



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias
de la Educación
Escuela de Psicología Clínica.**

Tema:

**“Actividad física y bienestar psicológico en adultos de
la unidad educativa PASOS en el año 2019”**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de:
“Psicólogo Clínico”.

Autora: Verónica Paola Vásquez Alvarado

Directora: Mst. Lucía Cordero Cobos

Año: 2019

Índice

Índice.....	ii
Índice de tablas	iv
Resumen.....	v
Abstract.....	vi
Introducción	1
Capítulo 1.....	3
Bienestar psicológico y estabilidad emocional.....	3
1.1 Bienestar psicológico subjetivo.....	3
1.1.1 Dimensiones del bienestar psicológico.....	6
1.2 Salud Emocional	8
1.2.1 La estabilidad emocional.....	9
1.2.2 Inestabilidad emocional.....	11
1.3 Calidad de vida.....	12
Conclusiones	14
Capítulo 2.....	15
Actividad física y sus beneficios.....	15
2.1 Actividad física	15
2.1.1 Tipos de Actividad física.....	16
2.2 Beneficios de la actividad física.....	18
2.3 La relación que existe entre la actividad física y el bienestar psicológico.....	19
Conclusiones	21
Capítulo 3.....	22
Metodología, análisis e interpretación de resultados	22
3.1 Metodología	22
3.1.1 Muestra, población o participantes.....	22
3.1.2 Criterios de inclusión.....	23
3.1.3 Criterios de exclusión.....	23
3.1.4 Instrumentos.....	23

3.1.5 Procedimiento.....	25
3.2 Análisis e interpretación de resultados.....	25
□ Análisis de ficha sociodemográfica.....	25
□ Análisis de datos de la Encuesta de Bienestar Psicológico (EBP) y Cuestionario de Actividad física (GPAQ).	28
□ Análisis del bienestar psicológico subjetivo y variables sociodemográficas.....	29
□ Análisis de la actividad física y variables sociodemográficas.	31
□ Correlación de la actividad física y el bienestar psicológico.	33
3.3 Discusión.....	35
Conclusiones.....	37
Conclusiones generales	38
Recomendaciones.....	40
Bibliografía	41
Anexos	47
Anexo 1: Escala de bienestar psicológico (EBP).....	47
Anexo 2: Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ).....	50

Índice de tablas

Tabla 1. Edad de la población.....	25
Tabla 2. Género de la población	26
Tabla 3. Nivel de instrucción de la población.....	26
Tabla 4. Estado civil de la población	26
Tabla 5. Estado de salud de la población	27
Tabla 6. Nivel económico de la población.....	27
Tabla 7. Bienestar psicológico	28
Tabla 8. Actividad física.....	28
Tabla 9. Bienestar psicológico y edad	29
Tabla 10. Bienestar psicológico y género	29
Tabla 11. Bienestar psicológico y nivel económico	30
Tabla 12. Bienestar psicológico y estado de salud	30
Tabla 13. Actividad física y edad	31
Tabla 14. Actividad física y género	31
Tabla 15. Actividad física y nivel económico	32
Tabla 16. Actividad física y estado de salud.....	32
Tabla 17. Actividad física y bienestar psicológico subjetivo	33
Tabla 18. Actividad física y bienestar psicológico material	33
Tabla 19. Actividad física y bienestar psicológico laboral	34

Resumen


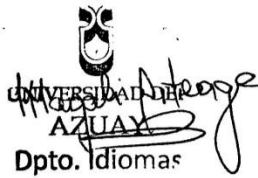
Este estudio tiene como objetivo identificar la relación entre actividad física y bienestar psicológico, en los trabajadores de la Unidad Educativa PASOS en la ciudad de Cuenca. La muestra está conformada por 62 hombres y mujeres. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física de la Organización mundial de la salud (OMS). Los resultados indican que una actividad física moderada o alta, promueve un alto nivel de bienestar psicológico subjetivo, material y laboral.

Palabras claves: bienestar, psicológico, subjetivo, material, laboral, actividad, física.

Abstract

The objective of this study was to identify the relationship between physical activity and psychological well-being of workers at Unidad Educativa PASOS from Cuenca. The sample consisted of 62 men and women. The instruments used were the Psychological Wellbeing Scale (EBP) and the Global Physical Activity Questionnaire of the World Health Organization (WHO). The results indicate that a moderate or high physical activity promotes a high level of subjective, material and labor psychological well-being.

Keywords: well-being, psychological, subjective, material, labor, activity, physical.



Translated by
Ing. Paúl Arpi

“El ejercicio físico nos ayuda a “sudar” las pequeñas cosas que nos alejan de la felicidad”.

Introducción

El bienestar psicológico abarca varios aspectos como dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas donde el ser humano tiene que afrontar las diversas problemáticas de la vida diaria de manera positiva para poder obtener mejor calidad de vida y salud integral.

La estabilidad emocional se refiere a la habilidad que el ser humano tiene para mantenerse estable y equilibrado, está conectada directamente a un bienestar psicológico más apto, debido a que la inestabilidad de emociones o sentimientos genera un mal funcionamiento en el ser humano.

El adulto está lleno de responsabilidades agobiantes y actividades más rutinarias que su entorno o el mismo se impone para así alcanzar una mejor calidad de vida olvidando la parte importante que es el bienestar psicológico del mismo, es por esto que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés y la ansiedad son las enfermedades psicológicas de la época.

En la actualidad la actividad física ha disminuido aumentando el sedentarismo, trayendo con esto varias repercusiones como estrés, ansiedad e inclusive siendo uno de los factores principales de la muerte prematura (OMS, 2004). Está comprobada que la actividad física promueve positivamente una salud mental y física.

Con la presente investigación hallaremos la relación entre el bienestar psicológico y la actividad física. Sabiendo que la actividad física nos ayuda en la depresión, ansiedad, mejorar la disciplina, auto concepto, autoestima ya que mientras vivimos diferentes etapas de la vida, el bienestar psicológico se ve afectado por las presiones que el entorno y la sociedad ejercen en el individuo, con parámetros que se debe cumplir; ésta y algunas otras son las causas de las enfermedades de la época antes mencionadas como también la bulimia y anorexia.

El desgaste de energía en el cuerpo ayuda también a mantenernos en forma, llenos de energía, prevenir enfermedades tales como cáncer, hipertensión, diabetes.

Sin importar el sexo, edad, situación económica o si presenta alguna enfermedad, la actividad física tiene efectos positivos en el ser humano, generando mayor bienestar psicológico subjetivo, material y laboral, ayudándonos así a manejar las adversidades de la vida por estas y muchas razones más podemos corroborar que el bienestar psicológico está conectado directamente con la actividad física, para un mejor afrontamiento y adaptación con nuestra psique y el entorno.

El objetivo de este trabajo es conocer la relación entre el bienestar psicológico y actividad física de los trabajadores de la unidad educativa PASOS en el 2018 en la ciudad de Cuenca; el mismo se encuentra dividido en tres capítulos. El primer capítulo: Bienestar psicológico y estabilidad emocional; El segundo capítulo: Actividad física y sus beneficios y el tercer capítulo: metodología, análisis e interpretación de resultados

Capítulo 1

Bienestar psicológico y estabilidad emocional

El bienestar psicológico, estabilidad emocional y calidad de vida, son términos que están completamente relacionados. Donde el bienestar psicológico óptimo es un sistema integral, sinónimo de felicidad, abarca emoción, cognición, condición física, social y psicológica, por lo tanto es la percepción que cada persona tenga sobre calidad de vida, y bienestar personal. Si existe buen bienestar psicológico se podrá actuar de manera más asertiva en los demás ámbitos que rodean al individuo y poder gozar de una buena calidad de vida.

Existen 6 dimensiones de bienestar psicológico como: auto aceptación, propósito en la vida, relaciones positivas, crecimiento personal, dominio del ambiente, valores instrumentales. (Noriega, et al., 2017).

No se puede tener un buen bienestar psicológico si no tenemos estabilidad emocional, donde estabilidad se refiere a la capacidad de cada individuo para mantenerse estable o en estado de equilibrio ante situaciones negativas.

1.1 Bienestar psicológico subjetivo

El bienestar psicológico se podría decir que es un sinónimo de felicidad, donde abarca calidad de vida y bienestar social.

El bienestar tendría varias dimensiones siendo la principal y básica la subjetiva, la cual se divide en:

1. Aspectos afectivos-emocionales (estado de ánimo).

2. Aspectos cognitivos valorativos (evaluación de satisfacción del sujeto sobre su propia vida) (Cuadra & Florenzano, 2013).

