



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS

## FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“Sedentarismo y actividad física y su relación con actividades académicas y sociales de estudiantes universitarios de la facultad de psicología”

### TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

Hugo Romeo Sánchez Márquez

DIRECTOR DE TESIS:

Dra. Maricarmen Abarca Ortiz.

CODIRECTOR DE TESIS:

Mtro. Marco Antonio Hernández Mederos

COMITÉ REVISOR

Dra. Mabel Osnaya Moreno

Dra. Alba Eugenia de Mata Castrejón

Dr. Cesar Barona Ríos

Cuernavaca, Mor. a 25 de Junio de 2024

## **Dedicatoria**

*La concepción de este trabajo de investigación,  
está dedicada a Dios, a mis padres y amigos. A Dios  
porque él ha estado conmigo en todo momento  
y en todo lugar, guiándome, cuidándome, dándome fuerza  
para continuar en cada proyecto de mi vida, a mis padres,  
quienes, a lo largo de mi vida, han velado por mi bienestar,  
y han visto por mi desde la infancia,  
y sobre todo porque me dieron el mejor regalo:  
la independencia personal, por lo cual, estoy muy agradecido,  
a mis amigos, que en todo momento me apoyaron y depositaron  
su confianza en mí, dándome su apoyo en todo momento,  
en cada reto que se me presentaba, sin dudar un solo momento  
en mi inteligencia y capacidad, siendo mi apoyo en todo momento.  
Es por cada uno de ellos que he podido ir avanzando  
y llegar a esta meta, realizando todos mis sueños y teniendo otros más.*

***Con amor, respeto y admiración.***

*Hugo Romeo Sánchez Márquez.*

## **Agradecimientos**

*Principalmente mi agradecimiento es para Dios, quien me mantiene con vida y buena salud en todo momento, cuidándome y viendo por mi bienestar la mayor parte del tiempo, por darme a los familiares y amigos que tengo, los cuales han sido muy importantes para la superación de mis metas y sobre todo porque me ha apoyado en todo momento y ha hecho más fácil mi andar.*

*En segundo lugar a mí, por tomar la decisión de salir de mi ciudad, Tlapa de Comonfort, Gro. para irme a estudiar a otro estado, teniendo en su momento todo en contra, pero teniendo la certeza de que con miedo y carencias lograría todo lo que me propuse, por nunca desistir ante la adversidad y ante cualquier situación, ni en los trabajos que tenía, ni en los problemas, ni en la escuela, ni en la enfermedad y demás cosas que se venían. Siendo muy valiente y enfrentándome a todo lo desconocido, por no conocer la palabra derrota y aventarme a todos lados, superándome a mí y forjando en mí un crecimiento personal que no hubiera tenido si no me hubiera arriesgado.*

*A mis padres, que a su manera han sabido llevarme por un camino de bien y que gracias a ellos estoy en el lugar que estoy, cumpliendo esta meta y más. Ellos son los que con su cariño me han impulsado siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente a las adversidades, son mi motor. También son a quienes les debo la vida y, sobre todo, les agradezco que me hayan hecho una buena persona para la sociedad.*

*A mi querida hermana Alina Sánchez, gracias por su apoyo incondicional a lo largo de mi vida.*

*Le agradezco muy profundamente a mi tutora, la Dra. Maricarmen Abarca Ortiz, quien no sólo fungió como mi tutora de investigación, sino también por su apoyo y amistad brindados durante la carrera y la finalización de ésta. Por su dedicación y paciencia, sin sus palabras y correcciones precisas no hubiese podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada. Gracias por su guía, por todos sus consejos, por los regaños, por los partidos jugados y sobre todo por su apoyo incondicional.*

*Le agradezco a todos los docentes que han sido parte de mi camino universitario, y a todos ellos les quiero agradecer por transmitirme los conocimientos necesarios para hoy poder estar aquí, en especial a aquellos docentes que formaron en mí un buen profesionalista, en especial a la Dra. Mabel Osnaya, a la Dra. Alba de Mata, Al Dr. César Barona y al MPD. Marco Mederos, con los que estaré inmensamente agradecido por su apoyo y enseñanza hasta la etapa final de mi licenciatura y que ahora son parte de este logro que también es suyo. Sin ustedes, los conocimientos que adquiriré no serían tan sólidos.*

*Agradezco sinceramente a Cristiano Ronaldo por ser un ejemplo de perseverancia, dedicación y pasión, inspirándome a alcanzar mis propios objetivos, superar retos y nunca rendirme.*

*Le agradezco a todas las personas que me apoyaron y fungieron cómo mi segunda familia, a mi segunda madre Xóchitl Jiménez Villanueva por su apoyo económico y emocional, al tío Benito Salinas Salgado, quien siempre estuvo para mí, dándome su apoyo incondicional desde mi adolescencia hasta el día de hoy, a la Familia Díaz Miranda, quienes fueron aquellos que me brindaron un espacio en su casa y en sus corazones, en especial a la Sra. Alejandra Díaz y sobre todo a mi hermano; Rubén Díaz Miranda, al cual le debo parte de este logro, fue el que siempre estuvo conmigo desde el primer semestre de licenciatura y estará presente en otros logros, en las buenas y en las malas, apoyándome sin importar las circunstancias, integrándome a cada lugar que iba junto con su familia, demostrándome que podemos tener familia en otros lugares, con ellos estaré inmensamente agradecido, hasta el final.*

*Agradecerles a todos (as) mis compañeros (as) y amigos (as) que tenía y que hice durante mis estudios universitarios, los cuales muchos de ellos se han convertido en mis cómplices y hermanos (as), este logro también es suyo. Gracias por las horas compartidas, los trabajos realizados en conjunto y las historias vividas en todos los lugares a los que íbamos, las cuales están presentes en mi mente todo el tiempo, gracias por formar parte de mí y ser siempre originales.*

*Por último agradecer a la UAEM que me ha exigido tanto, me siento orgulloso de ser egresado de esta institución, y que al mismo tiempo me ha permitido obtener mi tan ansiado título. A la Dirección de la Facultad, a la directora Mtra. Ermila Luna por otorgarme las facilidades para la aplicación de mi instrumento, insumo principal de esta tesis, a servicios escolares, titulaciones y todos aquellos departamentos que hicieron más fácil este proceso, sin olvidar a aquellas personas que me apoyaron en esta etapa final y que forman parte de la facultad; A Cristal, Daniela, Eréndira, Idalia, Jenny, María L., Patricia, Raquel, Regina y Yamilet, agradezco a cada una por su trabajo, por su gestión y sobre todo por su amistad, sin lo cual no estarían las bases ni las condiciones para este logro.*

*Y a todas aquellas personas que han estado y/o estuvieron en mi vida y me apoyaron, a mis relaciones amorosas que me brindaron su apoyo en su debido momento, a todos los que confiaron en mí y me dieron trabajo para solventar mis gastos escolares y personales, a los equipos de fútbol y otros deportes en donde hice muchas amistades, a todos ustedes y todos aquellos que por el momento no recuerdo y me faltó mencionar, que Dios los llene de bendiciones y éxito en su andar.*

***“Si lo dije no era broma,  
Yo quiero que las personas  
Recuerden al hombre aquel...  
Sé que todo va a estar bien;  
Mientras yo siga de pie”.***

# Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>5</b>
<b>Planteamiento de la investigación</b> .....	<b>6</b>
<b>Justificación</b> .....	<b>6</b>
<b>Marco teórico</b> .....	<b>9</b>
<b>Estrés</b> .....	<b>9</b>
Estrés académico .....	12
Estrés en estudiantes de la facultad de Psicología.....	15
<b>Bienestar</b> .....	<b>18</b>
Bienestar Psicológico .....	19
El bienestar social .....	20
<b>2. Sedentarismo</b> .....	<b>21</b>
<b>La actividad física: salud física y mental</b> .....	<b>24</b>
Actividad física.....	26
Beneficios psicológicos de la actividad física .....	27
<b>3.3 Motivación y adherencia al ejercicio</b> .....	<b>29</b>
<b>4. Ejercicio Físico</b> .....	<b>31</b>
<b>5. Deporte</b> .....	<b>33</b>
<b>6. Rendimiento escolar</b> .....	<b>41</b>
<b>7. Metodología</b> .....	<b>44</b>
<b>7.1 Pregunta de investigación:</b> .....	<b>45</b>
<b>7.2 Objetivo General:</b> .....	<b>45</b>
<b>7.3 Instrumento</b> .....	<b>46</b>
<b>7.4 Muestra</b> .....	<b>50</b>
<b>7.5 Escenario</b> .....	<b>51</b>
<b>7.6 Procedimiento</b> .....	<b>51</b>
<b>8. Resultados</b> .....	<b>53</b>
Ilustración 1 Distribución por sexo .....	53
<b>9. Referencias</b> .....	<b>84</b>
<b>Apéndice 1</b> .....	<b>87</b>
“Cuestionario de Sedentarismo, Actividad Física y Bienestar” .....	87
<b>Apéndice 2</b> .....	<b>95</b>
<b>Carta de consentimiento informado</b> .....	<b>95</b>

## **Introducción**

Este trabajo investigativo se llevó a cabo en las instalaciones de la máxima casa de estudios del estado de Morelos, en particular en la Facultad de Psicología, con el objetivo de establecer la relación existente entre el estrés y la realización de deporte o alguna actividad física y cómo ésta influye en la salud física y mental de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

El acopio de datos empíricos se realizó a través del diseño y aplicación de un instrumento que se administró en formato digital a estudiantes de primero a décimo semestre de la facultad de psicología. El instrumento tiene como finalidad, por un lado, verificar cuál es el nivel de bienestar/estrés que presentan los estudiantes y por otro lado, se busca determinar si la relación que tienen los niveles de bienestar/estrés en los estudiantes que realizan algún tipo de actividad física o deporte, es más alto, más bajo o es igual a los niveles de estrés que presentan los alumnos que no realizan este tipo de actividades. Este estudio es de gran utilidad tanto para los estudiantes como para la institución, debido a que permite mostrar la presencia/ausencia de bienestar/ estrés y al mismo tiempo, ofrecerá un diagnóstico de la prevalencia de la práctica de alguna actividad física o deporte en los estudiantes.

La finalidad de la realización de esta investigación fue el hecho de proporcionar una idea sobre la práctica de deportes en estudiantes universitarios y su relación con el bienestar/estrés, de modo que, en caso de ser necesario, se pueda promover la activación física a través de las actividades de formación integral del estudiante.

# **Planteamiento de la investigación**

## **Justificación**

La investigación es importante debido a que en la facultad se puede apreciar una gran cantidad de estrés debido a las actividades académicas realizadas en cada periodo semestral, para ello es importante realizar algún tipo de deporte que favorezca la actividad física de los estudiantes. A lo largo de mi instancia académica he podido observar que la mayor parte de los estudiantes están estresados por distintos factores sociales y escolares, los cuales influyen en su historia académica y en su día a día.

De acuerdo con una encuesta de Forbes (2020), casi tres cuartas partes de la población mexicana sufre de estrés al menos una vez en el transcurso de cada semana, lo cual podría ser perjudicial para su salud. De acuerdo con la misma encuesta “Estrés, causas y consecuencias en la salud” realizada por la Universidad del Valle de México, arrojaron que entre las situaciones más estresantes para los mexicanos está la inseguridad con el 73% y la situación económica, tanto la personal como la del país, con el 65%. El estar desconectado de las redes sociales y tratar de cumplir las expectativas de otros también resultaron factores estresantes con el 63% y 34% respectivamente. Además, 42% señaló que la posibilidad de perder su principal fuente de empleo es una causa constante de estrés, mientras que el 37% indicó que la carga de trabajo es siempre un factor estresante y para el 21% lo es la relación con su jefe.

El ámbito escolar es un punto importante, debido a que los estudiantes se enfrentan a las complicaciones de las tareas, de las actividades extracurriculares y en los nuevos planes de estudios de la UAEM, a las horas para obtener los créditos culturales que constituye la formación integral de estudiantes. Mención aparte merecen las actividades que se realizan en escenarios de prácticas,

en las cuales el estudiante se ve presionado para realizar una buena labor pues las prácticas coadyuvan de manera importante a su formación profesional.

Hay situaciones que pueden generar dificultades de concentración y pueden afectar el rendimiento estudiantil: aspectos como la violencia, la inseguridad, problemas de convivencia dentro y fuera de la institución educativa entre otros factores.

Díaz (2008) menciona que el estrés puede estar ligado a tener una vida sedentaria, es por ello que es importante medir si los estudiantes de la facultad de psicología realizan o no actividades físicas. Es por ello que podemos afirmar que practicar deporte es favorable para la salud física, puesto que ayuda a definir el cuerpo, adquirir condición, incrementar la fuerza, mejora el metabolismo, fortalece los huesos y músculos, pero es aún más importante para la salud mental debido a que disminuye el cansancio mental, al brindarte oxigenación al cerebro y relajación. Reduce los síntomas de la depresión, estrés y ansiedad al regular neurotransmisores y hormonas asociados a estos. Ayuda a dormir mejor y mejorar la calidad del sueño.

La Organización Panamericana de la Salud (2023), señala que realizar ejercicio físico regular y adecuado, que abarque cualquier actividad que requiera movimiento corporal y energía, puede disminuir el riesgo de diversas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon, así como la depresión.

Por otro, la actividad física conlleva beneficios como la mejora de la salud ósea y funcional. El gasto energético durante la actividad física es esencial para el equilibrio energético y el control del peso. Además de los beneficios para la salud, las sociedades con un nivel de actividad física más alto pueden experimentar beneficios adicionales, como una menor dependencia de los



combustibles fósiles, un aire más limpio y calles menos congestionadas y más seguras, lo que puede generar retornos de inversión.

Siguiendo al mismo autor, aproximadamente una de cada cuatro personas adultas en todo el mundo, lo que equivale a una cifra estimada de 1.400 millones, no alcanzan el umbral mínimo de actividad física recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que consiste en realizar al menos 150 minutos de actividad física de moderada intensidad. Se observa una disparidad de género en la actividad física, con las mujeres presentando niveles más bajos (32%) en comparación con los hombres (23%) a nivel global. Además, se evidencia una tendencia a la disminución de la actividad física con el aumento de la edad en la mayoría de las naciones estudiadas. Asimismo, grupos sociales como las poblaciones en situación de pobreza, las personas con discapacidades o enfermedades crónicas, así como las comunidades marginadas e indígenas, se ven enfrentadas a menores oportunidades para mantener niveles óptimos de actividad física.

Por tal motivo esta investigación es importante, debido a que haremos un diagnóstico para saber si los estudiantes de la facultad de psicología realizan algún tipo de actividad física o algún tipo de deporte y si ésta se relaciona con los niveles de bienestar.

# Marco teórico

## Estrés

El término estrés fue usado por primera vez; alrededor del siglo XIV, la raíz etimológica de la palabra proviene del griego *Stringere* que significa provocar tensión; desde entonces se ha empleado en numerosos textos con distintas variantes (stress, strese, strest, straisse). El fisiólogo francés Claude Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo y que ello era necesario para mantener un autoajuste frente a tales cambios, y con ello alcanzar una estabilidad con el “*milieu interieur*” (medio interior), así mismo se plantea que a pesar de ser un concepto que surge en la antigüedad, sigue vigente en estos tiempos, es considerado como un aspecto de gran relevancia debido a que es un generador de diversas patologías, está presente en todos los medios y ambientes (educativo, familiar, emocional, etc.). El estrés se presenta como consecuencia de la suma de distintos factores ambientales, sociales, culturales, que actúan sobre la persona y como resultado de ello, se ve reflejado en distintos tipos de sintomatología (Vallejo, Martínez y Agudelo, 2013).

El médico endocrinólogo Hans Selye de la Universidad de Montreal a quien se atribuye el acuñamiento del término estrés; lo definió como una respuesta específica del organismo frente a una demanda, esta conclusión fue posible debido a la experimentación con animales y aproximarse al Síndrome General de Adaptación (SGA).

Hans Selye al describir el Síndrome General de Adaptación (SGA), permitió la construcción conceptual alrededor del tema y especialmente cuando se refirió a los tres estados o fases del estrés, en las cuales menciona que la alarma de reacción es aquella en la que el cuerpo detecta el estímulo externo o factor de tensión y en respuesta se activa el sistema nervioso autónomo, la adaptación o resistencia cuando el cuerpo toma medidas defensivas hacia el agresor y se adapta al factor de

estrés y del agotamiento o fatiga que sucede cuando el cuerpo empieza a agotar las defensas como el resultado de la tensión persistente, agregando factores residuales que llevan a la enfermedad y en algunos casos más graves; la muerte.

El tema del estrés se pueden encontrar diversas etapas a lo largo de la historia, en el año 1878 el filósofo Claude Bernard, mencionó que algunos cambios externos provenientes del ambiente pueden perturbar el organismo, siendo éste una de las principales características de los seres vivos para mantener un equilibrio de su medio ambiente interno, aunque haya modificaciones en su medio externo, por la tanto, el estrés es aquella respuesta adaptativa ante cualquier tipo de estímulos externos e introdujo un concepto básico dentro del ámbito del estrés: la *homeostasis*, lo que significa que aunque las condiciones externas puedan estar sujetas continuamente a variaciones, los mecanismos homeostáticos aseguran que los efectos de estos cambios sobre los organismos sean mínimos. El concepto de “homeostasis” apareció por primera vez en el año 1860 por Bernard, el cual lo describió como la capacidad que tiene el cuerpo para mantener y regular sus condiciones internas, asimismo para describir los mecanismos que mantienen constantes las condiciones del medio interno de un organismo, a pesar de grandes oscilaciones en el medio externo, esto es en funciones como la presión sanguínea, frecuencia respiratoria, niveles de glucosa, entre otras (Berrío y Mazo, 2011).

Se puede plantear que el estrés aparece cuando el individuo tiene que evaluar los hechos que considera abrumadores le generan un desequilibrio en su capacidad para responder ante una situación que origina ansiedad. El estrés genera además una tensión física o emocional derivada de alguna situación, pensamiento o sentimiento que a su vez genera frustración, así mismo genera nervios y descontrol (físico y emocional) en el individuo. El estrés se presenta con distintos síntomas en el individuo como son: dificultad para respirar, baja concentración, taquicardia y

sudoración, dificultad para dormir, tensión muscular, mareo, entre otros. Cabe resaltar que el estrés puede ser normal y en algunos casos muy útil para mantener activa la respuesta cognitiva, sin embargo, un estrés prolongado o crónico puede ser perjudicial para la salud física y mental.

