



Universidad  
Nacional  
de Loja

## Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

### La actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de bachillerato de la institución “27 de febrero”, Loja 2023

Trabajo de Integración Curricular,  
previo a la obtención del Título de  
Licenciado en Pedagogía de la  
actividad física y deporte.

**AUTOR:**

Daniel Alejandro Carrión Hernández

**DIRECTOR**

Mgs. Vladimir Quizhpe Luzuriaga.

Loja – Ecuador

2024

## **Certificación**

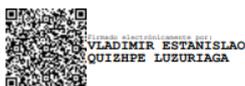
Loja, 11 de julio del 2024

Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga. Mg. Sc.

### **DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

#### **CERTIFICO:**

Que se ha revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **La actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de bachillerato de la institución “27 de febrero”, Loja 2023.** , previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de autoría del estudiante **Daniel Alejandro Carrión Hernández**, con **cédula de identidad número 1150614152**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.



Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga. Mg. Sc.

### **DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

## **Autoría**

Yo, **Daniel Alejandro Carrión Hernández**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Firma:**



**Cédula de Identidad:** 1150614152

**Fecha:** 11 de julio de 2024

**Correo electrónico:** daniel.a.carrion.h@unl.edu.ec

**Teléfono:** 0994121215

**Carta de autorización del Trabajo de Integración Curricular por parte del autor, para la consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo.**

Yo, **Daniel Alejandro Carrión Hernández** declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular denominado: **La actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de bachillerato de la institución “27 de febrero”, Loja 2023**, como requisito para optar el título de **Licenciado en Pedagogía de la actividad física y deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los once días del mes de julio del dos mil veinticuatro.

**Firma:**



**Autor:** Daniel Alejandro Carrión Hernández

**Cédula:** 1150614152

**Dirección:** Loja, Cdla. Julio Ordoñez

**Correo electrónico:** daniel.a.carrion.h@unl.edu.ec

**Teléfono:** 0994121215

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director del Trabajo de Integración Curricular:** Lic. Vladimir Quizhpe Luzuriaga. Mg. Sc.

## **Dedicatoria**

El presente Trabajo de Integración Curricular está dedicado con todo mi cariño y agradecimiento en primer lugar:

A Dios quien en su infinita bondad me ha otorgado la sabiduría, paciencia y fortaleza que me han permitido llegar a este punto de mi vida para cumplir uno de mis sueños.

A mi madre y padre Mirian y Manuel, quienes me han entregado una de las mejores herencias como lo es la educación, y con su apoyo incondicional, afecto y consejos me han dado las fuerzas para superarme y alcanzar una de mis más anheladas metas como lo es una profesión al servicio de la sociedad. Gracias, por estar siempre conmigo.

A mis hermanos Jordy y Michelle, por sacarme una sonrisa en los momentos difíciles y apoyarme a lo largo de todo este proceso, este logro también es de ustedes.

A mis abuelos, tíos y primos quienes me han acompañado a lo largo de mi vida desde mi infancia.

Finalmente, a mis amigos/as y compañeros, por haberme brindado su ayuda y apoyo emocional durante mi vida universitaria.

***Daniel Alejandro Carrión Hernández***

## **Agradecimiento**

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la carrera de Pedagogía en la actividad física y deporte, a la dirección, al personal administrativo y sobre todo al personal docente por darme la oportunidad de formar parte de esta comunidad y por brindarme su apoyo a lo largo de todo mi proceso formativo, cada uno de sus conocimientos y experiencias compartidas serán aprovechadas no solo en mi vida profesional sino también personal.

Asimismo, considero oportuno agradecer al Lic. Vladimir Quizhpe Mg. Sc. director del trabajo de integración curricular, quien a través de sus conocimientos y orientaciones me supo guiar en el desarrollo del presente trabajo.

Finalmente expreso mis más sinceros agradecimientos a el Colegio de Bachillerato “27 de febrero”, además a el Lic. Wilman Macao, y a los estudiantes de primero de bachillerato paralelo A por su colaboración, amabilidad, y tiempo concedido a lo largo de la realización del trabajo de campo del presente Trabajo de Integración Curricular.

Gracias a todas las personas que de alguna manera u otra aportaron al presente trabajo de investigación.

***Daniel Alejandro Carrión Hernández***

## Índice de contenidos

<b>Portada</b> .....	<b>i</b>
<b>Certificado del docente</b> .....	<b>ii</b>
<b>Autoría</b> .....	<b>iii</b>
<b>Carta de autorización</b> .....	<b>iv</b>
<b>Dedicatoria</b> .....	<b>v</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>vi</b>
<b>Índice de contenidos</b> .....	<b>vii</b>
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras.....	ix
Índice de anexos.....	x
<b>1. Título</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Resumen</b> .....	<b>2</b>
Abstract.....	3
<b>3. Introducción</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Marco teórico</b> .....	<b>6</b>
4.1 La actividad física como herramienta para incidir en el rendimiento académico.....	6
4.1.1 Definición de la actividad física actual .....	6
4.1.2 Características de la actividad física actual .....	8
4.1.3 Elementos de la actividad física moderna .....	9
4.1.4 La actividad física y la salud.....	10
4.1.5 Importancia y beneficios de la actividad física .....	11
4.1.6 Actividad física y su influencia positiva en la salud.....	12
4.2 Educación física en el desarrollo cognitivo de los estudiantes.....	13
4.2.1 Definición de la educación física moderna .....	14
4.2.2 Características de la educación física moderna .....	15
4.2.3 Elementos de la educación física moderna.....	17
4.2.4 Educación física y salud mental .....	18
4.3 La depresión como barrera en la educación y la participación de los estudiantes.....	19
4.3.1 Definición de la depresión como trastorno psicológico .....	19
4.3.2 Causas de la depresión en personas del mundo moderno.....	21
4.3.3 Depresión en adolescentes contemporáneos.....	22
<b>5. Metodología</b> .....	<b>25</b>
5.1 Enfoque de la investigación.....	25
5.2 Diseño de la investigación.....	26
5.3 Tipo de estudio de la investigación .....	26
5.4 Métodos .....	26

5.4.1 Método inductivo .....	27
5.4.2 Método deductivo.....	27
5.4.3 Método analítico-sintético.....	27
5.4.4 Método estadístico.....	27
5.5 Línea de investigación.....	28
5.6 Instrumento para la recolección de datos.....	28
5.6.1 Guía de observación .....	28
5.6.2 Test físico .....	28
5.6.3 Test psicológico.....	29
5.7 Técnicas.....	29
5.7.1 Observación .....	29
5.7.2 Test .....	29
5.8 Población y muestra.....	30
5.8.1 Población .....	30
5.8.2 Muestra.....	30
5.9 Criterios de inclusión.....	31
5.10 Criterios de exclusión.....	31
<b>6. Resultados .....</b>	<b>32</b>
<b>7. Discusión .....</b>	<b>62</b>
<b>8. Conclusiones.....</b>	<b>65</b>
<b>9. Recomendaciones.....</b>	<b>66</b>
<b>10. Bibliografía .....</b>	<b>67</b>
<b>11. Anexos .....</b>	<b>70</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> estudiantes de primero de bachillerato .....	31
<b>Tabla 2.</b> <i>Proceso para el desarrollo del programa de actividad física</i> .....	32
<b>Tabla 3.</b> <i>Edad y género de la población investigada</i> .....	34
<b>Tabla 4.</b> <i>Pre-test fuerza en brazos con flexiones en un tiempo de 1 minuto.</i> .....	36
<b>Tabla 5.</b> <i>Pre-test fuerza en piernas con sentadillas en un tiempo de 1 minuto.</i> .....	38
<b>Tabla 6.</b> <i>Pre-test fuerza en Core con abdominales en un tiempo de 1 minuto.</i> .....	39
<b>Tabla 8.</b> <i>Pre-test de velocidad recorriendo una distancia de 10 metros.</i> .....	40
<b>Tabla 9.</b> <i>Pre-test de flexibilidad de tronco.</i> .....	42
<b>Tabla 10.</b> <i>Puntajes y observaciones de la aplicación del test de depresión de Beck.</i> .....	46
<b>Tabla 11.</b> <i>Post-test fuerza en brazos con flexiones en un tiempo de 1 minuto.</i> .....	53
<b>Tabla 12.</b> <i>Post-test fuerza en piernas con sentadillas en un tiempo de 1 minuto.</i> .....	54
<b>Tabla 13.</b> <i>Post-test fuerza en Core con abdominales en un tiempo de 1 minuto.</i> .....	55
<b>Tabla 14.</b> <i>Post-test de velocidad recorriendo una distancia de 10 metros.</i> .....	56
<b>Tabla 15.</b> <i>Post-test de flexibilidad de tronco.</i> .....	58
<b>Tabla 16.</b> <i>Puntajes y observaciones de la aplicación del post test de depresión de Beck.</i> .....	59

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> <i>Edad y género de la población</i> .....	34
<b>Figura 2.</b> <i>Pre-test de aptitud física en la fuerza de brazos.</i> .....	37
<b>Figura 3.</b> <i>Pre-test de aptitud física en la fuerza de piernas.</i> .....	38
<b>Figura 7.</b> <i>Pre-test de aptitud física en la fuerza de Core.</i> .....	39
<b>Figura 9.</b> <i>Pre-test de aptitud física en la velocidad.</i> .....	41
<b>Figura 10.</b> <i>Pre-test de aptitud física en la flexibilidad de tronco.</i> .....	42
<b>Figura 11.</b> <i>resultados del Pre-test de depresión de Beck.</i> .....	47
<b>Figura 12.</b> <i>Post-test de aptitud física en la fuerza de brazos.</i> .....	54
<b>Figura 13.</b> <i>Post-test de aptitud física en la fuerza de piernas.</i> .....	55
<b>Figura 14.</b> <i>Post-test de aptitud física en la fuerza de Core.</i> .....	56
<b>Figura 15.</b> <i>Post-test de aptitud física en la velocidad.</i> .....	57
<b>Figura 16.</b> <i>Post-test de aptitud física en la flexibilidad de tronco.</i> .....	58
<b>Figura 11.</b> <i>resultados del Post-test de depresión de Beck.</i> .....	61

## Índice de anexos

<b>Anexo 1.</b> Oficio para la apertura de la institución .....	70
<b>Anexo 2.</b> Solicitud de la estructura, coherencia y pertinencia .....	71
<b>Anexo 3.</b> Informe de estructura coherencia y pertinencia.....	72
<b>Anexo 4.</b> Informe de aprobación y designación de director .....	73
<b>Anexo 5.</b> registros fotográficos.....	74
<b>Anexo 6.</b> Test de depresión de Beck. ....	79
<b>Anexo 7.</b> Test de aptitudes físicas.....	80
<b>Anexo 8.</b> Propuesta alternativa . ....	86
<b>Anexo 9.</b> Certificación de traducción del resumen o abstract.....	87

## **1. Título**

La actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de bachillerato de la institución “27 de febrero”, Loja 2023

## 2. Resumen

La presente tesis investiga la relación entre la actividad física y la reducción de los síntomas de la depresión en adultos jóvenes. La depresión es un trastorno mental común que afecta a un gran número de personas en todo el mundo, con consecuencias significativas para la salud y el bienestar.

El estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque mixto, un diseño cuasiexperimental aleatorio con dos grupos: un grupo experimental de 10 personas que participó en un programa de actividad física estructurado y un grupo de control de 10 personas que siguió su rutina habitual sin cambios. La muestra consistió en 20 participantes de edades comprendidas entre 15 y 18 años, diagnosticados con depresión leve a moderada.

Al inicio del estudio, Se evaluaron los síntomas depresivos, al comienzo en la semana 2 y al final en la semana 5, utilizando la Escala de Depresión de Beck y obteniendo resultados altamente positivos. Una vez analizados estos datos obtenidos se diseñó una propuesta en la cual el grupo experimental participó en sesiones de actividad física utilizando diversas actividades, como juegos, caminatas, ejercicios aeróbicos y ejercicios de resistencia, para adaptarse a las preferencias y niveles de condición física de los participantes. Una vez terminada la ejecución de la propuesta se aplicó el post test obteniendo resultados que mostraron una reducción significativa en los síntomas depresivos en el grupo experimental. Los participantes que se involucraron en el programa de actividad física experimentaron mejoras significativas en su estado de ánimo, niveles de energía y calidad de vida en general. Además, se observaron beneficios adicionales en la autoestima y la percepción de la imagen corporal.

En conclusión, este estudio proporciona evidencia empírica que respalda la eficacia de la actividad física como una intervención terapéutica complementaria para reducir los síntomas de la depresión en adultos jóvenes.

***Palabras clave:*** *Actividad física, depresión, educación*

## **Abstract**

The present thesis investigates the relationship between physical activity and the reduction of depression symptoms in young adults. Depression is a common mental disorder that affects a large number of people worldwide, with significant consequences for health and well-being.

The study was conducted using a mixed-methods approach, a randomized quasi-experimental design with two groups: an experimental group of 10 individuals who participated in a structured physical activity program, and a control group of 10 individuals who maintained their usual routine without changes. The sample consisted of 20 participants aged between 15 and 18 years, diagnosed with mild to moderate depression.

At the beginning of the study, depressive symptoms were evaluated, initially in week 2, and again at the end of week 5, using the Beck Depression Scale, yielding highly positive results. Once these collected data were analyzed, a proposal was designed in which the experimental group engaged in physical activity sessions using various activities such as games, walks, aerobic exercises, and resistance training, tailored to the participants' preferences and fitness levels. After the implementation of the proposal, a post-test was administered, yielding results that demonstrated a significant reduction in depressive symptoms in the experimental group. Participants who engaged in the physical activity program experienced significant improvements in their mood, energy levels, and overall quality of life. Additionally, additional benefits were observed in self-esteem and body image perception.

In conclusion, this study provides empirical evidence supporting the effectiveness of physical activity as a complementary therapeutic intervention for reducing depression symptoms in young adults.

***Keywords:*** *Physical activity, depression, education*

### 3. Introducción

La actividad física ha demostrado ser una herramienta eficaz y prometedora para combatir la depresión. La depresión es un trastorno mental común que afecta a millones de personas en todo el mundo, con consecuencias significativas para la salud y el bienestar. A lo largo de los años, la investigación ha revelado que el ejercicio y la actividad física regular pueden tener efectos positivos en el estado de ánimo y en la reducción de los síntomas depresivos.

Varios mecanismos subyacentes explican cómo la actividad física influye en la depresión. Por un lado, el ejercicio activa la liberación de neurotransmisores y endorfinas, como la serotonina, la dopamina y las endorfinas, que están asociados con el bienestar y la felicidad. Además, la actividad física puede mejorar la neuroplasticidad y reducir la inflamación, lo que puede tener un impacto positivo en la función cerebral y la salud mental.

La actividad física también puede servir como una distracción saludable y una forma de afrontamiento para quienes luchan contra la depresión. Al participar en actividades físicas, las personas pueden desconectarse de sus preocupaciones y pensamientos negativos, lo que puede reducir el estrés y la ansiedad asociados con la depresión.

A lo largo de los años, se han realizado numerosas investigaciones que han examinado los efectos de la actividad física como intervención para combatir la depresión. Algunos estudios relevantes incluyen:

- Efectos de la dosis-respuesta de la actividad física en los resultados de la depresión y la ansiedad
- Los beneficios del ejercicio para los clínicamente deprimidos.
- Efectos del entrenamiento físico en pacientes mayores con depresión mayor

Una vez concluido con los antecedentes en sí que han existido sobre este tema de investigación, los objetivos respectivos del siguiente proyecto fueron:

**Como objetivo general:**

Evaluar la influencia de la actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de primero de bachillerato en el colegio de Bachillerato “27 de febrero” en la ciudad de Loja, año 2023.

**Y luego como objetivos específicos:**

Fundamentar la influencia de la actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de primero bachillerato.

Diseñar un programa de actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de primero bachillerato.

Aplicar el programa de actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de primero de bachillerato.

Este proyecto logro comprobar que la influencia de la actividad física en personas que padecen de trastornos psicológicos como la depresión, pueden ser beneficiadas respecto a su mejoramiento en su estado de salud mental, erradicando en gran medida aquellos síntomas de melancolía que afectan tanto su rendimiento académico como su interacción y participación social.

## **4. Marco teórico**

### **4.1 La actividad física como herramienta para incidir en el rendimiento académico.**

#### **4.1.1 Definición de la actividad física actual**

La actividad física como tal puede llegar a tener muchos tipos de definiciones, dependiendo de que punto sea visto o por quien sea definido, sin tomar en cuenta otros factores que aporten una derivación del tema, teniendo en cuenta que esta ciencia como tal puede hablar de todo un poco y formar múltiples conceptos que pueden variar, pero a su vez aportar a la misma.

Muchas veces las personas se quedan con lo primero que ven, conocen, leen o aprenden sobre algún tema, pero dentro de la actividad física lo mejor es siempre probar con nuevos modelos y conceptos que muchas veces pueden cambiar una perspectiva a algo más concreto y sin duda más completo.

Salleras (1985) Describe salud como el estado óptimo de bienestar físico, emocional y social, junto con la habilidad funcional, en el que influyen los entornos sociales que rodean tanto al individuo como a la comunidad. Esta concepción se presenta en una forma positiva y engloba los aspectos físicos, mentales y sociales de manera integral.

Hay que mencionar además que la salud es el nivel más alto posible de un bienestar físico, y como tal no puede estar en lo más correcto, estar bien no es solo estar bien con la familia, la pareja o económicamente, es estar bien con uno mismo, sentirse bien consigo mismo, tener en cuenta que nuestro cuerpo es un templo a cuidar y proteger por nuestro propio bien.

En conclusión, las definiciones están claras, salud tanto mental como física que aportan lo necesario y suficiente a la calidad de vida de las personas y que ayuda y aporta lo suficiente para que una persona pueda estar bien dentro de sí misma y en paz con salud tanto mental como física.

Es primordial siempre saber que la forma más adecuada para que una persona se sienta bien es saber cómo lleva su actividad y en si su trabajo cotidiano o mejor dicho sus hábitos propios y de sí mismo.

Sabemos que la actividad física son aquellos movimientos del cuerpo producidos por acción muscular propia o voluntaria y que supone un gasto de energía.

A simple vista este concepto parece fácil de definir, sin embargo, la realidad es otra, ya que en múltiples ocasiones suele ser confundida con conceptos relacionados a ella, como, por ejemplo, ejercicio, deporte, entrenamiento, esto a que todas estas actividades mantienen un mismo soporte que es el movimiento y la motricidad.

La actividad física se mide de acuerdo al tipo, duración, frecuencia e intensidad, el tipo de actividad hace referencia a la labor realizada, por ejemplo, correr o caminar, la frecuencia es la medida de tiempo que se realice en un día, mes o año; la duración es el tiempo que se tarda en realizar dicha actividad y, por último, la intensidad es el gasto de energía ya sea ligera o moderadamente (Alarcón, 2020, p 17)

La actividad física tiene un gran impacto en el desarrollo emocional, físico y cognitivo de los individuos, por esta razón es importante tener en cuenta la relación que existe entre esta el rendimiento académico.

Es igualmente relevante que los profesores que trabajan en escuelas de educación primaria, secundaria y universidades, especialmente en el nivel de Educación Superior, reconozcan la relevancia de la Cultura Física, la Educación Física y la Actividad Física como una contribución significativa al desarrollo completo de los estudiantes. (Ávila, 2018).

