grado entre 12 y 14 años de edad, en la cual 65% (11) eran hombres y el 35% (6) eran mujeres. Respondieron un total de 25 preguntas divididas en 5 dimensiones, cada una con 3 categorías de respuesta: 1 – Nunca; 2 – A veces; 3 – Siempre, presentadas a continuación:

Se plantean en la Tabla 2, bajo las dimensiones Ansiedad y Educación Física, los porcentajes de respuesta para las categorías en las variables de la encuesta para conocer las emociones presentes en los alumnos en el transcurso de la clase de educación física. Encontrándose que a la mayoría siempre le gusta la clase de Educación Física, a veces de agota en la clase, siempre asisten y se siente motivado con esta, a veces después de la clase sienten tranquilidad, les gusta compartir con los demás, disfrutan la clase, siempre creen que estar activos físicamente mejora el rendimiento en otras materias, y nunca tienen dificultades para pensar o actuar con claridad durante la clase de educación física.

**Tabla 2.** Emociones en clase de Educación Física

VARIABLES	Categorías	No. Estudiantes	%
Te gusta la clase de Educación Física	A veces	1	6 %
	Siempre	16	94 %
Te agotas en clase de Educación Física	Nunca	8	47 %
	A veces	9	53 %

Asiste con frecuencia a clase de Educación Física	Nunca	1	6 %
	A veces	1	6 %
	Siempre	15	88 %
Motivación en la clase Educación Física	Nunca	1	6 %
	A veces	6	35 %
	Siempre	10	59 %
Después de clase de Educación Física siente tranquilidad	Nunca	2	12 %
	A veces	8	47 %
	Siempre	7	41 %
Te gusta compartir con los demás en clase de Educación Física	Nunca	1	6 %
	A veces	9	53 %
	Siempre	7	41 %
Disfruta la clase de Educación Física con otros compañeros	Nunca	1	6 %
	A veces	10	59 %
	Siempre	6	35 %
Cree que estar activo físicamente mejora el rendimiento en otras materias	Nunca	1	6 %
	A veces	9	53 %
	Siempre	14	82 %
Dificultades para pensar o actuar con claridad durante las clases de Educación Física	Nunca	13	76 %
	A veces	4	24 %

Por su parte, en la Tabla 3, a diferencia de la anterior, se realiza a partir de las dimensiones Ansiedad y Actividad Física, y se contemplan los porcentajes de respuesta para las categorías en las variables de la encuesta con el fin de identificar si los estudiantes incluyen la actividad física en su vida y las emociones que eso conlleva. Observando que la mayoría de estudiantes incluyen a veces la Actividad Física en su rutina diaria y tiempo libre, nunca sienten molestia mientras la realizan, tampoco se lastiman, tropiezan o sienten temblor. Por su parte, a veces incluyen la Actividad Física por fuera del colegio, al igual que sus padres o cuidadores; nunca sienten incomodidad, nerviosismo, tristeza o preocupación cuando la realizan; a veces caminar les ayuda a mejorar sus emociones, al igual que sentirse más tranquilos y relajados; la mayoría nunca tiene preocupación por lo que piensen los demás cuando hacen Actividad Física, les gusta hacerla en conjunto, tampoco sienten nervios o ansiedad antes de participar en una actividad, siempre se concentran y se sienten con más energía y motivados durante y después de su realización.

**Tabla 3.** Práctica de Actividad Física

Variables	Categorías	No. Estudiantes	%
Inclusión de Actividad Física en rutina diaria	Nunca	2	12 %
	A veces	10	59 %
	Siempre	5	29 %
Hace Actividad Física en tiempo libre	Nunca	1	6 %
	A veces	10	59 %
	Siempre	6	35 %

Siente molestia mientras hace Actividad Física	Nunca	11	65 %
	A veces	6	35 %
Lastimarse, tropezar o sentir temblor mientras Actividad Física	Nunca	10	59 %
	A veces	4	24 %
	Siempre	3	18 %
Incluye Actividad Física por fuera del colegio	Nunca	1	6 %
	A veces	10	59 %
	Siempre	6	35 %
Padres o cuidadores realizan Actividad Física	Nunca	6	35 %
	A veces	9	53 %
	Siempre	2	12 %
Siente incomodidad, nerviosismo, tristeza o preocupación cuando realiza Actividad Física	Nunca	14	82 %
	A veces	2	12 %
	Siempre	1	6 %
Caminar ayuda a mejorar las emociones	Nunca	3	18 %
	A veces	10	59 %
	Siempre	4	24 %
Preocupación por lo que piensen los demás cuando hace Actividad Física	Nunca	8	47 %
	A veces	5	29 %
	Siempre	4	24 %