Lazarus (citado por Márquez, 1995) menciona que el estrés comienza cuando al individuo le llegan demandas que pueden ser generadas por él mismo o el ambiente. Las demandas que provienen del exterior, puede ser cualquier situación o acontecimientos de la vida que producen cambios profundos, la reacción del sujeto va a ser interpretada de amenazante ya sea por algún riesgo real o la propia persona le atribuya esa condición de estrés al estímulo, agrega que la diferencia de cada individuo ante este tipo de situaciones crea una respuesta que consta de componentes psicológicos, comportamentales y fisiológicos, etc.

De acuerdo con Encinas (2019), explica que el planteamiento teórico de la "Teoría del estrés" de Richard S. Lazarus, junto con las contribuciones de Cohen y Folkman, se aborda el análisis de los procesos cognitivos desencadenados por situaciones de estrés. Esta teoría postula que el afrontamiento del estrés es un proceso intrínsecamente contextual y multidimensional, influenciado por factores ambientales y cognitivos. Enmarcada dentro de los modelos transaccionales del estrés, esta perspectiva considera cómo la persona interactúa con su entorno y evalúa las circunstancias estresantes. Según Lazarus, la percepción de una situación como estresante surge de la interacción entre el individuo y su entorno, influenciada por la evaluación subjetiva del estresor y los recursos personales, sociales y culturales disponibles para hacer frente a dicho estresor.

## **Estrés académico**

El estrés provocado en los estudiantes por los diferentes factores de los sistemas educativos de cada institución se le denomina “Estrés escolar”, esto se debe a que los niños (as) y adolescentes en la etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda para la realización de actividades académicas y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para poder adaptarse a los estresores tanto internos como externos, todo esto con base a la etapa escolar y evolutiva en la que se encuentren cursando. Algunos síntomas asociados al estrés se acompañan de cuadros ansiosos, conductuales y emocionales que afectan el estado psíquico, afectivo, cognitivo, social y físico de los estudiantes (Maturana y Vargas 2014).

El estrés es generado en distintos lugares y por diferentes motivos, y en este caso, se puede generar debido al entorno escolar del individuo. Como es bien sabido, la escuela es un entorno que debido a las actividades a realizar genera grandes cantidades de estrés a los estudiantes, el cual, es generado desde edades muy tempranas en las primeras etapas de nuestra vida académica (primaria) hasta el nivel educativo que se quiera (y pueda) estudiar. Se puede describir como un sentimiento de tensión física o emocional causado por situaciones de índole escolar que generan una alta demanda a la que los niños, jóvenes y adultos se deben de enfrentar y demostrar mediante el uso de todas sus capacidades todo lo aprendido. Este estrés se genera dentro del ámbito educativo, sin embargo, se puede tener la sintomatología en distintos lugares en los que frecuente asistir el individuo.

La preocupación por el inicio de un nuevo ciclo escolar, el miedo al avanzar a un nuevo nivel educativo, todo lo relativo a exámenes (preparación y los resultados obtenidos), la carga excesiva de tareas, trabajos y actividades escolares dentro y fuera de la institución educativa, la cantidad de materias por cada ciclo escolar (bimestre, trimestre, cuatrimestre, semestre, etc.), el sistema de evaluación de la institución y de cada docente, la carga excesiva de trabajo, la

preocupación por la falta de recursos económicos, dificultad para trasladarse de un lugar a otro, el estilo de vida, la competencia escolar, la adaptación (al entorno escolar, al ambiente, a la población, etc.), la exigencia de cada docente, la exigencia de los padres o tutores, la falta de apoyo emocional, conflictos con los compañeros, entre otras cuestiones, son algunas de las causas del estrés escolar en los estudiantes.

La entrada a cualquier nivel educativo representa una transición que abre la puerta a la exploración de nuestra identidad, nos abre paso a nuevas posibilidades y metas. Sin embargo, esta transición genera inestabilidad y cambios que requieren una adaptación al entorno para generar esta estabilidad. Los cambios que se deben de realizar son en algunos casos más complejos: como el crear nuevos vínculos, buscar amistades significativas, el tener que trasladarse (de una comunidad, ciudad, región, estado, etc.), o el tener que asumir nuevas responsabilidades personales y cumplir con las exigencias académicas que se presentan, ante todo esto debemos de tener una regulación de todos estos aspectos para generar una buena transición y disminuir los niveles de estrés escolar.

Para Maturana y Vargas (2014) el estrés escolar puede ser entendido como aquella respuesta que da el organismo a los estresores que se dan dentro de algún espacio educativo y que afectan directamente el desempeño y rendimiento escolar de los alumnos. Hacen mención que si un estudiante valora las situaciones académicas y éstas exceden (desde su perspectiva) sus conocimientos y competencias, se sentirán agobiados por no saber cómo realizar las actividades escolares lo que en consecuencia generará estrés en los estudiantes. Señalan que algunos factores que ocasionan estrés escolar son el exceso de responsabilidades, la carga de trabajo, actividades y tareas dentro y fuera de los establecimientos educativos, las evaluaciones de los profesores, las

calificaciones finales, la competitividad, el temor a fracasar y al no alcanzar las metas propuestas, entre otros factores.

Maturana y Vargas (2014), señalan que el estrés en los jóvenes se da mediante las exigencias que los diferentes sistemas educativos tienen para los estudiantes, estos pueden producir síntomas (algunos más evidentes que otros), tales como rabia, ansiedad, insomnio, cansancio e incluso dolores. Mencionan que el esfuerzo para alcanzar equilibrio dinámico se denomina homeostasis y que este se ve amenazado en el día a día por eventos físicos y psicológicos conocidos como estresores. Cuando el individuo está expuesto a estresores debe de generar una adaptación rápida y eficiente, así también, este proceso debe de ser finalizado una vez lograda la homeostasis.

Algunos indicadores del estrés académicos son: físicos (dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración, etc.), psicológicos (desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.), comportamentales (ausentismo en las clases, desgano al realizar las actividades académicas, aislamiento, omisión de tareas, etc.). Estos pueden traer consigo las siguientes consecuencias: entre ellas el bajo rendimiento académico, la frustración, la irritabilidad e ira la mayor parte del tiempo, la pérdida de confianza en sí mismo, presencia de conflictos psicológicos, enfermedades físicas (dolores de cabeza, cansancio, fatiga, rechinido de dientes, dolor de espalda, colitis), problemas sociales (aislamiento, conflictos con otras personas, ausentismo, dificultad para aceptar la responsabilidad, etc.) y en el peor de los casos la deserción escolar del estudiante (Maturana y Vargas, 2014).

Para Maturana y Vargas (2014) existen 3 etapas de manifestación de estrés:

Reacción de Alarma: Corresponde a la sensación de estar “agobiado por mil cosas”. Acá aparecen las modificaciones bioquímicas que tratan de compensar el estado de excesiva actividad y proteger al escolar.

Fase de Resistencia: Se produce cuando el escolar ya se ha adaptado a la sobrecarga prolongada en el tiempo y se mantienen las modificaciones que compensan la homeostasis.

Fase de agotamiento: El derrumbe del escolar se genera por las fallas de las estrategias adaptativas, se desmoronan y las reacciones emocionales, conductuales y cognitivas comienzan a ser visibles (pág. 37).

Maturana y Vargas (2014) hacen referencia al estrés como aquella respuesta automática y natural del cuerpo ante cualquier situación que resulta amenazadora o desafiante para el individuo, es un evento normal en la vida, durante el cual el entorno está en constante cambio y hay que adaptarse de manera continua. De esta manera el estrés escolar es un factor que sólo se da dentro del ámbito educativo, sin embargo, es muy probable que existan sucesos personales que generen estrés individual, dando como consecuencia, conductas o manifestaciones en las emociones de cada estudiante y en su manera de relacionarse con su entorno social (amigos, familia, etc.) y con la institución educativa. Finalmente mencionan que cuando el alumno presenta un excesivo nivel de estrés escolar, se pueden desencadenar problemas de índole psicológicos y particularmente, algunos trastornos de salud mental y física.

### **Estrés en estudiantes de la facultad de Psicología.**

En cualquier momento que los estudiantes se encuentran en la carrera, hay situaciones en las cuales los estudiantes se enfrentan a tareas escolares, proyectos de campo, a prácticas disciplinares y profesionales, servicio social, materias, comentarios y demás, en las cuales queda en duda si están aprendiendo o si la carrera es apta para uno, esto genera estrés en los estudiantes debido a que se genera la sensación de que tal vez escogiste la profesión equivocada, debido a que no te sientes con las aptitudes necesarias para poder llevar a cabo y de la mejor manera todo lo que se ha aprendido durante la estancia académica, lo cual pone en duda muchas cosas y en el peor de los



casos algunos estudiantes optan por irse a otras facultades a “probar suerte” en carreras en las que se sienten más capaces y con mejores aptitudes para crecer profesionalmente y personalmente generando una deserción en la carrera anteriormente seleccionada.

Los estudiantes de la facultad de psicología se encuentran estresados por distintas situaciones que ocurren dentro de las instalaciones académicas, una de ellas es la adaptación al modo de trabajo de cada docente que imparte la materia correspondiente al periodo semestral en que se encuentren cursando, esto debido a que cada docente muestra criterios distintos a la hora de evaluación, lo cual es muy complicado debido a que dependiendo de las exigencias de cada docente es el estrés que se genera en los estudiantes, hay diferentes motivos que generan esta situación de estrés, entre ellas podemos encontrar el hecho de no saber cómo realizar las actividades escolares que solicitan los docentes, de entregar más trabajos o proyectos de otras materias en la misma semana, el realizar tareas y trabajos con poca fecha de entrega entre otras cuestiones, lo cual genera que los estudiantes están más presionados por sacar una buena calificación sin importar el aprendizaje que se lleven, sino dándole más importancia al hecho de aprobar la materia para así ya no repetirla en un futuro.

Por motivos de formación profesional, conforme los estudiantes avanzan gradualmente por semestre, se encuentran a un reto que para muchos genera situaciones de estrés y ansiedad; hablo de las prácticas en la etapa disciplinar y profesional (está tomada en el último semestre), en la cual tenemos que ser prácticamente unos “Profesionales en formación”, debido a que debemos de emplear lo que hemos aprendido cuatro semestres atrás en un espacio que solicitamos (el cual solicitamos cada semestre) en una de las cuatro áreas que incluye el Plan de Estudios (social, laboral, educativa y clínica), muchos no tienen la confianza de enfrentarse a un reto como éste, sin embargo, tienen que hacerlo porque es algo obligatorio y también tiene una calificación que se

suma con otro espacio que es el Seminario de prácticas (de cada área), el cual es un apoyo para las prácticas, sin embargo, en este espacio se realizan actividades académicas (tareas, exposiciones, proyectos, etc.) que generan un peso extra al periodo semestral que se encuentre cursando.

En los últimos semestres cursados, cuando el estudiantado se encuentra en octavo o noveno semestre tiene la opción de realizar el servicio social (el cual es obligatorio para poder realizar la titulación, correspondiente), en este proceso se tiene que cumplir mínimo 480 horas de trabajo en el escenario escogido, cabe mencionar que el servicio social es la actividad profesional a través de cuya práctica, el universitario participa en la sociedad, identificando problemáticas y coadyuvando a su solución, la cual se trata de retribuir con horas de trabajo el apoyo gubernamental que brinda a los estudiantes por la educación proporcionada.

El servicio social se realiza al finalizar la carrera, en la dicha actividad no se cuenta con un sueldo o apoyo económico, a la misma vez no siempre se realizan actividades de provecho o acorde al área solicitada; esto genera un estrés en los estudiantes debido a que tienen que trasladarse al lugar y estando ahí hacer el mayor número de horas posibles para liberar el servicio, a esto le agregamos el escenario de prácticas (el traslado y las actividades académicas a realizar) y las materias del semestre y toda una serie de actividades escolares que deben de realizar, en estos semestres es donde los estudiantes se encuentran con los altos niveles de estrés, agregando la presión de estar a punto de egresar, queriendo acreditar todas las materias con buen promedio para poder titularse.

Al momento de egresar de la institución educativa, los estudiantes se encuentran ansiosos y estresados debido a que en la mayoría de los casos no saben qué hacer una vez que han salido de la universidad, esto debido a la falta de oportunidades (empleo), a la falta de conocimiento o la indecisión de seguir estudiando, tal vez con la maestría o con algún diplomado que aumente sus

conocimientos profesionales. Cabe mencionar que la carrera solo te brinda pocos conocimientos comparados a los que se deben de aplicar a la vida laboral, lo cual es un problema debido a que hay empleos que piden experiencia y hay otras personas mejor preparadas en la profesión, añadiendo a esto, si aún no se cuenta con el título es muy poco probable de tener un trabajo estable o seguro y el hecho de pensar de qué manera obtener el título profesional genera estrés en los estudiantes debido a que son diferentes métodos de titulación (promedio, examen, diplomado, memoria de trabajo, tesis) y el proceso de obtención del título toma un tiempo considerable.

Hay estudiantes que durante su estancia académica; en la realización de sus prácticas escolares consiguen trabajo como pasantes (para lo cual se necesita una serie de factores que influyen para lograr trabajar en esas instituciones), en el cual reciben una remuneración económica referente a las actividades realizadas y posteriormente al titularse se encuentran con un pago mayor (total) del que se tenía anteriormente; sin embargo; para los estudiantes que no tuvieron la oportunidad de estar como pasantes en una institución; al momento de egresar y titularse se encuentran con el estrés de saber en qué lugar empezar a trabajar, en qué área, cuánto les van a pagar, si se mantendrán en la misma localidad y sobre todo, esa ansiedad y estrés por saber en cuánto tiempo tendrán un trabajo relacionado a la carrera u optar por buscar nuevas y mejores oportunidades aunque estas se salgan del contexto en el que estudiaron.

## **Bienestar**

De acuerdo con Valdez (1991), el concepto de bienestar se caracteriza como un constructo evaluativo y continuo, en el cual cada individuo asigna un valor que puede variar en positividad. Este concepto puede ser desglosado en dos categorías distintas: en primer lugar, están las características que se refieren a las circunstancias exteriores de la persona, incluyendo la posesión

o acceso a bienes materiales o recursos externos (tales como la riqueza, el poder, el control y la disponibilidad de oportunidades favorables). Por otro lado, se encuentran las características que se refieren a la posesión de estados internos de la persona o estados de ánimo considerados valiosos (como el placer, la felicidad, el contento, así como los objetivos y planes de vida individuales).

Siguiendo al mismo autor, se puede decir que todas las personas están en busca de un bienestar, y este puede ser en 3 tipos: los bienes externos (todo lo que tiene que ver con lo material), los bienes del cuerpo (Salud y belleza física) y los bienes del alma o psíquicos (el bienestar interior o anímico), los cuales pueden contribuir al bienestar total de las personas. La posesión de cada uno de estos bienes da lugar a lo que denominamos bienestar, la relación de estos tipos de bienestar no es algo fácil de establecer, por el motivo de que somos personas cambiantes y siempre veremos por los intereses propios según las necesidades que tengamos.

### **Bienestar Psicológico**

El bienestar psicológico es una tradición más reciente, y se centra en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán de conseguir cada una de nuestras metas, así mismo en estas se puede ver en los individuos una serie de rasgos que conllevan a lograr el bienestar como lo son: la autonomía, los objetivos vitales, las relaciones positivas con otros, el dominio de su entorno y a su vez su crecimiento personal. Todo esto va encaminado hacia una serie de factores que favorecen su bienestar, tales como la edad, el sexo, su estado socioeconómico y su nivel educativo, siendo estos los que adquieren un mayor protagonismo, según lo mencionado por Blanco y Díaz (2005).

## **El bienestar social**

De acuerdo con Blanco y Díaz (2005), mencionan que el bienestar social está asociado con una serie de factores que favorecen una mejor relación, tanto como el bienestar con el contacto social y las relaciones interpersonales, con el arraigo y los contactos comunitarios, con los patrones activos de amistad y la participación social, el matrimonio u otras relaciones amorosas, la familia, el contacto social, las relaciones positivas con los demás, con algunas experiencias en su entorno, el funcionamiento social, etc. Todos estos factores contribuyen en gran medida al desarrollo humano, debido a que se muestran como necesidades básicas, se concentran en la necesidad de tener relaciones en las cuales los seres humanos se puedan apoyar, así mismo evitar la miseria, relacionarse con otras personas y a su vez evitar el aislamiento.

Se puede decir que el bienestar social es la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad y estas compuesto por una serie de dimensiones: La integración social (la cual se puede definir como la evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y la comunidad), la aceptación social (desde el punto de vista del bienestar y de la salud, la integración no es más que el punto de partida; en el que estás o te sientes perteneciente a un grupo, a una comunidad, siendo necesario que dicha pertenencia se disfrute al menos en dos cualidades: confianza, aceptación y actitudes positivas), contribución social ( va acompañada del sentimiento de utilidad, en la cual, los miembros se sienten vitales de la sociedad, que tienen algo útil de ofrecer al mundo y que lo que aportan es valorado), actualización social (se centra en la concepción de que la sociedad y las intuiciones que la conforman son entes dinámicos y tienden a moverse en distintas direcciones con e fin de conseguir metas y objetivos de los que uno se puede beneficiar) y la Coherencia social ( es la percepción de la cualidad, organización y

funcionamiento del mundo social, e incluye la preocupación por enterarse de lo que ocurre en el mundo).

## **2. Sedentarismo**

De acuerdo con Romero (2009), el concepto de "sedentarismo" ha sido utilizado para denotar la transición de una comunidad nómada a una establecida en un área específica. Esta transformación se asocia con el cambio en la subsistencia, pasando de depender de la caza y la recolección a una organización social y productiva centrada en la agricultura y la domesticación animal. En las sociedades nómadas el nivel de actividad física requerido para satisfacer las necesidades individuales y grupales fuera considerablemente mayor que en las sociedades sedentarias. En estas últimas, especialmente en los estratos sociales menos privilegiados, es probable que el gasto energético fuera mayor que en los estratos más altos, una disparidad que posiblemente se acentuara durante las fases iniciales de la revolución industrial. La introducción de métodos mecanizados de transporte y trabajo, junto con el progreso de la sociedad industrial avanzada, ha reforzado las características del sedentarismo en todos los estratos sociales, limitando cada vez más las oportunidades de actividad física en la vida diaria.