Después de estos puntos se puede decir, que el bienestar psicológico según Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) citado en (González, 2004) es “una área general de interés científico y no una estructura específica que incluye las respuestas emocionales de las personas, satisfacciones de dominio y los juicios globales de satisfacción de vida” (p.85).

El bienestar psicológico está conectado directamente con la percepción que existe sobre lo que las personas piensan y sienten sobre su propia vida; y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que concluyen cuando hacen una introspección de su existencia. Se denomina “felicidad” cuando los sujetos experimentan emociones agradables y cuando se sienten satisfechos con varios ámbitos de su vida. Lo principal es el propio análisis que las personas hacen sobre su vida (Diener, 2000).

El bienestar psicológico es un concepto que ha ganado peso en los últimos años en la psicología debido a que conlleva una perspectiva amplia de bienestar, el mismo se refiere a las condiciones físicas y mentales que le proporcionan a una persona satisfacción y tranquilidad. Bienestar psicológico incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos pertenecientes con la salud en general que promueven a las personas a funcionar de un modo positivo y asertivo en la vida.

Sin entrar en controversia etimológica y epistemológica del concepto bienestar psicológico o bienestar subjetivo, conviene destacar que son muchas las formas de denominar o que comúnmente la sociedad entiende por poder sentir bien, y estar bien de la cabeza, de no tener ningún trastorno, o simplemente estar equilibrado psicológicamente, no obstante son muchos los autores que han

versado sobre los conceptos de salud mental que incluye el bienestar psicológico (Vielma & Alonso , 2010).

El bienestar psicológico es más interno e independiente, es duradero y posiblemente de mayor calidad que el subjetivo (aunque es necesario y de gran relevancia). Se basa en la corriente filosófica de la eudaimonía, palabra griega que tiene como significado la expresión del yo interior o el ser más auténtico. (Vázquez & Hervás, 2006).

Según Aristóteles citado en Martín (2016), se fundamenta en un conjunto de criterios morales para conseguir una etapa de plenitud y armonía del alma, donde se puede distinguir el logro de la felicidad a través del placer, la eudaimonia se basa en el interés que tiene el hombre en encontrar la felicidad más profunda, haciendo referencia a la plenitud de ser y no solo del existir , a través de la toma de buenas dediciones en las situaciones más complicadas, donde se puede conocer sus aptitudes para utilizarlas día tras día y así conseguir sus objetivos, sobre todo sin perjudicar a los demás, lo cual, se debe utilizar para así alcanzar la felicidad por sí mismo.

Consecuentemente, el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo, el pensar constructivo y asertivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva y vivencial, que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo, ambos estrechamente vinculados entre sí e influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables (Garcia; Vinieras & Gonzalez , 2006).

Según la teoría de la Autodeterminación, uno de los indicadores que establece como bienestar psicológico es la satisfacción con la vida (Diener, 2000)

En conclusión podemos decir que el bienestar psicológico subjetivo es tener una buena salud emocional, donde abarca estabilidad en el ámbito psicológico, social, relación con el entorno y físico; donde las personas buscan maneras adecuadas de afrontar los retos que se les presentan en el diario vivir, ideando modos de manejarlos y aprendiendo de ellos. Y al mismo tiempo poder gozar de una mejor calidad de vida, una buena estabilidad emocional y encontrando una sensación profunda de dar sentido a la vida.

1.1.1 Dimensiones del bienestar psicológico.

- **Auto aceptación:**

Es una de las características principales del funcionamiento positivo, de manera que las personas con una auto aceptación tienen una actitud positiva hacia sí mismo, donde aceptan diversos aspectos de su personalidad, incluyendo los negativos; de igual manera se sienten bien con su pasado, por lo tanto, las personas con una mala auto aceptación se sienten insatisfechas consigo mismas y decepcionadas con su pasado, demostrando problemas con ciertas características que poseen y por ende desearían ser diferentes a como son (Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones & Toledo, 2015).

- **Relaciones positivas:**

Consiste en tener una relación de calidad con las demás personas, en las que puede confiar, alguien a quien amar; de manera que la pérdida de un apoyo social, la soledad o el aislamiento aumentan la probabilidad de presentar una enfermedad y por lo general reducen la esperanza de vida (García & Alandete, 2013)

- **Propósito en la vida**

Hace referencia a que las personas se sientan con la capacidad de tener un plan de vida, siendo necesario para el individuo marcarse metas y poder definir una serie de objetivos que les permitan complementar su vida, de igual manera el sentido de la vida sería todo aquello que da un significado o propósito a la existencia de cada persona, siendo único y específico de cada ser humano, estando relacionado con su sistema de valores que orientan y estructuran la propia vida del individuo (Ryff & Singer, 2008).

- **Crecimiento personal**

Se basa en las propias potencialidades y aperturas a nuevas experiencias de todos los aspectos del bienestar psicológico, y por lo tanto podemos decir que es el que más se acerca al concepto de bienestar eudaimónico. Las personas con altos niveles de crecimiento personal son todas aquellas que encuentran una oportunidad, obteniendo una ventaja para crecer a través de distintas situaciones, retos y metas; por el contrario las personas con bajas puntuaciones sobre el crecimiento personal muestran una pérdida de interés por la vida y carecen por lo general de un deseo de desarrollo (Ryff, 1989).

- **El dominio del ambiente**

El dominio del ambiente es la capacidad para manejar el entorno y crear contextos favorables que permitan satisfacer deseos y necesidades, las personas que tienen altas puntuaciones en esta dimensión tienden a tener una mayor capacidad para influir en el entorno, sin embargo, las bajas puntuaciones se relacionan con inseguridades ante cualquier capacidad para producir cambios o mejoras en el contexto que rodea a la persona (Noriega, et al., 2017).

- **Valores instrumentales**

Los valores específicos de conducta van orientados tanto al desarrollo personal como el desarrollo ético de las personas que son los valores morales, los primeros se guían en la manera de conducirse en la calidad de vida, mientras que los segundos guían a la persona hacia un sentido final de organizaciones y estructuraciones de los valores que van creando un modelo teórico universal (Schwartz, 1992).

1.2 Salud Emocional

El ámbito emocional del ser humano es una parte importante de la salud integral, que complementa directamente al bienestar físico. Las personas emocionalmente estables tienen la habilidad de controlar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Actúan de diferente manera a los desafíos de la vida diaria, pueden poner su vida en perspectiva y buscar una solución. Por estas razones se sienten bien consigo mismos y tienen una buena relación con su entorno.

Ser emocionalmente sano no quiere decir estar feliz todo el tiempo, por el contrario está relacionado con tener consciencia de sus propias emociones para poder lidiar con ellas, ya sean positivas o negativas. Las personas que se consideran emocionalmente estables también sienten ira, tristeza, ansiedad y estrés. La diferencia consiste en cómo manejar las diferentes situaciones y poder responder a los sentimientos negativos con una respuesta asertiva. (Perera, 2017)

Las emociones básicas constituyen patrones individuales de conducta expresiva, donde cada una se asocia a un patrón específico de activación fisiológica, a una experiencia cognitiva-subjetiva o sentimiento específico y con un substrato neuroanatómico. El miedo, la ira, la tristeza,

la alegría, la sorpresa y el acoso son las emociones básicas para las que existe un mayor consenso al respecto de su definición conceptual (Piqueras, Ramos, Martínez, & Oblitas, 2006).

Las emociones tanto positivas como negativas influyen en la salud del individuo, en el caso de las emociones positivas como la alegría, el optimismo, la felicidad y el amor pueden protegernos de las enfermedades, siendo beneficiosas para nuestra salud, por lo tanto, nos ayudan a soportar las dificultades de una enfermedad facilitando su recuperación (Fernández- Abascal, Jiménez & Martín, 2003).

De esta manera podemos decir que las personas que tienen una salud emocional estable, son las que logran manejar su propia vida de la manera más adecuada, como por ejemplo en una enfermedad física, apoderándose del positivismo y no del negativismo o encontrando soluciones para todos los ámbitos de sí mismo.

No obstante, el autoconocimiento es una de las estrategias de afrontamiento fundamentales para armonizar las emociones y poder establecer practicas saludables que mejoren la calidad de vida de las personas, teniendo en cuenta su globalidad/holismo y entorno que por lo general se traducen en la desaparición de una serie de sintomatologías a nivel psíquico, físico e incluso conductual. (Ortega, 2010).

1.2.1 La estabilidad emocional.

La estabilidad emocional es un rasgo de personalidad, donde existe una gran repercusión sobre las actitudes es decir sobre el comportamiento del ser humano.

En la psicología en el test de personalidad “BIG FIVE” el modelo de los 5 grandes, donde sus dimensiones estudian:

1. Energía
2. Afabilidad
3. Tesón
4. Estabilidad emocional
5. Apertura mental.

Al ser la estabilidad emocional una de sus dimensiones principales se puede decir que es un factor fundamental para definir la personalidad de los seres humanos.