Existe una percepción acerca del impacto positivo que produce la actividad física sobre el rendimiento académico, de igual manera, la literatura revela que hay un impacto en la mejora de las funciones cognitivas (Reloba, 2016, p. 166).

Sin embargo, se pretende revisar a profundidad si existe algún impacto de la actividad física sobre el rendimiento académico, con el fin de afianzar la importancia de la actividad física y el bienestar que genera en la vida del ser humano, de igual manera, reafirmar el valor que tiene la carrera de cultura física y el efecto que causa en la sociedad.

#### 4.1.2 Características de la actividad física actual

Dentro de lo que propiamente sabemos, todo conlleva a una serie de hechos, hechos que trabajan con características, que como tal relatan específicamente el porqué de un algo, de una ciencia o un tema, y de los aspectos a tener en cuenta para facilitar la comprensión y dar una previa visualización a lo que estamos prontamente a conocer.

Para ello como tal una serie de características darán por hecho que ven de por sí lo mejor a dar a conocer de un tema específico, y como tal es el hecho de ahora, es dar a conocer lo mejor en sí de la actividad física, para de esa manera tener muy en cuenta con que se caracteriza, cuáles son sus hechos y a donde los lleva al realizarlo.

Como tal esto mismo es un acercamiento a la comprensión de temas y realidades que muchas veces para ser comprendidas requieren de una lectura más extensa de horas y horas de trabajos que muchas veces envuelven la mente y les dejan con la misma incógnita que con la que empiezan.

Sánchez Bañuelos (1996) destaca el concepto de calidad de los años vividos (morbilidad), es decir, no considerar solamente el total de años que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida. Éste es un concepto más relevante para la salud que el de años vividos (esperanza de vida y mortalidad). (p. 18)

A causa de que una persona autónoma está libre de enfermedades crónicas, puede vivir y disfrutar más de su vida, cambiar los errores y comenzar desde 0 también es una forma de recaer en una mejor salud mental sin importar el tiempo o la edad que lleve consigo mismo.

Pero lograr una mayor cantidad y calidad de los años vividos requiere instaurar medidas de promoción de estilos de vida activos y saludables, poniendo especial énfasis en la adopción de hábitos positivos (alimentación equilibrada, educación sexual, actividad física, etc.) y rechazando conductas poco saludables (sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco, drogas, etc.) (Casimiro, 1999. p. 48).

Al mismo tiempo es primordial y recomendable tener en cuenta los hábitos necesarios y realmente útiles para llevar en la vida es lo que en si suele llevar a las personas que disfruten de una calidad de vida y salud espectacular que todos necesitan, vivir tranquilos depende más de cada uno que de quien o que les rodea.

Analizando el hecho de las características, se puede tomar en cuenta que su funcionalidad y su interpretación puede ser adecuadamente la dicha entrando a la comprensión misma de cada hecho inspirado o redactado por un interpretador del sistema mismo dentro de cada tema específicamente dicho, y de esa misma manera que como tal se otorga o aporta dentro de esta ciencia con lo que se considera necesario y suficiente para su misma y propia utilidad.

#### **4.1.3 Elementos de la actividad física moderna**

Todo tiene sus elementos, que en si no es lo mismo que las características, sino que es aquello que da un aporte que puede ser cognitivo o físico dentro de una actividad que estén dispuestos a realizar y enfocar con completa relatividad dentro de cada una de sus especificaciones más importantes o a su vez en lo que les apoya para poder seguir avanzando dentro de algo que realmente desean lograr u alcanzar.

Mejor explicado, son los principios básicos o también fundamentales de una ciencia, y como tal de esta ciencia que es la actividad física, existen unos cuantos que juegan un rol muy importante para el desarrollo de las mismas actividades, de los temas relacionados o las ciencias en sí.

En la misma línea se muestra Salleras (1985) que considera también esa triple dimensión en el concepto de salud, que define como el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad. (p. 78)

Conviene subrayar que un bienestar físico trae consigo soluciones concretas para la vida en sí misma, ya que el cambio o impulso psicológico que esta trae consigo es lo que genera el positivismo y gratifica dentro de la optimización psicológica, es decir, conlleva a que la

sociedad sostenga un funcionamiento más completo y acuerdo a la optimización de sus actividades dentro de la manifestación de hechos o adversidades diarias que pueden generar contratiempos.

#### **4.1.4 La actividad física y la salud**

La actividad física es utilizada con éxito para prevenir y tratar la obesidad, la hipertensión y otras enfermedades crónicas. Bajo este criterio, para Sánchez, Campos y De la Vega (2019) la falta de actividad física se relaciona con la aparición temprana de problemas de salud y un aumento en la posibilidad de enfermedades y fallecimientos, como hipertensión, diabetes y enfermedades cardíacas. La exploración de los efectos positivos de la actividad física durante la niñez ha experimentado un notable crecimiento recientemente. A pesar de los posibles riesgos asociados con el ejercicio, todas las evaluaciones científicas, directrices y entidades pertinentes coinciden en que los beneficios superan ampliamente las posibles desventajas.

La actividad física no solo parece estar asociada con una mejor salud física, sino que, también, es confirmado el impacto de un estilo de vida activo en el bienestar mental y emocional de las personas. Yáñez, Barraza y Mahecha (2016) consideran esencial tomar en consideración los múltiples efectos positivos para la salud. Es recomendable que los niños y adolescentes participen en una actividad física de moderada a intensa durante al menos 60 minutos al día, un mínimo de 5 días a la semana, y de manera ideal, todos los días. Adoptar un estilo de vida sedentario conlleva aproximadamente 5.3 millones de fallecimientos anuales, superando incluso las cifras relacionadas con el tabaquismo, que se sitúan en alrededor de 5.1 millones de defunciones anuales.

Reloba et al (2016) manifiesta que “Los efectos positivos de la práctica de ejercicio físico en niños y jóvenes están abundantemente comprobados. En la época actual, la actividad física se convierte en un pilar esencial dentro del proceso educativo de estudiantes, no solo para fomentar valores individuales y sociales, sino también para promover la adopción de hábitos saludables que puedan contrarrestar los problemas de salud pública que afectan a niños y adolescentes en la actualidad. Entre estos problemas, resultan especialmente preocupantes el sedentarismo y la obesidad”.

#### **4.1.5 Importancia y beneficios de la actividad física**

La actividad física en adolescentes es de suma importancia debido a sus múltiples beneficios para la salud física, emocional y social. La práctica regular de actividad física ha demostrado tener un impacto positivo en la salud mental de los adolescentes. Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y promueve una sensación de bienestar general. También es necesario destacar que la actividad física regular en adolescentes ayuda a mantener un peso corporal saludable y a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Además, mejora la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia, lo que contribuye a un mejor rendimiento en las actividades diarias.

La evaluación de la actividad física se basa en su categoría, extensión, regularidad e intensidad. El tipo de actividad se refiere a la naturaleza de la tarea efectuada, como correr o caminar. La regularidad se determina por la frecuencia con la que se lleva a cabo en un día, mes o año. La duración indica el tiempo empleado en completar la actividad, mientras que la intensidad se relaciona con el nivel de energía consumida, ya sea de forma ligera o moderada. (Alarcón, 2020)

Con esta definición en lo que respecta a la actividad física, se puede dar a entender que como tal dependiendo de su frecuencia puede ser de mayor o menos impacto en el momento de la realización, por lo tanto la misma se difiere como una forma de mantener el cuerpo en función y progreso constantemente, para poder mejorar en las actividades diarias, evitar lesiones y enfermedades, y sobre todo mantener la mente ocupada, evitándose de padecer de posibles trastornos que dificulten el avance o progreso diario de las personas que puedan llegar a padecer de síntomas de posibles trastornos psicológicos como la depresión.

También es importante que los docentes de instituciones educativas de educación básica, bachillerato, y superior, en específico en la Educación Superior, consideren importante la Cultura Física, Educación Física, y Actividad Física como un aporte sustancial a la formación integral de los estudiantes (Ávila, 2018, p. 97).

Para este autor es de suma importancia que los docentes y directivos de las instituciones manejen una didáctica adecuada a la hora de impartir las asignaturas que pertenecen a la Cultura física, las cuales se componen de una serie de actividades pertenecientes a la actividad física, y es por ello que es necesario siempre tener en cuenta la importancia de este tipo de asignaturas, ya que son aquellas las que permiten que los estudiantes puedan desenvolverse adecuadamente en sus actividades cotidianas, además de promover el desarrollo tanto físico como cognitivo, asegurando que los mismos den lo mejor en sus respectivas actividades cotidianas educativas y también fuera del ámbito educativo.

#### **4.1.6 Actividad física y su influencia positiva en la salud**

No es extraño saber que la actividad física se relaciona totalmente con el desarrollo adecuado de las personas, y que a su vez sea una forma de mantener a la población sana y estable en lo que respecta a su estado tanto físico como mental. En muchos casos se ha podido demostrar que una persona con una vida activa es más propensa a ser más provechosa en las actividades cotidianas que se le presenten, después de todo es un hecho que aquellos que tienen constantemente actividad física ya sea moderada o muy empleada en el desarrollo de nuevas habilidades para sí mismo, son personas de mayor provecho en cualquier ámbito social.

En este sentido, Sánchez Bañuelos (1996) describe los efectos o beneficios de la actividad física para las personas desde el punto de vista fisiológico, psicológico y social, y nos presenta una investigación donde describe las actividades físicas de los escolares de secundaria y su vinculación con hábitos de vida saludables o no, como la alimentación, el consumo de alcohol, el consumo de tabaco, etc. (p. 2)

De tal manera es de entender que los beneficios tanto en niños, jóvenes o adultos difieren mucho en esas mismas etapas de desarrollo, como puede ser que en niños tengan un buen desarrollo en su crecimiento, en jóvenes que exploren aún más sus posibilidades y extiendan más haya sus capacidades, y por último en adultos, que es evitar tropiezos de salud y mantener un estado de provecho al pasar de los años con hábitos saludables. Por ello es necesario conocer

adecuadamente los factores que implican un buen uso de la actividad física en la vida de las personas que brindara positivamente beneficios a lo largo de los años.

La propuesta de un modelo de educación para la salud llevaría consigo la creación de hábitos saludables (Devís y Peiro, 1992), ya que poseer una buena salud no consiste solo en la ausencia de enfermedades, sino en hacer todo lo necesario para prevenir su aparición, y esto solo se consigue con una vida sana, para lo cual existen tres condiciones imprescindibles: comer bien (siguiendo una alimentación equilibrada), mantenerse en forma (mediante la práctica de ejercicio físico en forma habitual y constante) y combatir a los enemigos de la salud: estrés, tabaco, drogas, etc. (Bayer, 2005). (p. 8)

Por lo tanto es recomendable entender que la práctica de la actividad física no hará todo el trabajo, ya que si se habla de porcentajes, el mayor peso para mantener una buena salud se enfoca en aquellos hábitos que las personas no aceptan o comprenden que pueden afectar gravemente su salud y con el tiempo su propia vida, como puede ser una muy mala alimentación, el uso o consumo de vicios como el alcohol, el cigarro, entre otros estupefacientes de mal vivir como drogas o alucinógenos, por lo que no se puede solo esperar de creer que por ir al gimnasio lo demás ya no afecta tanto, es necesario darle un giro total a los hábitos que las personas poseen normalmente si es que de verdad quieren ver un cambio significativo en su vida y desarrollo personal.

#### **4.2 Educación física en el desarrollo cognitivo de los estudiantes.**

El ejercicio físico que esta practicado frecuentemente hace que el estudiante libere su estrés, logra alcanzar un mejor aprovechamiento en la enseñanza-aprendizaje.

Por tal motivo, Rodríguez, Rodríguez y Guerrero (2020) señalan que numerosas investigaciones observacionales y un reducido número de estudios experimentales indican que la práctica regular de actividad física resulta beneficiosa para la salud de los jóvenes. Investigaciones epidemiológicas de envergadura reciente, basadas en

mediciones válidas de actividad física, han exhibido vínculos más sólidos. Estos vínculos han contribuido a esclarecer la relación entre la cantidad de actividad física y ciertos efectos en la salud que van más allá del desempeño académico, traduciéndose en un mejor rendimiento en el entorno educativo.

La situación problemática de las Instituciones Educativas a nivel nacional ocurre al no mostrar programas educativos a través del área de Cultura Física, que lleven inmersos contenidos complementarios referentes al desarrollo cognitivo. Para Romero (2016) es importante mencionar que los profesores, y profesionales de otras áreas académicas indican que el desarrollo de habilidades cognitivas y físicas si ocurren a lo largo del año, el mismo que no es registrado en planificaciones y su abordaje en el ámbito docente es limitado.

#### **4.2.1 Definición de la educación física moderna**

Para hablar de educación física debemos tener en cuenta muchos aspectos importantes, y es que principalmente la entendemos como una de las ramas de la actividad física en general, partiendo como una herramienta y también una asignatura comprendida por lo general por la mayoría de personas dentro de lo que es el ámbito educativo, más concretamente formando parte de una serie de ramas educativas que como tal dan soporte a la educación e integración de los jóvenes que están pasando la etapa escolar.

Nixon & Jewllet (1980, p. 28): La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos/públicos, tales como deportes acuáticos, baile y ejercicios.

Dicho de otra manera, hay que mencionar, además que la educación física forma parte de una integridad social que genera múltiples eventos no solamente respecto al ámbito deportivo, sino también al cultural. Como tal esta encargada de facilitar muchas veces el dominio de múltiples aprendizajes mediante actividades que involucran todos los sentidos

propios que una persona puede canalizar en una sola fuente de energía que utiliza para de esa manera formar un nuevo conocimiento.

Nixon & Jewllet (1980): Se refiere a la etapa del proceso educativo general que se enfoca en el crecimiento y aplicación de habilidades de movimiento intencional y planificado. Esto abarca reacciones que están directamente vinculadas a aspectos mentales, emocionales y sociales. Los cambios duraderos en el comportamiento surgen de estas respuestas basadas en el movimiento, lo que permite que el individuo adquiera aprendizaje por medio de la instrucción en educación física.

Así mismo, tal como existen muchos métodos de aprendizaje, que pueden ser planteados en un tipo de didáctica o didáctica que propiamente sea impartida u organizada dentro de un currículo educativo, la educación física es de los mejores métodos que comparten la doble visión de enseñanza aprendizaje dentro de los estándares educativos propiamente solicitados y necesarios para el funcionamiento de una estructura de un plan de estudios, es el método más acorde para poder llevar a los estudiantes por un camino de conocimientos que cumpla con los estándares de calidad necesarios.

Como resultado, la educación física en su basto concepto, viene a ser una herramienta propiamente empleada dentro del ámbito más cercano a la actividad física pero que no solo se queda en tal hecho, sino que puede ir más allá con conocimientos o aplicaciones dentro de otras asignaturas que también pueden emplear métodos más prácticos propiamente para la educación y la formación de los propios estudiantes.

#### **4.2.2 Características de la educación física moderna**

Cuando hablamos de características, queremos abordar esos puntos que pueden ser aquellos más importantes a considerar conocer respecto a un tema antes de inducir a la sociedad a su práctica o estudio.

Dentro de la educación física se debe tener muy en cuenta que las características son fundamentales para saber en muchos de los casos la objetividad de esta rama de la ciencia de la actividad.

Por otro lado, siguiendo lo dicho por Fernández (2011) o Ramos y Ruiz (2011) puede extraerse que una de las diferencias principales entre la EF y el resto de las áreas se encuentra en su carácter vivencial y lúdico. Además, otro aspecto esencial de esta materia es la relevancia que se le otorga al juego como recurso metodológico. Sin embargo, aunque la sola presencia del juego favorece la socialización y la motivación de los estudiantes, este factor no garantiza que vaya a producirse un aprendizaje integrado de lenguas y contenidos (Coral y Lleixà, 2013. p. 32).

Habría que decir también que dentro de los aspectos lúdicos cabe también la relación misma con la recreación ya que de ello pueden ver mismamente el avance teórico práctico que esta suele dar mediante el proceso educativo, pasando así a la terminación de las unidades al finalizar el ciclo escolar. Por lo que deja claro que a su vez dentro de la educación misma también forma parte como un aspecto único en sociedad que aporta y brinda la suficiente factibilidad para el intelecto humano mediante aprendizajes que si serán más integrales que aquellos que nada más se basan en conceptos de estudio.

Tres son las características básicas expuestas por Coral y Lleixà (2013) para diferenciar la EF del resto de las áreas del currículo. Destacan su incidencia directa sobre la salud de las personas, la motivación intrínseca del alumnado por el movimiento y su naturaleza interactiva. Esta última en particular es la que favorece la aparición de situaciones comunicativas diversas, tanto entre aprendices como entre estos y docente (Ramos y Ruiz, 2011. p. 44).

Al mismo tiempo, no solo proveerá un aporte dentro de la salud física de las personas, sino también en su salud mental, de aquello que es primordial dentro de cada una de las personas, que realmente requieren de ese avance, de ese desbloqueo de factores mentales que requiere para poder estar en paz consigo mismo, y que la práctica deportiva puede otorgar en

su gran esplendor como ciencia también para la rehabilitación como la recreación, que da paso a la mejor versión de cada persona que así lo requiera.

#### **4.2.3 Elementos de la educación física moderna**

Para hablar de los elementos se debe saber que como tal estos mismos son principios, principios básicos que otorgan un acercamiento y también un conocimiento más adecuado para comprender la utilidad y el uso de una ciencia, no solamente una ciencia sino múltiples hechos que como tal parten de un principio necesario y concreto dentro de aquellas partes principales que necesitan conocer para estar seguros de que son adecuadas por lo que requieren para entenderlas.

Es decir un elemento que estos autores interpretan dentro de la rama educativa de la educación física, es el elemento cooperativo, que lleva a cabo de una serie de hechos que van a el aprendizaje también con todo lo que les rodea, para experimentar, conocer, hablar, interpretar y hasta vivir, que brinda una formación y a su vez un desarrollo personal que ayuda a cumplir objetivos propuestos tanto por sí mismos como por la propia guía escrita que trate sobre esta asignatura dentro del campo de la educación mediante la actividad y también mediante la recreación lúdica.

Se ha planteado la existencia de tres elementos que posibilitan la unión entre ambos modelos (aprendizaje cooperativo y educación deportiva) (Fernández Rio, d c2009): (1) el aprendizaje a través de claves de los componentes críticos de la ejecución para que sean recordados mejor por los estudiantes; (2) el desarrollo de pensamiento crítico, pensamiento reflexivo que se usa para tomar decisiones; y (3) la existencia de procesos de preguntas-respuestas para reflexionar y captar los elementos esenciales de la actividad. A su vez, estos 3 elementos están estrechamente interrelacionados, ya que el pensamiento crítico se puede desarrollar más fácilmente a través de la puesta en marcha de un proceso de preguntas-respuestas, que a su vez tiene como base el empleo de claves que facilitan todo el tránsito de información que tiene lugar dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje individual y grupal (Fernández-Rio y Méndez-Giménez, 2013. p. 12-13).

En otras palabras, se enfoca en 3 puntos primordiales propuestos por una serie de autores que parten a lo que queremos ver como un elemento primordial dentro del campo educativo de la educación física, y para ello se unen 2 elementos que vendrían siendo el aprendizaje cooperativo y la educación deportiva.