Existen varias definiciones para el término sedentarismo: sedentario es aquel individuo que no realiza al menos, 30 minutos de actividad física moderada durante la mayoría de los días de la semana; desde el punto de vista del gasto energético, se puede definir como sedentaria a aquella personas que no realiza 5 o más sesiones de actividad física por lo menos 30 minutos en un periodo de 3 o más días; otra forma de entender el sedentarismo tiene que ver con el individuo que permanece sentado o acostado la mayor parte del tiempo; en cualquiera que sea la forma en que se

entienda el sedentarismo, es un hecho que existe una asociación entre el sedentarismo lo que le implica un mayor riesgo de mortalidad.

El Sedentarismo se puede entender como aquella falta o disminución de actividad física en el individuo y la cual afecta la salud debido a que con este estilo de vida se pueden encontrar distintos problemas derivado de este problema como lo son: la poca quema de energía (lo que incrementa las probabilidades de subir de peso), se puede perder masa muscular y resistencia, los huesos se debilitan, el metabolismo se vuelve perezoso, el sistema inmunológico se debilita, se presenta una mala circulación de sangre, el cuerpo se puede inflamar, etc. Estas problemáticas generan una gran cantidad de enfermedades crónicas como son: obesidad, enfermedades del corazón (enfermedad coronaria y un posible infarto, presión arterial alta, colesterol alto, accidente cerebrovascular, síndrome metabólico, diabetes, osteoporosis y caídas, aumento gradual en problemas de índole psicológico como es la ansiedad y la depresión y en el peor de los casos algunos cánceres (colon, seno y de útero).

La Organización Panamericana de la Salud (2023) identifica la falta de práctica de actividad física como un grave problema de salud ya en niños y jóvenes de 5 a 17 años, equiparable al provocado por otros factores de riesgo como la hipertensión, el tabaquismo y la obesidad. En 2002, la OPS informó que los estilos de vida caracterizados por el sedentarismo era una de las diez causas principales de mortalidad y discapacidad en el mundo. En el mismo año, el estudio sobre la Carga Global de Enfermedad (Estudio de carga global de morbilidad), publicó que el sedentarismo representó la octava causa de muerte en el mundo y suponía el 1% de la carga total de enfermedad, medida como DALY's (Vida ajustada por discapacidad Años), o años de vida ajustados por discapacidad. Es la actualidad, se estima que el sedentarismo es la causa principal de aproximadamente el 25% del cáncer de colon y mamá; del 27% de los casos de diabetes mellitus

tipo 2 y de 30% de los pacientes con enfermedad coronaria, representando la cuarta causa de mortalidad mundial.

Las conductas sedentarias se asocian con mayor riesgo cardiovascular, especialmente en los factores de riesgo cardio metabólico, hipertrigliceridemia, obesidad central y obesidad general, además de que esas enfermedades aumentan cuando no se realiza una cantidad mínima de actividad física regular. A pesar de que en diferentes investigaciones se menciona que la actividad física favorece la salud física y emocional, la mayor parte de la población permanece con estilos de vida sedentarios, por lo tanto, aunque se promocióne la salud y la importancia del deporte, no habría suficientes personas que deseen optar por estilos de vida saludable.

Para determinar si una persona es sedentaria hay distintas herramientas para identificarlo, las más aplicables por su rapidez y costo, dentro de las consultas de atención primaria (médico familiar), son: cuestionarios de actividad física validados (IPAQ), o un podómetro, el cual es un aparato muy sencillo de utilizar y muy barato. El podómetro indica sobre todo los sujetos que realizan como única actividad física la caminata, el cual en nuestros tiempos algunos teléfonos o relojes inteligentes ya cuentan con esta función, la cual es muy útil y a la vez genera un ahorro monetario.

La clasificación adaptada según la propuesta de diferentes aplicaciones móviles y podómetros mencionan que una persona sedentaria o inactiva realiza menos de 5.000 pasos al día; esto debido a que ese tipo de personas no pueden desplazarse dentro de su espacio durante mucho tiempo, las personas algo activas realizan 5.000 y 9.999 pasos a día; sin embargo esas personas no alcanzan las recomendaciones de actividad física saludables, las personas activas cumplen con 10.000 a 12.499 pasos al día, esto debido a que suelen desplazarse a más espacios durante largos



periodos de tiempo y por último, las personas muy activas son aquellas que realizan 12.500 pasos o más en el transcurso del día, este grupo de personas son las que regularmente salen a caminar en un trayecto mayor a 12 kilómetros al día, siendo a la vez un grupo movible que cumple con los requisitos de una personas activamente saludable (Lacuey, Casas, blanco y Calle, 2020).

## **La actividad física: salud física y mental**

Vidarte *et al* (2011) menciona que la práctica deportiva brinda múltiples cualidades que pueden ser benéficas para el desarrollo personal de los individuos, tales como: lealtad, cooperación, valor, resolución, fuerza de voluntad, dominio de uno mismo, resistencia, perseverancia o determinación, por lo que tiene una enorme trascendencia educativa y formativa, así mismo el deporte debe considerarse como medio de educación, contacto con la naturaleza, promoción de la salud, alivio del estrés, búsqueda de nuevas sensaciones y aventuras, disfrute y relación social debido a que la práctica deportiva contribuye a desarrollar una autoestima más sólida, mejora el rendimiento escolar y la calidad de vida de quien lo practica.

Mantener un estilo de vida activo en el que la actividad física esté incluida entre las rutinas diarias, puede prevenir problemas de salud, la actividad física es la cura de la enfermedad causada por la inactividad, por un lado, incrementa el gasto energético, lo que permite disminuir los depósitos de grasa y por el otro lado, la actividad física permite mejorar el perfil metabólico, aumentando la sensibilidad de insulina, tanto a corto como a largo plazo, otra ventaja es incrementar la masa muscular, lo que tiene un efecto favorable a nivel cardiovascular y a nivel de la condición física. De igual manera el ejercicio y la actividad física en general han demostrado tener efectos positivos sobre gran cantidad de variables de salud en las personas con discapacidad entre las que se incluyen: equilibrio, fuerza muscular, capacidad aeróbica y peso corporal, mejorando la masa muscular y la salud ósea según lo que plantean Álvarez *et al* (2020).

Álvarez *et al* (2020) consideran importante aclarar la diferencia que existe entre actividad física y activación física:

La activación física se define como el “Ejercicio o movimiento del cuerpo humano que se realiza para mejora de la aptitud y la salud física y mental de las personas”.

La actividad física se define como los “actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas” (Pág. 7).

Ríos *et al* (2017) comentan que los adolescentes de mayor edad dedican un mayor tiempo a actividades de ocio sedentario (internet, videojuegos), presentan una mayor presión del entorno deportivo, un aumento en la dedicación de tiempo a los pares y un incremento de tareas escolares. Menciona que el uso del tiempo de ocio ha variado significativamente en las últimas décadas, mostrando una mayor adhesión a hábitos sedentarios y relegando la actividad física a un segundo plano, dando lugar cambios en el estilo de vida y a un mayor riesgo en la salud trayendo consigo un nivel excesivo de estrés y algunos trastornos como puede ser la depresión y la ansiedad; la falta de realización de actividad física influye de manera directa en la composición corporal, constatándose cambios significativos en el porcentaje de grasa y circunferencia de la cintura, teniendo además un efecto directo en la satisfacción corporal y autoconcepto.

Ríos *et al* (2017) comentan que el ejercicio y actividad física, el tiempo de ocio, el autocuidado puede impactar favorablemente en la adaptación escolar reduciendo así la frecuencia de los trastornos emocionales y ayudando a que el estudiante funcione adecuadamente. Asimismo, mencionan que, respecto a la actividad física, existen múltiples reportes de sus beneficios tales como: fortalecer la autoestima, afianzar las relaciones sociales en su grupo de pares, disminuir la ansiedad, disminuir el insomnio y el estrés, favorecer la adaptación escolar (en adolescentes) y el sentido de pertenencia. Comentan que la realización de actividad física ha reportado beneficios en

la condición física, salud cardiometabólica y diferentes aspectos relacionados con el sueño, al mismo tiempo la calidad de vida percibida y la autoestima también parecen mejorar a través del ejercicio, influyendo de forma directa en la prevención de diferentes trastornos mentales como la depresión o la ansiedad.

## **Actividad física**

En el hombre se han producido notables cambios en la forma y estilos de vivir, debido al surgimiento de nuevos factores que van afectando su salud y su forma de vivir para la que se está preparado según su desarrollo evolutivo. Para eso es importante la realización de actividad física, debido a que constituye a una gran variedad de efectos beneficios de la salud, por tal motivo algunos profesionales de forma interdisciplinar, por ejemplo los psicólogos del deporte se han preocupado acerca de los posibles beneficios que presenta sobre la salud la realización de actividad física con fines terapéuticos, por el motivo de que la actividad física contribuye a la salud y al incremento de la calidad de vida y que por tanto, reduce la mortalidad en las personas.

Weyerer y Kupfer (1994, cit. en Márquez, 1995) menciona que el papel del ejercicio y el deporte para el desarrollo y mantenimiento de la salud física, así como para la salud mental, a su vez hacía referencia de que, si el ejercicio y el deporte favorecen el mantenimiento de la salud física, igualmente favorecen la salud mental y la prevención de sus desórdenes. Se puede argumentar que los efectos de la realización del ejercicio o deporte no son fisiológicos sino psicológicos, esto debido a que ayuda a mejorar la autoestima y en algunas ocasiones se logran cambios en algunos rasgos de la personalidad.

La realización de actividad física va relacionada al bienestar que siente una persona durante y después de la realización de actividad física. Muchas personas que realizan actividad física con

regularidad llegan a manifestar una sensación agradable, debido a que como es bien sabido, el ejercicio alivia la tensión, favorece la concentración, mejora el estado de ánimo y a su vez genera una sensación de optimismo y bienestar. Para lograr unos resultados es de gran importancia permanecer un tiempo determinado realizando actividad física, debido a que sólo si se practica la actividad física de forma regular, se pueden llegar a obtener ciertas garantías sobre los posibles beneficios psicológicos. En el fenómeno de permanencia hay distintos factores personales y ambientales que pueden facilitar, como lo son: conveniencia del ambiente en donde se realiza la actividad, estatus el empleo, la actitud, número de integrantes del grupo, metas, etc. Un ambiente favorable y estructurado permitirá obtener metas a corto o largo plazo lo que mejorará la posibilidad de tener éxito y facilitará la permanencia.

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

Existen mucha variedad de revistas, libros, artículos, etc.; que reflejan los beneficios de la práctica de actividad física vigorosa, por ejemplo: mejora la autoconfianza, produce una sensación de bienestar, satisfacción sexual, disminuye los niveles de estrés y ansiedad, disminuye la depresión y mejora el funcionamiento intelectual. Los tipos de actividad física que favorecen el aspecto psicológico son los de tipo aeróbico y rítmico (correr, andar en bicicleta, caminar, o nadar).

Folkins y Sime (1981, cit. en Márquez, 1995) dan una explicación sobre los beneficios del ejercicio sobre la salud mental desde una perspectiva psicológica, la cual menciona que:

- La mejora de aptitudes produce sensaciones de control y maestría, que conducen a sentimientos de bienestar.
- El ejercicio aeróbico facilita el entrenamiento mediante retroalimentación.

- El ejercicio es una forma de meditación y puede producir un estado alterado de conciencia.
- La realización de actividad física puede distraer de estímulos causantes o productores de ansiedad.

Dishman, Morgan y Goldston (1987, cit. en Márquez, 1995) mencionan que los beneficios psicológicos de la actividad física a largo o corto plazo en el sentido psicológico conlleva un efecto positivo en los cambios de la autoestima en adultos, la actividad aeróbica puede reducir la ansiedad, depresión, tensión, estrés e incrementa los niveles de energía, así como facilita el funcionamiento cognitivo. A las conclusiones que llegaron fueron: que el ejercicio físico favorece considerablemente los estados emocionales positivos produciendo a su vez una sensación de bienestar psicológico debido a que ayuda a reducir los niveles de ansiedad, depresión, estrés.

Berger y Owen (1988, cit. en Márquez, 1995) mencionan que es más recomendable que la gente se implique en más de una actividad física, cambiando de aeróbica y anaeróbica, evitando en lo posible las situaciones de competición y sin olvidar el carácter de la diversión. Además, resaltó que para obtener mayores beneficios del deporte en la salud mental se ha recomendado que la intensidad de acción deportiva seas moderada-baja, esto debido a que con 60 minutos de actividad son suficientes para obtener mayores beneficios psicológicos y que por lo menos 5 minutos de actividad física (en actividades como trote o caminata) favorece los estados emocionales. Señalan que el ejercicio puede ir asociado a la reducción del estado de ansiedad, reduce los niveles de estrés, reduce el neuroticismo, reduce la tensión muscular y recupera la frecuencia cardíaca, el ejercicio es benéfico en todas las edades y en ambos sexos.

Durante la realización de la actividad física se evocan experiencias emocionales positivas como son: diversión, alegría, autosatisfacción, confianza, orgullo, arrogancia, entusiasmo o excitación, etc., esto hace referencia a la satisfacción con la vida. Se puede mencionar que los estados de ánimo son aquellos estados de activación emocional o afectiva, con una variación variable no permanente, se hace la distinción entre estado de ánimo y emociones; los estados de ánimo son más suaves que las emociones, que se consideran más intensas y de duración más corta. La mejora del estado de ánimo debido a la realización de ejercicio puede explicar por qué mucha gente realiza ejercicio en un periodo de tiempo más prolongado.

### **3.3 Motivación y adherencia al ejercicio**

Kenyon (1968, cit. en Márquez, 1995) menciona algunos motivos por los cuales las personas realizan actividad física: La actividad física como experiencia social en la que las personas disfrutan hacer nuevas amistades y mejorar sus habilidades sociales, la actividad física como medio para mantener la salud, la actividad física como búsqueda de vértigo o nuevas sensaciones; en las cuales las personas buscan deportes de riesgo, adrenalina, velocidad y sensaciones nuevas, la actividad física como una experiencia estética; en el que las personas buscan deportes que favorezcan la belleza, la gracia entre otras cualidades artísticas, la actividad física como catarsis; en el que las personas lo ocupan como medio para aliviar la tensión y dejar escapar las emociones reprimidas, y por último la actividad física como una experiencia ascética en cual las personas se preparan arduamente para una meta en particular.

La depresión está presente en algunos lapsos de la vida de las personas, los estados de depresión desaparecen solos espontáneamente con el tiempo, otros en cambio pueden llegar a durar seis meses o incluso más. Comúnmente para este tipo de situaciones se utiliza la psicoterapia,

tratamiento farmacológico o en algunos casos más severos, la terapia electroconvulsiva, además de estos tipos, se pueden encontrar algunos beneficios en las personas que realizan actividad física con las que padecen esta patología, por ejemplo, el incremento de flujo sanguíneo y de oxigenación el cual tiene beneficios en el sistema nervioso central, aumenta los niveles de norepinefrina; cuyos niveles bajos están asociados a estados depresivos, el ejercicio puede provocar sensación de autocontrol, mejora la imagen corporal y el autoconcepto, según lo plantea Dishman (1986, cit. en Márquez, 1995).

Bascon (2011) hace referencia a que las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje sociocultural del individuo. Podemos decir que la práctica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho sobre todo en las sociedades desarrolladas, y más en concreto en el siglo actual. La relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel física, como psicológico y social.

La actividad física, como caminar, trotar, correr en bicicleta, practicar deportes, actividades recreativas, o algún tipo de deporte activo, trae muchos beneficios para la salud. La actividad física ayuda a mejorar la mortalidad, la mortalidad por enfermedades cardiovasculares combate la hipertensión, los incidentes de diabetes de tipo 2, la prevención de las caídas, mejora la salud mental (reduce los síntomas de ansiedad y depresión), mejora gradualmente la salud cognitiva, regula los niveles de sueño y ayuda a mantener un buen descanso, mejora las relaciones sociales. En la juventud, la actividad física, el deporte y las actividades recreativas adquieren una gran importancia, ya que es en esta etapa donde ocurren distintos cambios (físicos, psicológicos y

emocionales) debido a que las actividades que se realicen en esta etapa en gran medida influyen en la vida adulta.

La actividad física realizada debe estar en perfecta concordancia con nuestras características tanto físicas como preferenciales, esto es, no podemos realizar un ejercicio físico que suponga un sobreesfuerzo para el cual aún no estamos preparados ni tampoco que la realización de este tipo de actividad se convierta en una carga desembocará en un abandono de dicha actividad. Sin embargo, los hábitos sociales actuales no están ayudando a la población a desarrollar y mantener una buena actividad física: el gran desarrollo del transporte junto a la mecanización y automatización de muchos trabajos, que anteriormente eran realizados con el esfuerzo humano, unido a la falta de tiempo libre para poder practicar ejercicio, nos han llevado a padecer una vida sedentaria según lo que plantea Bascon (2011).

#### **4. Ejercicio Físico**

En la actualidad podemos observar que la actividad física va quedando de lado debido a la facilidad con la que se consiguen las cosas, vivimos en un medio en el que podamos conseguir comida sin apenas realizar ejercicio físico a pesar de que desde hace muchos años la humanidad se ha encargado de obtener su alimento para poder sobrevivir. Aparte de la inactividad laboral en el tiempo libre predominan las tareas de ocio sedentarias (televisión, internet, lectura, etc.). Cabe resaltar que el gasto energético diario se ha reducido en la población lo que se ve reflejado en enfermedades como cardiopatía isquémica, ictus, diversos tipos de cáncer, obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, osteoporosis, colecistectomía y hospitalizaciones. Hay bastantes enfermedades que pueden mejorar o incluso curar con un ejercicio es una herramienta eficaz en el arsenal médico, si bien apenas se prescribe.



La actividad física es general es esencial para todo el cuerpo, debido a que modifica la fisiología y la bioquímica celular, pero es más evidente en las partes del cuerpo que se activan durante la práctica del ejercicio, como los músculos, los huesos, las articulaciones, el sistema circulatorio o el metabolismo. Para que los beneficios del ejercicio físico persistan debe de ser regular en intensidad, frecuencia y duración, debido que la práctica del ejercicio físico es la mejor manera de mantener la funcionalidad de la persona y para prevenir la incapacidad como consecuencia del envejecimiento y las enfermedades crónicas.