En esta prueba las personas que obtienen una puntuación alta en la estabilidad emocional, tienden a describirse como poco ansiosas, vulnerables, emotivas, impulsiva, impacientes e irritables.

Esta dimensión se define por control de las emociones y los impulsos, es decir que la persona emocionalmente estable tiene un alto grado de control sobre sus emociones e impulsos, teniendo la capacidad de ejercer un control sobre sí mismo (Bermúdez, 2001).

También nos podemos referir a la estabilidad emocional como un rasgo de personalidad, con características propias, tales como la capacidad para afrontar los efectos negativos de la ansiedad, depresión, irritabilidad o la frustración.

Ha tenido un abordamiento desde los principios de la teoría de auto organización, donde se asume que una emoción puede recuperar el equilibrio automáticamente tras un periodo o situación de inestabilidad emocional. La disposición personal, del poder adaptarse o no, a los estresores del

diario vivir está compuesta por dos dimensiones o subsistemas: el umbral de alteración emocional y la resiliencia emocional (Li & Ahlstrom, 2016).

El “umbral de alteración emocional” es la facilidad para experimentar estados emocionales alterados y “la resiliencia emocional” la capacidad para recuperarse de emociones negativas y volver a la estabilidad emocional. (Li & Ahlstrom, 2016)

Entonces se puede evidenciar, a individuos con alta estabilidad emocional que en momentos estresantes o adversos ,muestran un mayor control emocional, son muy realistas en su forma de vida, pacientes, tranquilas, constantes y confiables, caracterizándolos como individuos, maduros y por lo tanto estables, con la capacidad correcta para manejar sus emociones y establecerse metas de vida, pueden controlar sus impulsos, actuar de una manera adecuada y controlada, logrando afrontar sus problemas sin buscar huir de ellos.

1.2.2 Inestabilidad emocional.

De esta manera también es importante, estudiar en que factores inciden en la inestabilidad emocional, pues en la actualidad es uno de los padecimientos más frecuentes en adultos, que tienen un nivel de vida con muchas responsabilidades, en otras palabras los individuos que lo presentan, pueden llegar a afirmar, que es algo pasajero y por lo tanto no le toman mucha importancia debido a la vivencia de situaciones estresantes o de algún afrontamiento negativo, y en el peor de los casos en situaciones de la que le es difícil librarse.

La inestabilidad emocional es un rasgo de trastorno de personalidad, la manera de actuar del individuo es impulsiva sin importar las consecuencias, animo inestable, falta de planificación en todos los ámbitos sociales y personales, ira constante como actitudes violentas, falta de control

personal y todas estas manifestaciones son fácilmente provocadas. (Organización mundial de la salud, 1992)

Se puede presentar con mayor facilidad, inestabilidad emocional en las personas que tengan rasgos marcados de personalidad límite (inestabilidad, cambios rápidos de humor, explosiones de rabia e impulsividad) y antisocial (caracterizado por des cumplimiento de reglas sociales y de los derechos de los demás, comportamiento antisocial, impulsividad e irresponsabilidad) (Bermúdez, 2001).

1.3 Calidad de vida

Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y objetivos. Es decir bienestar físico, psicológico y social. Incluye aspectos subjetivos como la intimidad, la expresión emocional, la productividad personal, la seguridad y salud percibida. Como aspectos objetivos encontramos: el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico, social, con la comunidad y la salud objetivamente percibida (Ardila, 2003).

Se puede dividir en dos dimensiones: Análisis subjetivo y percepciones subjetivas de un estado de salud. Tener salud no te garantiza tener una apropiada calidad de vida, por lo tanto Robles; Rubio; De la Rosa & Nava (2016) afirman que calidad de vida “consiste en la sensación de bienestar que puede ser experimentada por los individuos y representa la suma de sensaciones subjetivas y personales del sentirse bien” (p.121).

Levi & Anderson (1980) afirman que “Calidad de vida es una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibida cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa” (p. 7).

En otras palabras es un término que se ha definido como constructo, que permite apreciar una valoración subjetiva que puede tener un individuo, donde puede haber alcanzado un nivel de vida satisfactorio, es un nivel de bienestar percibido, es cuando el ser humano, se siente realizado y bien consigo mismo pues tiene el estilo de vida que quiso, o tal vez que planificó, muchos autores infieren que es valoración subjetiva que está estrechamente relacionada con indicadores objetivos biológicos, psicológicos, y sociales, y que forman parte del constructo que hace referencia a la valoración subjetiva y satisfacción vital (Blanco y Chacón, 1985)

Pero en la actualidad la calidad de vida encierra muchos niveles para el hombre, entre los que encontramos, el biológico, económico, social, y psicológico, es decir, que para que una persona puede estar gozando de una buena calidad de vida debe al menos estar satisfecho en una de las áreas ya establecidas, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), indica que para que un individuo pueda gozar de una excelente calidad de vida debe tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

- Salud física.
- Estado psicológico.
- Nivel de independencia.
- Relaciones sociales.

- Relación con el entorno.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2005) citado en (Rodríguez , 2012) “Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas y sus inquietudes” (p. 246).

Conclusiones

Para que exista estabilidad en el ser humano en todos los ámbitos de su vida, lo óptimo sería que goce de un bienestar psicológico, exista estabilidad emocional y desarrolle control personal ante las adversidades que se puedan presentar en el diario vivir, para poder contar con una calidad óptima de vida y desenvolverse de la mejor manera tanto con su psique o su entorno.

Capítulo 2

Actividad física y sus beneficios

Actividad física es todo movimiento del cuerpo que genere un desgaste de energía y que haga trabajar a los músculos. Para que se considere una actividad beneficiosa y saludable la misma se debe realizar mínimo cinco días, treinta minutos diarios. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

Actividad física se refiere a los movimientos que benefician la salud (health.gov, 2019).

Existe información científica que confirma los beneficios que tiene la actividad física en el autoestima, en las enfermedades como la diabetes, cáncer, hipertensión, etc. (OMS, 2004). Por esto podemos corroborar que la actividad física y el bienestar psicológico están conectados.

2.1 Actividad física

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal intencional, que se realiza con los músculos esqueléticos, que presenta un gasto de energía y en una experiencia personal que por lo general nos permite interactuar con los seres y el ambiente que les rodea. De igual forma se incluye dentro del concepto de actividad física, las prácticas cotidianas como por ejemplo; caminar, las actividades laborales o domésticas, así como también otras más organizadas y repetitivas, como son el ejercicio físico, y las actividades de carácter competitivo como son los diversos deportes (Gauvin, Wall & Quinney, 1994).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) en la población mundial un 21-25% de los cánceres de mama y colon, como también el 27% de los casos de diabetes y el 30%

de la carga de cardiopatía isquémica se le atribuye a la inactividad física como factor predominante. Además se ha observado que la falta de actividad es el cuarto factor de riesgo en la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

La “actividad física” no es igual a “ejercicio” y por lo tanto no se debe confundir estos conceptos. El ejercicio es una de las variedades de actividad física, la misma que es planificada, estructurada, repetitiva y la mayoría de las veces es realizada con un objetivo congruente con avance o mantenimiento de la aptitud física.

En conclusión podemos decir que la actividad abarca al ejercicio pero también a todas las actividades cotidianas donde interviene el movimiento corporal o momentos de trabajo, de transporte, de tareas domésticas y asimismo actividades recreativas.

Por esto incrementar el nivel de actividad física no es solo una necesidad individual sino también social por la perspectiva poblacional, multidisciplinaria y culturalmente idónea.

2.1.1 Tipos de Actividad física.

2.1.1.1 Cardiovascular.

En este tipo de actividades se utilizan los músculos más grandes del cuerpo, el objetivo principal de las personas que realizan alguna actividad física aeróbica consiste en mejorar la resistencia física al ejercicio, por lo tanto, es importante un control regular del estado del corazón y la respiración.

Asimismo, el trabajo cardiovascular esta denominado de este modo, por los beneficios que aporta a la salud del corazón, por lo tanto realizar este tipo de actividad de manera habitual ayuda

a la persona a estimular el corazón y todo el torrente sanguíneo, facilitando así la irrigación y la llegada de nutrientes y de oxígeno a todo el cuerpo, finalmente el trabajo de ejercicio cardiovascular hace trabajar de forma moderada múltiples músculos del cuerpo (Aznar & Webster, 2006).