Todo lo que abarque una actividad con el tiempo puede convertirse en un deporte, especifica el hecho de una realidad que realmente no necesita una academia enfocada a ello, sino que por propias intenciones y búsquedas puede dar con los dignos resultados que se adecuan para poder entrar en aquello que como personas que se fascinan por el deporte necesitan, y de ahí se parte a la cooperación, que como tal casi todos los deportes en si se enfocan en ello, un trabajo en equipo que genera esa cooperación que al final de todo aporta lo suficiente como elemento dentro de la rama educativa que es la educación física.

Como resultado de esto se tiene muy en cuenta que la serie de elementos que forman parte de este aspecto educativo son sin exagerar varios dependiendo de las necesidades que se requieran para socializar una clase, siendo uno de los más importantes en sí, el trabajo en equipo y la cooperación.

#### **4.2.4 Educación física y salud mental**

La actividad física incide positivamente en la disminución del riesgo cardiovascular, el cáncer de colon, la depresión y la ansiedad; y es eficaz para reducir el sobrepeso, obtener grandes mejoras en la condición física, influyendo en el mantenimiento y la mejora de la salud (De Miguel- Calvo et al, 2011). p 204

El texto menciona que la actividad física tiene un impacto positivo en diferentes aspectos de la salud, lo que destaca la importancia de mantener un estilo de vida activo para el bienestar general.

Numerosos estudios han demostrado que la actividad física regular contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio y la hipertensión, así como también el riesgo de desarrollar cáncer de colon. La actividad física ayuda a mejorar la

circulación sanguínea, reducir la presión arterial, controlar los niveles de colesterol y mantener un peso corporal adecuado, factores que influyen positivamente en la prevención de estas enfermedades.

Los beneficios psicológicos de la actividad física enfatizan la dimensión del bienestar psicológico, de acuerdo al constructo ligado a las dimensiones positivas de la salud psíquica. Estos beneficios psicológicos se miden principalmente relacionados con el autoconcepto (Reigal, Videra, et al., 2012).

El autor destaca la importancia de los beneficios psicológicos asociados a la actividad física, específicamente en relación con el bienestar psicológico y el autoconcepto. Resalta que la actividad física contribuye significativamente al bienestar psicológico de las personas. Esto se refiere a la percepción subjetiva de satisfacción con la vida, la experiencia de emociones positivas y la capacidad de enfrentar eficazmente los desafíos de la vida. Se menciona que los beneficios psicológicos de la actividad física están asociados con un constructo relacionado con las dimensiones positivas de la salud mental o psíquica. Esto sugiere que el ejercicio tiene un impacto positivo en aspectos mentales como la autoestima, la motivación y el sentido de propósito. Y por último señala que uno de los enfoques principales es la medición relacionada con el autoconcepto. El autoconcepto es la percepción que una persona tiene sobre sí misma, y la actividad física puede influir en la construcción de una imagen positiva de uno mismo.

### **4.3 La depresión como barrera en la educación y la participación de los estudiantes.**

#### **4.3.1 Definición de la depresión como trastorno psicológico**

Dentro de todo lo que se conoce actualmente, la depresión es un tema muy pero muy extenso que se puede comprender de muchas formas dependiendo de lo que se sepa sobre ello y comprendan del mismo, para muchos no deja de ser el mayor des motivante y consumidor de vida que muchos llegan a vivir en algunas etapas de la vida, genera estrés, ansiedad, desmotivación, y en muchos casos locura.

No deja de ser una enfermedad que lastimosamente no puede ser tratada con facilidad, ya que esta consume la voluntad de las personas, y sin esa voluntad no puede ser eliminada.

De acuerdo con el manual, la definición de trastorno mental trata de un «síndrome o patrón de comportamiento psicológico de significación clínica, que aparece asociado a un malestar, a una discapacidad o a un riesgo significativamente aumentado de morir, de sufrir dolor o pérdida de libertad. Además, este síndrome o patrón no debe ser una respuesta culturalmente aceptada a un acontecimiento en particular. Cualquiera sea la causa, debe entenderse el trastorno como la manifestación individual de una disfunción de comportamiento, psicológica o biológica. Ni el comportamiento desviado (por ejemplo: político, religioso o sexual) ni los conflictos entre el individuo y la sociedad son trastornos mentales, salvo que la desviación o el conflicto fueren síntomas de una disfunción» (APA, 1995: XXI).

En otras palabras, es un trastorno, un trastorno que genera conflictos, que invade la mente de las personas, que las consume, que arruina momentos, pensamientos y a su vez, su realidad, en si comienza como un trastorno psicológico, es mental, está muy profundo en sí, pero está dentro muy dentro de la mente de cada persona que llega a padecerla.

Puede ser un pequeño bajón que de vez en cuando cualquier persona experimenta, hasta que realmente vive lo que es no entender el porqué de tanta negatividad, deja de ser un pesimismo, y se transforma en un enemigo que en muchos casos llega a ser mortal, ya que al atacar a la mente directamente, el cuerpo poco a poco comienza a sufrir trastornos y a su vez daño, daño muchas veces irremediable.

El término depresión no es originalmente parte de la teoría psicoanalítica, sino que surge en el ámbito de la psiquiatría. No obstante, el psicoanálisis ha desarrollado diversos modelos interpretativos en relación con lo que actualmente identificamos como fenómenos depresivos. Freud y Abraham son los pioneros en establecer un enfoque psicológico para comprender y explicar los fenómenos melancólicos, que en la contemporaneidad se denominarían depresivos. Uno de los primeros enfoques explicativos sobre la melancolía fue propuesto por Freud, quien vinculó su origen psicológico con la sexualidad y el autoerotismo. (Muñoz, 2009).

En otras palabras, muchas veces la carencia de un acto más cercano a lo sexual en relación a otra persona que en una persona produzca ese efecto motivante de satisfacción y en muchos casos de enamoramiento que genera la calurosa sensación de una compañía cercana, llega a generar una melancolía inevitable por el deseo de tener o de querer vivir la relación y cercanía más conocida como una relación más haya que una amistad, que anhela y busca en si el poder tener esa sensación de compañía y afecto que motiva y estimula las sensaciones de aquellos que llegan a vivirlas, que funciona como catalizador de emociones y a la vez de motivaciones.

La depresión es una de las enfermedades más graves a la que pueden llegar a enfrentarse ya que una vez que invade la mente, comienza por hundir poco a poco hasta que se pierde el gusto a lo que degustaban de realizar o hacer, luego se pierde el interés de conocer algo nuevo, y por último desaparecen las ganas de vivir.

#### **4.3.2 Causas de la depresión en personas del mundo moderno**

Existen muchas causas como tal que pueden llevar a la mente a padecer tales trastornos que poco a poco desmoronan la conciencia humana e incrementan los más profundos miedos, muchas veces el perder a quien más llegan a amar, el perder algo que llenaba a sí mismos como personas, o simplemente que cada situación de vida les vaya presionando y rompiendo hasta no poder más.

La depresión no sólo engendra un extraordinario sufrimiento personal y familiar, sino que también tiene repercusiones sociales importantes, tales como un mayor uso de los servicios sociales y médicos (Jonhson, Weissman y Klerman, 1992), costes enormes derivados del tratamiento (Conwell, 1996) y una pérdida de productividad debida al absentismo laboral (Greenberg, Stiglin, Finkelstein y Berdnt, 1993. p. 91).

Una consecuencia de la depresión también pasa a ser una de las causas, y es que como una persona dentro de la depresión se ausenta de su trabajo lo cual genera un desequilibrio en

el árbol administrativo de su empresa con su falta constante o permanente de su rama laboral que ocupaba, también este mismo hecho que no es otro más del que no siempre hay una salida laboral que les ayude y aporte lo suficiente para salir de todos los problemas que muchas veces atormentan a una persona, la falta de empleo o los empleos mal remunerados llevan a que la ansiedad de aquellos que necesitan buscar una solución rápida a sus problemas se vea comprometida.

La presencia de depresión es común en diversos trastornos psicológicos, incluyendo la ansiedad, la esquizofrenia, la paranoia y los trastornos bipolares. Es crucial identificar de manera precisa la depresión asociada al trastorno bipolar. El trastorno bipolar, un síndrome caracterizado por la alternancia entre fases de elevado estado de ánimo y fases dominadas por un estado de ánimo bajo, constituye una condición que necesita un enfoque terapéutico distinto. (Friedman y Thase, 1995.)

A condición de que también muchas veces la depresión tiene factores más familiarizados de origen que en muchos casos no pueden ser tratados y que incluso llegan a desconocerse, lo cual también pasa a ser otra de las causas que comprometen la salud mental de aquellos que llegan a padecer este tipo de trastornos, como tal lo dice este autor, que es en caso donde existan otros factores psicológicos tales como la bipolaridad, la esquizofrenia, ansiedades o paranoias que de hecho en muchos casos van de la mano con esos mismos trastornos que siguen comprometiendo la salud integral y mental de las personas.

Tal como se dijo al principio, causas hay muchas, razones, situaciones, de todo, llegan a creer que la depresión solo es un problema causado por la desmotivación o la pérdida de un ser querido, pero hay en realidad muchas razones que pueden llegar a comprometer la salud mental y a hundir fuertemente a cada uno contra todo lo que creían que podrían superar.

### **4.3.3 Depresión en adolescentes contemporáneos**

Como ya se dijo anteriormente hay muchos tipos y causas de depresión, pero si se habla de los adolescentes, se puede decir que son de las más graves que puede haber, ya que muchas veces y en mayor cantidad, un gran porcentaje de ellos no tiene algo que los ata a la vida en

realidad, como decía un autor psicólogo de un gran libro, si le duele vivir, ¿Porque no se suicida? Y en muchos casos era mayormente a adultos que les hacia esa pregunta, los cuales respondían principalmente con que no les apetecía por algo que le ataba a la vida misma, como sus hijos, pero si hablamos de un adolescente, es más difícil que algo lo ate a la vida misma.

El duelo implica siempre una pérdida de una persona o de un valor abstracto específico: libertad, por ejemplo. Según Freud, S. (En: *Essaies de Psychoanalyse*, 1.986), en el duelo podemos presuponer que la persona se recuperará después de cierto tiempo. Por lo tanto, sería inoportuno y perjudicial perturbarlo. Por otra parte, en el duelo no aparece una característica básica de la depresión: la disminución del sentimiento de autoestima. (p. 24)

Como tal en la mayoría de adolescentes, esto supone una disminución de su autoestima, sobre todo si son muy apegados a quienes llegan en algún momento a perder, para alguien que ha vivido mucho puede ser más común y a su vez mucho más fácil recuperarse de tales eventos que a todos en algún momento de nuestra vida debemos inevitablemente llegar a vivir, pero en muchos casos para aquellos que lo viven por primera vez, si no se trata con el cuidado y la delicadeza que debe de tratarse una situación así, culmina perdiéndole el sentido a la vida misma.

Marcelli, D. & Braconnier, A. (2.005), afirman que un 67% de los adolescentes con Depresión Mayor no están siendo tratados ni médica ni psicológicamente. Quizás este hecho sea el que justifique el hallazgo de Harrington (1.977) de que existía una recidiva del 60% en este tipo de trastornos (p. 32).

Dicho de otra manera, debido a cómo evoluciona el mundo y en muchos casos da a ver ciertas situaciones, las etiquetas es lo peor que para muchos adolescentes puede llegar a ocurrirles, temen ser mal vistos o percibidos como unos enfermos mentales porque creen que por culpa de ello la sociedad lo señala como unos inadaptados que no podrían llegar a crecer o a destacar cuando hoy en día lo que más buscan los adolescentes es atención externa que les haga sentir mejor consigo mismos.

Lastimosamente los adolescentes llegan a ser víctimas de una mala comprensión social e incluso de su propia familia, sabiendo que necesitan ayuda y cuando quieren buscarla solo son señalados como si fueran inadaptados que no pueden con sus propios problemas y culminan como personas débiles de quienes en muchos casos llegan incluso a burlarse.

## **5. Metodología**

### **5.1 Enfoque de la investigación**

Este estudio fue realizado en 10 sujetos pertenecientes al 1er curso de bachillerato del Colegio de bachillerato “27 de febrero”, los mismos que fueron seleccionados posteriormente a la aplicación del Test físico básico, a un grupo total de 20 estudiantes. Los criterios de selección de los 10 estudiantes estuvieron determinados por las puntuaciones obtenidas que correspondían a un nivel inferior de desempeño y su edad.

Una vez seleccionada la muestra, se les aplicó un programa de actividad física que tenían como objetivo estimular el desarrollo cognitivo y a su vez su estado físico, que son necesarias para el aprendizaje y participación en su etapa académica; para ello se utilizaron actividades enfocadas en las habilidades cognitivas y físicas destinadas a comprender el estado psicológico en el que los estudiantes se encuentran en ese punto de su vida.

Se utilizará el enfoque mixto, al mismo se lo utilizará para la recolección, análisis y tabulación de los resultados, el cual es necesario citar a Cohen y Manion (como se citó en Rivas, 2007) quienes definen al enfoque mixto de la siguiente manera: Uso de dos o más métodos de recogida de datos en el estudio de algún aspecto del comportamiento humano [...] intenta explicar de manera más completa, la riqueza y complejidad del comportamiento humano estudiándolo desde más de un punto de vista. La utilización de un enfoque mixto dentro de una investigación es de suma importancia, pues se combinan dos enfoques que facilitara el desarrollo de la misma teniendo oportunidades para cumplir de mejor manera los objetivos que se han planteado dentro de esta investigación.

El porqué de este enfoque es porque fue necesario indagar en ambos puntos de lo cuantitativo y cualitativo para poder extraer la suficiente información relevante que se obtuvo durante toda la aplicación del proyecto, fue necesario recurrir a los aspectos de importancia que puedan ser cuantificados mediante una nota de calificación, y los que fueron necesarios de ser observados e indagados para comprender aún más la personalidad de los estudiantes durante las actividades.

Además, al inicio de cada actividad se realizaron dinámicas que tuvieron la finalidad de despertar el interés y la motivación de los estudiantes para participar en las actividades, así como también ayudar a enfocar su atención y concentración para que puedan trabajar en equipo y desarrollar las habilidades sociales como la comunicación, la escucha activa, la cooperación

y el respeto mutuo, y al finalizar cada reunión se proporcionaba información de las actividades que se realizarían en la próxima visita.

## **5.2 Diseño de la investigación**

Ya que el grupo que se seleccionó como el objeto de estudio fue el mismo de principio a fin, por ello se optó por el diseño cuasiexperimental para evitar confusiones y tener un mayor control del grupo durante todo el proceso de investigación y desarrollo del proyecto.

El diseño cuasiexperimental, según Rossi y Freeman (1993) definen al diseño cuasiexperimental de la siguiente manera: En otros diseños, el grupo de tratamiento sirve como su propio control, pues se compara el antes con el después y se utilizan métodos de series de tiempo para medir el impacto neto del programa. En este diseño se demostrará como las prácticas deportivas pueden ser utilizadas como terapia recreativa la cual ayudará a las personas con problemas de alcohol del centro de rehabilitación a mejorar su estado de salud actual.

## **5.3 Tipo de estudio de la investigación**

El presente proyecto de investigación fue de tipo de estudio correlacional la cual permitió realizar el proyecto de mejor manera, Hernández, et al (2003) define al tipo de estudio correlacional de la siguiente forma: La Investigación Correlacional [...] es un tipo de estudio que tiene como propósito evaluar la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variable. (p.121). Este tipo de investigación es el más conveniente para aplicarlo en este proyecto, pues se relacionarán las variables que se explicaron con anterioridad y como una de ellas afectara positivamente a la ejecución del proyecto.

## **5.4 Métodos**

Los métodos de investigación son un elemento clave para la construcción de un conocimiento válido sobre un fenómeno particular, por lo que conocer en qué consisten, cuáles son sus características y de qué depende la elección de uno u otro resulta fundamental para todo investigador. (Sánchez, P. 2020 p. 1.)

Para el presente proyecto de investigación se utilizó diferentes métodos investigativos los mismos que ayudarán a que la investigación sea verídica y así poder desarrollar el proyecto de mejor manera, a continuación, los métodos que se utilizaron son:

#### **5.4.1 Método inductivo**

La metodología utilizada para realizar este proceso fue de la siguiente manera, primero se observó las hechos o acciones y serán registrados, luego fue elaborada un análisis, después se clasificó los datos recogidos con anterioridad y por último se puso en marcha el proceso de aplicación del proyecto.

#### **5.4.2 Método deductivo**

Este método fue de gran importancia, el mismo facilitó el paso a los datos en cierta forma válidos, para llegar a una deducción a partir de un razonamiento de forma lógica.

#### **5.4.3 Método analítico-sintético**

Este método de investigación se enfocó en la descomposición de un todo, se desarticuló en varias partes o elementos para determinar las causas, la naturaleza y los efectos (Análisis), y la unión razonada de las partes que anteriormente se analizaron para llegar a una conclusión. (Síntesis)

#### **5.4.4 Método estadístico**

También fue de suma importancia, pues este método ayudó a analizar e interpretar los resultados que serán de tipo cualitativos y cuantitativos del tema a investigar, dicho método fue empleado en la indagación del proyecto para estar al tanto de los resultados y poder realizar la tabulación de las guías de observación y los test realizados en el transcurso del proyecto.

## **5.5 Línea de investigación**

El trabajo de titulación se encuentra dentro de la Línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, malla 2019 como es en la Sub línea de investigación tres: Los fundamentos biomédicos en educación física y salud.

## **5.6 Instrumento para la recolección de datos**

Porque se hizo uso de investigar en fuentes de información de antecedentes que puedan apoyar la investigación, y también a la recolección de datos que se obtuvo mediante la etapa de intervención presencial. Mediante el uso de documentos de apoyo se recolectó información que aporte los conocimientos necesarios sobre la actividad física y el cómo influye en la salud mental, y la investigación de campo permitió la recolección de datos y el conocimiento del estado de los jóvenes que serán los objetos de estudio de la investigación en lo que respecta a los trastornos psicológicos que dificultan su desarrollo y aprendizaje.

Los instrumentos de investigación son herramientas que permiten obtener evidencia, y cuando ésta se provee en términos de unidades de medida entonces el instrumento es catalogado como científico (Gamero et al., 2016).

### **5.6.1 Guía de observación**

Este documento permitirá encausar y observar ciertos fenómenos, comportamientos o acciones de los individuos observados, esta guía será estructurada de acuerdo a lo que se desea observar con criterio e indicadores que estarán organizados de forma coherente para obtener los datos necesarios para seguir con la investigación.

### **5.6.2 Test físico**

Este instrumento de recolección de datos consistió en la realización de pruebas de aptitud o condición de las facultades físicas, los mismos indicaron las condiciones generales

que posee un individuo para realizar cualquier actividad física, además se midió las cualidades físicas básicas del individuo.

### **5.6.3 Test psicológico**

Con este instrumento se pudo realizar la respectiva intervención para conocer un poco más a detalle el estado psicológico en el que los estudiantes se encontraban tanto al principio de las actividades y al final de las mismas, en el que se demuestra adecuadamente que la intervención obtuvo resultados altamente positivos.