Peiró *et al* (2011) hacen mención de que el deporte reduce, previene, trata una gran cantidad de problemas de salud, debido a que reduce la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, previene de varios tumores malignos previene la cardiopatía isquémica, reduce la frecuencia cardiaca, previene y trata la hipertensión, sirve como tratamiento de las dislipemias, previene y trata la diabetes, previene la osteoporosis, disminuye el dolor y de la incapacidad funcional para la artrosis de la cadera y de la rodilla, así mismo ayuda a mejorar el síndrome de fatiga crónica, mejora la función cognitiva en las personas mayores, mejora la capacidad cardiovascular, mejora la salud mental, mejor el éxito de los programas de cesación tabáquica, ayuda a mejorar la resistencia y el estado psicológico en pacientes con VIH, etc.

Álvarez *et al* (2020) hacen referencia del ejercicio físico y se refieren a él como una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud. Concuerdan que la realización de ejercicio físico ayuda a ganar fuerza, resistencia y masa muscular, unido a esto, se producen beneficios en el estado psicológico de cada individuo, mostrando una asociación consistentemente positiva entre el nivel de ejercicio físico y la calidad de vida relacionada con la salud, esto hace referencia a cualquier deporte dirigido, fútbol, baloncesto, atletismo, etc.

El ejercicio físico es capaz de incrementar el estado de ánimo, mejorar incluso la vida sexual y puede cambiar tu estilo en vida en diferentes aspectos como son: quemar un gran nivel de calorías (mantenerse en forma), ayuda a combatir enfermedades (como la artritis, presión sanguínea alta, accidente cerebrovascular, regula la diabetes y los niveles de depresión y ansiedad, ayuda a incrementar las diferentes sustancias químicas del cerebro (la acetilcolina, la dopamina, la epinefrina, la norepinefrina, el glutamato y la serotonina), las reservas de energía se incrementan, se puede conciliar el sueño más rápido y se duerme mejor, mejora el desempeño sexual, ayuda a conectar con un nuevo círculo social (nuevas amistades), ayuda a mantener una mejor resistencia, se fortalecen los huesos y músculos.

## **5. Deporte**

Luna (2012) menciona que el deporte es toda forma de actividad física que, mediante la participación casual u organizada, tiende a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, estableciendo relaciones sociales obteniendo resultados en competición a cualquier nivel y que las diferentes formas de prácticas deportivas se han popularizado y con ello los atletas pueden ser agrupados en aficionados, o de élite. Es decir, los que obtienen resultados locales, nacionales o internacionales, deportistas de alto rendimiento, que están en su mejor forma física y psicológica para competir; y deportistas profesionales, aquellos que prestan sus servicios a cambio de una remuneración.

Mediante una encuesta realizada en España denominada “Hábitos deportivos en España IV” por el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deporte (2010); muestran dos definiciones de gran importancia que definen los diferentes modelos de práctica. Una primera dimensión se encontraba basada en la manera de organizar la práctica deportiva y la segunda

dimensión define la instrumentalidad de la práctica. Este análisis muestra tres modelos diferentes de prácticas deportivas: El primero es el modelo de competición que tiene unas características de tipo agonísticas, en el cual los deportistas practican deporte para lograr cumplir una meta individual o grupal que favorezca a la vez el estado emocional de los deportistas, el modelo de estética y salud que presenta un carácter de tipo narcisista; en cual las personas realizan actividades deportivas para mejorar su estética, para lograr un aumento de masa muscular, así como para mejorar gradualmente su salud, el último modelo es de ocio, el cual está impulsado por un tipo de motivación hedonista, la cual se basa en deportistas cuya actividad deportiva la realizan en tiempos libres para lograr una satisfacción personal.

Flores (2018) hace mención que de la misma forma en que las sociedades van cambiando; de igual manera todas las actividades que se llevan a cabo, y en este caso, la práctica deportiva ha ido evolucionando de tal manera que se extiende a un campo más amplio dentro de la sociedad. En este sentido se debe tener en cuenta que el deporte ya no se ve como una práctica competitiva regida por reglas, sino que el concepto de deporte en la actualidad se encuentra asociado a otros conceptos que generan un panorama más amplio, como lo son: salud, ocio, calidad de vida, bienestar emocional, apariencia física, etc. los cuales van proporcionando un gran enriquecimiento a este concepto.

Según Puig (1998, cit. en Flores, 2018) describe el proceso de individualización acaecido en nuestra sociedad ha ayudado a que el deporte pase de verse como un elemento configurador del bienestar colectivo, lo que supone que las personas toman protagonismo en su proceso de socialización y configuran sus actividades según sus preferencias. Esto es fundamental, debido a que muchas personas realizan alguna práctica deportiva pero no por el hecho de competir bajo un reglamento o en una búsqueda de alguna meta, sino para mejorar o mantener su salud o por sólo

ocio. En consiguiente se puede decir que el deporte es usado en actividades de tipo recreativo y que este mismo ha mutado desde un sistema diferenciado y basado en modernas disciplinas deportivas, hacia un sistema abierto en el que constantemente se añaden nuevas formas deportivas.

Según Ferrando (1990, cit. en Flores, 2018) hay diferentes clasificaciones deportivas, las cuales van en función de su grado de formalidad: deportes formales, donde lo estrictamente importante es el resultado de la competición, el cual se realiza en competiciones oficiales profesionales; el deporte semiinformal, que sería un sucedáneo del deporte de competición pero con una menor frecuencia de práctica y sin participar en competiciones oficiales; y por último, el deporte informal, el cual se realiza por salud u ocio, el cual se realiza por sin buscar el resultado de la práctica, simplemente por la diversión y el estado de mejoría en el ánimo que representa, a estas actividades se les podría denominar como prácticas de recreo.

Camino, Maza y Puig (2008, cit. en Flores, 2018) mencionan que, mediante un estudio basado en una metodología de tipo cualitativa, ellos establecen una clasificación de modalidades deportivas que se dividen en tres formas distintas de prácticas: los deportes tradicionales, los deportes modernos y los deportes posmodernos. Los deportes tradicionales están ligados a identidades colectivas populares o regionales entre las que encontramos modalidades como los bolos, leoneses, el frontón o la petanca. Los deportes modernos se corresponden con las modalidades deportivas surgidas en la revolución industrial basados en la competición, la reglamentación y la institucionalización. Los deportes posmodernos se corresponden a los deportes surgidos en las últimas décadas del siglo XX; estas prácticas están formadas por nuevas invenciones de tipos de deportes y por las reinenciones de otras formas ya conocidas.

Las principales características serían la heterogeneidad y la desburocratización a la hora de organizarse, la no institucionalización reglamentaria y la diversidad de estilos y modalidades, los

cuales tienen una gran variedad de formas y estilos a lo que se le podría llamar como el “reflejo de una sociedad orientada a la maximización del bienestar individual. Cabe mencionar que se han encontrado formas de juegos tradicionales bajo la forma del deporte moderno, por lo que un mismo tipo de deporte puede encontrarse que se practica de diferentes modos y con diferentes fines, esto debido a que, en la actualidad, una misma disciplina deportiva puede practicarse con distintos matices que pueden definir el uso social de la práctica con la finalidad de mantener la salud o el ocio.

Putnam (2000, cit. en Flores, 2018) hace una distinción entre el capital social que él denomina como “Tiende puentes” (capital social inclusivo) y el “vinculante” (capital social exclusivo), haciendo referencia al vinculante como aquel que se da principalmente entre personas homogéneas o socialmente parecidas, es decir, las personas que quieren desarrollar la reciprocidad específica y la solidaridad (por ejemplo: las organizaciones fraternales y étnicas, los grupos de lectura femeninos parroquiales y los clubes de campo de la gente elegante). Por su parte el capital social inclusivo, el que denominado “Tiende puentes”, se presta a establecer conexiones exo grupales entre personas que son socialmente homogéneas, permitiendo establecer enlaces externos más allá de los grupos primarios. Podemos mencionar que será más valioso el capital social que “tiende puentes”, debido a que este es fundamental para salir adelante. De esta forma, en las sociedades modernas en las que las relaciones de tipo primarias se destruyen cada vez con más facilidad, la práctica deportiva se torna un importante recurso para el hombre contemporáneo en la creación de las relaciones primarias de tipo afectivo, que tanto hace falta y que tanto ansían las personas de hoy en día.

Los nuevos deportes se originan en la costa californiana en la década de los sesenta y han sido denominados de múltiples formas en la literatura científica (deportes californianos, de

aventura, deportes salvajes, deportes tecnológicos o actividades deslizantes en la naturaleza). A principios de la década de los ochenta se ha notado un incremento en estas nuevas modalidades de deportes fuera de formas institucionalizadas y que se han denominado como deportes californianos, neodeportes e incluso post deportes, respecto a previas investigaciones, detecta la aparición de estos deportes y los relaciona con los cambios en las sociedades capitalistas.

Los neodeportes se caracterizan por ser modalidades deportivas de nueva invención, sus prácticas no suelen estar demasiado institucionalizadas o con un amplio reglamento, estos deportes se encuentran asociados a entornos naturales y en algunas ocasiones suelen realizarse como actividades de ocio. Los neodeportes simulan un tipo de riesgo y suelen estar basado en un tipo de práctica que genera situaciones de riesgo comparables a las que se dan en el sistema sociocultural. la mayor parte de estas nuevas prácticas no poseen el nivel de institucionalización de otras disciplinas más clásicas, puesto que al ser de nueva o reciente creación la creatividad y la expresividad contenida en el juego otorgan un mayor descontrol emocional. Los postdeportes son aquellos en los que se van hibridando dos o más series deportivas en los que se puede presentar altos niveles de autoexpresión, lo que se podría decir como: “un conjunto en el que se mezclan diversas prácticas, donde se rompen las fronteras entre distintos deportes”.

En un trabajo realizado por García (2006, cit. en Flores, 2018) denominado “Taxonomía deportiva”, mediante una metodología de tipo cuantitativa basada en técnicas de análisis estadísticas multivariante. Como resultado, obtuvo dos dimensiones que al ser cruzadas producen cuatro tipos puros de formas del deporte. Por un lado, obtiene la dicotomía deportes de competición y deportes de aventura y evasión, y por otro, los deportes salud frente a deportes lúdicos y sociales. las distintas disciplinas y formas de hacer deporte estarían formadas por el cruce de estos tipos puros. En la investigación se puede apreciar como la competición (que es un valor propio de la

modernidad) se polariza ante los deportes de aventura, donde se buscan intensas y placenteras emociones. En la realización del proyecto se encontraron dos tipos de deportes; el primero son los deportes californianos o neodeportes y el segundo el cual es el deporte basado en la búsqueda de la salud, los cuales se antepone a las prácticas deportivas que están orientadas a una finalidad lúdica y de relación social.

Por tanto, podemos afirmar que el deporte actual posee las siguientes características: es polimórfico, dinámico y sus distintas modalidades de prácticas se complementan y solapan, muchas veces dentro del mismo espacio social, en una creatividad ecléctica mediante un proceso de creación destructiva, unas formas aparecen, otras se mantienen y otras desaparecen. Las disciplinas deportivas, se desarrollan mediante tres grandes modos diferentes prácticas deportivas: el modelo de estética y salud, el modelo de competición y el modelo de ocio. por lo que se puede decir que una disciplina o forma deportiva puede ser practicada con diferentes formas tanto en sus motivos como en la forma en la que organizan la práctica.

Se puede decir que el deporte formal está compuesto por el deporte de competición, reglado por organismos e instituciones deportivas, la cual la hace una práctica deportiva dura e intensa del deporte y su origen se encuentra en el antiguo agón griego como forma de superación constante de sus deportistas y es por ello, por su carácter de continua lucha y tenaz esfuerzo para sacar adelante su propósito que los deportistas ven este deporte de tipo formal o en otras palabras; de competición, a estos deportistas se les conoce como “agonistas”. Mientras que los deportistas “Hedonistas” son aquellos que practican deporte de manera semi formal (el cual es semejante al deporte formal), debido a que conserva el carácter competitivo y organizado de éste, aunque su práctica es menos intensa y no está instrumentalizada con base al resultado. Esto debido a que el resultado no es importante ya que no es el elemento central del juego, en otras palabras, se puede

describir como aquella actividad que es una forma de ocio basada en una agradable sensación de disfrute al relacionarse a través de un juego competitivo.

Huizinga (1972, cit. en Flores, 2018) menciona que el deporte semiformal se puede denominar un deporte lúdico o de ocio y a sus deportistas como hedonistas deportivos, debido a que procuran principalmente el placer en su práctica deportiva. Cabe mencionar que mientras el modelo formal se centra en el esfuerzo constante, en la capacidad de aguante y en el sufrimiento en busca del resultado, mientras que en el modelo semiformal o de ocio el deportista se aleja de la agonía por el triunfo y se zambulle completamente en el disfrute de la actividad deportiva.

Fuster (2008, cit. en Flores, 2018) menciona que el deporte de estética y salud es comúnmente para los deportistas narcisistas, esto debido a que el canon de estética juvenil está asociado a la deseabilidad social, las cuales resaltan en la importancia de la proliferación de la imagen y la estética que se manifiestan en las distintas prácticas deportivas contemporáneas, así mismo que el narcisismo corporal es uno de los rasgos distintivos del deporte en las sociedades postmodernas. Esta práctica deportiva es de tipo instrumental, debido a que el deportista desea un claro rendimiento en la mejora o conservación de su salud y de las condiciones estéticas. El valor de sentirse bien se relaciona con tener buena condición físicas y de salud, cabe señalar que poseer características de deseabilidad social dota de bienestar a las personas. En estas prácticas deportivas se puede encontrar que el deportista compite contra sí mismo y busca mejoras en su estética o salud, por tal motivo se les denomina como deportistas “Narcisistas” porque la esencia de la práctica del deporte no se halla con el disfrute de la competición, ni en las relaciones sociales que se establecen dentro del deporte; lo importante para ese tipo de deportistas solo es su propio cuerpo y los resultados que a éste, a su salud física o estética, le pueda aportar la práctica deportiva.



Flores (2018) hace distinción entre los diferentes tipos de deportes: difiere en que el deporte de tipo vinculante es aquel en el que las relaciones establecidas por los deportistas son entre personas socialmente muy parecidas entre sí, el deporte de tipo aglutinante es aquel que favorece las relaciones entre personas distintas entre sí, el deporte de tipo instrumental es aquel que está enfocado a la obtención de resultados medibles, ya sea sobre las marcas deportivas, sobre el cuerpo, la estética o la salud, por último el deporte de tipo sustantivo en el que el valor en sí de la actividad deportiva y el disfrute de las relaciones creadas tiene más valor que la competición o el resultado.

El deportista agonístico es aquel que disfruta el esfuerzo y persigue la excelencia en todos los resultados, el deportista narcisista es aquel que se preocupa por su salud y estética y el hedonista que busca el disfrute del juego y de las relaciones sociales presentes en el mundo del deporte. En el deporte; el modelo de competición es aquel en el que el deportista busca retribuciones materialistas, éxito profesional, popularidad y fama, el deporte de ocio es aquel en el que las personas lo ven como un disfrute lúdico y finalidad de recreo (totalmente contrario al modelo de competición) y el deporte de estética y salud está basado en los valores de fuerte deseabilidad social como la imagen y el bienestar, así mismo como la salud y calidad de vida, por lo que su práctica es cada vez más valorada.

Berger, Owen y Man (1993, cit. en Márquez, 1995) mencionan que la realización de actividad física reduce en gran medida los niveles de estrés, siempre y cuando el ejercicio o deporte sea aeróbico, libre de competición personal, predecible y repetitivo, o en algunos casos ejercicios de baja intensidad, tales como andar, subir las escaleras, andar en bicicleta, puede ser potencialmente benéfico desde el punto de vista psicológico para aquellas personas que apenas

van adentrándose a la vida deportiva y cuya forma física no es muy buena, para aquellos que tienen una discapacidad y para adultos mayores.

En la realización del deporte se pueden encontrar algunos beneficios en diferentes aspectos como son: en lo físico (debido a que el ejercicio ayuda a incrementar la masa muscular y la densidad mineral ósea, ayuda a mejorar la condición respiratoria, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, disminuye en gran medida el riesgo de tener problemas cardiovasculares, incrementa la resistencia y la fuerza del individuo y en personas de edad avanzada sirve como terapia para una mejor movilidad), en el psicológico ( reduce los niveles de estrés y ansiedad, mejora gradualmente la autoestima y percepción de cada uno, ayuda a combatir el insomnio), y por último en lo social (facilita la integración a nuevos círculos sociales, mejora las relaciones interpersonales y familiares, mejora los resultados académicos).

## **6. Rendimiento escolar**

Vargas (2007) menciona que el rendimiento escolar hace referencia a la evaluación del aprovechamiento o desempeño de cada uno de los estudiantes, el cual se realiza a través de la medición que los docentes hacen de los aprendizajes que éstos logran a lo largo de un curso, grado, ciclo o nivel educativo; realizando dicha medición siempre en relación con cada uno de los objetivos del programa de la materia, las características de la institución, así como y contenidos de las planeaciones de los docentes. Los resultados académicos que brinda la evaluación, son una herramienta valiosa para la construcción de un escenario de aprendizaje, debido a que muestran indicadores que orientan a una planeación y a un seguimiento de la educación en general y en particular en la superior y con esto se puede mejorar la calidad de los procesos educativos de los estudiantes.

Siguiendo al mismo autor, hace mención que la calidad en el desempeño implica que los estudiantes puedan recibir en su totalidad los conocimientos que brindan los programas educativos de cada institución, además de que los contenidos y métodos de enseñanza sean pertinentes a los estilos de aprendizaje de cada uno de los estudiantes. Asimismo, en la calidad de la educación se puede observar cuando las oportunidades de acceso, permanencia y culminación traen resultados reales de aprendizaje significativo, el cual se puede evidenciar en las actividades cotidianas realizadas por el estudiante y por su manera de afrontamiento al campo laboral.

Vargas (2007) señala que el rendimiento académico se puede calcular especialmente con ayuda de las puntuaciones que los estudiantes alcanzan en los exámenes parciales y finales, estas en la mayor parte de los centros educativos las cuales ayudan a determinar el éxito o el fracaso del estudiante, además que se vinculan las notas (calificaciones) con la calidad de la educación que brinda cada institución. Cuando el estudiante fracasa o en el peor de los casos causa deserción, todos los actores responsables del proceso dejan de cumplir con su parte de alcanzar el objetivo de permanencia y conclusión de los estudios, el fracaso escolar depende de diversos factores: sociales, escolares, emocionales, físicos, etc.; cada estudiante es diferente al resto, cada uno tiene una capacidad distinta a la de los demás, la personalidad, su adaptación, etc. Podemos decir que el bienestar y el rendimiento de cada estudiante dependerán de las metas, esfuerzos, acciones y elecciones que cada uno de los estudiantes demuestren.