2.1.1.2 Actividad anaeróbica.

Este tipo de actividad no requiere de oxígeno sino, de los procesos alternativos de obtención de energía, como la fermentación del ácido láctico o el aprovechamiento del adenosintrifosfato muscular, por lo tanto en este tipo de actividades la energía proviene de los músculos y de su reserva energética, de esta manera suelen ser actividades que no se pueden prolongar durante mucho tiempo, ya que de esta forma se corre el riesgo de acumular ácido láctico que provoca calambres y fatiga muscular.

2.1.1.3 Actividades de fortalecimiento muscular.

Las actividades de fortalecimiento mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos, donde se practican los abdominales, levantar pesas, subir escaleras. En los ejercicios de levantamiento de pesas los músculos trabajan a su máxima capacidad, por lo tanto son ejercicios que se realicen durante un corto intervalo de tiempo, ya que no se está recurriendo a la respiración para renovar la energía (Aznar & Webster, 2006).

2.1.1.4 Actividades de fuerza.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular, que incluyen tanto ejercicios de corta duración y alta intensidad como de baja intensidad y larga duración. Las ventajas de practicarlas van desde el aumento de fuerza y resistencia en músculos, huesos y ligamentos, como también a la mejora de la coordinación y el equilibrio. (Henriquez, 2017)

2.1.1.5 Actividad de flexibilidad.

Las actividades de flexibilidad resultan beneficiosas para el mantenimiento de la tonificación corporal y la movilidad articular (Aznar & Webster, 2006).

2.2 Beneficios de la actividad física

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon.
- Debido a su gasto energético, es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso y grasa corporal.
- Da más vitalidad y energía
- Fortalece la estructura ósea, funcional y muscular
- Mejora el sistema inmunológico
- Retarda o evita enfermedades crónicas
- Evita la disminución de la respuesta motora
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión
- Brinda más oportunidades para interactuar y reunirse con otras personas

El entrenamiento físico mediante movimientos lentos y controlados estimula las fibras musculares. A lo mejor le parece que le falta ánimo para realizar estos ejercicios, pero en realidad se trata de unas rutinas sencillas que puede hacer en su propia casa como desarrollar los músculos de la espalda, el estómago y los glúteos poniéndose de pie y sentándose en una silla veinticuatro

veces, en tres series de ocho movimientos. O puede fortalecer los músculos de la parte posterior de las piernas poniéndose de puntillas hasta una altura máxima, manteniendo esta postura, y a continuación, posando de nuevo los talones en el suelo; deberá repetir este movimiento dieciséis veces. Por todo lo antes expuesto es que proponemos un programa con diferentes actividades físicas encaminadas a promover salud y mejorar algunas funciones que se van deteriorando al no ejercitar los diferentes planos musculares Este programa va a estar dirigido a todas las personas que quieren mejorar su calidad de vida, aumentando la actividad física e integrando el ejercicio como parte de su rutina diaria (Cintra, 2011).

2.3 La relación que existe entre la actividad física y el bienestar psicológico

El abandono de hábitos como fumar, el mantenimiento de una vida físicamente activa y la mejora de la salud muscular como también cardo respiratoria, se consideran actualmente como el nuevo aspecto más beneficioso del estilo de vida en término de mejoría en la cantidad y calidad de vida, también existe evidencia que apoya que la actividad física reduce la muerte prematura, como también la morbilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis; así también otras ventajas como mejorar la salud ósea, control de peso, ansiedad, depresión, esto según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). Evidenciándose una relación directa de la actividad física con el bienestar psicológico.

Varios estudios pueden corroborar que la práctica de actividad física en la vida diaria trae consigo varias ventajas, por ejemplo realizar treinta minutos de cualquier movimiento corporal que genere esfuerzo y movimiento físico moderado, constituye una de las mejores estrategias para mantener y mejorar el bienestar psicológico de la población, como de su salud en general (Castillo, 2007).

La actividad física se asocia constantemente con afecto positivo y estado de ánimo, como se describió anteriormente la actividad física abarca al ejercicio, que es una herramienta para fomentar el autoestima, mejorar las percepciones físicas, como también la imagen corporal de las personas. Por esta razón, si la actividad física mejora la autoestima, va a existir una mejoría en el bienestar psicológico del individuo (Moreno, 2010).

Las personas que realizan alguna actividad adquieren herramientas que les permiten vencer la ansiedad, lo realizan poniendo toda su concentración para las tareas que esta demande y controlando las respuestas fisiológicas del cuerpo sin tener la apertura a la ansiedad. Martín-Matillas et al, (2011) acotan la relación positiva con la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad.

De igual manera Torre (1998) afirma que “el sujeto que percibe un buen nivel de habilidad motriz será el que presente actitudes más positivas hacia el ejercicio físico, lo cual repercutirá en el grado de involucración en sus comportamientos” (p. 150).

La actividad física en el ser humano, incrementa el rendimiento académico, confianza, estabilidad emocional, independencia, funcionamiento intelectual, locus interno de control, memoria, estado de ánimo y satisfacción sexual; al mismo tiempo también ayuda en la disminución del absentismo laboral, consumo de alcohol , ansiedad, depresión, dolores de cabeza, fobias y tensión (Marqués, 1995).

Según Weinberg & Gould (2010) la actividad física en la psicológica ha sido valorada como una de las formas más efectivas para cambiar el mal humor. Así también en algunos ámbitos de la salud mental se ha observado grandes aportes al momento de realizar este tipo de actividades, tal como lo demuestra el estudio de Davis, Kennedy, Raveleski y Dionne (1994), quienes

concluyeron, que la práctica regular de algún deporte, disminuían las conductas auto-lesivas en las mujeres jóvenes que padecían de anorexia.

Se puede evidenciar mediante información científica, que el ejercicio o actividad física realizado de manera habitual ayuda a la producción de insulina evitando la acumulación de glucosa en la sangre, así también aumenta gradualmente la producción de hormonas (endorfinas) en el cerebro y de la anandamida (AEA) que es un neurotransmisor que “te hacen sentir bien”, el cual aumenta durante y después del ejercicio, al igual que la producción de la serotonina y dopamina en el cuerpo (Heijen, Hommel, Kibele, Colzato,2016). Según los autores De la Cruz, Moreno, Pino, & Martínez (2011) afirman que realizar actividad física permite reducir la dosis de medicamentos contra la ansiedad y depresión.

Conclusiones

La actividad física nos refuerza en todos los estadios de nuestra vida, para poder mantenernos en movimiento, mejorar la salud de nuestro cuerpo y psique, ayudando en el autoestima, depresión, ansiedad, en enfermedades tales como cáncer, hipertensión, diabetes, etc.

La organización mundial de la salud ha demostrado que los índices de sedentarismo cada vez aumentan, siendo uno de los principales factores para la muerte prematura, quitándonos el bienestar psicológico y salud física. Mientras más actividad física logremos tener en nuestro diario vivir mayores serán los beneficios que logremos alcanzar, generando felicidad a la población en general.

Actividad física no solo se refiere a ejercicio, por lo que existe una gran variedad de actividades de las cuales podemos elegir y sacar el mayor provecho.

Capítulo 3

Metodología, análisis e interpretación de resultados

En este capítulo resaltaremos aspectos relacionados con la metodología, características de la muestra, instrumentos como una ficha socio demográfico, la encuesta de bienestar psicológico (EBP) y el cuestionario mundial de actividad física (GPAQ), procedimiento, resultados y discusiones de la investigación.

Definiendo estadísticamente: el nivel de actividad física realizada en el trabajo, para desplazarse, en el tiempo libre, como también el bienestar psicológico subjetivo, material y laboral.

3.1 Metodología

La presente investigación es un estudio descriptivo de corte transversal, debido a que se pretende obtener datos estadísticos en un tiempo en específico con el objetivo de determinar la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico.

Para esta investigación se utilizó el muestreo no probabilístico, “selecciona casos o unidades por uno o varios propósitos. No pretende que los casos sean estadísticamente representativos de la población” (Hernández, 2014).

3.1.1 Muestra, población o participantes.

En vista que la investigación está enfocada en una búsqueda de bienestar psicológico, participarán todos los trabajadores de la Unidad Educativa PASOS en un población de setenta personas entre las edades de 21 a 65 años, etapa considerada como adultez, la muestra obtenida fue de un total de sesenta y dos personas debido a falta de colaboración, la misma tiene un margen de error del 4,8% y un nivel de confianza del 95%.

3.1.2 Criterios de inclusión.

- Trabajar en la Unidad Educativa PASOS.
- Haber aceptado participar voluntariamente.
- Adultos de 21 a 65 años de edad.

3.1.3 Criterios de exclusión.

- Discapacidad intelectual, que limite la comprensión de la consiga.
- Encontrarse fuera del rango de edad de 21 a 65 años.
- Presentar algún trastorno psicológico o de personalidad.

3.1.4 Instrumentos.

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ).