## **5.7 Técnicas**

Postic y De Ketele presentan varios conceptos de la técnica de observación; desde el más general: «un proceso cuya función primera e inmediata es recoger información sobre el objeto que se toma en consideración» (2000 p. 17)

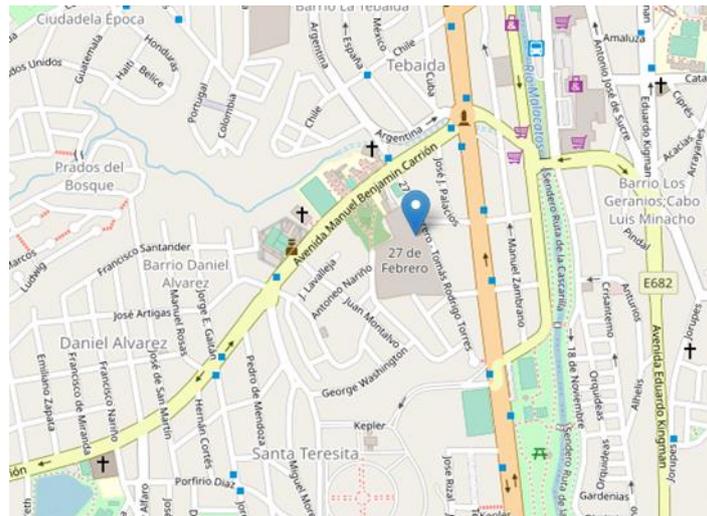
Las técnicas que se aplicaron para este proyecto fueron muy importantes puesto que la observación y los test recolectarán información para realizar con éxito esta investigación.

### **5.7.1 Observación**

Esta técnica de investigación permitió recoger información de fuentes de datos no escritas, además los sucesos y hechos fueron recibidos directamente sin ningún tipo de intermediario, esta técnica consistió en una guía de observación, que fue válida y confiable, la cual permitió recoger la mayor cantidad de información posible.

### **5.7.2 Test**

Esta técnica tuvo como objetivo medir un tema en concreto en alguna persona, en este caso fue el de las aptitudes físicas básicas que se miden en los estudiantes, fue útil para conocer el estado en que se encuentra la persona relacionada con su concentración, habilidades, aptitudes, entre otras.



**Fuente:** <https://www.ubica.ec/info/COLEGIO-DE-BACHILLERATO-27-DE-FEBRERO>

## 5.8 Población y muestra

### 5.8.1 Población

Para el desarrollo de la investigación, se tomó en cuenta a la población real que corresponde a los 20 estudiantes que se encuentran cursando el primero curso de bachillerato paralelo A en el Colegio de Bachillerato “27 de febrero” de la ciudad de Loja.

### 5.8.2 Muestra

Por otra parte, al ser una investigación con una propuesta de intervención, y que su proceso implica procedimientos casi individualizados para lograr los objetivos propuestos, se seleccionó el muestreo no probabilístico de tipo intencional. Bajo este criterio se constituyó la

muestra por el grupo de 10 estudiantes de primer curso del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”, que se encuentran dentro del rango de edad de aplicación del test. Los cuales fueron seleccionados según las dificultades que presentan en el aprendizaje y la participación, cercanos a padecer trastornos psicológicos, para aplicar la guía de estrategias neuro didácticas.

### 5.9 Criterios de inclusión

Los criterios que se tuvo en cuenta para seleccionarlos fueron los siguientes:

- Predisposición de los estudiantes del Colegio de bachillerato “27 de febrero” para evaluarse a sí mismos y reconocer si existen posibles trastornos psicológicos.
- Compromiso por parte de los estudiantes para integrarse al plan de actividades y cumplir con el mismo como sea dictaminado.
- Permiso por parte de los familiares y encargados de la institución para realizar las diferentes actividades.
- Antecedentes de posibles problemas y trastornos que afecten en su rendimiento académico.

### 5.10 Criterios de exclusión

- Estudiantes que posean un nivel físico adecuado a su edad, además de contar con buenas calificaciones y sin antecedentes de posibles trastornos psicológicos.

**Tabla Nro. 1 estudiantes de primero de bachillerato**

<b>ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO</b>	<b>TOTAL, DE ESTUDIANTES</b>
<b>HOMBRES</b>	9
<b>MUJERES</b>	11

*Fuente: Estudiantes del colegio de bachillerato “27 de febrero”.*  
*Autor: Carrión, H (2023)*

## 6. Resultados

### Procesamiento de los datos obtenidos

La investigación se efectuó de la presente manera:

En primer lugar, se llevó a cabo la aplicación de un Test físico como pre-test para identificar en qué nivel se encuentran las capacidades físicas de los estudiantes y qué características específicas poseen antes de la aplicación de el plan de actividades enfocado al desarrollo cognitivo y fortalecimiento de la salud mental. Se procedió a realizar un análisis descriptivo e inferencial a partir de la tabulación de los resultados que situaban a los estudiantes según sus capacidades y dificultades cometidos en el test físico.

A partir de estos resultados se procedió a diseñar y aplicar un programa de actividades para combatir la depresión distribuidas en un conjunto de 10 clases que contenía un total de 50 actividades para estimular el desarrollo cognitivo, el aprendizaje motor, el desarrollo físico y la interacción tanto intra como interpersonal, beneficiando a los estudiantes del segundo grado de la Unidad Educativa Fiscomisional Educare.

Por último, después de la aplicación del programa de actividades alternativo para combatir la depresión a los estudiantes del primer curso se les aplicó el post-test del Test físico, con la finalidad de validar la guía e identificar el nivel y características específicas que poseen los estudiantes comparando los resultados antes y después de la intervención.

### Proceso para el desarrollo de la guía de intervención

El presente trabajo enfocado en el desarrollo de un programa de actividad física para promover el desarrollo de la fortaleza mental en los estudiantes del primer curso de bachillerato, fue planteado considerando los siguientes aspectos para el desarrollo de los planes de clase:

**Tabla 2.** Proceso para el desarrollo del programa de actividad física.

<b>CLASE I: Socialización</b>	
<b>Tema:</b>	Presentación
<b>Objetivo:</b>	Proporcionar información acerca del programa de actividad física para promover el desarrollo de la fortaleza mental.
<b>CLASE II: Circuito cerebral activo</b>	
<b>Tema:</b>	Desarrollo cognitivo

<b>Objetivo:</b>	Mejorar el desarrollo cognitivo a través de actividades físicas que estimulen el pensamiento, la atención y la memoria.
<b>Estrategia pedagógica:</b>	Generar emoción
<b>CLASE III: Mente y cuerpo en equilibrio</b>	
<b>Tema:</b>	Fomentar la relajación
<b>Objetivo:</b>	Mejorar la salud mental a través de actividades físicas que fomenten la relajación, reducción del estrés y promoción de la autoestima.
<b>Estrategia pedagógica:</b>	Despertar interés
<b>CLASE IV: Trabajo en equipo en movimiento</b>	
<b>Tema:</b>	Mejorar la interacción
<b>Objetivo:</b>	Mejorar la interacción y el trabajo en equipo entre los estudiantes a través de actividades físicas cooperativas y juegos grupales.
<b>Estrategia pedagógica:</b>	Proponer retos en equipo
<b>CLASE V: Fortaleciendo mi confianza</b>	
<b>Tema:</b>	Mejorar la autoestima
<b>Objetivo:</b>	Mejorar la autoestima y la confianza en sí mismo a través de actividades físicas que fomenten el logro personal y la celebración de los éxitos individuales.
<b>Estrategia pedagógica:</b>	Propiciar la confianza
<b>CLASE VI: Risas en movimiento</b>	
<b>Tema:</b>	Incentivar la felicidad
<b>Objetivo:</b>	Incentivar la felicidad y el bienestar emocional a través de actividades físicas divertidas y juegos que promuevan la alegría y la positividad
<b>Estrategia pedagógica:</b>	Estimular el bienestar emocional
<b>CLASE VII: Energía en movimiento</b>	
<b>Tema:</b>	Combatir la melancolía.
<b>Objetivo:</b>	Combatir la melancolía y promover emociones positivas a través de actividades físicas enérgicas y estimulantes que aumenten el estado de ánimo.
<b>Estrategia pedagógica:</b>	

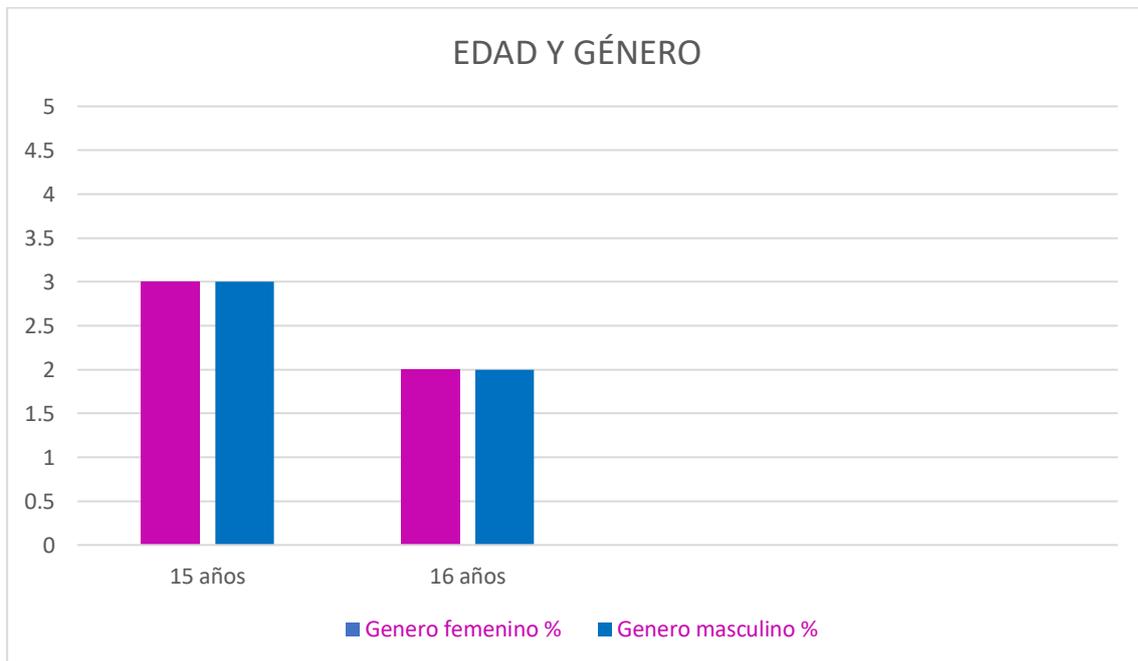
## Resultados:

**Tabla 3:** Edad y género de la población investigada

Edad		Género				Total	
Femenino		Masculino					
f	%	f	%	f	%		
15 años	3	30%	3	30%	6	60%	
16 años	2	20%	2	20%	4	40%	
Total	5	50%	5	50%	10	100%	

*Nota.* Datos de identificación obtenidos del Test de Capacidades físicas aplicado a los estudiantes del primer curso de bachillerato del Colegio de Bachillerato "27 de febrero"

*Elaborado por:* Carrion, H.



**Figura 1:** Edad y género de la población

*Elaborado por:* Carrion, H.

## Análisis e interpretación

En base a los datos observados en la tabla 3, se presentan los resultados referentes a la edad y género, encontrándose que el 50% de la población investigada pertenecen al género masculino, mientras que el 50% restante corresponde al género femenino, obteniendo ambos géneros un total similar.

Asimismo, de la presente población el 50% se encuentra en la edad de 15 años y de igual forma el 50% en la edad de 16 años. De este modo, la población investigada en cuanto se refiere al género, es en igual porcentaje en el género masculino y femenino, mientras que en la edad los 15 años es el porcentaje en el que se encuentra la mayoría de la población.

**Objetivo 1:** Fundamentar la influencia de la actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de primero bachillerato.

La depresión en los estudiantes de primer año de bachillerato es un problema serio que puede afectar negativamente su bienestar emocional, rendimiento académico y calidad de vida en general. La actividad física puede desempeñar un papel importante como una alternativa efectiva para combatir la depresión en este grupo de estudiantes. Aquí hay algunas formas en las que la actividad física puede influir positivamente en la depresión:

- **Liberación de endorfinas:** Durante la actividad física, el cuerpo libera endorfinas, que son neurotransmisores naturales que generan sensaciones de bienestar y reducen la sensación de dolor. Estas endorfinas actúan como analgésicos naturales y pueden mejorar el estado de ánimo, aliviando los síntomas depresivos.
- **Reducción del estrés:** El ejercicio físico regular puede ayudar a reducir los niveles de estrés. El estrés crónico es un factor desencadenante común de la depresión, y al reducir los niveles de estrés, la actividad física puede contribuir a prevenir o mitigar la depresión en los estudiantes de bachillerato.
- **Mejora de la autoestima:** La depresión a menudo está asociada con una baja autoestima. Participar en actividades físicas y lograr metas relacionadas con el ejercicio puede aumentar la confianza y la autoestima de los estudiantes. El sentimiento de logro y la mejora en la apariencia física pueden proporcionar un impulso emocional significativo.
- **Estimulación del cerebro:** El ejercicio físico tiene efectos positivos en el cerebro. Aumenta el flujo sanguíneo y la oxigenación, lo que puede mejorar la función cognitiva y la concentración. Además, se ha demostrado que la actividad física regular promueve la neuro plasticidad, que

es la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar. Esto puede ser beneficioso para los estudiantes de bachillerato que enfrentan desafíos académicos y emocionales.

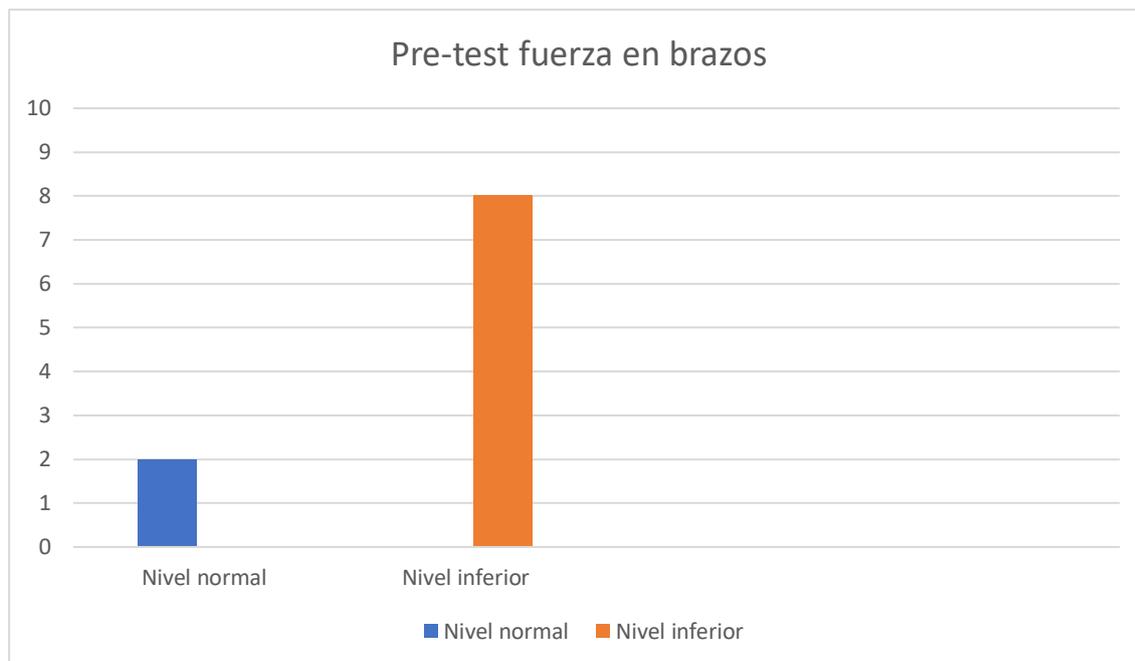
- **Interacción social:** La participación en actividades físicas, ya sea en equipo o en grupo, brinda la oportunidad de interactuar con otros estudiantes y establecer relaciones sociales positivas. El aislamiento social es un síntoma común de la depresión, y el ejercicio puede servir como una plataforma para conectarse con los demás, compartir experiencias y brindar apoyo mutuo.

Para empezar con las actividades, primero fue necesario aplicar un test físico de 6 pruebas de aptitud física básicas para estudiantes, el cual dentro de sí contiene: flexibilidad, rapidez, coordinación, fuerza en piernas, fuerza en tronco, fuerza en brazos y resistencia.

De esta manera se puede abordar con que sea evaluado todos los niveles físicos que poseen cada uno de los estudiantes para poder delimitar actividades más acordes a su nivel físico.

**Tabla 4:** *Pre-test fuerza en brazos con flexiones en un tiempo de 1 minuto.*

Estudiantes	PRE-TEST (Fuerza en brazos en 1 minuto) Nivel en el que se encuentran	
	20-25 (Nivel Normal)	Menos de 20 (Nivel Inferior)
Estudiante 1		13 repeticiones
Estudiante 2		19 repeticiones
Estudiante 3		12 repeticiones
Estudiante 4		12 repeticiones
Estudiante 5		19 repeticiones
Estudiante 6		11 repeticiones
Estudiante 7		13 repeticiones
Estudiante 8	23 repeticiones	
Estudiante 9		9 repeticiones
Estudiante 10	26 repeticiones	



**Figura 2:** *Pre-test de aptitud física en la fuerza de brazos.*  
**Elaborado por:** Carrión, H.

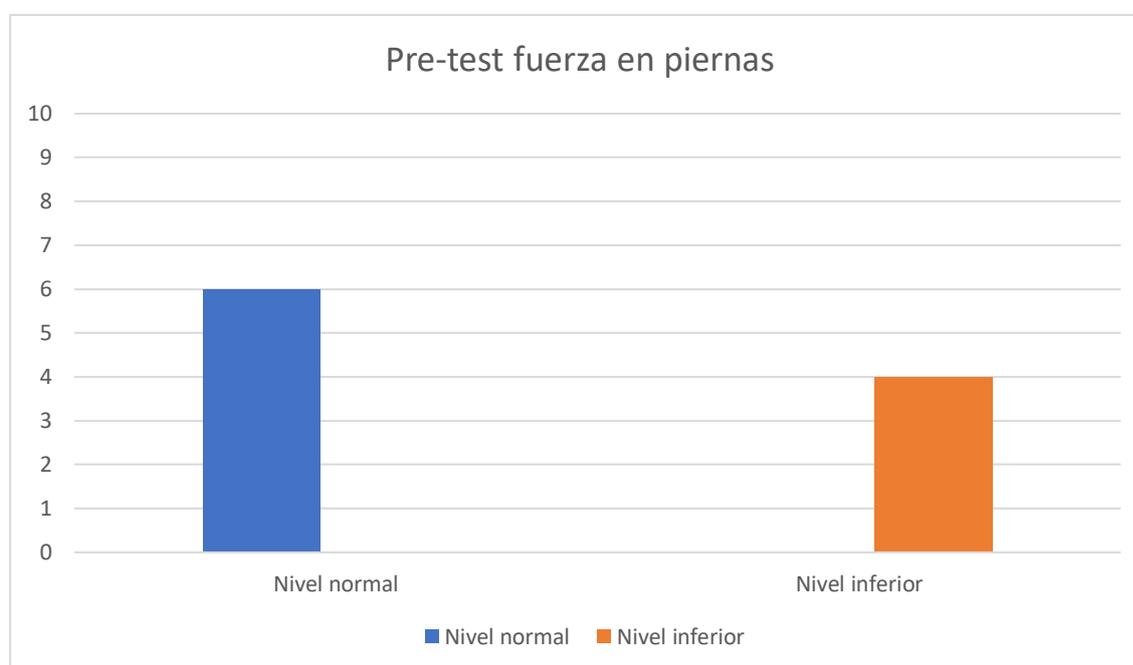
En la aplicación del pre-test de aptitudes físicas que contiene un total de 6 pruebas básicas, en relación a la primera prueba que es la de Fuerza en brazos a través de flexiones de brazo en un tiempo delimitado de 1 minuto para realizar la mayor cantidad de flexiones que pueda realizar, se ha podido destacar que el 80% de los estudiantes poseen un nivel inferior en lo que respecta a esa capacidad física básica. Ya que según la página Fitness Ciridy, un adolescente en promedio debería realizar al menos un total de 20 repeticiones en flexiones brazos, siendo esto la cantidad normal que alcanzan a esas edades si es que han tenido una vida deportiva activa. Aquellos bajo el promedio se consideran de nivel inferior ya que no cumplen con el respectivo nivel adecuado de un adolescente.