Existen estudiantes que por falta de autoestima asignan sus fracasos a otros factores, como lo son las malas expectativas respecto a las materias, los profesores y la carrera, debido a que el nivel de exigencia no siempre es el esperado y es muy difícil de alcanzar lo que impide un logro de buenas calificaciones. La resistencia al esfuerzo, la personalidad, el ritmo, las metas, las ambiciones, son indispensables para que los estudiantes logren el éxito académico. Otros factores

que inciden en el fracaso escolar tienen que ver con factores sociales: las relaciones de amistad que se crean dentro de cada institución (las cuales sirven muchas veces como apoyo en distintas fases de las etapas académicas), el ambiente familiar con el que se cuenta, la distancia de su hogar a la escuela, la emigración de un estado a otro, los recursos económicos, los distintos niveles de enseñanza, entre otros.

Rojas, Palma y Bermúdez (2007) mencionan que el bajo rendimiento académico es uno de los elementos que provoca abandono y repetición de los cursos, los cuales generan diversidad de problemas a las instituciones de educación superior, así mismo otros de vista señalan que el rendimiento académico del estudiante puede apoyar a si este obtiene el grado, pero no aborda la calidad de la educación que se obtiene el título. La evaluación del rendimiento académico de los estudiantes permite identificar áreas de mejora, de tal forma que los profesores sean capaces de adaptar sus prácticas de enseñanza para mejorar el aprendizaje en los estudiantes.

El rendimiento en los estudiantes universitarios constituye un elemento fundamental para evaluar la calidad educativa con base a la enseñanza de nivel superior. Las calificaciones que obtienen los estudiantes son el resultado de lo aprendido a través de su estadía escolar y estos resultados dependen de distintos factores que involucran al estudiante. Se puede mencionar que los estudiantes pretenden satisfacer los requisitos de las tareas con el mínimo esfuerzo, tratando de evitar el fracaso e invirtiendo poco tiempo en las tareas, así mismo por comprender cada tema de tal modo que el estudiante no encuentre alguna estrategia que le ayude a la realización de las tareas. Para lograr una mejoría en el rendimiento académico se deben de relacionar los contenidos con contextos personales significativos o conocimientos previos y encontrar un aprendizaje que a su vez sea emocionalmente satisfactorio.

## 7. Metodología

La metodología de la presente investigación es de tipo cuantitativo, según lo planteado por Sampieri *et a.* (2014) ya que a través del método cuantitativo se analiza una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o problema. En este orden de ideas, para cumplir con el propósito de esta investigación, se diseñó un instrumento para recolectar los datos empíricos, el cual se analizó a través de análisis estadísticos.

Se trata de un estudio con alcance exploratorio, que de acuerdo a Sampieri *et al* (2014), este tipo de estudios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tiene muchas dudas o no se ha abordado antes con mayor amplitud. Por lo que este trabajo busca obtener información ya que actualmente en la facultad de psicología no se tienen antecedentes ni algún otro tipo de datos sobre el sedentarismo, la actividad física ni el deporte, es por ello que esta investigación puede tener una relevancia y a través de ella, se podrá facilitar información a la Facultad de Psicología, en torno a este tema.

Igualmente se trata de un estudio transversal, pues la recolección de los datos se hace en un solo momento, en un tiempo único (Sampieri *et al* 2014). Su propósito es describir variables y analizar su incidencia en un momento dado. Es por ello que se busca saber si hay un cambio con el tiempo en el interés que tengan los estudiantes en la práctica o no del deporte o la realización de actividades físicas; sin embargo, para fines de esta investigación, sólo se indaga la práctica o no de deporte o actividad física en el momento actual, sin importar si antes lo han realizado o si en el futuro lo harán.

## **Muestreo**

El muestreo utilizado en esta investigación es “Muestreo aleatorio simple”, según lo mencionado por Sampieri *et al* (2014) todos los casos del universo tienen la probabilidad de ser seleccionados, en esta investigación se realizó la aplicación del instrumento en cada salón de clases dentro de la facultad de psicología con los estudiantes que estuvieron presentes durante el día y hora de la aplicación, como tal no era necesario tener a toda la población estudiantil, pero se buscó que la mayoría respondiera, cabe mencionar que en la muestra cada individuo es elegido en su totalidad por casualidad y cada miembro de la población tiene la misma probabilidad de ser incluidos en la muestra.

### **7.1 Pregunta de investigación:**

¿Cómo influye la práctica de actividad física o deporte en el Bienestar/estrés académico y familiar que presentan los estudiantes de la Facultad de Psicología de la UAEM?

### **7.2 Objetivo General:**

- Analizar la relación que existe entre la práctica de actividad física o deporte en el bienestar/estrés escolar y social que presentan los estudiantes de la Facultad de Psicología de la UAEM.

Objetivos específicos:

- Determinar la relación existente entre la práctica de algún deporte o actividad física con el bienestar/estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología.
- Determinar la relación que tiene el deporte o actividad física con el bienestar/estrés académico y social que presentan estudiantes de la facultad de psicología.

### 7.3 Instrumento

Operacionalización de las variables:

#### Variables Demográficas

<b>Variable</b>	<b>Tipo</b>	<b>Definición</b>	<b>Escala de Medición</b>	<b>Estadístico</b>
<b>Edad</b>	Intervalo	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales (RAE, 2020)	Años cumplidos a la fecha de recolección de la información.	Media, desviación estándar y rango (X+D.E)
<b>Sexo</b>	Politémica	Conjunto de seres pertenecientes a un mismo (RAE, 2020).	1= Hombre 2= Mujer 3= No binario	Frecuencias y porcentajes (F y %)
<b>Escolaridad</b>	Ordinal	Conjunto de cursos que un estudiante sigue en un establecimiento docente (RAE, 2020)	Nivel de estudio cursado en una institución educativa	Frecuencias y porcentajes (F y %)
<b>Ocupación</b>	Ordinal	Trabajo, empleo u oficio que desempeña la población en estudio (RAE, 2020)	1= Estudiante	Frecuencias y porcentajes (F y %)

Variables de estudio

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operativa</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
<b>Sedentarismo</b>	Romero (2009) menciona que el Sedentarismo se puede deducir como aquella falta o disminución de actividad física en el individuo	Mide el grado de reposo corporal de los estudiantes.	Sedentarismo	Sedentarismo (20)
<b>Actividad Física</b>	Álvarez (2014) Menciona que la actividad física se define como los “actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas”	Mide la actividad corporal para trasladarte de un lugar a otro por parte de los estudiantes.	Actividad física	Actividad física (40)
<b>Ejercicio físico</b>	Álvarez (2020) hace referencia del ejercicio físico y se refiere a él como una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud.	Mide la frecuencia y realización de ejercicio físico de los estudiantes.	Ejercicio físico	Ejercicio físico (30)
<b>Deporte</b>	Luna Eugenia (2016) menciona que el deporte es toda forma de actividad física que, mediante la participación	Mide la frecuencia, la realización y el deporte que practican los estudiantes.	Deporte	Deporte 1= Si 0= No 2= A veces



	casual u organizada, tienda a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental.			
<b>Bienestar</b>	De acuerdo con Valdez (1991), el concepto de bienestar se caracteriza como un constructo evaluativo y continuo, en el cual cada individuo asigna un valor que puede variar en positividad.	Mide el desarrollo personal, el afán, como se enfrenta y la manera en que este repercute en los estudiantes en 2 dimensiones, familiar-social y escolar-prácticas.	Bienestar	Bienestar (45)

### **Características del cuestionario**

*Nombre:* Cuestionario de Sedentarismo, Actividad Física y Bienestar.

*Autores:* Elaboración propia.

*No. De ítems:* 47 ítems

*Administración:* Individual a través de la plataforma en línea Survey Monkey..

*Tiempo aproximado de aplicación:* 15 Minutos

*Población a la que va dirigida:* Estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

### **Codificación:**

**El cuestionario consta de 47 ítems, está dividido en 6 secciones (Datos generales, sedentarismo, actividad física, ejercicio físico, deporte y bienestar), los ítems que corresponden a cada sección son:**

*Datos Generales (Se busca conocer los datos sociodemográficos de la población, por ejemplo, edad, sexo, grado, semestre, estado civil, con quien vive, tiempo de traslado y cómo lo hace).*

- Item1+ítem2+ítem3+ítem4+ítem5+ítem6+ítem7

*Sedentarismo (Se busca conocer la cantidad de personas que no realizan actividad física o deporte dentro de la facultad).*

- Item8+ítem 9+ítem11+ítem13

*Actividad Física (Se busca conocer cuántos estudiantes realizan algún tipo de actividad física).*

- Item14+ítem15+ítem16+ítem17+ítem18+ítem19+ítem26+ítem27

*Ejercicio Físico (Se busca conocer cuántos estudiantes realizan ejercicio físico).*

- Item20+ítem21+ítem22+ítem23+ítem24+ítem25

*Deporte (Se busca realizar cuantos estudiantes realizan deporte, que deporte practican y con qué frecuencia).*

- Item28+ítem29+ítem30+ítem31

**Para la sección bienestar, se contempló subdividirlo en 2 elementos:**

*Bienestar (en esta sección se busca conocer el desarrollo personal, el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán de conseguir cada una de las metas de los estudiantes).*

- *Entorno Familiar-Social*
- Item32+ítem33+Item36
- *Entorno Escolar-Prácticas*
- Item40+ítem41+ Item44+ítem45+ítem46+ítem47

**Las dimensiones anteriores se combinan de la siguiente forma:**

*Sedentarismo/Actividad Física*

Sedentarismo+Actividad Física +Ejercicio Físico +Deporte

*Bienestar/Sedentarismo/Actividad Física*

Bienestar familiar-social+ Bienestar escolar-prácticas+Sedentarismo+Actividad Física.

*Nota: Ver instrumento completo en el apéndice 1 y ver consentimiento informado en apéndice 2.*

## **7.4 Muestra**

La matrícula total de la Facultad de Psicología es de 1050 estudiantes regulares y la muestra está compuesta por un grupo de 757 alumnos activos pertenecientes a la institución, se tomará en cuenta a todos los alumnos que se encuentren cursando desde el primer semestre hasta el noveno semestre en ambos turnos escolares (matutino y vespertino), los criterios de inclusión fueron que se tratara de estudiantes de la facultad de Psicología y que se encontraran presentes en el momento en que se acudió a su salón a aplicar el instrumento.

## **7.5 Escenario**

El lugar donde se llevó a cabo la aplicación del instrumento fue en las instalaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, ubicada en Avenida Universidad No. 1001, edificio 70, en la comunidad de San Lorenzo Chamilpa, de la ciudad de Cuernavaca, Morelos.

## **7.6 Procedimiento**

- Se solicitó permiso para la aplicación del cuestionario mediante un oficio dirigido a la directora de la facultad, donde se especificó en qué consistía la actividad, el tiempo tentativo que tomaría la aplicación y se le dio a conocer el instrumento y su forma de aplicación.
- Se procedió a entrar a las aulas en ambos turnos (matutino y vespertino) durante el transcurso de su horario de clases para aplicarles el instrumento y de esta manera coleccionar los datos empíricos.
- Con los resultados obtenidos por la encuesta se generó una base de datos que se procesó en SPSS.
- Una vez obtenidos los resultados, se redactaron los resultados, conclusiones, recomendaciones y sugerencias a la institución educativa..

### Análisis de los datos

Para analizar los datos que necesitábamos con base a nuestro instrumento fue necesario utilizar el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, por sus siglas en inglés), en cual trabajamos con un apartado que buscaba indicadores de “Estrés” en los estudiantes, el apartado

buscaba indagar el estrés que presentaban los estudiantes en 4 escenarios de su vida (prácticas, escuela, familia, amigos), en los datos obtenidos con ayuda del software nos percatamos que el alfa de Cronbach era de 0.632 por los 16 ítems que conformaban esa variable, así que tuvimos que acortar los ítems para poder obtener un alfa de Cronbach más alto, la mayoría de ítems que se tuvieron que eliminar fueron aquellos que se relacionaban con las amistades y uno relacionado al estrés con la escuela, dejando así un total de 9 ítems que conformaban esa parte, sin embargo, al revisar a detalle las preguntas me percate de que estas carecían de sentido relacionado al estrés y se derivan a otro tema, como es el bienestar personal; debido a que indaga su estado emocional relacionado al entorno escolar y familiar, así que fue más viable cambiar la variable estrés a bienestar, obteniendo así un puntaje de 641.

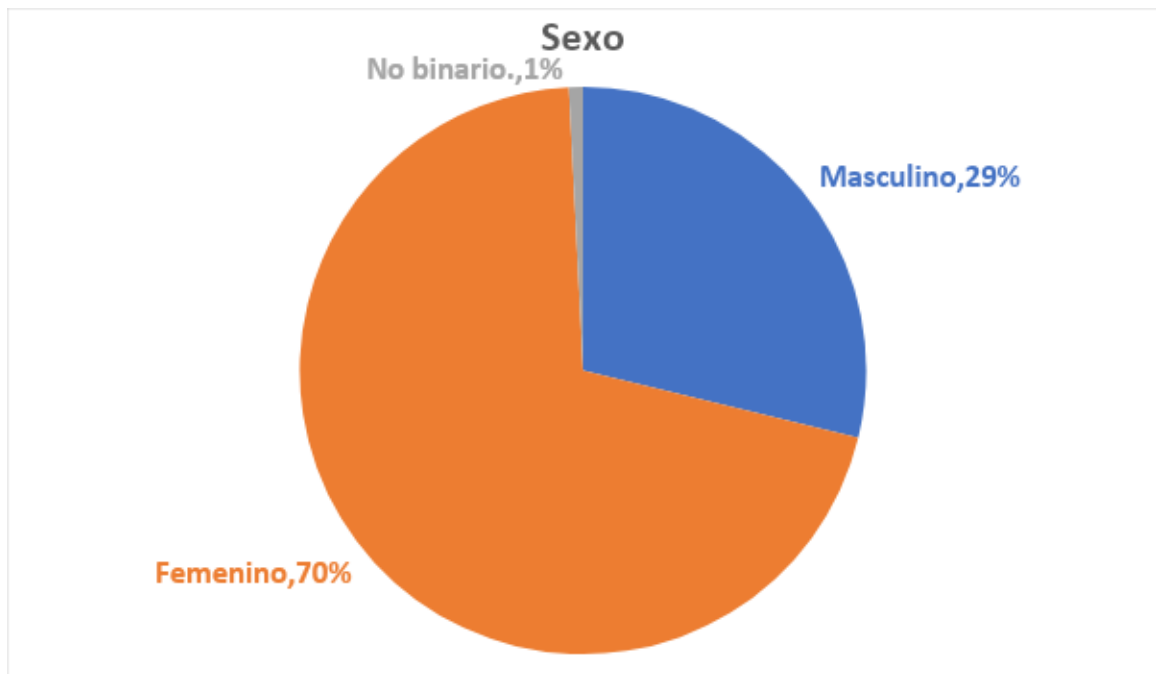
Posteriormente al realizar el alfa de cronbach en cada una de las variables, se sintetizó cada uno de los factores quedando con los indicadores necesarios para poder hacer la interpretación de datos, se hizo tomó en cuenta en cuenta el sedentarismo, en el cual se utilizaron cuatro preguntas de 6 debido a que 2 no reaccionaba de una manera positiva a lo que necesitábamos, en la actividad física se utilizaron seis ítems que corresponden a esa variable, en el ejercicio físico se utilizaron todos los ítems correspondientes a esa variable para poder determinar lo que nosotros necesitábamos. en la última variable utilizamos la pregunta correspondiente a la realización de la práctica del deporte, posteriormente hicimos la separación de las respuestas, nos enfocamos en el deporte que más se practican (la caminata y el futbol) y por ultimo se obtuvieron los datos de mayor incidencia con base en la razón de la realización del deporte.

## 8. Resultados

En total se obtuvieron 834 informantes que respondieron a la encuesta, pero al revisar la base de datos, se observaron respuestas incompletas o repetidas, por lo cual se procedió a depurar la base de datos, una vez depurada, se contó con un total de 757 cuestionarios respondidos en su totalidad, este fue el número con el que se trabajaron los resultados que se presentan a continuación.

Del total de respondientes, se observa que 533 personas (70%) son mujeres; siendo este grupo el más numeroso dentro de la muestra, 218 personas (29%) son hombres y 6 personas (1%) se identificaron como No binarios, como se observa en la ilustración 1.

**Ilustración 1 Distribución por sexo**



N=757

Fuente. Elaboración propia

La edad de los encuestados fue la siguiente, en hombres predominan más las edades entre 17 a 20 años con 109 estudiantes, y en segundo lugar de 21 a 24 años con 90 estudiantes, mientras las mujeres la edad que predomina en mayor medida es el rango de edad 17 a 20 años con 260 estudiantes y en segundo lugar 239 estudiantes pertenecieron al rango de edad 21 a 24 años, como se aprecia en la tabla 1.

*Tabla 1 Distribución de edad por sexo*

<b>Edad en relación con el sexo de los estudiantes.</b>							
Sexo	Edad						Total
	17 a 20	21 a 24	25 a 28	29 a 34	35 o más		
Masculino	0	109	90	14	3	2	218
Femenino	1	260	239	24	4	5	533
No binario	0	4	1	1	0	0	6
	1	373	330	39	7	7	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

El semestre en el que se encuentran cursando la mayor parte de la población estudiantil encuestada fueron los que se encontraban en tercer semestre con 114 personas, predominando más el sexo femenino con 74 mujeres y 38 hombres, en segundo lugar, se encuentran los estudiantes de primer semestre con 109 personas donde predominan el sexo femenino con 81 mujeres y 27 hombres. Cabe señalar que la distribución de alumnos por semestre no es homogénea, se espera que al inicio de la carrera, las matrículas sean más numerosas, mientras que en los últimos semestres, se observan menos estudiantes, como se puede apreciar en la tabla 2.