La Organización Mundial de la Salud desarrolló, de acuerdo a un mandato de los Estados miembros en el 2002, una estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, la cual fue aprobada en mayo del 2004 en la Asamblea Mundial de la Salud.

Este cuestionario está formado por 15 ítems, que se podrá evaluar mediante el método MET (equivalente metabólico): la proporción del índice de metabolismo en diferentes áreas como en la actividad y en situaciones de reposo.

Un MET se define como 1Kcal/kg/hora y equivale a la energía consumida por el cuerpo en reposo, MET es la proporción de la tasa metabólica de actividad de una persona en relación con el descanso.

Para el análisis de datos de GPAQ, se han adoptado las directrices existentes:

Se estima que, en comparación con estar sentado tranquilamente, la energía calórica de una persona el consumo es cuatro veces más alto cuando está moderadamente activo, y ocho veces tan alto al estar intensamente activo.

Por lo tanto, al calcular la energía y actividad general de una persona y gasto del mismo usando los datos de GPAQ, 4 MET se asignan al tiempo empleado en actividades moderadas y 8 MET al tiempo empleado en actividades potentes o intensas.

Escala de bienestar psicológico (EBP).

La Escala de Bienestar Psicológico permite valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida. Consta de 65 ítems e incluye cuatro sub escalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la Pareja.

Estas sub escalas pueden ser aplicadas por separado (salvo las dos primeras, que se aplicarán siempre juntas) o de forma conjunta. De esta forma, el EBP permite obtener de una forma rápida y breve una valoración específica del nivel de felicidad general de la persona y del nivel de satisfacción con sus ingresos económicos y bienes materiales, con su trabajo y con la relación con la pareja, aspectos todos ellos íntimamente relacionados con el bienestar psicológico general de una persona.

La escala fue creada por José Sánchez-Cánovas, catedrático de Personalidad, evaluación y tratamiento psicológicos de la Universidad de Valencia.

La muestra de tipificación fue realizada con 1885 individuos y presenta unos índices de viabilidad y validez excelentes.

3.1.5 Procedimiento.

Se visitó el centro de aplicación la Unidad Educativa PASOS en la ciudad de Cuenca, en la cual se realizó una reunión de socialización del estudio. Luego, se seleccionaron a los participantes conforme a los criterios de inclusión. Una vez realizado el proceso de elección, se explicó las expectativas y motivaciones del proyecto.

Como siguiente paso, se aplicaron las escalas para obtener el nivel bienestar psicológico y la actividad física.

Mediante los resultados se generó un análisis de datos y se sacaron resultados.

3.2 Análisis e interpretación de resultados

- **Análisis de ficha sociodemográfica.**

Tabla 1.

Edad de la población

Edad	Frecuencia	Porcentaje
20-29 años	23	37,1%
30-39 años	25	40,3%
40-49 años	10	16,1%
50-más años	4	6,4%
Total	62	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 1 muestra que en relación a la edad, los adultos de 30 -39 años son el grupo con el porcentaje más alto con un 40,3%, lo sigue el grupo de 20-29 años con 37,1%, a continuación, los de 40-49 años con el 16,1% y finalmente los de 50 años en adelante con el 6,4%.

Tabla 2.*Género de la población*

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	20	32,3%
Femenino	42	67,7%
Total	62	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 2 demuestra que existe un mayor porcentaje en el género femenino con un 67,7% a diferencia del género masculino con un total de 32,3%.

Tabla 3.*Nivel de instrucción de la población*

Nivel de instrucción	Frecuencia	Porcentaje
Secundaria	1	1,6%
Superior	40	64,5%
Postgrado	21	33,9%
Total	62	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3 consta el nivel de instrucción de la muestra seleccionada donde podemos encontrar un porcentaje alto de personas con un estudio superior equivalente al 64,5%, al igual que de posgrado con un 33,9%.

Tabla 4.*Estado civil de la población*

Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	26	41,9%
Casado	36	58,1%
Total	62	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4 evidenciamos que el estado civil que comparte la mayoría de la muestra es de casados con el 58,1% y el de solteros con el 41,9%.

Tabla 5.*Estado de salud de la población*

Estado de salud	Frecuencia	Porcentaje
Enfermedad Crónica	2	3,2%
Enfermedad Transitoria	3	4,8%
Ninguna enfermedad	57	91,9%
Total	62	100%

Fuente: Elaboración propia

Según los datos obtenidos sobre el estado de salud, en la tabla 5 se aprecia que la mayoría de las personas no presentan ninguna enfermedad con un 91,9 %, seguida por las personas que presentan alguna enfermedad transitoria con un 4,8%.

Tabla 6.*Nivel económico de la población*

Nivel Económico	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	1,6%
Medio bajo	2	3,2%
Medio	33	53,2%
Medio alto	24	38,7%
Alto	2	3,2%
Total	62	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 6 se visualiza que la mayoría de la muestra según su valoración personal presenta un nivel socio económico medio (53,2%) y medio alto (38,7%).

- **Análisis de datos de la Encuesta de Bienestar Psicológico (EBP) y Cuestionario de Actividad física (GPAQ).**

Tabla 7.

Bienestar psicológico

Bienestar	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Subjetivo	Bajo	3	4,8%
	Moderado	12	19,4%
	Alto	47	75,8%
	Total	62	100%
Material	Bajo	1	1,6%
	Moderado	15	24,2%
	Alto	46	74,2%
	Total	62	100%
Laboral	Bajo	3	4,8%
	Moderado	12	19,4%
	Alto	47	75,8%
	Total	62	100%

Fuente: Elaboración propia

Se puede evidenciar en la tabla 7 que el bienestar psicológico subjetivo alto es el predominante con un porcentaje de 75,8%, de igual forma el material con un 74,2% y el laboral con un 75,8%.

Tabla 8.

Actividad física

Rango	Frecuencia	Porcentaje
Baja	12	19,4%
Moderada	25	40,3%
Alta	25	40,3%
Total	62	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 8 indica que el porcentaje de actividad física realizado por la muestra se encuentra en un rango alto y moderado con un porcentaje equivalente al 40,3%.

- **Análisis del bienestar psicológico subjetivo y variables sociodemográficas.**

Tabla 9.

Bienestar psicológico y edad

		Bienestar Psicológico Subjetivo							
		Bajo		Moderado		Alto		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Edad	20-29 años	1	1,61%	4	6,45%	18	29,03%	23	37,09%
	30-39 años	1	1,61%	4	6,45%	20	32,26%	25	40,32%
	40-49 años	1	1,61%	1	1,61%	8	12,90%	10	16,12%
	50-más años	0	0,00%	3	4,84%	1	1,61%	4	6,45%
Total		3	4,83%	12	19,35%	47	75,80%	62	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 9 podemos evidenciar que el porcentaje más alto de bienestar psicológico se encuentra en el rango alto, así también se observa que en el rango de edad de 30 a 39 años tiene una mayor relevancia de bienestar psicológico alto (32,26%) y sin mucha diferencia los sujetos con rango de edad de 20 -29 años (29,03%).

Tabla 10.

Bienestar psicológico y género

		Bienestar Psicológico Subjetivo							
		Bajo		Moderado		Alto		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Género	Masculino	2	10,00%	5	25,00%	13	65,00%	20	100%
	Femenino	1	2,40%	7	16,70%	34	81,00%	42	100%
Total		3	4,80%	12	19,40%	47	75,80%	62	100%

Fuente: Elaboración propia

Según la muestra, se puede observar en la tabla 10, que el género masculino presenta un porcentaje mayor de bienestar psicológico bajo (3,23%), a diferencia del género femenino, en el cual prepondera un bienestar psicológico mayoritariamente alto (54,84%).

Tabla 11.*Bienestar psicológico y nivel económico*

		Bienestar Psicológico Subjetivo							
		Bajo		Moderado		Alto		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Nivel Económico	Bajo	0	0,00%	0	0,00%	1	1,61%	1	1,61%
	Medio bajo	0	0,00%	1	1,61%	1	1,61%	2	3,22%
	Medio	3	4,84%	6	9,68%	24	38,71%	33	53,23%
	Medio alto	0	0,00%	5	8,06%	19	30,65%	24	38,71%
	Alto	0	0,00%	0	0,00%	2	3,23%	2	3,23%
Total		3	4,84%	12	19,35%	47	75,81%	62	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 11, el nivel económico medio (38,71%) y medio alto (30,65%) es en donde se observa los mayores porcentajes de un alto bienestar psicológico.

