



Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares

Psychological well-being in the physical education class in schoolchildren

Jayson Andrey-Bernate ^a Ingrid Patricia Fonseca-Franco ^a, Kevin Gaviria-Ramírez^a, Wilson David Pulido-Cabrera ^a, Iván Camilo Sánchez-Alvis ^a, Alexander Guataquira-Romero ^b.

a. Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Principal, Facultad de Educación. LEFD. Bogotá, Colombia.
*Correo electrónico: jayson.bernate@uniminuto.edu,

b. SED-BOGOTA, Colegio Integrado de Fontibón. Bogotá, Colombia.
*Correo electrónico: alexander.guataquira@gmail.com.

Este documento posee una [licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Recibido: 23 de enero de 2020

Aceptado: 11 abril de 2020

Financiamiento: ninguno

Conflicto de interés: no se declara

RESUMEN

El objetivo de este artículo es analizar los niveles de bienestar psicológico presentados en estudiantes escolares en la clase de educación física, para ello se aplicó el cuestionario de las escalas de bienestar psicológico propuesto por Ryff en 1989 y fue adaptado por Van Dierendonck en el año 2004. La muestra incidental estuvo conformada por 210 estudiantes. La metodología es de carácter cuantitativo descriptivo con enfoque transversal, el principal hallazgo es que no se encuentran plenamente satisfechos en las 6 dimensiones y como principal conclusión es que

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



las clases de educación física en las instituciones escolares pueden asociarse hacia el mejoramiento de la salud física y mental brindando diversos beneficios

Palabras claves: Bienestar psicológico, Dimensiones del bienestar psicológico, Actividad Física, Educación física, Escolares.

ABSTRACT

The objective of this article is to analyze the levels of psychological well-being presented in school students in physical education class, for this the questionnaire of the scales of psychological well-being proposed by Ryff in 1989 was applied and was adapted by Van Dierendonck in 2004 The incidental sample was made up of 210 students. The methodology is descriptive quantitative in nature with a cross-sectional approach, the main finding is that they are not fully satisfied in the 6 dimensions and as the main conclusion is that physical education classes in school institutions can be associated towards the improvement of physical health and mental providing various benefits.

Key words: Psychological well-being, Dimensions of psychological well-being, Physical Activity, Physical education, schoolchildren.

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico como lo propone Leal F, Dávila J, Valdivia Y, (2014) citando a Ryff (1989) “es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo y que posee una naturaleza multidimensional” (p.2). De esta misma manera existen 6 niveles o dimensiones aportadas por Ryff (1989) las cuales complementan la naturaleza multidimensional expuesta del ser humano, basado en estos las 6 dimensiones también denominadas como elementos eudaimónicos propuestas por Ryff (1989) autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal. Se presentan de maneras diferentes en cada tipo de población debido a las necesidades o a la problemática que se trabaje. En este

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



sentido es importante conocer las dimensiones estipuladas para conocer cuál es factor que está influyendo en el bienestar de la persona.

La autoaceptación de acuerdo con Díaz D, Rodríguez R, Blanco A, Moreno B, Gallardo I, Valle C, Dierendonck D (2005) mencionando a Keyes (2002) “es el sentirse conforme con uno mismo teniendo en cuenta las limitaciones que presente la persona”, acorde con esto para Erickson (1996) Ryff y Singer (1988) citados por Díaz D, et al. (2005) las relaciones positivas se ven influenciadas por personas que sumen en la vida de ellos, y se busca crear vínculos de amistad estables. Igualmente, Pineda C, Castro J, Chaparro R (2017) citando a Keyes y Ryff (1995) proponen la autonomía como la independencia y autoridad personal de alguien en diferentes contextos o situaciones generales, al mismo tiempo destacan el dominio del entorno como parte esencial de la vida de una persona para que se sientan conformes a cómo influyen ellos dentro de un contexto sea cual sea. En relación con Ryff y singer (2002) citados por Rivas, C. Romero, A. Pérez-Llantada, M. del C., de la Llave, A. Pourtau, M. Molina, I, García A (2015) destacan que cada persona independientemente del contexto que se encuentra debe tener claro su propósito de vida de ver que es lo que quiere lograr, tener claras unas metas u objetivos estipulados por ellos mismos. No obstante, Keyes (2002) mencionado por Díaz, D, et al (2005) recalca que las personas deben potenciar sus habilidades tanto físicas como cognitivas de esta manera es que surge la dimensión del Crecimiento personal.