En cambio, solo un 20% de la población fue capaz de alcanzar el nivel normal de flexiones que deberían de poder realizar a sus edades, demostrando un poco avance respecto a haber tenido un cierto nivel de actividad física en su desarrollo.

Ante estos datos estadísticos, se puede delimitar que los estudiantes reciben poca formación en lo que respecta al desarrollo físico adecuado que ellos deberían de llevar en su crecimiento, por lo tanto mantienen dificultades no solo en este tipo de capacidad física básica, sino también en otros aspectos que dificulta que exista un interés por la práctica deportiva, lo cual los limita a desarrollarse activamente y genera en ellos un estrés y una falta de interés por mejorar su estado de salud tanto física como mental.

**Tabla 5:** Pre-test fuerza en piernas con sentadillas en un tiempo de 1 minuto.

Estudiantes	PRE-TEST (Fuerza en piernas en 1 minuto) Nivel en el que se encuentran	
	+50 (Nivel Normal)	-50 (Nivel Inferior)
Estudiante 1	56 repeticiones	
Estudiante 2	52 repeticiones	
Estudiante 3	55 repeticiones	
Estudiante 4	62 repeticiones	
Estudiante 5		45 repeticiones
Estudiante 6		40 repeticiones
Estudiante 7		48 repeticiones
Estudiante 8	51 repeticiones	
Estudiante 9		49 repeticiones
Estudiante 10	54 repeticiones	



**Figura 3:** Pre-test de aptitud física en la fuerza de piernas.  
Elaborado por: Carrión, H.

En la aplicación del pre-test de aptitudes físicas que contiene un total de 6 pruebas básicas, en relación a la primera prueba que es la de Fuerza en piernas a través de sentadillas normales en un tiempo delimitado de 1 minuto para realizar la mayor cantidad de sentadillas que pueda realizar, se ha podido destacar que el 60% de los estudiantes poseen un nivel normal en lo que respecta a esa capacidad física básica. Ya que según la página Guillermina Carro (2020), un adolescente en promedio debería realizar al menos un total de 50 repeticiones en sentadillas con su propio peso, siendo esto la cantidad normal que alcanzan a esas edades si es

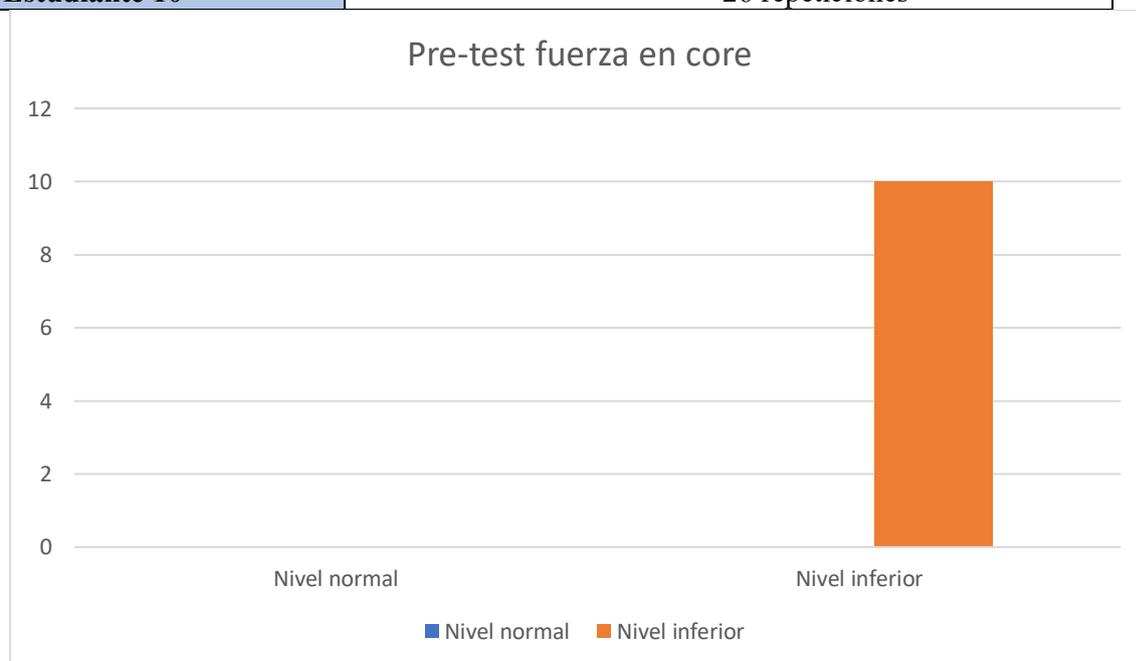
que han tenido una vida deportiva activa. Aquellos bajo el promedio se consideran de nivel inferior ya que no cumplen con el respectivo nivel adecuado de un adolescente.

En cambio, el 40% de la población no fue capaz de alcanzar el nivel normal de sentadillas que deberían de poder realizar a sus edades, demostrando una falta de desarrollo en el rendimiento físico de su tren inferior.

Ante estos datos estadísticos, se concluye que los estudiantes tienen una influencia física bastante débil en lo que respecta a desarrollar sus capacidades físicas.

**Tabla 6:** Pre-test fuerza en Core con abdominales en un tiempo de 1 minuto.

Estudiantes	PRE-TEST (Fuerza en Core en 1 minuto) Nivel en el que se encuentran	
	+30 (Nivel Normal)	-30 (Nivel Inferior)
Estudiante 1		27 repeticiones
Estudiante 2		25 repeticiones
Estudiante 3		22 repeticiones
Estudiante 4		24 repeticiones
Estudiante 5		29 repeticiones
Estudiante 6		26 repeticiones
Estudiante 7		26 repeticiones
Estudiante 8		23 repeticiones
Estudiante 9		28 repeticiones
Estudiante 10		26 repeticiones



**Figura 7:** Pre-test de aptitud física en la fuerza de Core.  
Elaborado por: Carrión, H.

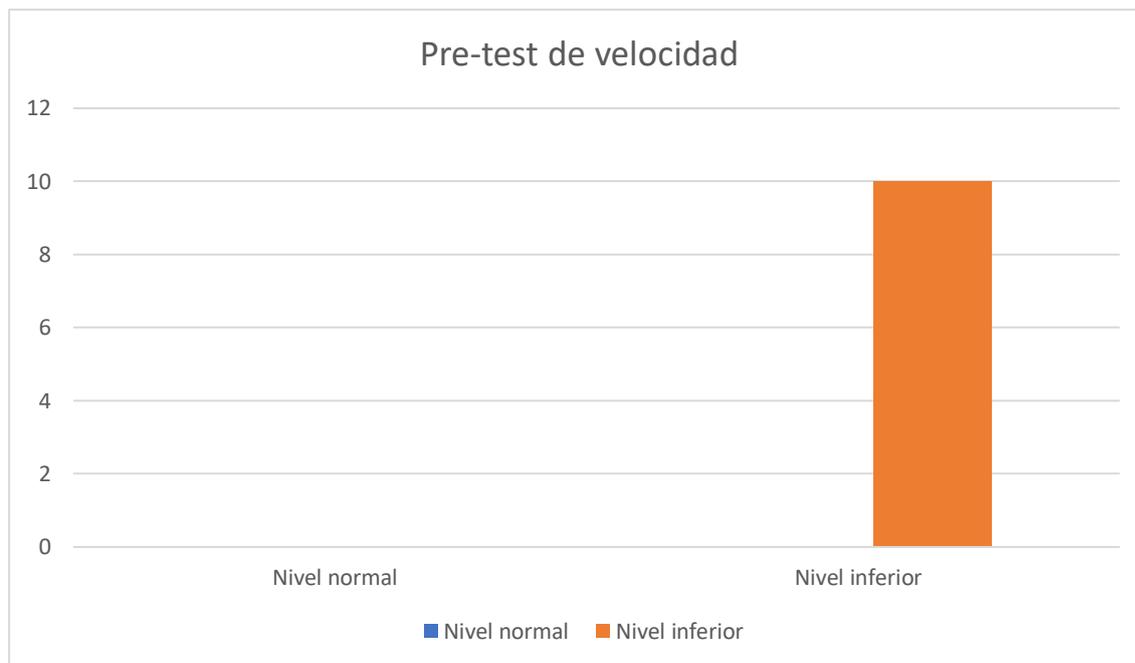
En la aplicación del pre-test de aptitudes físicas que contiene un total de 6 pruebas básicas, en relación a la tercera prueba que es la de Fuerza en la zona del core a través de abdominales normales en un tiempo delimitado de 1 minuto para realizar la mayor cantidad de abdominales que pueda realizar, se ha podido destacar que el 100% de los estudiantes poseen un nivel inferior al nivel delimitado por una encuesta en Quora (2019) donde las opiniones indican que un adolescente con un nivel físico normal debería al menos realizar un total de 30 repeticiones en abdominales en un tiempo de 1 minuto. Aquellos bajo el promedio se consideran de nivel inferior ya que no cumplen con el respectivo nivel adecuado de un adolescente.

Un total del 0% no pudo alcanzar el nivel normal de repeticiones, presentando múltiples dificultades a lo largo de las actividades que fueron impartidas durante el desarrollo del programa de actividad física.

Ante estos datos estadísticos, se concluye que los estudiantes tienen una influencia física bastante débil en lo que respecta a desarrollar sus capacidades físicas naturales, lo cual dificulta su desarrollo adecuado y de interés en sus actividades deportivas.

**Tabla 8:** Pre-test de velocidad recorriendo una distancia de 10 metros.

Estudiantes	PRE-TEST (Recorrido de 10 metros a velocidad) Nivel en el que se encuentran	
	-2.5 segundos (Nivel Normal)	+2.5 segundos (Nivel Inferior)
Estudiante 1		3.3 segundos
Estudiante 2		3.5 segundos
Estudiante 3		3.6 segundos
Estudiante 4		3.9 segundos
Estudiante 5		4.1 segundos
Estudiante 6		3.3 segundos
Estudiante 7		3.6 segundos
Estudiante 8		3.1 segundos
Estudiante 9		3.4 segundos
Estudiante 10		3.6 segundos



**Figura 9:** *Pre-test de aptitud física en la velocidad.*  
**Elaborado por:** Carrión, H.

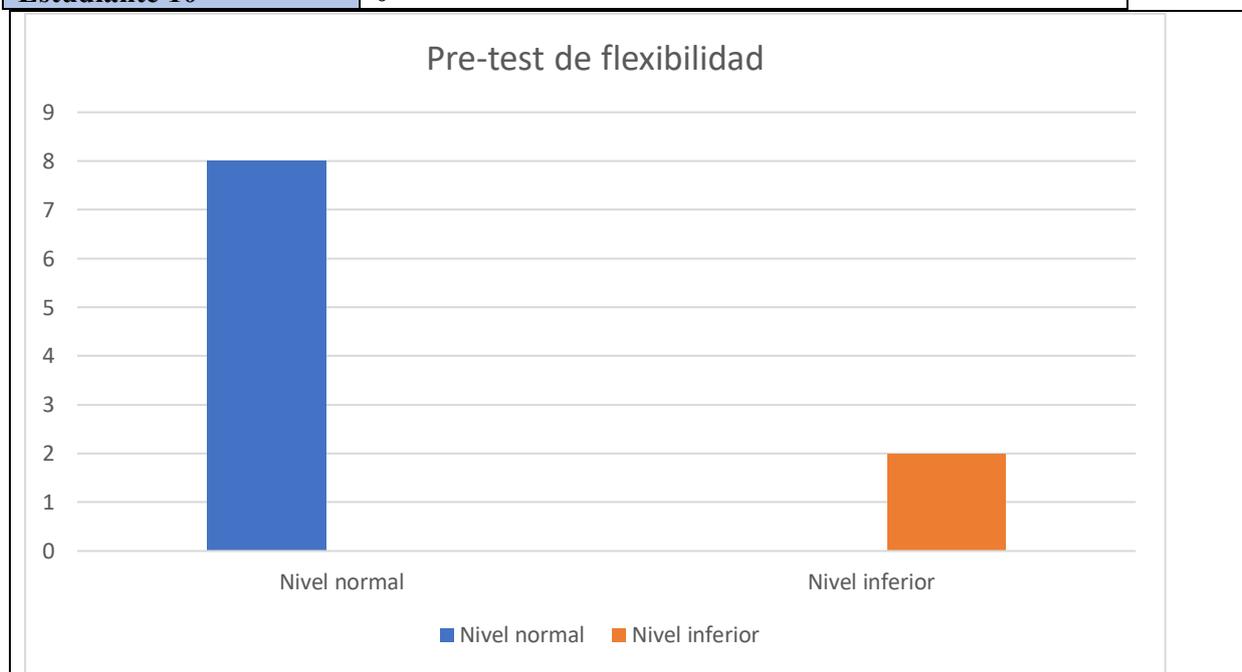
En la aplicación del pre-test de aptitudes físicas que contiene un total de 6 pruebas básicas, en relación a la cuarta prueba que es la de Velocidad recorriendo un total de 10 metros en el menor tiempo posible, se ha podido destacar que el 100% de los estudiantes poseen un nivel inferior al nivel delimitado por una publicación en la página de Running de Adidas (2022) donde las opiniones indican que un adolescente con un nivel físico normal debería al menos realizar un recorrido de 10 metros en al menos 2.5 segundos. Aquellos bajo el promedio se consideran de nivel inferior ya que no cumplen con el respectivo nivel adecuado de un adolescente.

Un total del 0% no pudo alcanzar el tiempo normal de una persona no entrenada, presentando múltiples dificultades a lo largo de las actividades que fueron impartidas durante el desarrollo del programa de actividad física.

Ante estos datos estadísticos, se concluye que los estudiantes tienen una influencia física bastante débil en lo que respecta a desarrollar sus capacidades físicas naturales, lo cual dificulta su desarrollo adecuado y de interés en sus actividades deportivas.

**Tabla 9:** Pre-test de flexibilidad de tronco.

Estudiantes	PRE-TEST (Flexibilidad del tronco) Nivel en el que se encuentran	
	(Nivel Normal)	(Nivel Inferior)
Estudiante 1	0	
Estudiante 2	0	
Estudiante 3	0	
Estudiante 4		-2
Estudiante 5	0	
Estudiante 6	0	
Estudiante 7		-1
Estudiante 8	0	
Estudiante 9	0	
Estudiante 10	0	



**Figura 10:** Pre-test de aptitud física en la flexibilidad de tronco.  
Elaborado por: Carrión, H.

En la aplicación del pre-test de aptitudes físicas que contiene un total de 6 pruebas básicas, en relación a la quinta prueba que es la de Flexibilidad del tronco, se ha podido destacar que el 80% de los estudiantes poseen un nivel normal de flexibilidad, alcanzando el nivel 0 donde con la punta de los dedos de sus manos consiguen llegar a tocar la punta de sus pies al nivel delimitado Fetz y Kormex (1976) donde las opiniones indican que un adolescente con un nivel físico normal debería poseer una movilidad y flexibilidad cercana al punto de la punta de

los pies. Aquellos bajo el promedio se consideran de nivel inferior ya que no cumplen con el respectivo nivel adecuado de un adolescente.

Un total del 20% no pudo alcanzar la flexibilidad adecuada de una persona no entrenada, presentando múltiples dificultades a lo largo de las actividades que fueron impartidas durante el desarrollo del programa de actividad física.

Ante estos datos estadísticos, se concluye que algunos estudiantes tienen una influencia física apta en lo que respecta a desarrollar sus capacidades físicas naturales, lo cual facilitó la ejecución de las actividades físicas

## Resultado de la ficha de observación aplicada a los estudiantes

Una vez procedido con la primera fase, durante la misma se indago en una observación al grupo, sobre diferentes indicadores que puedan delimitar el valor de los mismos por realizar un trabajo adecuado propiamente en las clases de educación física, y durante la aplicación de la propuesta alternativa con las actividades delimitadas por mi persona.

### Guía de observación

Nombre de la asignatura: Educación Física	Grado: Primero de Bachillerato
Profesor: Lic. Macao	Paralelo: A
Hora de aplicación: 08h30/09h40	Fecha de aplicación:

**Objetivo:** Observar y evaluar el desempeño de los estudiantes durante su periodo académico.

Características del desempeño a evaluar	Siempre	A veces	Nunca	Observaciones
Realizan las actividades debidamente durante la clase		X		Algunos de los estudiantes demuestran una falta de interés en las actividades que el docente se encuentra realizando durante las horas de clase.
Siguen correctamente las instrucciones planteadas por el docente.		X		Normalmente sí, pero hay casos donde los estudiantes realizan otras actividades que no son las que el docente indica para realizar las actividades.
Portan el uniforme adecuado y necesario según la actividad.		X		Algunos de los estudiantes se presentan con prendas que no pertenecen al uniforme entre otros implementos que no forma parte de la presencia del estudiante (collares, aretes, anillos) incluso llegando a portar otro tipo de uniformes.
La actividad que realizan demuestra el grado de aprendizaje adquirido.		X		Son algunos de los estudiantes que realmente pueden demostrar su aprendizaje en ciertas actividades que se les han sido impartidas a lo largo de su periodo educativo, mientras que otros realmente no tienen idea de cómo ejecutar las actividades.

Asisten regularmente a clases a la hora indicada y se retiran a la hora indicada de salida.		X		En ocasiones los estudiantes llegan tarde y en ocasiones se van antes de la hora adecuada de salida de la clase.
Se expresan en clase (dudas, sugerencias).			X	No expresan dudas o hacen preguntas, talvez por una mala relación con docentes anteriores que habrán tomado el rol de dar las clases de educación física, o quizás por desinterés.
Trabajan cooperativamente y socializa libremente con sus compañeros.	X			Todos realmente trabajan con compañerismo, talvez en grupos, pero nadie es excluido.
Demuestran interés por las clases que les son impartidas y se sienten motivados por las mismas.		X		Son pocos los que presentan realmente un interés por las clases y su desarrollo, a otros en cambio simplemente realizan las actividades por cumplir con las mismas.

Tras realizar el respectivo análisis de la ficha de observación, se puede concluir que los estudiantes en su mayoría trabajan con ligero desinterés de las actividades prácticas que deben realizar durante su periodo de clases, debido a que los mismos no reciben los estímulos adecuados para que puedan sentir una motivación al realizar las actividades.