Tabla 12.*Bienestar psicológico y estado de salud*

		Bienestar Psicológico Subjetivo							
		Bajo		Moderado		Alto		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Estado de salud	Enfermedad Crónica	0	0,00%	0	0,00%	2	3,23%	2	3,23%
	Enfermedad Transitoria	0	0,00%	2	3,23%	1	1,61%	3	4,84%
	Ninguna enfermedad	3	4,83%	12	19,40%	42	67,70%	57	91,93%
	Total	3	4,83%	14	22,63%	45	72,54%	62	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 12 se evidencia que las personas que no presentan ninguna enfermedad, presentan un nivel moderado (37,10%) y alto (35,48%) de bienestar psicológico subjetivo, además se encontraron dos personas que presentan enfermedad crónica con un bienestar psicológico subjetivo alto (3,23%).

- **Análisis de la actividad física y variables sociodemográficas.**

Tabla 13.

Actividad física y edad

		Actividad Física							
		Baja		Moderada		Alta		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Edad	20-29 años	8	12,90%	8	12,90%	7	11,29%	23	37,09%
	30-39 años	3	4,84%	9	14,52%	13	20,97%	25	40,33%
	40-49 años	1	1,61%	5	8,06%	4	6,45%	10	16,12%
	50-más años	0	0,00%	3	4,84%	1	1,61%	4	6,45%
Total		12	19,35%	25	40,32%	25	40,32%	62	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 13 se evidencia que las personas que están en un rango de edad de 20-29 años presentan una actividad física baja con un porcentaje de 12,90%, a diferencia de los del rango de 30-39 años que presentan una actividad física alta con un porcentaje equivalente al 20,97%.

Tabla 14.

Actividad física y género

		Actividad Física							
		Baja		Moderada		Alta		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Género	Masculino	4	20,00%	7	35,00%	9	45,00%	20	100%
	Femenino	8	19,00%	18	42,90%	16	38,10%	42	100%
Total		12	19,40%	25	40,30%	25	40,30%	62	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 14 no se observa una diferencia de porcentajes en el rango de actividad física baja, en cambio en la moderada existe un porcentaje mayor de mujeres (42,90%) y en actividad física alta (45,00%) existe un porcentaje mayor de hombres.

Tabla 15.

Actividad física y nivel económico

		Actividad Física							
		Baja		Moderada		Alta		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Nivel Económico	Bajo	1	1,61%	0	0,00%	0	0,00%	1	1,61%
	Medio bajo	1	1,61%	0	0,00%	1	1,61%	2	3,22%
	Medio	9	14,52%	12	19,35%	12	19,35%	33	53,22%
	Medio alto	1	1,61%	12	19,35%	11	17,74%	24	38,70%
	Alto	0	0,00%	1	1,61%	1	1,61%	2	3,22%
Total		12	19,35%	25	40,31%	25	40,31%	62	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 15 se puede observar que el nivel económico medio y medio alto (19,35%) es en donde se evidencia los mayores porcentajes de una actividad física moderada, y con un porcentaje igual en el nivel económico medio de una actividad física alta (19,35%).

Tabla 16.

Actividad física y estado de salud

		Actividad Física							
		Baja		Moderada		Alta		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Estado de salud	Enfermedad Crónica	0	0,00%	0	0,00%	2	3,23%	2	3,23%
	Enfermedad Transitoria	0	0,00%	0	0,00%	3	4,84%	3	4,84%
	Ninguna enfermedad	12	19,40%	23	37,10%	22	35,50%	57	92,00%
	Total	12	19,40%	23	37,10%	27	43,57%	62	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 16 indica que en la categoría de ninguna enfermedad, se evidencian porcentajes más altos de actividad física moderada (37,10%) y alta (35,50%). De igual forma existe un porcentaje de 3,23% de actividad física alta en las personas con enfermedades crónicas.

- **Correlación de la actividad física y el bienestar psicológico.**

Tabla 17.

Actividad física y bienestar psicológico subjetivo

		Bienestar Psicológico Subjetivo							
		Bajo		Moderado		Alto		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Actividad Física	Baja	1	1,61%	2	3,23%	9	14,52%	12	19,36%
	Moderada	2	3,23%	6	9,68%	17	27,42%	25	40,33%
	Alta	0	0,00%	4	6,45%	21	33,87%	25	40,32%
	Total	3	4,84%	12	19,36%	47	75,81%	62	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 17 podemos identificar que el porcentaje más alto de bienestar psicológico subjetivo se encuentra entre la actividad física alta (33,87%) y moderada (27,42%).

Tabla 18.

Actividad física y bienestar psicológico material

		Bienestar Psicológico Material							
		Bajo		Moderado		Alto		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Actividad Física	Baja	0	0,00%	6	9,68%	6	9,68%	12	19,36%
	Moderada	1	1,61%	5	8,06%	19	30,65%	25	40,32%
	Alta	0	0,00%	4	6,45%	21	33,87%	25	40,32%
	Total	1	1,61%	15	24,19%	46	74,20%	62	100%

Fuente: Elaboración propia

Podemos evidenciar en la tabla 18 que en el porcentaje de actividad física alta y bienestar psicológico material presenta un mayor porcentaje (33,87%), seguido por el bienestar psicológico material alto pero con actividad física moderada con un 30,65%.

Tabla 19.

Actividad física y bienestar psicológico laboral

		Bienestar Psicológico Laboral							
		Bajo		Moderado		Alto		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Actividad Física	Baja	0	0,00%	5	8,06%	7	11,29%	12	19,35%
	Moderada	2	3,23%	3	4,84%	20	32,26%	25	40,33%
	Alta	1	1,61%	4	6,45%	20	32,26%	25	40,32%
	Total	3	4,84%	12	19,35%	47	75,81%	62	100,00%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 19 se evidencia una igualdad de porcentajes en el bienestar psicológico alto y actividad física moderada y alta con un valor de 32,26%.

3.3 Discusión

En los estudio realizados, comenzando por el de Dunn, Trivedi, Kampert,Clarck & Chambliss (2005) (Dunn, Trivedi, Kampert, Clarck, & Chambliss, 2005) demostró que el ejercicio aeróbico en dosis altas o moderas es un tratamiento efectivo para la depresión , al igual que los resultados obtenidos por González (2013) quien afirma que las personas que realizan crossfit su bienestar emocional aumenta considerablemente, como también De la Cruz, Moreno, Pino , Martínez (2011) afirman que la práctica de cualquier cantidad de ejercicio físico durante el tiempo libre se correlaciona con una mayor probabilidad de mostrar mejores resultados en los cuestionarios de salud mental (GHQ) y otro ítem del análisis testifica que existen más indicadores positivos de bienestar mental en los sujetos vigorosamente activos ,lo cual coincide con lo obtenido en esta investigación que determinó que mientras más actividad física moderada(27,42 %) o alta (33,87%) , mayor bienestar psicológico con porcentajes significativos al igual manera en el bienestar psicológico material con resultados altos (33,87%) y laboral (32,26%) en una actividad física alta.

Existen varios estudios realizados en la etapa de la vejez como el de Gracia y Marcó (2000) al igual que Lobaina , Castañeda y González (2016) donde indican que los adultos mayores que practican alguna actividad física presentan un mayor bienestar psicológico sin importar las diferentes etapas de la vida evolutiva, las conclusiones obtenidas son similares a la presente investigación.

Uno de los objetivos de la investigación de Rodríguez y Fernández (2005) fue encontrar la relación del bienestar psicológico por género y edad , suponiendo que las mujeres tienen menor bienestar psicológico debido a la presión social , menores oportunidades que se les presenta , y un

auto concepto negativo que el entorno ejerce en ellas siendo una de las causas de la anorexia, bulimia, depresión y ansiedad, donde al final se comprobó que los hombres tienen un mayor bienestar psicológico en la adolescencia; contrastando con los resultados del presente estudio enfocándonos en la etapa adulta (bienestar psicológico subjetivo bajo : masculino 10%; femenino 2,40%) y debido a la edad las presiones sociales cambian, los varones se convierten en la principal fuente de ingresos y cabezas de familia donde experimentan menor bienestar psicológico subjetivo y material.

Usando el cuestionario mundial de la salud (GPAQ) con los habitantes de Usaquén, Bogotá se corroboró que no existe diferencia significativa por género en la realización de alguna actividad física, con resultados similares en esta investigación. La única diferencia encontrada en los dos estudios es en la intensidad de la actividad, cuando se realiza de manera vigorosa los hombres alcanzan un porcentaje de 45% a diferencia de las mujeres con un 38% (Avello , 2009)

Para terminar en la presente investigación se observa resultados como: el género que predomina en la población es el femenino con un total de 67,7%, la mayoría del personal de la unidad educativa Pasos tiene un nivel de instrucción superior (64,5%) , un porcentaje de 91,9% no presenta ninguna enfermedad , la mayoría de valores se sitúan en nivel económico medio con 53,2%, la generalidad goza de un alto bienestar psicológico subjetivo , material y laboral como así mismo una actividad física con porcentajes entre moderado y alto.