Reconocer los niveles del bienestar psicológico para cualquier persona es de suma importancia para que tenga en cuenta en cuál área está siendo afectado para buscar la manera de tener un soporte o ayuda, por este motivo se busca que la actividad física sea el efecto mediador para la ayuda de las personas.

La Organización mundial de la salud (OMS,2018) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía” (p.1). Por lo tanto, es todo movimiento que tiene una intención y se realiza en diferentes actividades cuando se busca individualmente mejorar la condición física. Cuando las actividades físicas están programadas con cierta intensidad, densidad, volumen y planificadas con un macro, meso y micro ciclo se determina como ejercicio físico.

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



Otro concepto que se debe tener en cuenta es Deporte, Según Corrales, A (2006) citando a Cagigal (1979) deporte es un juego que está reglamentado y su fin es totalmente competitivo, llevado al alto rendimiento con su respectivo ejercicio físico, por lo tanto, es primordial resaltar estos tres conceptos ya que en la actualidad gran cantidad de personas suelen confundir deporte con ejercicio físico y son totalmente diferentes los significados.

Por lo tanto, la actividad física es de vital importancia para la mejora de la calidad de vida y prevenir enfermedades no transmisibles. Según la Organización mundial de la salud (OMS,2015), la inactividad física es uno de los 4 factores de mortalidad en todo el mundo, esto se debe a que existen varios causantes que influyen a que no se haga dicha práctica, tales como; el hogar, realizando las labores domésticas, el transporte, con el uso de los automóviles y así evitar otros medios de transporte como la bicicleta, la escuela, los espacios reducidos y poca participación del área de educación física en las actividades de las instituciones.

Además, las recomendaciones mundiales para la salud sobre la actividad física recomiendan la “Dosis- respuesta” con relaciona a la actividad física y los beneficios que otorga a la salud. Concordando con Muñoz, S (2014) citando a Casimiro (1989), resalta diferentes tipos de salud que son:

1. salud física: tiene relación con el bienestar y el funcionamiento del organismo.
2. salud mental: tiene relación con el bienestar emocional, psicológico y social.
3. salud individual: lo cual depende de sí misma para el desarrollo de su vida cotidiana.
4. salud colectiva: estar en un estado eudaimónico en un grupo de personas.
5. salud ambiental: relacionada con estar con total armonía con su medio ambiente (animales y plantas).

Igualmente, estas recomendaciones se pueden aplicar a todos los niños, niñas y jóvenes sin discriminación por etnias, edades o por alguna discapacidad, La OMS (2015) señala que estas recomendaciones están divididas por niveles que son: de 5 a 17 años, de 18 a 64 y de 65 en adelante.

Nivel de 5 a 17 años: para niños y jóvenes que pertenecen en este nivel la actividad física debería ser con juegos, deportes, actividades de recreación que ocupen el tiempo libre de los niños y jóvenes, hay que tener en cuenta que la salud inicial desde el nacimiento de un individuo suele ser la consecuencia de la salud de los padres por las actividades que ellos realizan, lo cual se refleja en la salud de los hijos, para esto la OMS recomienda que en este nivel se debe practicar 60 minutos

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



como mínimo en alguna actividad con una intensidad moderada y vigorosa, y se podrán obtener como beneficios el desarrollo del aparato locomotor, sistema cardiovascular bueno y sano. Además, que en estas edades lo primordial en salud es el desarrollo de las capacidades coordinativas que darán vida a movimientos y ejercicios más complejos a trabajar bajo las capacidades condicionales.

Nivel de 18 a 64 años: en este grupo de edades se deberá desarrollar las actividades que impliquen a su vida social sea colectiva o individual, ya que el envejecimiento se puede modificar a través de la actividad física, y se recomienda practicarla con regularidad y reducir el envejecimiento prematuro, la depresión, la ansiedad, entre otros. Para estas edades es primordial mantener un peso saludable que esté de acuerdo a sus actividades cotidianas ya que sus obligaciones laborales, familiares están sometidas a ser menos activas y no requieren un esfuerzo calórico. Así mismo la actividad física está ligeramente unida con el bienestar psicológico ya que les da la oportunidad a los adultos a desarrollar las habilidades sociales con su entorno y así obtener autoconfianza, integración con diferentes poblaciones y etnias. Para este grupo de edades la OMS recomienda realizar actividad física de 150 minutos semanales con intensidad moderada y vigorosa para adoptar comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar y laboral.