Tabla 2 Distribución de semestre por semestre

<b>Semestre cursado en relación con el sexo de los estudiantes.</b>				
Semestre	Sexo			Total
	Masculino	Femenino	No binario	
10mo y más	3	10	0	13
1er semestre	27	81	1	109
2do semestre	36	52	0	88
3er semestre	38	74	2	114
4to semestre	26	53	0	79
5to semestre	18	47	1	66
6to semestre	20	57	2	79
7mo semestre	9	52	0	61
8vo semestre	17	52	0	69
9no semestre	24	55	0	79
	218	533	6	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

El estado civil en que se encontraron nuestros encuestados fue la siguiente: 271 de los estudiantes con el rango de edad de 17 a 20 años se encuentran solteros y 101 en una relación, haciendo un total de 373 encuestas respondidas, mientras que el rango de edad que predomina por debajo de esta es la que se encuentra en el rango de 21 a 24 años con 225 personas solteras y 101 personas en una relación como se puede ver en la table 3.

Tabla 3 Distribución de estado civil por edad

<b>Estado civil en relación con la edad de los estudiantes encuestados.</b>					
Edad	Estado Civil				Total
	Casado	Divorciado	En relación	Soltero	
	0	0	0	1	1
17 a 20	0	1	101	271	373
21 a 24	3	0	102	225	330
25 a 28	5	0	10	24	39



29 a 34	0	0	5	2	7
35 o más	2	0	0	5	7
	10	1	218	528	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

## Sedentarismo

Sedentarismo en relación con el sexo de cada uno de los estudiantes encuestados.

El sedentarismo fue medido a través de 4 ítems.

La primera pregunta buscaba saber la cantidad de alumnos que prefieren permanecer sentados en su lugar durante las clases, por lo que se obtuvimos los siguientes resultados:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 115 respondieron que algunas veces prefieren permanecer sentados en su lugar durante el transcurso de su clase, mientras que 78 hombres respondieron que “Siempre y casi siempre” prefieren permanecer sentados en su lugar lo que conlleva a tener un 35% de hombres que podríamos considerar como sedentarios, siendo este un tercio de la muestra total de hombres.

De 533 mujeres encuestadas, 270 respondieron que “Algunas veces” prefieren permanecer sentadas en su lugar durante el transcurso de sus clases, mientras que 57 mujeres respondieron “Siempre” y 146 mujeres respondieron que “Casi siempre” prefieren permanecer sentadas en su lugar, lo que conlleva a tener un 38% de mujeres que se podrían considerar como sedentarias, siendo este un poco más de un tercio de la muestra total de mujeres, tal y como se muestra en la tabla 4.

Cabe resaltar que en la mayoría de los ítems; varios alumnos contestaron “Algunas veces”, esta opción probablemente ha sido la más cómoda al favorecer una respuesta neutra al cuestionamiento o a la pregunta, probablemente favoreció la existencia de un sesgo psicométrico.

*Tabla 4 Distribución de alumnos que prefieren permanecer sentados en su lugar durante clases por sexo*

<b>Alumnos que prefieren permanecer sentados en su lugar durante las clases.</b>						
	1.Prefiero las clases en las que permanezco sentado (a) en mi lugar					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	21	57	115	20	5	218
Femenino	57	146	270	52	8	533
No binario	1	2	2	1	0	6
Total	79	205	387	73	13	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

Con la segunda pregunta se buscaba saber la cantidad de alumnos que prefieren las tareas en las cuales no tengan que desplazarse de un lugar a otro y así saber la cantidad de personas que evitan los desplazamientos, por lo cual obtuvimos los siguientes resultados:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 80 respondieron que “Casi siempre” prefieren las tareas que conlleven a no salir a buscar información en bibliotecas o en centros educativos, mientras que 77 hombres eligieron la opción de “Algunas veces”, siendo ésta la segunda opción más elegida.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 190 respondieron que “Algunas veces” prefieren las tareas que conlleven a no salir a buscar información en bibliotecas, 118 mujeres respondieron que “Siempre” y 159 mujeres respondieron que “Casi siempre” prefieren las tareas que conlleven a no salir a buscar información, siendo así un 51% por ciento de la muestra total de mujeres, lo

que se podría interpretar como sedentarias, siendo un poco más de la mitad de las mujeres encuestadas, como se puede observar en la tabla 5.

*Tabla 5 Distribución de alumnos que prefieren las tareas en las cuales no se tengan que desplazar de un lugar a otro por sexo*

<b>Alumnos que prefieren las tareas en las cuales no se tengan que desplazar de un lugar a otro.</b>						
2.Prefiero las tareas que no requieren de ir a buscar información en bibliotecas o algún centro educativo						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	39	<b>80</b>	<b>77</b>	21	<u>1</u>	218
Femenino	118	<b>159</b>	<b>190</b>	59	<u>7</u>	533
No binario	0	4	0	1	1	6
	157	243	267	81	9	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

La tercera pregunta era si los estudiantes prefieren permanecer en su lugar durante el transcurso de sus clases, por lo que obtuvimos los siguientes resultados:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 64 hombres respondieron que “Algunas veces preferían permanecer en su lugar durante el transcurso de sus clases, mientras que 56 alumnos respondieron que “Casi nunca” prefieren permanecer en su lugar, lo que nos indica que el 25% de los alumnos prefieren desplazarse de su asiento mientras están en clase.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 200 mujeres respondieron que “Algunas veces” prefieren permanecer sentadas en su lugar durante la clase y 126 mujeres respondieron que “Casi siempre prefieren permanecer sentadas en su lugar durante las clases, lo que nos indica que un 23% de las mujeres presentan hábitos sedentarios, así como se puede apreciar en la tabla 6.

Tabla 6 Distribución de alumnos que prefieren permanecer en su lugar durante el transcurso de su clase por sexo

<b>Alumnos que prefieren permanecer en su lugar durante el transcurso de su clase.</b>						
	4.Prefiero permanecer en mi lugar durante todo el transcurso de la clase					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	27	51	64	56	20	218
Femenino	56	126	200	112	39	533
No binario	0	1	2	2	1	6
	83	178	266	170	60	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

La cuarta pregunta se realizó para indagar si los alumnos disfrutaban las actividades en las cuales no tengan que realizar algún esfuerzo físico, por lo que obtuvimos los siguientes resultados:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 100 hombres contestaron que “Algunas veces” disfrutaban de las actividades diarias en las cuales no realizan algún esfuerzo físico, mientras que sólo 13 hombres respondieron que “Siempre” prefieren dichas actividades, siendo esta opción la menos votada.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 252 mujeres respondieron que “Algunas veces” disfrutaban de las actividades en las cuales no realicen algún esfuerzo físico, mientras que al contrario de lo que respondieron los hombres, 24 mujeres respondieron que nunca disfrutaban las actividades en las cuales no haya un esfuerzo físico empleado, siendo esta la opción menos votada por el grupo de mujeres encuestadas, tal y como se muestran en la tabla 7.

Tabla 7 Distribución de los alumnos que disfrutan las actividades diarias en las cuales no realicen algún esfuerzo físico por sexo.

<b>Personas que disfrutan las actividades en las cuales no se realice ningún esfuerzo físico.</b>						
6.Disfruto las actividades diarias en las cuales no realice algún esfuerzo físico						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	13	35	100	54	16	218
Femenino	34	86	252	137	24	533
No binario	0	2	2	0	2	6
	47	123	354	191	42	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

#### Actividad física.

La actividad física fue medida a través de 6 ítems en los cuales se tenía la finalidad de saber si los alumnos encuestados realizan actividad física dentro y o fuera de sus aulas y de la facultad.

Las respuestas a la pregunta: “Me gusta recorrer las distintas áreas de mi facultad”, son las siguientes:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 77 hombres respondieron que “Algunas veces” les gusta recorrer las distintas áreas de la facultad, mientras que los 67 hombres respondieron que “Casi siempre” les gusta recorrer las áreas de la facultad, siendo esta la segunda opción más votada y sólo 6 personas hombres respondieron que “Nunca” prefieren hacer dicha acción, siendo esta la opción menos elegida.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 193 mujeres respondieron que “Algunas veces” les gusta recorrer las distintas áreas de la facultad, mientras que 141 mujeres respondieron que “Casi siempre” les gusta hacerlo, siendo está la segunda opción más votada, por lo que se puede

decir que tanto en hombre y mujeres prevalece un gran número de estudiantes que prefieren caminar por las distintas áreas, tal y como se puede apreciar en la tabla 8.

Tabla 8 Distribución de alumnos que les gusta recorrer las distintas áreas de la facultad por sexo.

<b>Alumnos que respondieron que les gusta recorrer las distintas áreas de la facultad</b>						
	7.Me gusta recorrer las distintas áreas de mi facultad					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	39	67	77	29	6	218
Femenino	119	141	193	58	22	533
No binario	4	0	2	0	0	6
	162	208	272	87	28	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

Con respecto a si prefieren caminar por los pasillos de la facultad en horas libres en lo que tarda en llegar el profesor a su clase, se obtuvieron los siguientes resultados:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 64 hombres respondieron que “Algunas veces” prefieren caminar por los pasillos de la facultad en las horas libres, mientras que 59 hombres respondieron que “Siempre” prefieren hacer dicha acción, siendo esta la segunda opción más elegida.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 162 mujeres respondieron que “Algunas veces” prefieren caminar por los pasillos de la facultad, mientras que 140 mujeres respondieron que “Siempre” prefieren caminar por los pasillos de la facultad, siendo esta la segunda opción más elegida, por lo que se puede decir que ambos grupos de estudiantes en su mayoría prefieren estar en movimiento antes de iniciar su clase, como se puede observar en la tabla 9.

Tabla 9 Distribución de alumnos que prefieren caminar por los pasillos de la facultad en horas libres en lo que tarda en llegar el profesor a su clase por sexo.

<b>Alumnos que prefieren caminar por los pasillos de la facultad en horas libres en lo que tarda en llegar el profesor a su clase.</b>						
8.Prefiero caminar por los pasillos de mi facultad en las horas libres o en los minutos en los que tarda en llegar el maestro a mi clase						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	59	56	64	32	7	218
Femenino	140	124	162	84	23	533
No binario	3	2	1	0	0	6
	202	182	227	116	30	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

En lo relacionado a si prefieren tomar periodos de descanso durante alguna clase se obtuvieron los siguientes resultados:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 90 hombres respondieron que “Algunas veces prefieren tomar periodos de descanso durante su clase, mientras que 54 hombres respondieron que “Casi siempre” prefieren tomar periodos de descanso, siendo esta la segunda opción más elegida y sólo 10 hombres respondieron que “Nunca” prefieren tomar periodos de descanso, siendo esta la menos elegida por los hombres encuestados.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 196 mujeres respondieron que “Algunas veces” toman periodos de descanso durante sus clases, mientras que 138 mujeres respondieron que “Casi siempre toman periodos de descanso durante alguna clase, siendo esta la segunda opción más votada por las mujeres encuestadas, lo que nos indica que en ambos grupos los jóvenes “Algunas veces” prefieren estar tomando descansos durante el transcurso de las clases, como se puede apreciar en la tabla 10.

Tabla 10 Distribución de estudiantes que prefieren tomar periodos de descanso durante alguna clase por sexo.

<b>Estudiantes que prefieren tomar periodos de descanso durante alguna clase.</b>						
	9.Tomo periodos de descanso durante alguna clase					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	31	54	90	33	10	218
Femenino	86	138	196	91	22	533
No binario	0	4	0	1	1	6
	117	196	286	125	33	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

Con respecto a si les gusta estar en constante movimiento durante el transcurso del día se obtuvieron los siguientes resultados:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 86 respondieron que “Casi siempre” les gusta estar en constante movimiento durante el transcurso del día, mientras que 76 hombres respondieron que “Algunas veces” prefieren estar en constante movimiento, siendo esta opción la segunda más elegida por los hombres encuestados.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 198 mujeres respondieron que “Casi siempre” les gusta estar en constante movimiento, mientras que 185 mujeres respondieron que “Algunas veces” les gusta estar en movimiento, siendo esta opción la menos elegida por las mujeres, dando, así como resultado que la mayoría de los encuestados les gusta estar en constante movimiento, como se muestra en la tabla 11.



Tabla 11 Distribución de alumnos que les gusta estar en constante movimiento durante el transcurso del día por sexo.

<b>Alumnos que les gusta estar en constante movimiento durante el transcurso del día.</b>						
10.Me gusta estar en constante movimiento durante el transcurso del día						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	40	<b>86</b>	<b>76</b>	13	3	218
Femenino	94	<b>198</b>	<b>185</b>	46	10	533
No binario	3	0	3	0	0	6
	137	284	264	59	13	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

A la pregunta de si les gusta desplazarse en el salón durante alguna actividad académica, respondieron de la siguiente manera:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 81 hombres respondieron que “Algunas veces” les gusta desplazarse en el salón mientras realizan alguna actividad académica, mientras que 72 hombres respondieron que “Casi nunca” les gusta desplazarse en el salón, siendo esta la segunda opción más elegida por los hombres encuestados.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 197 mujeres respondieron que “Algunas veces” les gusta desplazarse en el salón, mientras que un grupo de 171 mujeres respondieron que “Casi nunca” les gusta desplazarse en el salón durante alguna actividad académica, siendo esta la segunda opción más elegida, dando así como resultado que los encuestados algunas veces y casi nunca les gusta desplazarse en el salón, como se puede apreciar en la tabla 12.

Tabla 12 Distribución de alumnos que les gusta desplazarse en el salón durante alguna actividad académica por sexo.

<b>Alumnos que les gusta desplazarse en el salón durante alguna actividad académica.</b>						
11. Mientras realizo alguna actividad académica me gusta desplazarme en el salón						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	9	29	<b>81</b>	<b>72</b>	27	218
Femenino	27	77	<b>197</b>	<b>171</b>	61	533
No binario	3	0	2	1	0	6
	39	106	280	244	88	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

Al preguntar si prefieren comprar alimentos fuera de la facultad, obtuvimos las siguientes respuestas:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, un grupo de 69 hombres respondieron que “Algunas veces” les gusta comprar alimentos fuera de su facultad, mientras que un grupo de 53 hombres respondieron que “Casi siempre” prefieren comprar en establecimientos fuera de la facultad, siendo esta opción la segunda más votada.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 181 mujeres respondieron que “Algunas veces” prefieren comprar sus alimentos fuera de su facultad, mientras que un grupo de 144 mujeres respondieron que “Casi siempre” prefieren comprar en establecimientos fuera de la misma, siendo esta opción la segunda opción mas elegida por las mujeres, dando como resultado que en ambos un grupos; un gran parte de alumnos “Algunas veces” y “Casi siempre” prefieren comprar sus alimentos fuera de la facultad, haciendo así actividad física en el trayecto del establecimiento a la facultad, como se puede apreciar en la tabla 12.

Tabla 13 Distribución de alumnos que prefieren comprar alimentos en establecimientos fuera de mi facultad por sexo.

<b>Alumnos que prefieren comprar alimentos fuera de la facultad.</b>						
12. Prefiero comprar alimentos en establecimientos fuera de mi facultad						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	30	53	69	37	29	218
Femenino	61	144	181	101	46	533
No binario	0	1	2	3	0	6
	91	198	252	141	75	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

### Ejercicio físico

Para medir el ejercicio físico se crearon 6 ítems para saber la cantidad de alumnos que prefieren los diferentes tipos de deporte, los deportes individuales y si a su vez realizan ejercicio físico en su casa en sus horas libres.

Lo primero que se les pregunta fue si prefieren los deportes en donde se utilice más la fuerza, a lo que los informantes respondieron:

De 218 hombres que respondieron a encuesta, 74 hombres respondieron que “Algunas veces” prefieren los deportes en los que se utilice más la fuerza, mientras que 51 hombres respondieron que “Casi siempre” prefieren los deportes de fuerza, siendo así la segunda opción más elegida por los hombres encuestados.

De 533 mujeres encuestadas, 153 mujeres respondieron que “Algunas veces” prefieren los deportes en donde se utilice más la fuerza, mientras que 130 mujeres respondieron que “Casi siempre” prefieren los deportes de fuerza, siendo esta la segunda opción más votada, con lo que

se puede mencionar que en la mayoría de los alumnos encuestados predominan las opciones “algunas veces” y “Casi siempre” de las personas que prefieren deporten en los que se tenga que utilizar más la fuerza., como se muestra en la siguiente tabla (7).

*Tabla 14 Distribución de alumnos que prefieren los deportes en donde se utilice más la fuerza por sexo.*

<b>Alumnos que prefieren los deportes en donde se utilice más la fuerza</b>						
	Prefiero deportes en donde se utilice más la fuerza					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	30	51	74	46	17	218
Femenino	79	130	153	121	50	533
No binario	2	0	1	2	1	6
	111	181	228	169	68	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

De igual forma se preguntó si prefieren los deportes en donde se utilice más la resistencia, de la cual se tuvieron los siguientes resultados:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 75 hombres respondieron que “Algunas veces” prefieren los deportes en donde se utilice la resistencia y 63 hombres respondieron que “Casi siempre” prefieren estos deportes, siendo esta la segunda opción más votada.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 174 mujeres respondieron que “Casi siempre” prefieren los deportes de resistencia, mientras que un grupo de 159 mujeres respondieron que “Algunas veces” prefieren los deportes de resistencia, siendo esta opción la segunda más votada por las mujeres, por lo que podemos decir que en las mujeres se muestra una mayor preferencia hacía los deportes de resistencia en contraste de los hombres, como se muestra en la tabla 15.

Tabla 15 Distribución de alumnos que prefieren los deportes en donde se utilice más la resistencia por sexo.

<b>Alumnos que prefieren los deportes en donde se utilice más la resistencia.</b>						
	Prefiero los deportes en donde se utilice más la resistencia					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	29	63	75	36	15	218
Femenino	51	174	159	110	39	533
No binario	1	2	0	2	1	6
	81	239	234	148	55	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

La tercer pregunta en este tema, hace referencia a si prefieren los deportes en donde se utilice más la flexibilidad, a la que respondieron de la siguiente forma:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 69 hombres respondieron que “Algunas veces” prefieren los deportes en donde se utilice más la flexibilidad, mientras que un grupo de 55 hombres respondieron que “Casi siempre” prefieren los deportes donde se utilice la flexibilidad, siendo esta opción la segunda más elegida por los hombres encuestados.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 171 mujeres respondieron que “Algunas veces” prefieren los deportes en donde se utilice más la flexibilidad, mientras que un grupo de 136 mujeres respondieron que “Casi nunca” prefieren los deportes en donde se utilice más la flexibilidad, siendo esta opción la segunda más votada por las mujeres, dando como resultado de que en los hombres “algunas veces” y “Casi siempre” son las dos opciones que predominan, mientras que en las mujeres las dos opciones que predominan son “Algunas veces” y “Casi nunca”, lo que nos indica que en los hombres hay una mayor preferencia en deportes de flexibilidad, como se puede apreciar en la tabla 16.