El sexo masculino tiene niveles más altos de actividad física vigorosa (45%) en cambio las mujeres muestran resultados altos de actividad moderada (42,90%) como también, tienen mayores valores de bienestar psicológico subjetivo(81%).

Conclusiones

La mayoría de personas de la unidad educativa pasos, son mujeres con un porcentaje de 67,7%, de la misma forma, la proporción de gente entre 30- 39 años tiene el número más alto con 40,3% seguido por la edad de 20-29 años (37,1%).

Los resultados finales muestran que la población de estudio tiene una alta actividad física, como también un alto bienestar psicológico.

Se puede concluir que mientras más actividad física se realiza, existe mayor bienestar psicológico subjetivo, material y laboral.

Conclusiones generales

Según esta investigación podemos concluir que los hombres tienen menos bienestar psicológico subjetivo y material debido a la presión ejercida por ser la principal fuente de ingresos a diferencia de las mujeres que al pensar que tienen menos oportunidades por el tema género, al ser adultos y tener trabajo tienen un mayor bienestar psicológico.

La mayoría de la muestra no presenta ninguna enfermedad en quienes se observa porcentajes de bienestar psicológico subjetivo moderado y alto; existen dos datos aislados de personas que tienen una enfermedad crónica pero de igual manera alcanzaron un nivel alto, deduciendo que a pesar de presentar una enfermedad crónica no influye en su bienestar psicológico.

Debido a la población se consiguió un total de 62 participantes, existiendo un número mayor de mujeres (42) que de hombres (20), sin importar la diferencia de número el género masculino obtuvo un porcentaje más alto de actividad física, cuando se habló con las participantes de género femenino, ellas pudieron comentar que tienen otras responsabilidades como el cuidado de sus hijos y del hogar dejando las actividades extracurriculares en un segundo plano.

Se puede ver que la mayoría de la muestra pertenece a un rango económico medio y medio alto, por lo que no existe una mala valoración a cerca de la satisfacción de su propia vida, sin afectar su bienestar psicológico.

En la unidad educativa pasos la mayoría de trabajadores goza de un bienestar psicológico (subjetivo, material y laboral), con resultados moderados y altos, se concluye que no existe dificultades significativas en las dimensiones tales como: auto aceptación, relaciones positivas,

propósito en la vida, crecimiento personal, el dominio del ambiente y valores instrumentales, llevando su vida con calidad.

En líneas generales de este estudio, si se realiza actividad física dentro del parámetro de salud propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar psicológico presenta porcentajes moderados y altos, también pudiendo acotar con el mismo enunciado que a mayor actividad física mayor bienestar psicológico.

La actividad física ayuda en todos los ámbitos del bienestar psicológico como: subjetivo, material y laboral.

La muestra fue homogénea, mostrando en todas las variables estudiadas, niveles moderados y altos.

Para terminar en el estudio existieron pocas limitaciones, la mayoría de participantes colaboraron voluntariamente en la investigación aunque existió un porcentaje pequeño de participantes que no decidieron participar, pero aparte de esta restricción, el estudio no tuvo mayor problema, los trabajadores de la unidad educativa Pasos fueron muy colaboradores, mostraron interés y disposición.

Recomendaciones

Se recomienda realizar un mayor número de investigaciones en personas que presenten alguna enfermedad crónica, relacionándolas con el bienestar psicológico, así lograr resultados valederos con un mayor número de participantes.

Se sugiere indagar más en este tipo de estudios, con muestras grandes para conseguir información estadísticamente representativa. Con un número parecido de hombres y mujeres, adquiriendo resultados eficaces en el ítem de género.

Al ser la ansiedad y depresión enfermedades de la época recomendamos tomar mayor importancia a la parte psicológica de las personas en cualquier tipo de organización, empresa, universidad, escuela y fusionándolo con actividad o ejercicio, podemos estar preparados y prevenir cualquier adversidad que la misma vida nos presente.

Indagar más sobre la actividad o ejercicio físico como un refuerzo en la psicoterapia.

Bibliografía

- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 161-164.
- Avello, R. (2009). medición de la actividad física en el tiempo libre de los habitantes de la localidad de Usaquén 2008. *Hacia la promoción de la salud*, 13-22.
- Aznar, S., & Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Grafo, S. A. Barcelona, España.
- Bermúdez, J. (2001). Cuestionario " Big Five". Madrid: Tea Ediciones, S.A.
- Blanco, A. y Chacón, F. (1985): La evaluación de la calidad de vida. En J.F. Morales, A. Blanco, C. Huici y J.M. Fernández (Eds.), *Psicología Social Aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 20-32.
- Castillo, M. (2007). La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana. *Selección*, 17(1), 2-8.
- Cintra, O., Balboa, Y. (2011). la actividad física : un aporte para la salud. *Revista digital* : Buenos Aires, 1-11.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2013). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revistas académicas de la universidad de Chile*, 83-96.
- Davis, C.; Kennedy, S.H.; Ravelski, E. y Dionne, M. (1994). The role of physical activity in the development and maintenance of eating disorders. *Psychological Medicine*, 24, 957-964

- De Gracia, M., & Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psiotema*, 285-292.
- De la Cruz, E., Moreno, M., Pino, J., & Martínez, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud mental*, 45-52.
- Diener, E.(2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*. 55; 34-43.
- Dunn, A., Trivedi, M., Kampert, J., Clarck, C., & Chambliss, H. (2005). Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. *Pub Med*, 1-8.
- Fernández - Abascal, E., Jiménez, M., & Martín, M. (2003). Emoción y motivación. La adaptación humana. Editorial Ramón Areces, Madrid, España.
- García - Alandete, J. (2013).bienestar psicologico,edad y genero en universitarios espaoles.Salud y Sociedad, 45-58.
- Garcia-Viniegras, V., & Gonzalez,I.(2000). El Bienestar psicologico.Su relacion con otras categorias sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 586-592.
- Gauvin, L., Wall, A., & Quinney, H. (1994). Physical activity, fitness and health. Toward activie living. Champaing: Human Kinetics, 1-5.
- González, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *LIBERABIT*, 82-88.
- González, M. (2013). Calidad de vida y bienestar psicológico en practicantes del crossfit (Tesis de grado).pontificia universidad javeriana, Bogotá, Colombia.

- Heijnen S, Hommel B, Kibele A and Colzato LS (2016). Neuromodulation of Aerobic Exercise—A Review. *Front. Psychol.* 6:1890. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01890
- Henríquez, J. (18 de marzo de 2017). *Ejercicio contra el sedentarismo*. Obtenido de <https://www.vivesaludable.es/2017/03/18/ejercicio-contra-el-sedentarismo/4993>.
- Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación. McGraw Hill Education. México D.F, México.
- Levi, L., & Anderson, L. (1980). La tensión psicosocial. Población, ambiente y calidad de vida. México: el manual moderno. Ciudad de México, México.
- Li, Y., & Ahlstrom, D. (2016). Emotional stability: A new construct and its implications for individual behavior in organizations. *Asia Pacific Journal Management*, 1-28.
- Lobaina, Y., Catañeda, I., González. (2016). Ejercicios físicos regulares en el bienestar psicológico de adultos mayores hipertensos. Manuscrito no publicado convención internacional de salud, Cuba
- Marqués, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 185-206.
- Martín, V. (2016). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo (Tesis de grado). Universidad de la laguna, Santa Cruz de Tenerife, España.
- Martín-Matillas, M., Ortega, F.B., Chillón, P., Pérez, I.J., Ruiz, J.R., Castillo R., et al. (2011). Physical activity among Spanish adolescents: relationship with their relatives' physical activity – the AVENA study. *Journal Sports and Science.*, 329-36.
- Martínez González, A., & Piqueras, J., & Ramos Linares, V. (2010). Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 861-890.

- Moreno, J. (2010). Motivación en la actividad física y el deporte. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Noriega, C., Velasco, C., Pérez- Rojo, G., Carretero, I., Chullían, A., & López, J. (2017). Calidad de vida, bienestar psicológico y valores en personas mayores. *Revista clínica contemporánea*, 1-13.
- Organización mundial de la salud.(1992).CIE-10. Trastornos Mentales y del Comportamiento, EDITOR. Madrid, España.
- Organización Mundial de la Salud (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Obtenido de:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/index.html.
- Organización Mundial de la Salud (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Obtenido de:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf;jsessionid=29ECA4E31D9900A8390E3E0353D0404A?sequence=1
- Ortega Navas, M. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21 (2), 462-470.
- Perera, C. (2017). Conciencia emocional y regulación emocional (Tesis de postgrado). Universitat de Barcelona, Barcelona, España.
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2006). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Redalyc*, 85-112.
- Robles, A., Rubio, B., De la Rosa , E., & Nava , A. (2016). Gneralidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud . *El residente*, 120-125.