Se pudo observar que las actividades que reciben durante su horario de clases son muy simples y en extremo bastante monótonas, lo cual culmina con un desinterés y produce desmotivación en los estudiantes.

La hora de educación física debería ser ese momento recreativo y estimulador que los estudiantes requieren para poder desarrollarse tanto física como cognitivamente, pero realmente finaliza en algunas ocasiones desmotivarlos sobre todo por la actitud del docente.

Quizás si las clases fueran normalmente más dinámicas, ellos podrían darle un valor más adecuado a la clase de educación física, ya que realmente ellos la consideran como una hora de actividades algo estresantes y en ciertos casos aburrida.

## Resultados del Test de depresión de Beck.

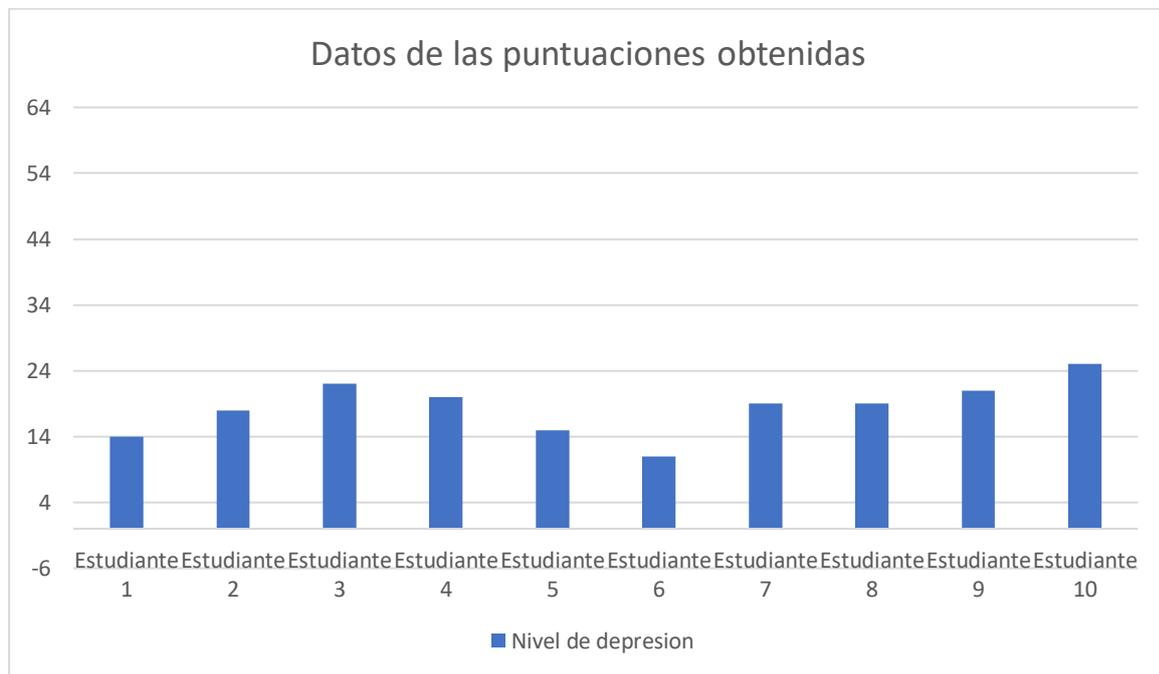
Para iniciar ahora con la identificación de aquellos estudiantes que padecen de depresión, primeramente, se averiguo con obvia protección de sus identidades en el DESE donde brindaron información de suma confidencialidad, pero necesaria para el avance del proyecto.

Y a continuación, se procedió a evaluar al grupo de prueba con el Test de Depresión de Beck, el cual consiste en una serie de 21 ítems que brindan una puntuación de 0 a 3 puntos en cada ítem, en donde se podrá verificar que tan alto puede ser su nivel de depresión que poseían en un inicio, mientras la puntuación sea más alta, más graves serán los índices de depresión.

**Tabla 10:** Puntajes y observaciones de la aplicación del test de depresión de Beck.

ESTUDIANTES EVALUADOS EN EL TEST DE DEPRESION DE BECK		
ESTUDIANTES	PUNTAJE	OBSERVACIONES
ESTUDIANTE 1	14	Durante la aplicación del test se pudo notar su indecisión en algunas preguntas, pero no mostro ningún tipo de incomodidad.
ESTUDIANTE 2	18	Aparentaba demostrar desinterés por las preguntas propuestas, pero al igual que los demás las tomo con madurez.
ESTUDIANTE 3	22	Se mostro algo incomodo por ciertas preguntas que se le fueron planteadas, pero contesto todo hasta el final.
ESTUDIANTE 4	20	Decidió dejar dos preguntas sin una respuesta, pero luego de una pequeña charla tomo su selección en ambas preguntas.
ESTUDIANTE 5	15	No tuvo ningún inconveniente ni acción extraña.
ESTUDIANTE 6	11	No tuvo ningún inconveniente ni acción extraña.

<b>ESTUDIANTE 7</b>	19	Aparentaba desinterés por el test, pero aun así se tomó su tiempo en analizar bastante cada ítem.
<b>ESTUDIANTE 8</b>	19	No tuvo ningún inconveniente ni acción extraña.
<b>ESTUDIANTE 9</b>	21	Selecciono rápidamente cada respuesta a los ítems, pero aparentaba seguridad en sus respuestas.
<b>ESTUDIANTE 10</b>	25	Corrigió en varias ocasiones algunas de sus selecciones y fue quien más tardo en concluir con el test.



**Figura 11:** resultados del Pre-test de depresión de Beck.  
**Elaborado por:** Carrión, H.

Al culminar con la aplicación del respectivo Test de Depresión de Beck, se puede indagar en que la mitad de estudiantes padece de un nivel leve de depresión, algo que realmente puede ser bastante común en la sociedad.

La depresión leve puede ser un desafío silencioso y solitario. Aunque los síntomas no sean tan intensos como en una depresión mayor, aún pueden afectar significativamente el bienestar y el funcionamiento diario de una persona. Es importante reconocer que la depresión leve es una condición válida y digna de atención y apoyo. No debemos minimizar el impacto que puede tener en la vida de alguien, y brindarles el apoyo necesario para que puedan superar esta difícil etapa.

En el mismo se puede notar que existe un estudiante con niveles mínimos de depresión, quien demostraba un claro control de sus acciones y una serenidad completamente normal, pero se pudo observar que un total de 4 estudiantes poseen una depresión moderada, superando los 20 puntos del test de Beck, lo cual es evidentemente alarmante por lo mucho que esta podría evolucionar si no es tratada cuando es debido.

En conclusión, con todos estos datos ya obtenidos se pasó directamente a la aplicación de la propuesta, la cual posee actividades que estimularan los sentidos y emociones de los chicos que pertenecen a este proyecto.

**Objetivo 2:** Diseñar un programa de actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de primero bachillerato

Como anteriormente quedó evidenciado, en la propuesta se fue desarrollando una serie de clases pertenecientes al programa que implicarían que la práctica de la actividad física influya en el desarrollo cognitivo y físico de los estudiantes pertenecientes al proyecto.

Tomando eso en cuenta se optó por un modelo de planificación que incluye la parte inicial, desarrollo y final de cada serie de actividades que impliquen a mejorar las relaciones tanto internas de los estudiantes como externas en relación a su entorno.

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA</b>						
<b>FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN</b>						
<b>PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>						
Plan Diario De Actividades Físico Recreativos						
<b>N° de unidad:</b> 1	<b>Fecha:</b>	<b>Modalidad:</b> Presencial	<b>Sexo:</b> Femenino y Masculino	<b>Hora de inicio:</b> 15h00 <b>Hora de salida:</b> 16h00		
<b>Coordinador:</b> Daniel Carrion		<b>Duración:</b> 1 hora	<b>Número de asistentes:</b>	<b>Semana N°:</b> 3		
<b>Tema:</b> Circuito cerebral activo						
<b>Objetivo específico:</b> Mejorar el desarrollo cognitivo a través de actividades físicas que estimulen el pensamiento, la atención y la memoria.						
<b>Objetivo educativo:</b> Fortalecer la interrelación personal						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
<b>PARTE INICIAL</b>	- <b>Registro de Asistencia</b>	1 min		Repetitivo en Circuito	Individual	Participación activa
	Movilidad Articular y Muscular del tren superior - Cuello: En posición de pie realizamos flexión y extensión hacia adelante y atrás, luego hacia los lados. - Hombros: En posición de pie realizamos circunducción de los hombros hacia adelante luego hacia atrás.	2 min	20 rep por articulación.			

<p>En la misma posición realizamos oscilación de los hombros hacia adelante y hacia atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Codos:</li> </ul> <p>Realizamos extensión y flexión hacia adelante.</p> <p>Circunducción hacia adelante y luego hacia atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muñecas:</li> </ul> <p>Circunducción hacia un lado y luego al otro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tronco:</li> </ul> <p>Con los brazos en el pecho realizamos torsión del tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.</p> <p>En la misma posición realizamos flexión y extensión hacia adelante y hacia atrás, también a los lados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cadera:</li> </ul> <p>Circunducción de cadera.</p> <p>Flexión y extensión, hacia adelante, atrás, y a los lados.</p> <p>-Rodilla:</p> <p>Semiflexión y extensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tobillo:</li> </ul> <p>Circunducción con apoyo en el metatarso hacia la derecha y hacia la izquierda.</p> <p><b>Entrada en calor:</b></p>					
--	--	--	--	--	--

<p>Skipping bajo constante dependiendo de la capacidad del participante.</p> <p>Skipping bajo con desplazamientos frontales.</p> <p>Skipping bajo con desplazamientos laterales.</p> <p>Skipping bajo constante con circunducción del tronco flexionado a los laterales.</p> <p>Skipping bajo con flexión y extensión del tronco hacia delante y atrás.</p> <p>Circunducción de la cadera, y estiramiento de los intercostales.</p> <p>Coordinación tren inferior y tren superior (Poli chilenas). Lateral.</p> <p>Coordinación tren inferior y tren superior (polichinelas). Fontal.</p>	<p>10 min</p>	<p><math>(30'' \times 8) \text{ c/t} = 1'</math></p>	<p>Circuito continuo</p>		
---	---------------	--	--------------------------	--	--

**Objetivo 3:** Aplicar el programa de actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de primero de bachillerato.

Y para finalizar con los objetivos, en el siguiente se procedió a aplicar las actividades desarrolladas dentro de la propuesta, actividades que influyen en el desarrollo motriz y cognitivo de los jóvenes pertenecientes al programa.

Por lo tanto, a medida que se iban aplicando los respectivos planes durante todo el proceso de intervención, también se brindaban refuerzos positivos que permitan que los jóvenes mejoren en lo que respecta a sus actitudes para sí mismos, y para el propio desarrollo inter personal, mejorando así su círculo social y facilitando la interacción con sus propios compañeros, llegando al punto de conocerse mejor y ser más amigos que antes.

De esta forma tras todo este proceso se procede a dar los resultados que todas estas actividades generaron.

### **Resultados del post test de aptitudes físicas**

Una vez concluido todo el proceso de aplicación de la propuesta que incluye las 10 clases con una respectiva planificación, se procedió a interactuar con los estudiantes aplicando nuevamente los test que fueron aplicados al principio del proyecto.

Por lo tanto, se inició con el test de aptitudes físicas, ya que durante las clases aplicadas se tomaron en cuenta múltiples actividades de índole físico para un mejoramiento en el rendimiento físico de los estudiantes.

**Tabla 11:** *Post-test fuerza en brazos con flexiones en un tiempo de 1 minuto.*

Estudiantes	PRE-TEST (Fuerza en brazos en 1 minuto) Nivel en el que se encuentran	
	20-25 (Nivel Normal)	Menos de 20 (Nivel Inferior)
Estudiante 1	22 repeticiones	
Estudiante 2	25 repeticiones	
Estudiante 3	21 repeticiones	
Estudiante 4	26 repeticiones	
Estudiante 5	29 repeticiones	
Estudiante 6	25 repeticiones	
Estudiante 7	22 repeticiones	
Estudiante 8	29 repeticiones	
Estudiante 9	20 repeticiones	
Estudiante 10	30 repeticiones	



**Figura 12:** *Post-test de aptitud física en la fuerza de brazos.*  
**Elaborado por:** Carrión, H.

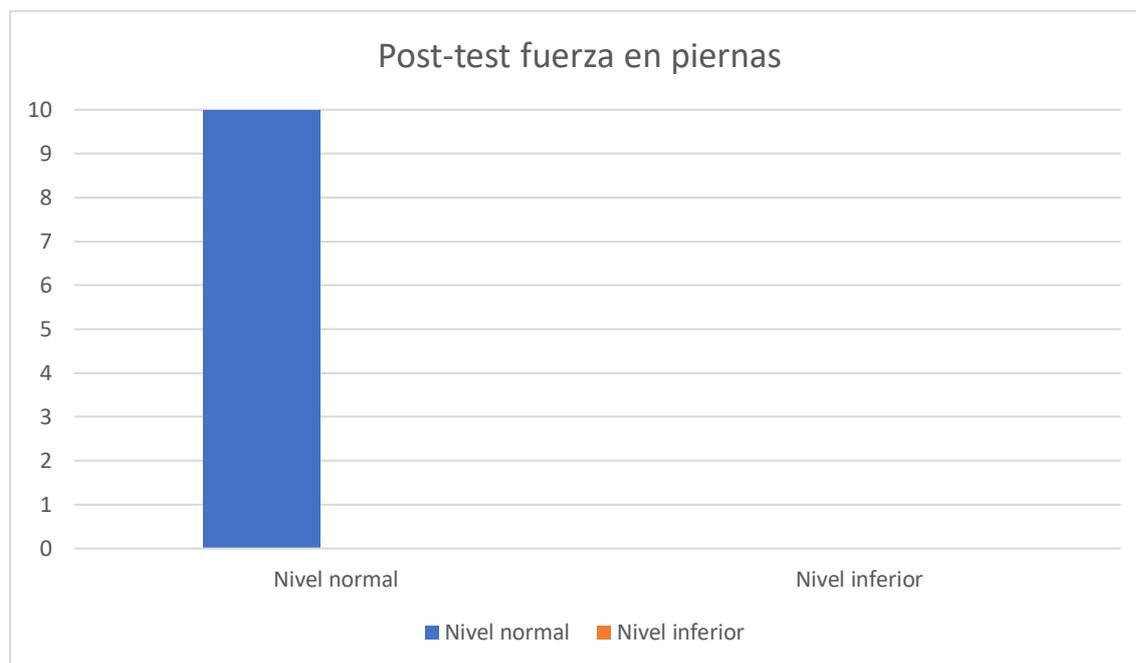
En la aplicación del post-test de aptitudes físicas que contiene un total de 6 pruebas básicas, en relación a la primera prueba que es la de Fuerza en brazos a través de flexiones de brazo en un tiempo delimitado de 1 minuto para realizar la mayor cantidad de flexiones que pueda realizar, se ha podido alcanzar que el 100% de los estudiantes posean un nivel normal e incluso alcanzando el nivel superior en lo que respecta a esa capacidad física básica.

Ante estos datos estadísticos, se puede delimitar que los estudiantes tuvieron avances realmente significativos gracias a la práctica física adecuada que potencio sus capacidades físicas básicas, en este caso la fuerza.

**Tabla 12:** *Post-test fuerza en piernas con sentadillas en un tiempo de 1 minuto.*

Estudiantes	PRE-TEST (Fuerza en piernas en 1 minuto)	
	Nivel en el que se encuentran	
	+50 (Nivel Normal)	-50 (Nivel Inferior)
Estudiante 1	66 repeticiones	
Estudiante 2	68 repeticiones	
Estudiante 3	66 repeticiones	
Estudiante 4	69 repeticiones	
Estudiante 5	62 repeticiones	
Estudiante 6	58 repeticiones	
Estudiante 7	59 repeticiones	
Estudiante 8	72 repeticiones	
Estudiante 9	65 repeticiones	

<b>Estudiante 10</b>	68 repeticiones
----------------------	-----------------



**Figura 13:** *Post-test de aptitud física en la fuerza de piernas.*  
**Elaborado por:** Carrión, H.

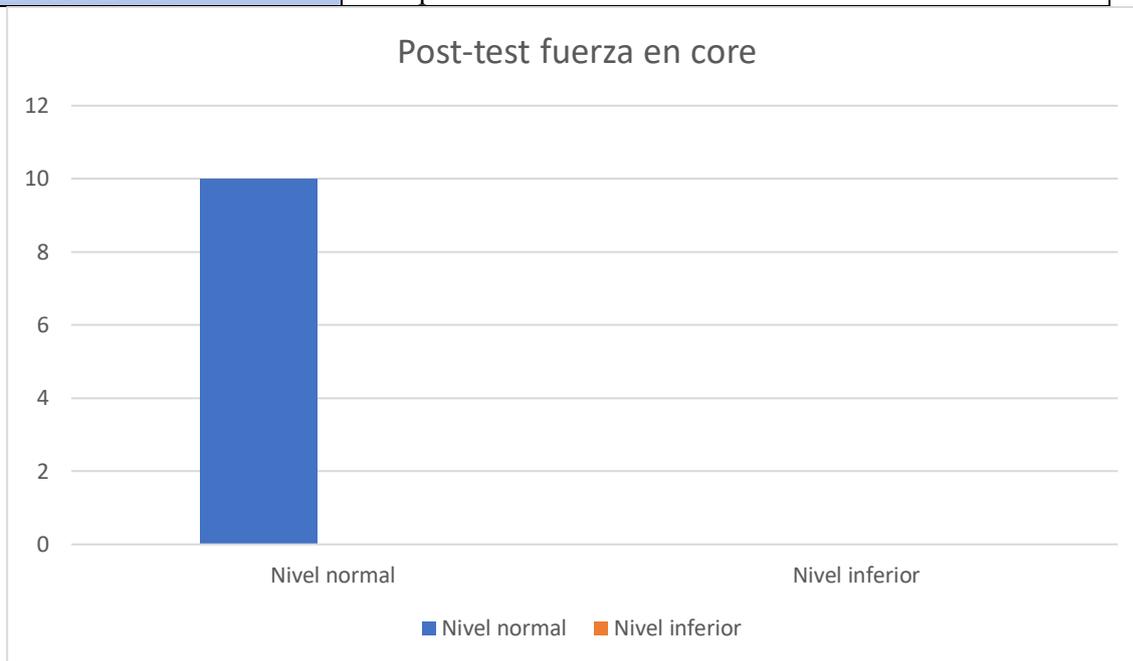
En la aplicación del post-test de aptitudes físicas que contiene un total de 6 pruebas básicas, en relación a la segunda prueba que es la de Fuerza en piernas a través de sentadillas normales en un tiempo delimitado de 1 minuto para realizar la mayor cantidad de sentadillas que pueda realizar, se ha podido notar que el 100% de los estudiantes poseen ahora un nivel normal en lo que respecta a esa capacidad física básica.

Ante estos datos estadísticos, se concluye que los estudiantes tuvieron una alta influencia física que acciono su desarrollo de la fuerza en el tren inferior.