Tabla 16 Alumnos que prefieren los deportes en donde utilicen más la flexibilidad por sexo.

<b>Alumnos que prefieren los deportes en donde utilicen más la flexibilidad.</b>						
	Prefiero los deportes en donde se utilice más la flexibilidad					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	34	55	69	41	19	218
Femenino	64	131	171	136	31	533
No binario	1	3	1	1	0	6
	99	189	241	178	50	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

De igual forma, se preguntó si prefieren las actividades deportivas en las cuales puedan trabajar la mayor parte de los músculos de su cuerpo, por lo que los resultados fueron los siguientes:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 87 hombres respondieron que “Casi siempre” prefieren las actividades en las cuales se tenga que trabajar con la mayoría de los músculos del cuerpo, mientras que un grupo de 61 hombres respondieron que “Algunas veces” prefieren este tipo de actividades, siendo esta opción la segunda más elegida por los hombres encuestados.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 173 mujeres respondieron que “Casi siempre” prefieren los deportes en donde utilicen la mayor parte de los músculos de su cuerpo, mientras que un grupo de 159 mujeres respondieron que “Algunas veces” prefieren este tipo de actividades, siendo así la segunda opción más votada por las mujeres, por lo que se puede decir que en la mayoría de los alumnos encuestados hay una gran cantidad de hombres y mujeres que “Casi siempre” prefieren el tipo de actividades deportivas en las que tengan que trabajar con la mayor parte de los músculos del cuerpo, como se observa en la siguiente tabla (17).

Tabla 17 Distribución de alumnos que prefieren las actividades deportivas en las cuales no se realice el trabajo de la mayor parte de los músculos del cuerpo por sexo.

<b>Alumnos que prefieren las actividades deportivas en las cuales se realice el trabajo de la mayor parte de los músculos de su cuerpo.</b>						
Prefiero realizar actividades deportivas que conlleven el trabajo de la mayor parte de los músculos de mi cuerpo					Total	
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	48	<b>87</b>	<b>61</b>	14	8	218
Femenino	121	<b>173</b>	<b>159</b>	57	23	533
No binario	2	2	1	0	1	6
	171	262	221	71	32	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

También se preguntó si prefieren los deportes individuales que aquellos que se juegan en conjunto, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 71 hombres respondieron que “Algunas veces” prefieren los deportes individuales, mientras que un grupo de 50 hombres respondió que “Casi siempre” prefieren los deportes individuales que aquellos que se juegan en conjunto, siendo esta opción la segunda más elegida por los hombres.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 178 mujeres respondieron que “Algunas veces” prefieren los deportes individuales, mientras que un grupo de 117 mujeres respondieron que “Casi nunca” prefieren este tipo de deportes, siendo esta opción la segunda más votada por las mujeres, por lo que se puede decir que hay una diferencia entre las preferencias de ambos grupos, mientras que en los hombres predominan más las opciones “Algunas veces” y “Casi siempre”, en las mujeres predominan más las opciones de “Algunas veces” y “Casi nunca”, dando como resultado de que los hombres prefieren en su mayoría los deportes en los que se juegan individualmente que aquellos en conjunto, tal y como se muestra en la tabla 18.

Tabla 18 Distribución de alumnos que prefieren los deportes individuales que aquellos en los que se juega en equipo por sexo.

<b>Alumnos que prefieren los deportes individuales que aquellos en los que se juega en equipo.</b>						
Prefiero los deportes que tengan que ser individuales que aquellos en los que se juega en conjunto						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	45	50	71	40	12	218
Femenino	114	103	178	117	21	533
No binario	2	1	2	0	1	6
	161	154	251	157	34	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

La siguiente pregunta fue si realizan ejercicio físico en su casa, en la que se obtuvieron los siguientes resultados:

De 218 hombres que respondieron la encuesta, 64 hombres respondieron que “Algunas veces” usan parte de su tiempo para realizar ejercicio físico, mientras que un grupo de 56 hombres respondieron que “Casi nunca” realizan ejercicio físico, siendo esta opción la segunda más elegida por los hombres encuestados.

De 533 mujeres que respondieron la encuesta, 190 mujeres respondieron que “algunas veces” realizan ejercicio físico, mientras que un grupo de 163 mujeres respondieron que “Casi nunca” realizan ejercicio físico, siendo esta opción al igual que los hombres la segunda más elegida, por lo que se puede decir que en los alumnos prevalecen las opciones de “Algunas veces y Casi nunca” de los alumnos que realizan ejercicio físico en casa, siendo así un grupo considerable de alumnos que no con poca frecuencia se ejercitan, como se puede observar en la tabla 19.



Tabla 19 Distribución de alumnos que realizan ejercicio físico en su hogar por sexo.

<b>Alumnos que realizan ejercicio físico en su hogar.</b>						
	Uso parte de mi tiempo libre para realizar ejercicio físico en mi hogar					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	25	44	<b>64</b>	<b>56</b>	29	218
Femenino	56	65	<b>190</b>	<b>163</b>	59	533
No binario	1	3	0	2	0	6
	82	112	254	221	88	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

#### Deportes

De los 757 alumnos encuestados, 86 estudiantes respondieron que el deporte que practican con más frecuencia es la caminata, siendo el tercer semestre con a mayor cantidad de respuestas, en segundo lugar se encuentra el fútbol con 81 respuestas obtenidas, siendo los alumnos del tercer semestre los que practican este deporte en mayor medida, y el deporte que menos se practica es el tenis con tan solo 17 alumnos de la muestra total, en su mayoría alumnos pertenecientes al segundo semestre de la carrera, como se puede observar en la tabla 20 que se observa a continuación.

Tabla 20 Distribución de deportes practicados por semestre cursado por sexo.

<b>Deportes practicados en relación con el semestre cursado.</b>											
	¿Qué deportes practicas?										Total
	No practican deporte	Balón cesto	Caminata	Ciclismo	Deportes de combate	Fútbol	Natación	Pedestrismo (carrera a pie)	Tennis	Voleibol	
10mo o y más	5	1	1	0	1	3	0	1	0	1	13
1er semestre	44	5	16	1	11	11	8	4	2	7	109
2do semestre	33	6	6	4	8	10	4	4	6	7	88
3er semestre	43	4	17	5	11	13	5	1	4	11	114
4to semestre	35	7	6	5	8	9	4	3	0	2	79
5to semestre	26	5	11	0	7	7	3	4	2	1	66
6to semestre	45	0	6	1	6	10	5	2	1	3	79
7mo semestre	28	3	11	4	1	4	3	2	0	4	61
8vo semestre	34	4	4	1	4	7	5	3	1	6	69
9no semestre	42	3	8	0	5	7	6	4	1	3	79
<b>Total</b>	<b>335</b>	<b>38</b>	<b>86</b>	<b>21</b>	<b>62</b>	<b>81</b>	<b>43</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>45</b>	<b>757</b>

N=757

Fuente. Elaboración propia

## Bienestar

De los 218 hombres que respondieron la encuesta, 85 respondieron que “Algunas veces” han estado afectados por alguna situación ocurrida dentro de su hogar, mientras que 50 respondieron que Casi nunca han estado afectados por estas situaciones, siendo casi la misma cantidad de personas que contestaron “casi siempre” con 48 respuestas.

De las 533 mujeres que respondieron la encuesta 185 mujeres respondieron que “Algunas veces han estado afectadas por alguna situación ocurrida dentro de su hogar, mientras que 138 mujeres respondieron que “Casi nunca” han estado afectadas por esta situación, siendo esta la segunda opción más votada, tal y como se muestra en la siguiente tabla (21).

*Tabla 21 Distribución del bienestar de los alumnos relacionado con situaciones ocurridas dentro de hogar por sexo.*

<b>Bienestar relacionado con situaciones ocurridas dentro de su hogar.</b>						
	En el último mes, ¿Con qué frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido dentro de tu hogar?					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	11	48	<b>85</b>	<b>50</b>	24	218
Femenino	49	126	<b>185</b>	<b>138</b>	35	533
No binario	1	3	2	0	0	6
	61	177	272	188	59	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

De los 218 hombres que respondieron la encuesta, 106 respondieron que “Nunca” han estado afectados por algo ocurrido dentro de su escenario de prácticas, mientras que 44 hombres respondieron que “Algunas veces”, siendo esta opción la segunda más elegida.

De las 533 mujeres, 262 respondieron que “Nunca” se han sentido afectadas por alguna situación ocurrida en prácticas, mientras que 110 mujeres respondieron que “Casi nunca”, siendo esta opción la segunda más seleccionada, por lo que se puede decir que en mayor medida los hombres y las mujeres “Nunca” han presentado afectación por algo ocurrido dentro de sus prácticas, como se puede observar en la tabla 22.

Tabla 22 Distribución del bienestar de los alumnos relacionado con el escenario de prácticas por sexo.

<b>Bienestar relacionado con el escenario de prácticas.</b>						
En el último mes, ¿Con qué frecuencia has estado afectado por alguna situación presentada en tus prácticas?						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	9	19	44	40	<b>106</b>	218
Femenino	17	47	97	110	<b>262</b>	533
No binario	0	0	3	1	2	6
	26	66	144	151	370	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

De los 218 hombres encuestados, 112 hombres respondieron que “Nunca” se han sentido incapaces de controlar aspectos importantes dentro de su escenario de prácticas, mientras que 40 respondieron “Casi nunca”, siendo esta opción la segunda opción más elegida.

De 533 mujeres encuestadas, 261 respondieron que “Nunca” se han sentido incapaces de controlar o resolver aspectos importantes dentro de su escenario, mientras que 107 respondieron “Casi nunca”, siendo esta opción la segunda más elegida por las mujeres, por lo que se podría decir que en hombres y mujeres prevalece la opción “Nunca” como la más elegida, tal y como se puede apreciar en la tabla 23.

Tabla 23 Distribución del bienestar relacionado con el escenario de prácticas por sexo.

<b>Bienestar relacionado con el escenario de prácticas.</b>						
En el último mes, ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar o resolver aspectos importantes dentro de tu escenario de prácticas?						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	7	20	39	40	112	218
Femenino	13	49	103	107	261	533
No binario	0	1	1	2	2	6
	20	70	143	149	375	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

De los 218 hombres encuestados, 97 respondieron que “Nunca” han sentido que las cosas están marchando de una mejor manera dentro del escenario de prácticas, mientras que 41 hombres respondieron que “Casi siempre” han sentido que todo marcha de una mejor manera en sus prácticas, siendo esta opción la segunda más elegida por los hombres.

De 533 mujeres encuestadas, 208 respondieron que “Nunca” han sentido que las cosas marchan de una mejor manera en sus prácticas, mientras que 116 mujeres respondieron “Algunas veces”, siendo esta opción la segunda más elegida por las mujeres. Por lo que se podría decir que en hombres y mujeres sobresale la opción de “Nunca” respecto a la buena marcha de sus prácticas, tal y como se puede apreciar en la siguiente tabla (24).

Tabla 24 Distribución del bienestar relacionado con el escenario de prácticas por sexo.

<b>Bienestar relacionado con el escenario de prácticas.</b>						
En el último mes, ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas están marchando de una mejor manera dentro de tu escenario de prácticas?						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	20	41	40	20	97	218
Femenino	70	111	116	28	208	533
No binario	0	0	4	0	2	6
	90	152	160	48	307	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

De los 218 hombres encuestados, 96 respondieron que “Nunca” han podido controlar las dificultades que se les presentan en sus prácticas, mientras que 61 respondieron que “Casi siempre” pueden hacerlo, lo cual lo lleva a ser la segunda opción más elegida.

De las 533 mujeres encuestadas, 205 respondieron que “Nunca” han podido controlar las dificultades que se presentan en sus prácticas, mientras que 139 mujeres respondieron que “Casi siempre” si lo pueden hacer, por lo que podemos decir que en mayoría; hombres y mujeres nunca han podido controlar las dificultades que se presentan en sus escenarios, mientras que otro grupo menciona que “Casi siempre” puede hacerlo, teniendo así un gran número en ambos casos, como se puede observar en la tabla 25.

Tabla 25 Distribución del bienestar relacionado con el escenario de prácticas por sexo.

<b>Bienestar relacionado con el escenario de prácticas.</b>						
En el último mes, ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades que se te presentan en tus prácticas?						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	22	61	29	10	96	218
Femenino	77	139	90	22	205	533
No binario	0	3	1	0	2	6
	99	203	120	32	303	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

De los 218 hombres encuestados, 85 respondieron que “Algunas veces” se han sentido incapaces de resolver aspectos dentro de su ámbito escolar, mientras que 56 respondieron que “Casi nunca” se han sentido incapaces de controlar o resolver aspectos importantes dentro de su ámbito escolar, siendo esta opción la segunda opción más elegida.

De 533 mujeres encuestadas, 214 respondieron que “Algunas veces” se han sentido incapaces de resolver aspectos escolares, mientras que 148 mujeres respondieron “Casi nunca”, siendo esta opción la segunda opción más votada, por lo que se puede decir que en hombres y mujeres la opción de “Algunas veces” es la más elegida, tal y como se puede apreciar en la tabla 26.

Tabla 26 Distribución del bienestar relacionado con el ámbito escolar por sexo.

<b>Bienestar relacionado con el ámbito escolar.</b>						
	En el último mes, ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar o resolver aspectos importantes dentro de tu ámbito escolar?					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	13	50	<b>85</b>	<b>56</b>	14	218
Femenino	32	94	<b>214</b>	<b>148</b>	45	533
No binario	0	4	2	0	0	6
	45	148	301	204	59	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

De los 218 hombres encuestados, 72 respondieron que “Algunas veces” se han sentido estresado por algo ocurrido dentro de su salón de clases, mientras que 57 respondieron que “Casi siempre” se han sentido estresados, siendo esta opción la segunda más votada.

De las 533 mujeres encuestadas, 183 respondieron que “Algunas veces” se han sentido estresadas por algo que ha ocurrido dentro de su salón de clases, mientras que 137 mujeres respondieron que “Casi nunca” se han sentido estresadas, siendo esta la segunda opción más votada, por lo que podemos decir que en hombres y mujeres “Algunas veces” se han sentido estresados, mientras que en los hombres se puede percibir que “Casi siempre” se han sentido más estresados en comparación con las mujeres, como se puede apreciar en la siguiente tabla (27).



Tabla 27 Distribución del bienestar relacionado con el ámbito escolar por sexo.

<b>Bienestar relacionado con el ámbito escolar.</b>						
	En el último mes, ¿Con que frecuencia te has sentido estresado por algo que haya ocurrido dentro de tu salón de clases?					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	19	57	72	54	16	218
Femenino	36	119	183	137	58	533
No binario	1	1	2	2	0	6
	56	177	257	193	74	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

De los 218 hombres encuestados, 78 respondieron que “Casi nunca” han estado afectados por alguna situación relacionada con sus amigos, mientras que 78 respondieron que “Algunas veces” han estado afectados por alguna situación relacionada con sus amigos, siendo esta opción la segunda más elegida.

De las 533 mujeres encuestadas, 200 respondieron que “Casi nunca” han estado afectadas por alguna situación relacionada con sus amigos, mientras que 153 respondieron que “Algunas veces” han estado afectadas por alguna situación relacionada con sus amigos, siendo esta opción la segunda más elegida. Por lo que se puede decir que la mayoría de los hombres y mujeres “Casi nunca” han estado afectados, por lo que se puede deducir una buena relación social entre ellos y sus amistades, como se puede observar en la tabla 28.

Tabla 28 Distribución del bienestar relacionado con las interacciones sociales por sexo.

<b>Bienestar relacionado con las interacciones sociales.</b>						
En el último mes, ¿Con qué frecuencia has estado afectado por alguna situación relacionada con tus amigos?						Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	7	30	67	78	36	218
Femenino	15	52	153	200	113	533
No binario	0	1	1	4	0	6
	22	83	221	282	149	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

De los 218 hombres encuestados, 77 respondieron que “Algunas veces” se han sentido incapaces de controlar o resolver aspectos importantes dentro de su entorno familiar, mientras que 53 respondieron que “Casi nunca” se han sentido incapaces de controlar aspectos importantes dentro de su entorno, siendo esta; la segunda opción más elegida.

De las 533 mujeres que respondieron la encuesta, 186 respondieron que “Algunas veces” se han sentido incapaces de controlar o resolver aspectos de su hogar, mientras que 148 respondieron que “Casi nunca” se han sentido incapaces de controlar aspectos importantes dentro de su hogar, siendo esta opción la segunda más elegida por las mujeres, por lo que podemos decir que en hombres y mujeres en su mayoría “Algunas veces” han estado afectados por alguna situación ocurrida en su hogar, tal y como se puede apreciar en la siguiente tabla 29.

Tabla 29 Distribución del bienestar relacionado con el entorno familiar por sexo.

<b>Bienestar relacionado con el entorno familiar.</b>						
	En el último mes, ¿Con que frecuencia te has sentido incapaz de controlar o resolver aspectos importantes dentro de tu entorno familiar?					Total
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Masculino	21	49	<b>77</b>	<b>53</b>	18	218
Femenino	47	105	<b>186</b>	<b>148</b>	47	533
No binario	1	2	3	0	0	6
	69	156	266	201	65	757

N=757

Fuente. Elaboración propia

## Conclusiones

Con base en los resultados obtenidos del cuestionario, no se encontró evidencia contundente de que la actividad física o el deporte influya en el bienestar de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la UAEM, a pesar de que se cuenta con estos datos; es probable que el sesgo psicométrico haya afectado los resultados, si bien, pueden tener cierto grado de validez, sin embargo, no son lo suficientemente contundentes para establecer algo concreto.

Con los resultados obtenidos mediante esta investigación; se puede concluir que del total de nuestra muestra (757 estudiantes), 422 realizan deporte un poco más de la mitad de las participantes. La caminata y el fútbol son los más practicados por la comunidad estudiantil.

Lo anterior adquiere relevancia puesto que la hipótesis que se planteó en este trabajo investigativo fue que la práctica de alguna actividad física mejora la sensación de “Bienestar” de estudiantes,

pues se aprecia que no tenemos una comunidad mayormente sedentaria. Sin embargo, los resultados no son concluyentes al establecer la relación entre la actividad física y el bienestar.