Nivel de 65 años en adelante: Según Benavides, X. Bencomo, J. (2011) pudieron evidenciar que en los adultos mayores existe una escasa intencionalidad de participar activamente con las personas del entorno que lo rodea, lo cual esto provoca que ocurra diferentes consecuencias como pueden ser: la torpeza motriz, la inactividad, poca coordinación.

De acuerdo a lo anterior y científicamente comprobado, las personas que están ligeramente atrapadas al ámbito laboral y no usan el tiempo libre para recrearse suelen caer fácilmente en mayores niveles de estrés, ansiedad y/o angustia. Por consiguiente, la recreación sirve como herramienta para tener el cuerpo activo sino también para estar en armonía con la mente.

Por lo tanto, se aconseja tener una vida activa, para tener un envejecimiento activo y poder evitar las muertes prematuras, menos discapacidades motoras y enfermedades crónicas, lo cual los llevaría a disfrutar de una vida positiva en el transcurso del envejecimiento. Además, aportará a tener mejores relaciones en los ámbitos sociales, culturales, en la familia, y en la comunidad. Por lo tanto, para este grupo de edades, la actividad física debe ser mayor a 150 minutos semanales basándose en actividades de juego.

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1. Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Por otra parte, en un estudio realizado por Jaén (2010) citado por Reynaga ,P, Arévalo, E, Verdesoto, A, Jiménez, I, Preciado, M, Morales, J (2016), se evidenció los beneficios psicológicos de la actividad física en el ámbito escolar y laboral, ya que participar activamente en una actividad no solo beneficia a la parte física de una persona, sino también potencia las habilidades de las personas para relacionarse con su entorno, puede desempeñar nuevos retos y roles, esto mejorará la autoestima y sus relaciones interpersonales. En este estudio participaron 37 trabajadores donde se les realizó un encuesta EBEPAF y D y PACES, donde el 86% no participan en ninguna actividad físico-deportiva y son determinados sedentarios, el 75% demostraron no tener ninguna patología para realizar alguna práctica deportiva y tan solo el 24% practican alguna actividad que requiere gasto energético o realizan estas actividades de forma voluntaria para ocupar su tiempo libre, para divertirse o por recrearse pero de este modo estas actividades benefician tanto en su salud física y mental.

Así mismo, tal como lo señala Goñi. E, Infante. G. (2010) citando Rejeski y Mihalko, (2001) en un estudio donde tiene por objetivo comprobar de qué manera están relacionadas la práctica deportiva y la satisfacción con la vida. La práctica de alguna actividad físico-deportiva estará ligeramente ligada con el bienestar

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



psicológico ya que si obtiene una buena condición física por medio de algún deporte o ejercicios físicos planificados estará asociado a tener comportamientos saludables, y así producir una mejora de la calidad o satisfacción con la vida tanto en la vida privada como en la vida social.

Los resultados reflejados en el estudio de Rejeski y Mihalko (2001) mencionados por Goñi, E, Infante, G. (2010), fue identificar relaciones positivas de la actividad físico-deportiva con la autopercepción física y la satisfacción con la vida así que a mayor práctica de dichas actividades mejorará su seguridad, autoestima, su auto concepto y su calidad de vida será positiva, evitando enfermedades prematuras y de igual modo se podrá usar como medio preventivo para alejar el posible consumo de sustancias psicoactivas.

En países como España y Portugal García, A, Marín, M, Bohórquez, R. (2012) y Fernandes, H (2018) deducen que los adolescentes han sido más vulnerables con respecto al tema de la falta de actividad física, llevando a cabo comportamientos sedentarios debido a las innovaciones tecnológicas, provocando un impacto significativo en los ámbitos de su vida como el académico, social, físico y psicológico.

Para ello se realizó un estudio utilizando el cuestionario de “Autoestima personal de Rosenberg” el cual es encargado de medir la percepción subjetiva y la actitud hacia sí mismo. Los resultados muestran diferentes niveles de Autoestima entre los mayores que realizan actividad física y los que no, siendo significativamente más alta en los primeros.

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), la prevalencia de actividad física es mínima en adolescentes entre los 13 y 17 años la cual fue 26%, siendo mayor en hombres que en mujeres (27.6% y 24.2% respectivamente), esto se debe al sedentarismo considerado hoy en día como una problemática de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones para la salud, es aquí donde la práctica de actividad física es el factor de mejora ante las implicaciones producidas por el sedentarismo.