**Tabla 13:** *Post-test fuerza en Core con abdominales en un tiempo de 1 minuto.*

	<b>PRE-TEST (Fuerza en Core en 1 minuto)</b>	
	<b>Nivel en el que se encuentran</b>	
<b>Estudiantes</b>	<b>+30 (Nivel Normal)</b>	<b>-30 (Nivel Inferior)</b>
<b>Estudiante 1</b>	35 repeticiones	
<b>Estudiante 2</b>	33 repeticiones	
<b>Estudiante 3</b>	30 repeticiones	
<b>Estudiante 4</b>	31 repeticiones	
<b>Estudiante 5</b>	36 repeticiones	
<b>Estudiante 6</b>	33 repeticiones	

<b>Estudiante 7</b>	34 repeticiones
<b>Estudiante 8</b>	32 repeticiones
<b>Estudiante 9</b>	36 repeticiones
<b>Estudiante 10</b>	33 repeticiones



**Figura 14:** *Post-test de aptitud física en la fuerza de Core.*  
**Elaborado por:** Carrión, H.

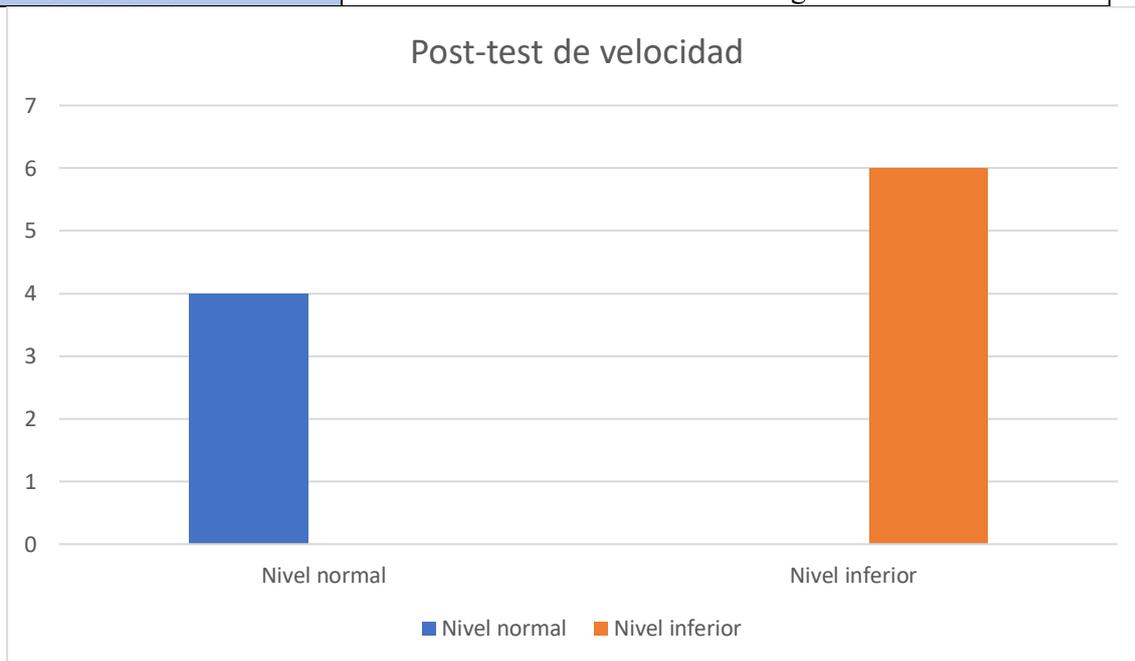
En la aplicación del post-test de aptitudes físicas que contiene un total de 6 pruebas básicas, en relación a la tercera prueba que es la de Fuerza en la zona del core a través de abdominales normales en un tiempo delimitado de 1 minuto para realizar la mayor cantidad de abdominales que pueda realizar, se ha podido destacar que el 100% de los estudiantes desarrollaron levemente una fuerza considerable de nivel medio en la zona media de su cuerpo, evidenciando que como tal fue la zona que más costo trabajar de su cuerpo, por ello el desarrollo fue levemente notable.

Ante estos datos estadísticos, se concluye que el enfoque de la zona no fue demasiado pero aun así se obtuvieron resultados claramente positivos en su desarrollo de su estado físico.

**Tabla 14:** *Post-test de velocidad recorriendo una distancia de 10 metros.*

	<b>PRE-TEST (Recorrido de 10 metros a velocidad) Nivel en el que se encuentran</b>
--	--

Estudiantes	-2.5 segundos (Nivel Normal)	+2.5 segundos (Nivel Inferior)
Estudiante 1	2.3 segundos	
Estudiante 2	2.4 segundos	
Estudiante 3		3.3 segundos
Estudiante 4		3.5 segundos
Estudiante 5		3.6 segundos
Estudiante 6	2.4 segundos	
Estudiante 7		3.2 segundos
Estudiante 8	2.1 segundos	
Estudiante 9		3.1 segundos
Estudiante 10		2.9 segundos



**Figura 15:** *Post-test de aptitud física en la velocidad.*  
**Elaborado por:** Carrión, H.

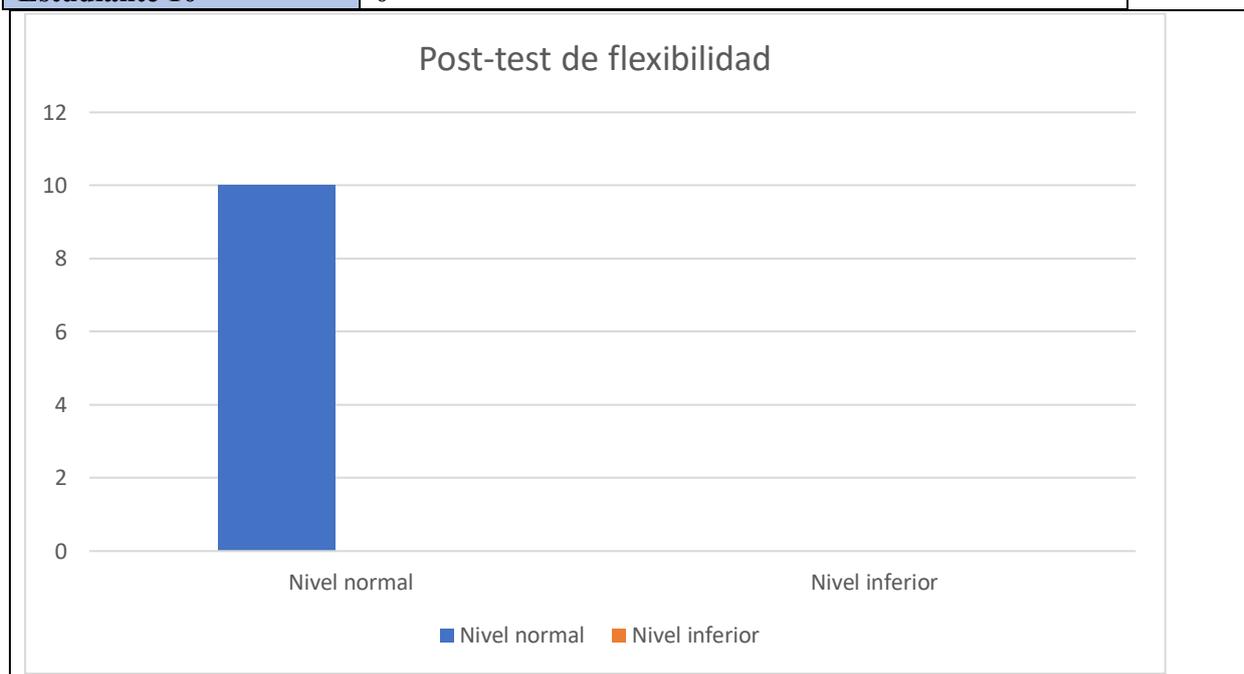
En la aplicación del post-test de aptitudes físicas que contiene un total de 6 pruebas básicas, en relación a la cuarta prueba que es la de Velocidad recorriendo un total de 10 metros en el menor tiempo posible, se ha podido destacar que tan solo el 40% de los estudiantes consiguieron bajar sus tiempos hasta un nivel más bajo de 2.5 segundos en su tiempo de la carrera de velocidad en 10 metros.

Mientras que un total del 60% no pudo alcanzar el tiempo normal de una persona no entrenada, presentando múltiples dificultades a lo largo de las actividades que fueron impartidas durante el desarrollo del programa de actividad física.

Ante estos datos estadísticos, se concluye que los estudiantes tuvieron bastantes dificultades para poder superar sus anteriores marcas y así conseguir un mejor tiempo que pueda considerarse aprobatorio.

**Tabla 15: Post-test de flexibilidad de tronco.**

Estudiantes	PRE-TEST (Flexibilidad del tronco) Nivel en el que se encuentran	
	(Nivel Normal)	(Nivel Inferior)
Estudiante 1	-2	
Estudiante 2	-1	
Estudiante 3	0	
Estudiante 4	0	
Estudiante 5	-1	
Estudiante 6	-2	
Estudiante 7	-1	
Estudiante 8	-1	
Estudiante 9	0	
Estudiante 10	0	



**Figura 16:** Post-test de aptitud física en la flexibilidad de tronco.  
Elaborado por: Carrión, H.

En la aplicación del post-test de aptitudes físicas que contiene un total de 6 pruebas básicas, en relación a la quinta prueba que es la de Flexibilidad del tronco, se ha podido lograr

que el 100% de los estudiantes posean un nivel normal de flexibilidad, alcanzando el nivel 0 e incluso superando ese número, bajándolo al -1 y -2 de los niveles de flexibilidad del tronco.

Ante estos datos estadísticos, se concluye que los estudiantes lograron adaptarse adecuadamente a las actividades dispuestas por la propuesta, sobre todo en las acciones de pre calentamiento y de una vuelta a la calma para su respectiva recuperación.

### **Resultados del Test de depresión de Beck luego de la aplicación de la propuesta.**

Anteriormente mediante el uso de este test se identificó y evidencio el nivel de depresión que los estudiantes pertenecientes a este proyecto evidenciaron durante todo el proceso de intervención.

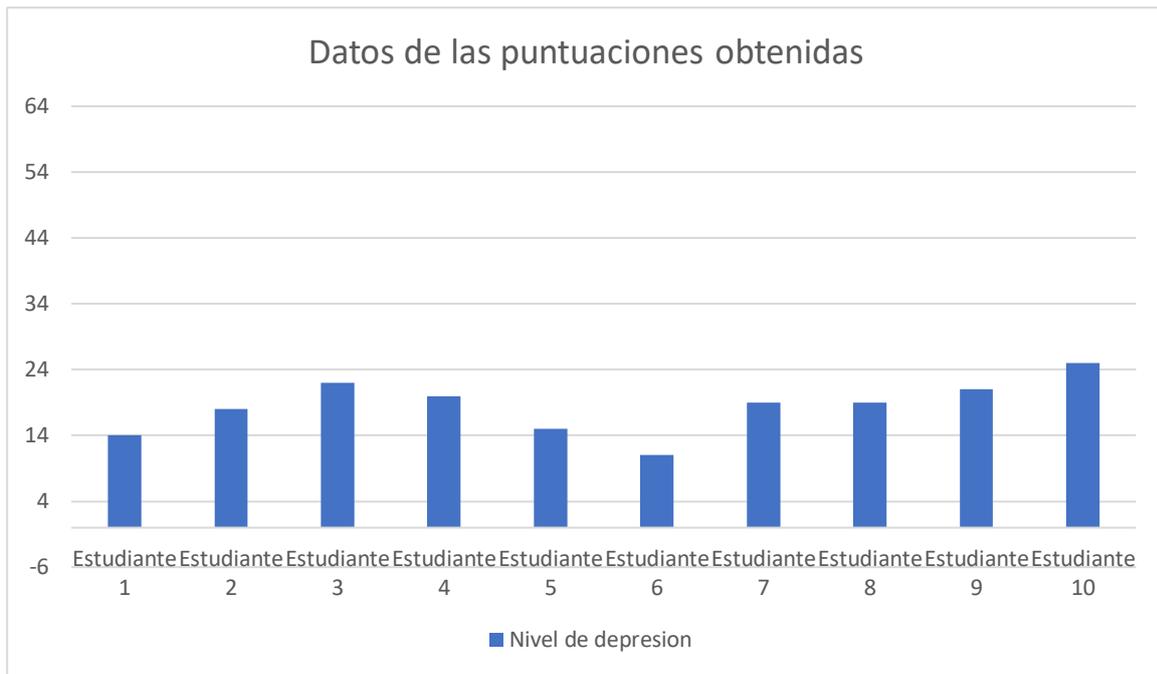
En algunos casos se pudo delimitar que los mismos se encontraban cerca de un nivel de depresión grave por lo que se optó por opciones de suma delicadez durante las actividades que se impartieron en el programa, como también de charlas motivacionales y juegos que estimulen su desarrollo tanto cognitivo como físico, generando en ellos un desarrollo en si de las hormonas que brindan la satisfacción, confianza y una felicidad duradera que les permita seguir desarrollándose.

Y a continuación, se procedió a evaluar al grupo de prueba con el Test de Depresión de Beck, el cual consiste en una serie de 21 ítems que brindan una puntuación de 0 a 3 puntos en cada ítem, en donde se podrá verificar que tan alto puede ser su nivel de depresión que poseían en un inicio, mientras la puntuación sea más alta, más graves serán los índices de depresión.

**Tabla 16:** Puntajes y observaciones de la aplicación del post test de depresión de Beck.

ESTUDIANTES EVALUADOS EN EL TEST DE DEPRESION DE BECK		
ESTUDIANTES	PUNTAJE	OBSERVACIONES
ESTUDIANTE 1	14	Durante la aplicación del test se pudo notar su indecisión en

		algunas preguntas, pero no mostro ningún tipo de incomodidad.
<b>ESTUDIANTE 2</b>	18	Aparentaba demostrar desinterés por las preguntas propuestas, pero al igual que los demás las tomo con madurez.
<b>ESTUDIANTE 3</b>	22	Se mostro algo incomodo por ciertas preguntas que se le fueron planteadas, pero contesto todo hasta el final.
<b>ESTUDIANTE 4</b>	20	Decidió dejar dos preguntas sin una respuesta, pero luego de una pequeña charla tomo su selección en ambas preguntas.
<b>ESTUDIANTE 5</b>	15	No tuvo ningún inconveniente ni acción extraña.
<b>ESTUDIANTE 6</b>	11	No tuvo ningún inconveniente ni acción extraña.
<b>ESTUDIANTE 7</b>	19	Aparentaba desinterés por el test, pero aun así se tomó su tiempo en analizar bastante cada ítem.
<b>ESTUDIANTE 8</b>	19	No tuvo ningún inconveniente ni acción extraña.
<b>ESTUDIANTE 9</b>	21	Selecciono rápidamente cada respuesta a los ítems, pero aparentaba seguridad en sus respuestas.
<b>ESTUDIANTE 10</b>	25	Corrigió en varias ocasiones algunas de sus selecciones y fue quien más tardo en concluir con el test.



**Figura 11:** resultados del Post-test de depresión de Beck.  
**Elaborado por:** Carrión, H.

Los siguientes resultados demuestran el cómo descendieron los puntajes que se relacionan con el test psicológico de Beck, en demostración de la efectividad del programa de actividad física, adjunto a las charlas motivacionales que los chicos recibieron durante todo el proceso de intervención de la propuesta alternativa, fomentando de tal manera su auto confianza, seguridad, interrelación personal, entre otros aspectos de importancia y valor tanto como estudiantes y personas, mejorando de tal manera las capacidades de los mismos, tanto físicas como cognitivas, permitiéndoles mejorar y sentirse más interesados por sí mismos y su superación.

## 7. Discusión

El presente Trabajo de Integración Curricular denominado La actividad física como herramienta para combatir la depresión se llevó a cabo en el colegio de bachillerato “27 de febrero”, en primero de bachillerato con una muestra correspondiente a 10 estudiantes, 5 de género femenino y 5 de género masculino que se encuentran entre los 15 y 17 años de edad. Con los que se llegó a obtener información y realizar la discusión de los resultados de acuerdo a cada objetivo específico.

Para dar respuesta al primer objetivo específico, se planteó Fundamentar la influencia de la actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de primero de bachillerato, para cumplir con el primer objetivo se dio una investigación muy planteada en diferentes foros académicos, documentos científicos y libros que realmente pudieran sustentar esta información relacionada a la actividad física con la mejora de la salud mental.

De esta forma se puede indagar que la practica regular de actividades específicas que se centren en el desarrollo de las zonas cerebrales que permiten estimular la satisfacción y motivación en las actividades cotidianas como puede la socialización, hasta la participación en las actividades curriculares.

Los resultados obtenidos indican que la actividad física es una poderosa herramienta que puede contribuir significativamente a la promoción de la salud mental en individuos de todas las edades. En esta introducción, exploraremos los resultados positivos respaldados por la investigación en relación con la influencia beneficiosa de la actividad física en la salud mental.

Respecto al segundo objetivo específico que consistió en diseñar un programa de actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de primero de bachillerato, se llevó a cabo el análisis de resultados del pre-test y a partir de estos resultados se procedió a diseñar actividades que están relacionadas con el estímulo de los factores cognitivos que reducen el riesgo de padecer depresión y fomentan las capacidades de percepción y análisis. Además, permitió que los estudiantes construyan sus conocimientos y desarrollen sus habilidades cognitivas, motoras y sociales lo que posibilitó un mejor desempeño en el aprendizaje.

La implementación de clases de educación física con un enfoque específico en mejorar la salud mental ha demostrado ser altamente efectiva en diversos aspectos. Estas clases no solo promueven la condición física, sino que también tienen un impacto positivo en el bienestar psicológico de los individuos. Al combinar ejercicios físicos con enfoques de mindfulness, relajación y técnicas de manejo del estrés, se crea un entorno propicio para cultivar la salud mental.

Los resultados muestran que estas clases ayudan a reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad. Los ejercicios físicos liberan endorfinas, neurotransmisores relacionados con la sensación de bienestar, lo que contribuye a una mejora general del estado de ánimo. Además, las prácticas de mindfulness y relajación incorporadas en estas clases fomentan la atención plena, lo que puede disminuir los pensamientos negativos y promover la claridad mental.

La socialización es otro componente crucial. Las clases de educación física brindan oportunidades para interactuar con otros, lo que puede reducir el aislamiento social y fomentar conexiones significativas. El apoyo social y el sentido de pertenencia resultantes pueden tener un impacto positivo en la salud mental al proporcionar un sistema de apoyo en momentos de dificultad emocional.

En resumen, las clases de educación física con un enfoque en la mejora de la salud mental son altamente efectivas para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, promover la autoestima y fomentar conexiones sociales. Estas clases no solo benefician el cuerpo, sino que también desempeñan un papel crucial en el cuidado integral de la salud mental.

Por último, el tercer objetivo específico se enfocó en: Aplicar el programa de actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de primero de bachillerato., con los resultados obtenidos en el pre-test, se enfocó en los puntos cruciales que permitan que los estudiantes puedan desarrollar óptimamente las aptitudes físicas básicas que deben poseer, y también una fortaleza mental adecuada en base al apoyo de la interrelación personal durante las clases que se fueron impartidas para el mejoramiento de su salud mental. Se llegó a determinar que luego de la aplicación del programa de actividad física los estudiantes presentan un progreso en sus aptitudes físicas, puesto que, en el pre test de las aptitudes demostró que el 80% de los estudiantes no alcanzan el nivel medio en la mayoría de pruebas, mientras que en el post-test disminuyeron a casi el 100% de quienes podían alcanzar mejores resultados. Con

estos resultados se determina que el programa de actividad física es efectivo y tiene incidencia positiva en el desarrollo tanto físico como cognitivo de los estudiantes.