**Recomendación:**

La recomendación que sugiero para la facultad es implementar más talleres deportivos en los cuales sea obligatorio el poder asistir, aunque en el plan de estudios 2021 ya está implementado el uso de las horas deportivas, no es basto para lograr que la mayoría de estudiantes lo puedan realizar, en el caso de la generación 2018-2022 esto no se podía usar y en las competencias que se hacen por parte de dirección del deporte como el torneo llamado “Interfacultades”, en el cual todas las carreras se miden contra otras carreras y cada estudiante representa a la suya; la facultad de psicología ha sido una de las facultades con menos participación en esos torneos en sus diferentes ramas y así mismo, nunca se ha podido competir por un primer o segundo lugar en ninguna categoría, lo que habla un poco mal del deporte en nuestra facultad, y es que se le da mucha importancia y promoción a la salud mental que nos olvidamos que el deporte juega un papel muy importante en este hecho.

## 9. Referencias

- Álvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A., & Rodríguez Martínez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173-173. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- Bascon Prieto, M. A. (2011). Actividad física y salud. *Revista digital. Innovación y Experiencias Educativas*, 1-8. [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_40/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_40/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Díaz Cardona, G. (2008). Sedentarismo vs. promoción de la salud. *Agenda Cultural*, 5. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/almamater/article/view/13612/12116>
- Flores Pérez A. M., & Sánchez, V. M. M. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de humanidades*, (34), 11-38.
- Forbes. (2020). *Más de 73% de los mexicanos tiene estrés: encuesta*. <https://www.forbes.com.mx/mas-de-73-de-los-mexicanos-tiene-estres-encuesta/>
- Lacuey Lecumberri, G., Casas Fernández de Tejerina, J. M., Blanco Platero, I., & Calle Irastorza, F. (2020). Efecto de un programa de ejercicio en pacientes sedentarios. Beneficio metabólico y en calidad de vida. *Atencion primaria*, 52(7), 505-507. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2019.09.004>
- Luna, P. E. (2012). El deporte y la ergogenia: una mirada desde la bioética. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 349-354.

- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41.
- Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deporte (2010). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2010*. <https://www.csd.gob.es/es/encuesta-de-habitos-deportivos-en-espana>
- Olmedilla Zafra, A., Prieto Andreu, J. M., & Blas Redondo, A. (2011). Relaciones entre estrés psicosocial y lesiones deportivas en tenistas. *Universitas psychologica*, 10(3), 909-922.
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Actividad física*. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Peiró, P. S., Gálvez, J. J. G., Lucas, M. O., & Tejero, S. S. (2011). Ejercicio físico. *Medicina naturista*, 5(1), 18-23.
- Real Academia Española. (2020). Años de estudio. [Internet] <https://dle.rae.es/escolaridad>
- Real Academia Española. (2020). Edad. [Internet] <https://dle.rae.es/edad>
- Real Academia Española. (2020). Ocupación. [Internet] <https://dle.rae.es/ocupación>
- Real Academia Española. (2020). Sexo. [Internet] <https://dle.rae.es/sexo>
- Ríos Bustos, M. E., Torres Vaca, M., & de la Torre, C. (2017). Actividad física y adaptación escolar en estudiantes de medicina en un campus de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Investigación en educación médica*, 6(21), 16–24. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.04.003>
- Rojas, E. M., Palma, J. V., & Bermúdez, A. V. (2007). Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico en la Universidad de Costa Rica: Un análisis multinivel. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y evaluación educativa*, 13(2), 215-234.

- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413.
- Valdés, M. (1991). Dos aspectos en el concepto de bienestar. *Cuadernos de Filosofía del Derecho*, 9, 69-89 [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10780/1/doxa9\\_03.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10780/1/doxa9_03.pdf)
- Vallejo-Agudelo, E. O., Martínez-Sánchez, L. M., & Agudelo-Vélez, C. A. (2013). Estrés: determinante genérico del desempeño académico. *Educación y Desarrollo [Internet]*, 26, 89-93.
- Vargas, G. M. G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista educación*, 31(1), 43-63.
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

## Apéndice 1

### “Cuestionario de Sedentarismo, Actividad Física y Bienestar”

Instrucciones:

El cuestionario es muy sencillo de rellenar. Solamente tienes que ir contestando, de una en una, las preguntas que aquí se muestran. Contesta a TODAS las preguntas, excepto aquellas en las que se indique lo contrario (por ejemplo, si una pregunta te dice que solo debes responder si has contestado que “SÍ” a la cuestión anterior, y tu respuesta a esa cuestión ha sido “NO”, no debes contestar).

Hay dos tipos de formato de preguntas: aquellas en las que tienes que escribir algo (por ejemplo, que actividad física realizas), o aquellas en las que tienes que seleccionar de entre las opciones propuestas. En algunas preguntas solamente podrás seleccionar una opción, y en otras podrás marcar varias. Lee atentamente cada enunciado, en ellos viene detallado el tipo de respuesta.

¡Recuerda! En algunas preguntas de selección tienes la oportunidad de elegir la opción “Otro” y escribir tu respuesta, si no se encuentra reflejada entre las disponibles. El cuestionario está compuesto por 47 ítems. Cuando termines de responder todas las preguntas de una página, debes pulsar sobre el botón “Continuar” para seguir con el cuestionario.

En la última página deberás pulsar sobre el botón “Enviar” para enviar todas tus respuestas. Si al contestar se te olvida responder a alguna de las preguntas obligatorias, el sistema no te dejará acceder a la siguiente página y te mostrará el mensaje “Revisa bien las preguntas, no se te olvide rellenar todos los campos.” ¡REVISA TUS RESPUESTAS.



**Bienvenida**

**Agradecemos de antemano tu participación en la contestación del siguiente cuestionario que tiene como objetivo conocer la relación que tienen los distintos aspectos de la actividad física con el estrés. Recuerda que la encuesta es anónima y tus datos serán para fines académicos, docentes y de investigación.**

\* 1. Edad

*(Coloca solo el número)*

\* 2. Sexo

- Masculino
- Femenino
- No binario

\* 3. Semestre

- 1er semestre
- 2do semestre
- 3er semestre
- 4to semestre
- 5to semestre
- 6to semestre
- 7mo semestre
- 8vo semestre
- 9no semestre
- 10mo y más

\* 4. Estado Civil

- Soltero
- En relación
- Casado
- Divorciado

\* 5. ¿Con quién vives?

- Padres y Hermanos
- Amigos
- Pareja
- Roomie
- Solo
- Pareja e Hijos

∨

- Otro (especifique)

\* 6. ¿Cuánto tiempo tardas en llegar de tu lugar de residencia a tu facultad?

\* 7. ¿Cuál de las siguientes opciones utilizas para trasladarte de tu casa a la facultad?

- Caminando
- Vehículo personal (auto, moto, etc.)
- Transporte público (ruta, taxi, etc)
- Transporte por aplicación (Didi, Uber, inDriver, etc)

∨

- Otro (especifique)

## Sedentarismo

\* 8. Prefiero las clases en las que permanezco sentado (a) en mi lugar

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

---

\* 9. Prefiero las tareas que no requieren de ir a buscar información en bibliotecas o algún centro educativo

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 10. Prefiero comprar mis alimentos dentro de mi facultad

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 11. Prefiero permanecer en mi lugar durante todo el transcurso de la clase

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 12. Prefiero caminar a la parada más cercana de las rutas al salir de mis clases para irme a mi hogar o trabajo

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca
- No aplica

\* 13. Disfruto las actividades diarias en las cuales no realice algún esfuerzo físico

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

## Actividad Física

\* 14. Me gusta recorrer las distintas áreas de mi facultad

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 15. Prefiero caminar por los pasillos de mi facultad en las horas libres o en los minutos en los que tarda en llegar el maestro a mi clase

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 16. Tomo periodos de descanso durante alguna clase

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 17. Me gusta estar en constante movimiento durante el transcurso del día

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 18. Mientras realizo alguna actividad académica me gusta desplazarme en el salón

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

---

\* 19. Prefiero comprar alimentos en establecimientos fuera de mi facultad

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

## Ejercicio Físico

\* 20. Prefiero deportes en donde se utilice más la fuerza

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 21. Prefiero los deportes en donde se utilice más la resistencia

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 22. Prefiero los deportes en donde se utilice más la flexibilidad

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 23. Prefiero realizar actividades deportivas que conlleven el trabajo de la mayor parte de los músculos de mi cuerpo

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

---

\* 24. Prefiero los deportes que tengan que ser individuales que aquellos en los se juega en conjunto

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 25. Uso parte de mi tiempo libre para realizar ejercicio físico en mi hogar

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

#### Actividad Física

\* 26. ¿Realizas alguna actividad física?

- Sí
- No
- A veces

#### Actividad Física

\* 27. ¿Que actividad física realizas?

- Gimnasio
- Yoga
- Danza
- Crossfit
- Bailar

>

- Otro (especifique)

## Deporte

---

\* 28. ¿Practicas deporte?

- Sí
- No
- Algunas veces

## Deporte

\* 29. ¿Qué deportes practicas?

- Pedestrismo (carrera a pie)
- Ciclismo
- Natación
- Fútbol
- Baloncesto
- Tenis
- Voleibol
- Deportes de combate (Boxeo, taekwondo, judo, etc)
- Caminata

>

- Otro (especifique)

\* 30. ¿Con qué frecuencia realizas deporte?

- De 5 a 7 veces a la semana
- De 3 a 4 veces a la semana
- De 1 a 2 veces a la semana
- 1 vez al mes
- No realizo deporte

\* 31. ¿Cual es la razón por la cual realizas deporte?

## Estrés

---

\* 32. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido dentro de tu hogar?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 33. En el último mes, ¿Con que frecuencia te has sentido incapaz de controlar o resolver aspectos importantes dentro de tu entorno familiar?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

---

\* 34. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas están marchando de una mejor manera dentro de tu entorno familiar?

- Siempre
- Casi Siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 35. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades que se te presentan relacionadas con tu entorno familiar?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 36. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has estado afectado por alguna situación relacionada con tus amigos?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

---

\* 37. En el último mes, ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar o resolver aspectos importantes dentro de tu círculo de amigos?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 38. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas están marchando de una mejor manera dentro de tu círculo de amigos?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 39. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar problemas que ocurren en tu círculo de amigos?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 40. En el último mes, ¿Con que frecuencia te has sentido estresado por algo que haya ocurrido dentro de tu salón de clases?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 41. En el último mes, ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar o resolver aspectos importantes dentro de tu ámbito escolar?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 42. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas están marchando de una mejor manera en el ámbito escolar?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 43. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades que se te presentan en la escuela?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 44. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has estado afectado por alguna situación presentada en tus prácticas?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 45. En el último mes, ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar o resolver aspectos importantes dentro de tu escenario de prácticas?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

\* 46. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas están marchando de una mejor manera dentro de tu escenario de prácticas?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

---

\* 47. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades que se te presentan en tus prácticas?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

## Apéndice 2

### Carta de consentimiento informado

Yo \_\_\_\_\_ acepto participar en el proyecto de investigación llamado “Escala de estrés y actividad física de la facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Morelos”, realizado por el investigador Hugo Romeo Sánchez Márquez. El cual tiene como objetivo diseñar y validar un instrumento que determine la relación entre el estrés y la práctica del deporte. Estando en conocimiento que mi participación consiste en responder un cuestionario que consta de 47 preguntas en un tiempo aproximado de 30 minutos, cabe mencionar que mi participación es voluntaria y que no recibiré alguna remuneración económica ni de cualquier otro tipo, pudiendo renunciar al proyecto en cualquier momento que considere pertinente sin consecuencias a mi persona, consciente de que los resultados obtenidos son para fines académicos, de docencia e investigación.

También tengo conocimiento que puedo comunicarme con el responsable de la investigación para cualquier duda o aclaración al correo electrónico: [hugo.sanchezm@uaem.edu.mx](mailto:hugo.sanchezm@uaem.edu.mx).

Cuernavaca, Mor. A \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del año 2023

---

Nombre y Firma del Participante.

---

Firma del investigador.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Jefatura de Licenciatura

Cuernavaca, Morelos, 20 de junio de 2024  
OFICIO: FPSIC-DOC/0220/06/2024

**MTRA. ERMILA LUNA VARA  
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DE LA U.A.E.M.  
P R E S E N T E**

Por este medio, le informar a usted el dictamen de los **Votos Aprobatorios** de la TESIS titulada:

**“Sedentarismo y actividad física y su relación con actividades académicas y sociales de estudiantes universitarios de la facultad de psicología”**

Trabajo que presenta el egresado **HUGO ROMEO SANCHEZ MARQUEZ** con número de matrícula **10020761** para obtener el grado de **Lic. en Psicología** ya que reúne los requisitos solicitados.

Sirva lo anterior para que dicho dictamen permita realizar los trámites correspondientes para la presentación de su examen de grado.

ATENTAMENTE

VOTOS AROBATORIOS	
COMISIÓN REVISORA	APROBADO
DR. CESAR BARONA RIOS	APROBADO
DRA. MARICARMEN ABARCA ORTIZ	APROBADA
DRA. MABEL OSNAYA MORENO	APROBADA
DRA. ALBA EUGENIA DE MATA CASTREJON	APROBADA
MTRO. MARCO ANTONIO HERNANDEZ MEDEROS	APROBADO

Sin más por el momento, le envió un cordial saludo.

C.i.p. – Archivo.



Av. Universidad 1001 Col. Chamilpa, Cuernavaca Morelos, México, 62209  
Tel. (777) 329 7049 Ext. 7049 / psicologia.direccion@uaem.mx

**UAEM**  
RECTORÍA  
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento firmado electrónicamente de conformidad con el ACUERDO GENERAL PARA LA CONTINUIDAD DEL FUNCIONAMIENTO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA PROVOCADA POR EL VIRUS SARS-COV2 (COVID-19) emitido el 27 de abril del 2020.

El presente documento cuenta con la firma electrónica UAEM del funcionario universitario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de su elaboración y es válido de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ESTADO DE MORELOS emitidos el 13 de noviembre del 2019 mediante circular No. 32.

### Sello electrónico

**MARICARMEN ABARCA ORTIZ | Fecha:2024-06-20 16:03:24 | FIRMANTE**

Y3UCuXlm9O+LrAdalfR11RvjXQosK8dkTHW2evjR2CLVDEpAhJNMSY+csoAepyi5vMed94h1lInaFovpn8adecwENL2Mpn87UThejn2F6OWYWs231oyP9Aod8CoOz0P8Gwptzy372XkqJU82dNH7wy9LeBx+r/8UxZF9KnqyAlFTQukgjq8d0GtD66rVHy3w3t6LypIppqOa9GLvqJAFqO3leC1jfosuNeWleDXiqh34rW/JyFD1pFnFSL+twZ40662HJxbCr5G11Rm mFHRBuRC2FXLvdF/2giOxxd0N0RcDeil9mJBRp/BQRQRydcR8NmH6kKjOL7yBA6vPFPXQ==

**MABEL OSNAYA MORENO | Fecha:2024-06-20 16:15:51 | FIRMANTE**

kQWa9VozYSGr7K2fU+Lf1TUIMpMhsnf/113CUMzxo/+6R0qZ2byN+aVP3y10fdgd2GYInuMrVKOFuWwvKKZNGb0MNz1xcuk24LJQNVzUwHawB0UFbAavfNgzf1ouGvz+wl7U9 wuooAcFJHwP95EZxnEN/0zskgMTLjYfEctuxdF2xrfqpJuVOIBYVKHYLJg+O3O2nLH+a1Li3Sx4Dj2WVn53AaUO16Sn+mqhbA7fPYT3vZtpqs4DqgXSwHlYboOFcD6S8UEzN5px aEsEj9IPNaDzVfX6Tfvtvq6V+dHSs20aYOYKCmaVLqz+USA0lwFXEdYcqwZEBJtE8Ev8Vw==

**CESAR BARONA RIOS | Fecha:2024-06-20 18:25:39 | FIRMANTE**

TSIryHs84teASNmn1yFOejuKDiVh1/KVKNFissuUttDoesb2tNj7djsf2uvO7E9NRDg5wPQdq4wt3fCoafOUielLddTRSeB3hte4MuJAk3bvj+M5FFL28axjOL9efKWYjY2xsLa0kwR SAJvgJK6O0ZID4RwQ0WzC4tq+i6y2AS7jvAD32X+x+zKXRC5q3xFY SvgmP95I3azDeF666orW74Zc8SUc20U7P6/KwzF8hMNz8+WWhR2JlrtB8N3uj/kT+F4ns08B8bP8vKE4Z1U KH/n8TUOqheddt4fD+hX5fG2ok/MzolkYikCL8qdznc257Z3bCwlSzkTjV2RnNrQ==

**ALBA EUGENIA DE MATA CASTREJON | Fecha:2024-06-21 09:00:27 | FIRMANTE**

FtuaTSLtnM0tv7FUs4QG2FY3N2H4wO8GEV4d5jtzEKNB8jk8o4rP90hlnoybxBjRwiXz2Z7LALG1kZyCMXP9H3Gjmu5kYiv01Ng43VX1Ua4RFXFVIU9L8NgSnRpfkDc4wtsK5C27 o7h8wWbo8PCidLGIIDLm6TEHKcGSiN0QQWrfToVB19YLwJ2+5yty3OYOVIeSUCQBEVU+MF9v1kSAo7VRqvB/Ovr25xDRQ5QCv1AvBEmkHv6aWSfgeRf+UIK/wvuYBkAcwkC 729V2hcRQO8QqQSDshdXALflmwTpHd0xBihGL4PFuGF4htU4fhpGIgiGI3JHSoHBQsFm2K/3ig==

**MARCO ANTONIO HERNÁNDEZ MEDEROS | Fecha:2024-06-21 09:45:18 | FIRMANTE**

QrPHWqsZfPPs9XphuKaenkDhQu9uH7PVoz1EiWgoEFbleSVv6yyRpbVYF1djXz/4F8oIldBBChJM9qfXJw11hFp0rnQGUMUuiCyXU/n4fK+Qmjs6EuSftLO/GzsSEerg8kKWZhaA mMedlcYM4ajCapLDooVyHy5tq3EQDH0uEji5FnR1r9DZr+w61Alu+74f/0dAlVz7TNF3p08J8DtUwjLhfZq6H9/5nQOMETESyWsD0izUG+Hh43s2DCwXt73NrNtDWJAfINjgRSobiN rNbh2mjimcO2E2EUcnCS7pamBIC7HRjdNqAVxGNzusy25CIRLQkSsdh9y+BgFNABwJg==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



Rj6H8N5qK

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/vr/Wi0HBdjpLp5QpyvwMcpdvZHFldGz>



UAEM  
RECTORÍA  
2023-2029