



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología clínica

Estado emocional de personas que realizan entrenamiento funcional de alta intensidad y personas sedentarias

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de
Licenciado en Psicología Clínica

Autora:

Sofía Manzano Hugo

Director:

Jefferson Elizalde Socola

Cuenca - Ecuador

2024

DEDICATORIA

A mis padres, Delma y Fredy, quienes todo el tiempo me han brindado su apoyo incondicional. Han sido mi referente y me han guiado con el inmenso amor que les caracteriza. A mis dos hermanos, Paúl y Adrián, que siempre han sido mis aliados y entre risas me han enseñado lecciones de superación y perseverancia. A mi abuelita Maya y a mis tías Lucía y Nydia, con quienes estoy eternamente agradecida por el cariño que me dan. A mi ángel, Alex, que sin ella no sería quien soy. Y al amor de mi vida, Pedro, a quien admiro profundamente y me inspira a seguir creciendo.

AGRADECIMIENTO

A mis padres, que sin su esfuerzo, amor y apoyo no sería capaz de
alcanzar este logro.

De manera especial a mi director de tesis, Jefferson Elizalde, quien
me ha brindado la oportunidad de aprender y crecer bajo su guía.

A mis amigas, por haber vuelto más ligera la vida universitaria y
por siempre motivarme.

Resumen

El estado emocional influye en nuestro bienestar general en gran medida. El objetivo de este trabajo es comparar el estado emocional entre personas que realizan entrenamiento funcional de alta intensidad y personas sedentarias en la ciudad de Cuenca, Ecuador. Se realizó un estudio cuantitativo no experimental descriptivo con una población de N=163 personas a través de muestreo no probabilístico por conveniencia, utilizando una ficha sociodemográfica y el test DASS-21 (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés). Se depuraron los datos en RStudio y se encontró que el entrenamiento funcional de alta intensidad tiene un impacto positivo en la salud mental en comparación con aquellos que no realizan actividad física.

Palabras claves: actividad física, depresión, ansiedad, estrés, DASS-21.

Abstract

The emotional state greatly influences our overall well-being. The objective of this work is to compare the emotional state between people who engage in high-intensity functional training and sedentary individuals in the city of Cuenca, Ecuador. A non-experimental, descriptive, quantitative study was conducted with a population N=163 people through non-probabilistic convenience sampling, using a socio-demographic form and the DASS-21 test (Depression, Anxiety, and Stress Scales). The data were analyzed using RStudio, revealing that high-intensity functional training has a positive impact on mental health compared to those who do not engage in physical activity.

Keywords: physical activity, depression, anxiety, stress, DASS-21.