Sientes nervios o ansiedad antes de participar en una Actividad Física	Nunca	8	47 %
	A veces	5	29 %
	Siempre	4	24 %
La Actividad Física te ayuda a sentirte más tranquilo y relajado	Nunca	1	6 %
	A veces	9	53 %
	Siempre	7	41 %
Evita realizar Actividad Física en grupo porque te pone nervioso participar	Nunca	10	59 %
	A veces	3	18 %
	Siempre	4	24 %
Te sientes con más energía después de hacer Actividad Física	Nunca	2	12 %
	A veces	7	41 %
	Siempre	8	47 %
Te concentras cuando haces deporte	Nunca	1	6 %
	A veces	3	18 %
	Siempre	13	76 %
Te sientes más motivado de hacer otras cosas después de hacer Actividad Física	A veces	6	35 %
	Siempre	11	65 %

Existe asociación entre los síntomas de la ansiedad y otras variables, encontrándose que la mayoría de estudiantes que nunca se sienten incómodos, nerviosos, tristes o preocupados, nunca sienten molestia mientras realizan actividad física, tampoco se lastiman, tropiezan o

sienten temblores, asimismo, a veces o siempre incluyen la actividad física por fuera del colegio y nunca sienten preocupación por lo que piensen los demás cuando hacen Actividad Física. Sin embargo, quienes siempre sienten dicha incomodidad, nerviosismo, tristeza o preocupación a veces sienten molestia cuando realizan Actividad Física, nunca la incluyen por fuera del colegio y a veces sienten preocupación por lo que piensen los demás mientras la hacen.

**Tabla 4.** Asociación entre síntomas de ansiedad y otras variables

Variables	Categorías	Siente incomodidad, nerviosismo, tristeza o preocupación cuando realiza Actividad Física						Valor p F
		Nunca		A veces		Siempre		
Siente molestia física mientras hace Actividad Física	Nunca	11	79 %	0	0 %	0	0 %	0,029
	A veces	3	21 %	2	100 %	1	100 %	
Se lastima, tropieza o siente temblores mientras hace Actividad Física	Nunca	9	64 %	0	0 %	1	100 %	0,049
	A veces	4	29 %	0	0 %	0	0 %	
	Siempre	1	7 %	2	100 %	0	0 %	
Incluye Actividad Física por fuera del colegio	Nunca	0	0 %	0	0 %	1	100 %	0,044
	A veces	8	57 %	2	100 %	0	0 %	
	Siempre	6	43 %	0	0 %	0	0 %	
Preocupación por lo que piensen los demás cuando hace Actividad Física	Nunca	8	57 %	0	0 %	0	0 %	0,035
	A veces	4	29 %	0	0 %	1	100 %	
	Siempre	2	14 %	2	100 %	0	0 %	

F: test exacto de Fisher.  $P < 0,05$ : existe asociación estadística.

Continuando con la asociación entre síntomas de la ansiedad y otras variables, en la Tabla 5 se contempló que, antes de participar en alguna Actividad Física, aquellos alumnos que nunca sienten nervios o ansiedad la incluyen a veces o siempre fuera del colegio; y también, quienes a veces o siempre sienten nervios o ansiedad a veces incluyen Actividad Física fuera del colegio.

**Tabla 5.** Asociación entre síntomas de ansiedad y otras variables 2

Variables	Categorías	Sientes nervios o ansiedad antes de participar en una Actividad Física						Valor p F
		Nunca		A veces		Siempre		
Incluye Actividad Física por fuera del colegio	Nunca	0	0 %	1	0,2	0	0 %	0,008
	A veces	2	25 %	4	80 %	4	100 %	
	Siempre	6	75 %	0	0 %	0	0 %	

F: test exacto de Fisher.  $P < 0,05$ : existe asociación estadística.