- Rodríguez, E. (2012). Calidad de vida y percepción de salud en mujeres de mediana edad. *Invest Medicoquir*, 245-259.
- Rodríguez, A., & Fernández, A. (2005). Los componentes del bienestar psicológico y el auto concepto físico de los adolescentes. *Redalyc*, 465-480.
- Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A., & Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en psicología latinoamericana*, 31-43.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of personality and Social Psychology*, 1069-1081.
- Ryff & Singer. (2008). Know thyself and become what are: a eudomic approach to psychological well being. *Journal of happiness Studies*, 13-39.
- Santana, A. (2016). Influencia de la actividad física en el bienestar psicológico del mayor. *Redalyc*, 301-306.
- Schwartz, S. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in experimental social Psychology*, 3-65.
- The lancet Global Healt. (7 de Marzo de 2019). The lancet global healt. Obtenido de the lancet global healt: <https://www.elmundo.es/salud/2018/09/05/5b8faa94268e3e03278b4575.html>
- Torre, E (1998). La actividad física deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de Enseñanzas Medias (tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada, España.

Vázquez, C., & Hervás, G. (2006). La ciencia del bienestar psicológico. Fundamentos de una psicología positiva. Alianza editorial. Madrid, España.

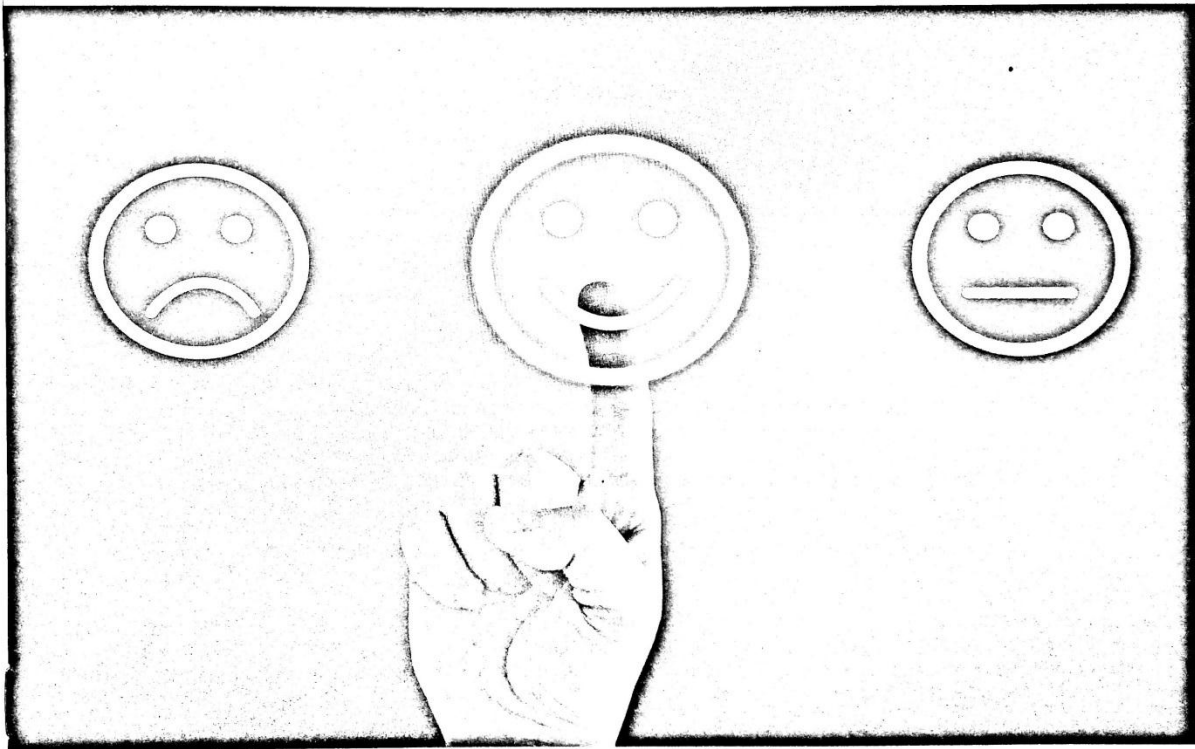
Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 265-275.

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Ciudad de México: Editorial médica panamericana.

Anexos

Anexo 1: Escala de bienestar psicológico (EBP)

EBP



ESPERE, NO ABRA ESTE CUADERNILLO HASTA QUE SE LE INDIQUE.



Copyright © 1998, 2014 by TEA Ediciones, S.A.U. - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados.
Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 MADRID - Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE.

Nunca o casi nunca

Algunas veces

Bastantes veces

Casi siempre

Siempre

- 1 Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.
- 2 Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.
- 3 Me siento bien conmigo mismo.
- 4 Todo me parece interesante.
- 5 Me gusta divertirme.
- 6 Me siento animado.
- 7 Busco momentos de distracción y descanso.
- 8 Tengo buena suerte.
- 9 Estoy ilusionado.
- 10 Se me han abierto muchas puertas en mi vida.
- 11 Me siento optimista.
- 12 Me siento capaz de realizar mi trabajo.
- 13 Creo que tengo buena salud.
- 14 Duermo bien y de forma tranquila.
- 15 Me creo útil y necesario para la gente.
- 16 Creo que me sucederán cosas agradables.
- 17 Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería.
- 18 Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.
- 19 Creo que puedo superar mis errores y mis debilidades.
- 20 Creo que mi familia me quiere.
- 21 Me siento «en forma».
- 22 Tengo muchas ganas de vivir.
- 23 Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.
- 24 Me gusta lo que hago.
- 25 Disfruto de las comidas.
- 26 Me gusta salir y ver a la gente.
- 27 Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.
- 28 Creo que, generalmente, tengo buen humor.
- 29 Siento que todo me va bien.
- 30 Tengo confianza en mí mismo.
- 31 Vivo con cierta tranquilidad y bienestar.
- 32 Puedo decir que soy afortunado.
- 33 Tengo una vida tranquila.
- 34 Tengo lo necesario para vivir.
- 35 La vida me ha sido favorable.
- 36 Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.
- 37 Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.
- 38 Las condiciones en que vivo son cómodas.
- 39 Mi situación es relativamente próspera.
- 40 Estoy tranquilo sobre mi futuro económico.

NO PASE A LA PÁGINA SIGUIENTE HASTA QUE SE LE INDIQUE

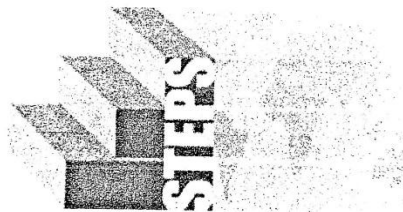
Nunca Raras veces Algunas veces Con frecuencia Casi siempre

- | | |
|----|---|
| 1 | Mi trabajo es creativo, variado, estimulante. |
| 2 | Mi trabajo da sentido a mi vida. |
| 3 | Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas. |
| 4 | Mi trabajo es interesante. |
| 5 | Mi trabajo es monótono, rutinario y aburrido. |
| 6 | En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto. |
| 7 | Mi trabajo me ha proporcionado independencia. |
| 8 | Me siento discriminado en mi trabajo. |
| 9 | Mi trabajo es lo más importante para mí. |
| 10 | Disfruto con mi trabajo. |

NO PASE A LA PÁGINA SIGUIENTE HASTA QUE SE LE INDIQUE.

Anexo 2: Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)



Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud
Vigilancia y Prevención basada en la población
Organización Mundial de la Salud
20 Avenue Appia, 1211 Ginebra 27, Suiza
Para más información: www.who.int/chp/steps



**Organización
Mundial de la Salud**

Actividad física		
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>		
Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P1
	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	
50	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?</p>	P2
	Número de días <input type="text"/>	
51	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	P3 (a-b)
	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P4
	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	
53	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?</p>	P5
	Número de días <input type="text"/>	
54	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	P6 (a-b)
	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	
Para desplazarse		
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>		
55	<p>¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p>	P7
	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	
56	<p>En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p>	P8
	Número de días <input type="text"/>	
57	<p>En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?</p>	P9 (a-b)
	<p>Hóras : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	
En el tiempo libre		
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>		
58	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P10
	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	
59	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?</p>	P11
	Número de días <input type="text"/>	
60	<p>En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	P12 (a-b)
	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.

Pregunta	Respuesta	Código
61 ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13
62 En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63 En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario		
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. [INSERTAR EJEMPLOS] (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)		
64 ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)



**Organización
Mundial de la Salud**