Esta investigación demuestra la efectividad de la actividad física como herramienta para su incidencia en enfermedades psicológicas como puede ser la depresión, ya que contribuye a estimular las áreas cerebrales que participan en el aprendizaje propiciando que los estudiantes lleguen a aprender de manera activa, participativa y colaborativa. Sin embargo, es importante destacar que la aplicación efectiva de estas estrategias depende del contexto educativo y de la implementación adecuada por parte de los educadores.

## 8. Conclusiones

A partir de lo expuesto anteriormente, podemos concluir que:

- La actividad física influye mucho en el estado mental de aquellos que lo practican a diferencia de quienes son sedentarios, en lo que respecta a una vida activa. Se puede entender que el llevar una vida activa conlleva beneficios no solo a nivel físico sino también a nivel psicológico y mental, dando así muchos beneficios para el desarrollo de una persona que puede padecer de trastornos psicológicos como la depresión.
- En virtud de lo presentado hasta aquí, al momento de desarrollar el plan de actividades que formo parte de la propuesta como un programa de actividad física con su influencia en combatir la depresión, se concluye que la mejor forma de darle un desarrollo óptimo a los estudiantes, es mediante prácticas adecuadas que realmente compensen el trabajo tanto físico como mental de los mismos, desarrollando su confianza, valores, estabilidad emocional, entre otros hechos que aporten a su desarrollo tanto físico como de su salud mental.
- De todo lo expuesto en la investigación, al aplicar el programa de actividades se puede concluir que, el recibimiento por parte de los estudiantes en lo que respecta al desarrollo de una salud mental más estable fue bastante óptimo, aclarando sus objetividades futuras y replanteándose a sí mismos el transcurso de sus vidas para poder alcanzar todo aquello que se propongan en el futuro, y teniendo muy en cuenta que sus vidas dependen de sí mismos y que no hay nada mejor entenderse y apoyarse desde dentro.

## 9. Recomendaciones

- Antes de finalizar y en base a lo recapitulado en este proyecto de investigación, se recomienda, tener en cuenta la salud mental de los estudiantes, en todo momento con pequeñas evaluaciones psicológicas, talleres y charlas, ya que, como tal, un estado de salud desequilibrado puede llegar a afectar no solo a la persona en sí, sino también a todo su entorno social, su rendimiento académico, su actitud, entre muchas otras cosas que puede dificultar el desarrollo adecuado del estudiante.
- Una vez concluido la socialización con los estudiantes en base a los datos obtenidos se recomienda que, siempre se trabaje con actividades que estimulen el desarrollo físico y mental al mismo tiempo, actividades lúdicas, sociales, recreacionales, entre otras, es lo más adecuado y no simplemente encerrarlos en las primitivas esencias de clases de ejercicio físico que termina por estresar a los estudiantes, generándoles así un poco interés por las actividades que el docente desarrolle durante la clase de educación física.
- Y para finalizar este proyecto de investigación, tras haber aplicado los planes de clase del programa de actividad física, se recomienda, generar una relación adecuada entre docente y estudiantes, para de esa manera desarrollar una confianza que facilite la interacción y promueva una mayor flexibilidad a la hora de aplicar o desarrollar una clase, generando un ambiente sano, priorizando una clase de calidad donde los estudiantes pondrán mayor interés en recibir y prestar atención a la clase, incentivando el interés por sus aprendizajes

## 10. Bibliografía

Alarcón, A. y Vásquez, N. (2020). Influencia de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes. revisión de tema. [Tesis de pregrado]. Unidades Tecnológicas de Santander.

Extraído de: [https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/38834/2021M%  
c3%a9ndezJos%  
c3%a9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/38834/2021M%c3%a9ndezJos%c3%a9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Avila, C., Guillermo, H. y Jarrin, S. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Killkana Sociales*, 2 (4), 97-102.

Extraído de: [https://doi.org/10.26871/killkana\\_social.v2i4.214](https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.214)

Bañuelos, S. (1996). Características antropométricas del estudiante universitario de educación física. *Ciencias físicas*. 11

Casimiro. (1999). La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación de Barcelona.

De la Paz-Morales, C., Solís-Aguilar, D., Hernández-López, M., García-Osorio, V., González-Valadez, A., Lara-Campos, A., & Perea-Caballero, A. L. (2020). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.

Freud, S (1996). La salud mental de las personas jóvenes en España. *Isuu*

Extraído de: <https://issuu.com/injuve/docs/revista84/94>

Friedman, E.S. y Thase, M.E. (1995). Trastornos del estado de ánimo. En V. Caballo, G. Buela y J.A. Carrobbles (dirs.), *Manual de psicopatología y trastornos psiquiátricos*, vol. 1 (pp. 619-681). Madrid: Siglo XXI.

Extraído de: [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Vazquez\\_8-30a-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Vazquez_8-30a-1.pdf)

Greenberg, P.E., Stiglin, L.E., Finkelstein, S.N. y Berndt, E.R. (1993). The economic burden of depression in 1990. *Journal of Clinical Psychiatry*, 54,405-418.

Extraído de: [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Vazquez\\_8-30a-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Vazquez_8-30a-1.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2011). [www.who.int/topics/depression/en](http://www.who.int/topics/depression/en).

Extraído de: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/32880>

Laforge, R.; Rossi, J.; Prochaska, J.; Velicer, W.; Levesque, D. y McHorney, C. (1999). Stage of regular exercise and health- related quality of life. *Preventive Medicine*, 28, 349-360.

Extraído de: <https://journals.openedition.org/revestudsoc/24704>

Marcelli, D.; Braconnier, A.(2005) “Psicopatología del adolescente” Masson, Barcelona.

Extraído de: <https://www.injuve.es/sites/default/files/RJ84-07.pdf>

Muñoz, P. (2009). *La invención lacaniana del pasaje al acto*. Buenos Aires: Manantial.

Extraído de: <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630257005.pdf>

Reloba, S., Chiroso, L. J., & Reigal, R. E. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista andaluza de medicina del deporte*, 9(4), 166-172.

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., & Guerrero, H. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Obtenido de *Revista Cubana de Medicina General Integral*. vol.36 no.2 Ciudad de La Habana abr.-jun. 2020 Epub 01-Jul:

Extraído de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010)

Romero, D. (2016). *Instructivo para planificaciones curriculares para el sistema nacional de educación*. Obtenido de Ministerio de Educación:

Extraído de: <https://www.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/planificaciones-curriculares.pdf>

Ros, J. A. (2007). *Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo*. Murcia (Comunidad Autónoma). Consejería de Sanidad.

Sánchez Bañuelos F. (1995). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid. Biblioteka Nueva.

Extraído de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/11604/10949>

Sánchez, F., Campos, A., & De la Vega, M. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). Obtenido de *Pediatría Atención Primaria*. vol.21 no.83 Madrid jul./sep. 2019 Epub 09-Dic:

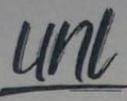
Extraído de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322019000300019](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019)

Yáñez, R., Barraza, F., & Mahecha, S. (2016). Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile. Obtenido de *Educación Física y Ciencia*, vol. 18, núm. 2, diciembre, pp. 1- 10:

Extraído de: <https://www.redalyc.org/pdf/4399/439949202009.pdf>

## 11. Anexos

### Anexo 1. Oficio para la apertura de la institución

 <p>1859</p>	 <p>Universidad Nacional de Loja</p>	Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
---	---	---

Loja, 22 de marzo de 2023

Dr. Mgs.  
Galo Guaicha.  
**RECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO DE BACHILLERATO "27 DE FEBRERO" DE LA CIUDAD DE LOJA.**  
Ciudad.

De mi consideración:

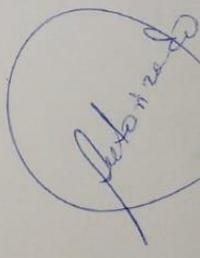
Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al sr. estudiante **DANIEL ALEJANDRO CARRIÓN HERNÁNDEZ** con CI; 1150614152, que actualmente cursa el 8° ciclo de la **Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el colegio de Bachillerato "27 de Febrero" de la ciudad de Loja que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular o de titulación.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los docentes y estudiantes de manera presencial en la institución educativa.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresar mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.



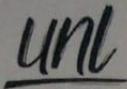
2023/03/22

*Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento*  
**RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.**  
**DOCENTE DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",  
Sector La Argelia - Loja - Ecuador  
072 -54-7234

## Anexo 2. Solicitud de la estructura, coherencia y pertinencia

 1859		Universidad Nacional de Loja	Carrera de Cultura Física y Deportes
---	---	------------------------------------	--

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-000126M.  
Loja, 4 de abril del 2023

Magister.  
Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga.  
**DOCENTE DE LAS CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES y PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**  
Ciudad.

De mi consideración.

**Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.**

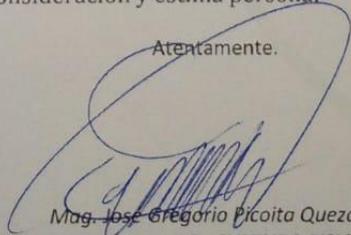
Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **La actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de bachillerato de la institución "27 de febrero". Loja 2023**, del aspirante **Sr. Daniel Alejandro Carrión Hernández**, alumno de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.



Mag. José Gregorio Picoita Quezada  
**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Aut.JP./Elb. Mcy.  
C/C.-Archivo.  
c/c. Estudiante .Daniel Alejandro Carrión Hernández

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación  
072-54 5997  
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa",  
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

### Anexo 3. Informe de estructura coherencia y pertinencia



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 20 de abril de 2023

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento del Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante Sr. **Daniel Alejandro Carrión Hernández**, bajo el tema: **La actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de bachillerato de la institución "27 de febrero". Loja 2023.**

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

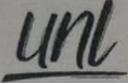
Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.

Lic. Vladimir E. Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc.

**DOCENTE ACESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR**

## Anexo 4. Informe de aprobación y designación de director

 1859		Universidad Nacional de Loja	Carrera de Cultura Física y Deportes
---	---	------------------------------------	--

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-000171M.**  
Loja, 11 de mayo del 2023

Magister.  
Vladimir Quizhpe Luzuriaga.  
**DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE – FEAC UNL.**  
Ciudad.  
De mi consideración.

**Asunto.** Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. CPAFD.

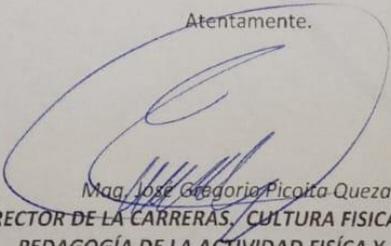
Es grato dirigirme a usted y desearte éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

En calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y de conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 225**, que expresa: "Si el informe fuera favorable, el/la aspirante presentará el proyecto de investigación al Coordinador de la Carrera, quién designará al Director del Trabajo de Integración Curricular o de titulación y autorizará su ejecución." y el **Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma.

Luego de recibir el informe favorablemente presentado por usted en calidad de Docente designado para analizar la estructura y coherencia del proyecto de investigación denominado: **La actividad física como alternativa para combatir la depresión en los estudiantes de bachillerato de la institución "27 de febrero". Loja 2023.**, de la autoría del Señor. **Daniel Alejandro Carrión Hernández**, estudiante del **Ciclo Octavo** y aspirante a Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; y, de conformidad al cuerpo legal referido, me permito designarle **DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR**, del mencionado proyecto investigativo que se describe y se adjunta. Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.

  
Mag. José Gregorio Picoita Quezada  
**DIRECTOR DE LA CARRERAS, CULTURA FISICA Y DEPORTES**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



Aut. JP./Elb. Mcy.  
C/c. Estudiante. **Daniel Alejandro Carrión Hernández.**  
C/C.-Archivo.

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación  
072 -54 5997  
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa",  
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexo 5. registros fotográficos











## Anexo 6. Test de depresión de Beck.

### Inventario de Depresión de Beck.

En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor cómo se ha sentido durante esta última semana, incluido en el día de hoy. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márquela también. Asegúrese de leer todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de efectuar la elección, (se puntuará 0-1-2-3).

1) .

- No me siento triste
- Me siento triste.
- Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
- Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.

2) .

- No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.
- Me siento desanimado respecto al futuro.
- Siento que no tengo que esperar nada.
- Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.

3) .

- No me siento fracasado.
- Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas.
- Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso.
- Me siento una persona totalmente fracasada.

4) .

- Las cosas me satisfacen tanto como antes.
- No disfruto de las cosas tanto como antes.
- Ya no obtengo una satisfacción auténtica de las cosas.
- Estoy insatisfecho o aburrido de todo.

5) .

- No me siento especialmente culpable.
- Me siento culpable en bastantes ocasiones.
- Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
- Me siento culpable constantemente.

6) .

- No creo que esté siendo castigado.
- Me siento como si fuese a ser castigado.
- Espero ser castigado.
- Siento que estoy siendo castigado.

7) .

- No estoy decepcionado de mí mismo.
- Estoy decepcionado de mí mismo.
- Me da vergüenza de mí mismo.
- Me detesto.

8) .

- No me considero peor que cualquier otro.
- Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores.
- Continuamente me culpo por mis faltas.
- Me culpo por todo lo malo que sucede.

9) .

- No tengo ningún pensamiento de suicidio.
- A veces pienso en suicidarme, pero no lo cometería.
- Desearía suicidarme.
- Me suicidaría si tuviese la oportunidad.

10).

- No lloro más de lo que solía llorar.
- Ahora lloro más que antes.
- Lloro continuamente.
- Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera.

11).

- No estoy más irritado de lo normal en mí.
- Me molesto o irrito más fácilmente que antes.
- Me siento irritado continuamente.
- No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme.

12).

- No he perdido el interés por los demás.
- Estoy menos interesado en los demás que antes.
- He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.
- He perdido todo el interés por los demás.

13).

- Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho.
- Evito tomar decisiones más que antes.
- Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
- Ya me es imposible tomar decisiones.

14).

- No creo tener peor aspecto que antes.
- Me temo que ahora parezco más viejo o poco atractivo.
- Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo.
- Creo que tengo un aspecto horrible.

15).

- Trabajo igual que antes.
- Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo.
- Tengo que obligarme mucho para hacer algo.
- No puedo hacer nada en absoluto.

16).

- Duermo tan bien como siempre.
- No duermo tan bien como antes.
- Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.
- Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.

17).

- No me siento más cansado de lo normal.
- Me canso más fácilmente que antes.
- Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
- Estoy demasiado cansado para hacer nada.

18).

- Mi apetito no ha disminuido.
- No tengo tan buen apetito como antes.
- Ahora tengo mucho menos apetito.
- He perdido completamente el apetito.

19).

- Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.
- He perdido más de 2 kilos y medio.
- He perdido más de 4 kilos.
- He perdido más de 7 kilos.
- Estoy a dieta para adelgazar SI/NO.

20).

- No estoy preocupado por mi salud más de lo normal.
- Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.
- Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar algo más.
- Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.

21).

- No he observado ningún cambio reciente en mi interés.
- Estoy menos interesado por el sexo que antes.
- Estoy mucho menos interesado por el sexo.
- He perdido totalmente mi interés por el sexo.

Guía para la interpretación del inventario de la depresión de Beck:

<b>Puntuación</b>	<b>Nivel de depresión*</b>
1-10 .....	Estos altibajos son considerados normales.
11-16 .....	Leve perturbación del estado de ánimo.
17-20 .....	Estados de depresión intermitentes.
21-30 .....	Depresión moderada.
31-40 .....	Depresión grave.
+ 40 .....	Depresión extrema.

\* Una puntuación persistente de 17 o más indica que puede necesitar ayuda profesional.

## Anexo 7. Test de aptitudes físicas.

### Test físico

Profesor:	Grado:
Alumno:	Fecha de aplicación:

**Objetivo:** Evaluar las capacidades físicas (fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia) del estudiante evaluado en el proyecto.

ACTIVIDAD	INDICADOR	VALORACIÓN 0 - 10
<b>Flexiones de pecho</b>	Cuando el evaluador de la indicación el estudiante deberá realizar la mayor cantidad de flexiones de pecho en un minuto, se tomará en cuenta la ejecución correcta de recorrido de los brazos en todo momento.	
<b>Sentadillas</b>	Cuando el evaluador de la indicación el estudiante deberá realizar la mayor cantidad de sentadillas en el tiempo de un minuto, se tomará en cuenta la correcta ejecución y recorrido de las piernas en todo momento.	
<b>Abdominales</b>	Cuando el evaluador de la indicación el estudiante deberá realizar la mayor cantidad de Crunch de abdominales recorriendo una marca ubicada en la superficie, se tomará en cuenta que la marca sea sobrepasada para ser considerado como una buena ejecución del ejercicio.	
<b>Carrera de velocidad: 10 m</b>	Cuando el evaluador de la indicación el estudiante deberá recorrer una distancia determinada de 10 metros a máxima velocidad, se tomará en cuenta la correcta ejecución de la carrera, balanceo de brazos, posición del tronco, pasos.	
<b>Estiramiento a contacto de puntas.</b>	Cuando el evaluador de la indicación el estudiante deberá realizar una flexión de tronco tratando de alcanzar la punta del pie, si es posible puede llegar al suelo dando así un sobresaliente.	
<b>Saltos de cuerda</b>	Cuando el evaluador de la señal el estudiante deberá realizar una serie de saltos con la cuerda resistiendo así la mayor cantidad de tiempo posible hasta detenerse, se tomará en cuenta que la ejecución sea la adecuada del salto de cuerda.	

Anexo 8. Propuesta alternativa

**PROPUESTA ALTERNATIVA**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE**

**PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**

**TEMA**

**PROPUESTA ESTRATEGICA PARA GENERAR MOTTIVACIÓN Y  
MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ACADEMICO MEDIANTE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE  
BACHILLERATO "27 DE FEBRERO" DE LA CIUDAD DE LOJA.**

**PROPONENTE:**  
Daniel Alejandro Carrion Hernández.

**ASESOR:**  
Lic. Vladimir Quishpe Luzuriaga.

**LOJA - ECUADOR**  
2020  
**1859**

**Link:**

[https://drive.google.com/file/d/1MAYGUIAvDygKqEqKG0LNDANrQIjB6G7W/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1MAYGUIAvDygKqEqKG0LNDANrQIjB6G7W/view?usp=drive_link)

**Anexo 9.** Certificación de traducción del resumen o abstract.

Alamor, 10 de agosto del 2023.

## **CERTIFICACIÓN**

**Mgs. SAIRY CARMITA BECERRA SAMANIEGO.**

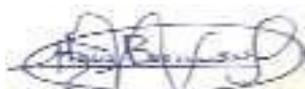
**DOCENTE DEL ÁREA DE IDIOMA EXTRANJERA, IDIOMA INGLÉS**

### **CERTIFICA:**

Que la Sr. Daniel Alejandro Carrión Hernández, con Nro. Céd: 1150614152, realizó el trabajo de Resumen de la Tesis en el idioma inglés, titulado **“La actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de Bachillerato de la institución “27 de febrero”, Loja 2023** bajo mi guía y supervisión.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente en lo que estime pertinente.

Atentamente.,



Mgs. Sairy Carmita Becerra Samaniego.

**DOCENTE DE INGLÉS**