### Discusión

Acorde a las preguntas planteadas en cada una de las dimensiones de la encuesta se presentan los resultados de manera independiente, de modo que en la dimensión Educación Física junto a la dimensión Ansiedad se investigó con el propósito de conocer las emociones presentes en los alumnos en el transcurso de la clase de educación física. Allí, destacó la presencia de un gusto muy marcado hacia las sesiones de clase por parte de un gran porcentaje de los estudiantes encuestados, donde se halló que un 94% de ellos (16) respondieron en la categoría Siempre, mientras que solo el 6% (1) respondió en la categoría Nunca. También se notó que la materia genera en los educandos una motivación propia del quehacer educativo bajo criterios del deporte, el ejercicio y el juego, distinguiéndose que un 59% (10) de los alumnos siempre encuentran motivante asistir a la clase; el 35% (6) de ellos tiene esta misma perspectiva solo en ocasiones; y el 6% (1) nunca lo percibe como algo estimulante. En ese sentido, un 82% de los estudiantes creen que estar activos físicamente les ayuda a desempeñarse mejor en las demás materias, lo que implica la mejora del rendimiento cognitivo con respecto a la atención, la resolución de problemas, la concentración y la memoria para la reducción de estrés y ansiedad académica (Arday, 2014). Asimismo, se ve reflejada la capacidad de pensar o actuar con claridad

durante la jornada escolar, teniendo un 73% (13) de la población que nunca tiene dificultad en estos aspectos, y un 27% (4) que sí tiene dichas dificultades en algunas oportunidades.

En la dimensión Actividad Física con la dimensión Ansiedad se indagó sobre la inclusión de la misma en la rutina diaria y su relación con la ansiedad a la hora de practicarla por parte de los encuestados. Por ello, con respecto a la Tabla 3, se encuentra que un 12% (2) de los estudiantes no incluyen la actividad física en su cotidianidad; un 59% (10) la incluye a veces; y solo un 29% (5) de la población encuestada siempre realiza actividad física. Esto ha sido corroborado con la variable “Incluye Actividad Física fuera del colegio”, en la que el 6% (1) no la incluye; el 59% (10) lo hace a veces; y el 35% restante (6) lo hace siempre. Esto sugiere que, si bien existe la práctica de actividad física en la rutina diaria de los alumnos, esta podría ser aumentada en cantidad, debido a los beneficios que trae consigo, como el incremento en la concentración, la reducción del sedentarismo y mejora en la parte física. Por ello, es recomendado, según la OMS (2020), que para niños y adolescentes la actividad física sea realizada al menos durante 60 minutos por día, sea bajo una intensidad moderada o vigorosa.

Los resultados de la encuesta reflejan una percepción positiva de los estudiantes para con la clase de educación física, al igual que la inclusión y realización de actividad física en su rutina diaria, sin embargo, estos hallazgos sugieren la necesidad de promover dinámicas y estrategias que unan la actividad física tanto dentro como fuera de la institución, con el fin de potenciar el bienestar integral de los alumnos, pues son entusiastas de la actividad física y el deporte, por lo que se hace un llamado tanto a docentes como a padres o cuidadores con respecto a la inclusión de actividades extracurriculares en la vida de sus estudiantes, hijos o niños de los cuales están a

cargo, ya que esto contribuye a una mejora considerable en su desarrollo personal, físico, social, y principalmente, que siempre ha sido el foco de esta investigación, psicológico y mental.

## Conclusiones

- La actividad física es un medio contributivo para la comprensión de las expresiones emocionales y corporales de los niños mientras comparten con los demás (relaciones interpersonales), y el cómo se desenvuelven en espacios como la clase de educación física, juegos, recreo y momentos de esparcimiento dentro de la institución.
- Esta investigación sí obtuvo resultados con los cuales se puede resaltar que la actividad física tiene efectos sobre los comportamientos ansiosos en los niños en cuanto a la mejora de su autoestima, autopercepción y relaciones interpersonales.
- Los aportes de esta investigación están encaminados a la continuación de los estudios de este mismo campo, teniendo en cuenta diferentes aristas como rangos de edad, contextos y diferentes tipos de enfermedades de carácter tanto psicológico como físico, para así implementar la actividad física a futuro como uno de los principales intermediarios en la trata de complicaciones y trastornos relacionados a la ansiedad.
- Uno de los principales problemas que evidenciamos fue que la investigación se realizó en un colegio cuya planificación varía mucho, por ende, los diferentes eventos que se realizan dentro de la misma institución entorpecían la correcta ejecución de las herramientas de evaluación y realizar el ejercicio de observación.
- Finalmente, evidenciamos que la investigación también logró verse condicionada debido a la población con la que se decidió intervenir, al ser menores de edad, hubo consentimientos informados de por medio que no fueron validados por los acudientes, por ende, el total de la población con el que se tenía pensado intervenir, disminuyó notoriamente.

### Referencias Bibliográficas

Atehortúa, E. D. A., Bedoya, J. F. M., & López, Z. P. (2023). Percepción de estudiantes de primaria sobre la educación física en Instituciones Educativas de Medellín. *VIREF Revista de Educación Física*, 12(4), 72-82.

Arday, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R., & Ortega, F. B. (2014). A physical education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement [La práctica de educación física mejora el rendimiento cognitivo y el rendimiento académico de los adolescentes]: The EDUFIT study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(1), e52-e61. <https://doi.org/10.1111/sms.12093>

Avendaño Castro, A. (2019). La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué. Universidad del Tolima.

Aznar, S., & Webster, T. (2006). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. *Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Directrices de 2020 de la Organización Mundial de la Salud sobre la actividad física y el comportamiento sedentario]. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.

Herrera Gutiérrez, E., Brocal Pérez, D., Sánchez Marmol, D. J., & Rodríguez Dorantes, J. M. (2013). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de*

*Psicología del Deporte*, 12(2), 31–38. Recuperado a partir de

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/177731>

Institución Educativa La Candelaria. (2015). Programa de Bienestar Estudiantil y Comunidad. <https://ielacandelariamedellin.edu.co/#>

Lázaro García, L. (2020). Salud mental, psicopatología y poblaciones vulnerables. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 3–5. <https://doi.org/10.31766/revpsijv37n2a1>

Mayo Clinic. (16 de marzo de 2024). *Depresión y ansiedad: hacer ejercicio puede aliviar los síntomas.*

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495#:~:text=Hacer%20ejercicio%20con%20regularidad%20puede,mejorar%20tu%20sensaci%C3%B3n%20de%20bienestar.>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2019). *La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable.* Minsalud.gov.co.

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-la-actividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx>

Ministerio de Sanidad, Gobierno de España. (2020). *Estilos de vida saludable.* <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es> Quintana, I. L., & Ortuzar, A. M. (2016). El valor del ocio en la sociedad actual. In *La marcha nocturna: ¿Un rito exclusivamente español?* (pp. 15-33). Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).

Organización Mundial de las Naciones Unidas (2015) Objetivo 10: Reducir la desigualdad en y entre los países. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/inequality/>

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2).

Salguero, A. R. C. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, (4), 23-36.

Stimulus España S.L.. (2021). *Evolución y tendencias globales del cuidado de la salud mental*. <https://stimulus-consultoria.com/evolucion-global-cuidado-salud-mental/>

Universidad de Antioquia. (13 de enero de 2023). *La pandemia aumentó los trastornos mentales en niños y jóvenes*.  
[https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fYyxDoJAEER\\_xYbS7IF4SEksTIyFhTGwjdnARVe52wNO4-cLWhgbm8nMZOYBQgno6MFnCiyO2jFXqE-rfJ3ERap2SqdaFXqfLrNkszgcFWwB\\_w9GAl-7DgvAWlwwzwCllz5Qe28MRYqG33QRaz5-0pmTwDXTEKn323Ej0-pbe9OzNFwLtZYsBdNHaphw1rgRO\\_dkszgHf8PqBXSMCvc!/](https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fYyxDoJAEER_xYbS7IF4SEksTIyFhTGwjdnARVe52wNO4-cLWhgbm8nMZOYBQgno6MFnCiyO2jFXqE-rfJ3ERap2SqdaFXqfLrNkszgcFWwB_w9GAl-7DgvAWlwwzwCllz5Qe28MRYqG33QRaz5-0pmTwDXTEKn323Ej0-pbe9OzNFwLtZYsBdNHaphw1rgRO_dkszgHf8PqBXSMCvc!/)