Es debido a esto que autores como Varela, M. Duarte, C. Salazar, I. Lema, L. Tamayo, J (2011), citando a Lema y Pavón (2011). “encontraron que la mayoría de los jóvenes se sienten satisfechos con sus prácticas de actividad física y ejercicio, y que en la medida en que las prácticas fueron saludables aumentaba el nivel de satisfacción” (P.3).

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



De acuerdo a lo anterior se puede afirmar que los jóvenes que han llevado una buena práctica de actividad física logran estar lo suficientemente satisfechos de sus resultados tanto a nivel físico, emocional y personal ya que han logrado unos buenos hábitos de alimentación los cuales les ayudan a tener una mejor calidad de vida a nivel de salud previniendo las enfermedades no transmisibles, en este sentido autores como Varela, M. Duarte, C. Salazar, I. Lema, L. Tamayo, J. (2011) citando a Lema y Rojas (2011) se explican por medio del modelo transteorico de Prochaska y Norcross mencionan que:

El modelo plantea que las personas que se encuentran en la etapa de mantenimiento han identificado comportamientos perjudiciales para la salud (en este caso, el sedentarismo), han hecho algunos cambios, son constantes con sus nuevas conductas y han logrado mantenerlas por más de seis meses. (p.6)

Por consiguiente se puede afirmar que a la hora de realizar una práctica de actividad física en un espacio de aprendizaje educativo como lo es en la clase de educación física se logra obtener como fin la prevención de enfermedades no transmisibles en los estudiantes mejorando su autoestima y estado de ánimo, ya que al realizar ejercicio en espacios abiertos se genera un entorno social y agradable en el cual el estudiante logra establecer una conversación con los demás compartiendo entre ellos mismos sus temas de interés, sus gustos o temas personales que conlleven a la construcción de una mejor comunicación y convivencia tanto a nivel personal como grupal. Por tanto, el objetivo principal de esta investigación es describir los niveles del bienestar psicológico presentados en los niños y niñas de 12-17 años de los grados séptimo a noveno en la clase de educación física.

MATERIALES Y MÉTODOS

De acuerdo con Hernández R (2017) la investigación cuantitativa se encarga de recolectar los datos para presentar argumentos válidos a través de análisis estadísticos. partiendo de esta concepción Esta investigación cuenta con un enfoque cuantitativo debido a que aplicó la encuesta de los niveles del bienestar psicológico y pretende ser expresado de forma numérica por medio de tablas o gráficas que permitan predecir y ofrecer una nueva realidad estadística, con un diseño no experimental debido a que no se modificó las variables con las que se cuenta durante la encuesta, igualmente, el alcance de esta investigación es de manera descriptiva que en relación con Hernández, R, Fernández, C, Baptista, P

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



(2006) menciona que “el diseño descriptivo caracteriza un objeto de estudio o una situación concreta. señala sus características y propiedades, interpreta lo que es y describe la situación de las cosas en el presente” (p.102). De la misma manera esta investigación cuenta con un tipo de estudio transversal debido que se recogen datos de la encuesta realizada dentro de un tiempo determinado, acorde con Shuttleworth M (2010) plantea que el estudio transversal permite extraer unas conclusiones más amplias acorde a la población que se realiza el estudio.

Participantes

Para la realización de este estudio se tomaron 210 niños y niñas de la ciudad de Bogotá (Colombia), 120 mujeres siendo el 57% y 90 hombres el 43% correspondiente a la población total. La muestra corresponde a un grupo de niños y niñas escolarizados del Colegio Morisco IED de los grados séptimo a noveno de bachillerato de la jornada mañana ubicado en la localidad de Engativa en Bogotá, Colombia, se les dio un comunicado previo al cuestionario donde se requiere la aprobación de los tutores encargados de cada estudiante para la realización del mismo, donde los resultados tienen confidencialidad y son de carácter académico. Por último, cada individuo debía responder cada pregunta netamente individual sin la ayuda de ningún adulto a su supervisión que afecten los resultados.

Instrumento

El Instrumento utilizado para esta investigación es las escalas de bienestar psicológico propuesto por Ryff en 1989 y fue adaptado por Van Dierendonck en el año 2004, este instrumento cuenta con 39 ítems dividido en 6 dimensiones, la primera dimensión auto-aceptación tiene 6 ítems, segunda dimensión relaciones positivas cuenta con 6 ítems, tercera dimensión autonomía 8 ítems, cuarta dimensión dominio del entorno 6 ítems, quinta dimensión propósito de vida 6 ítems y sexta dimensión crecimiento personal 7 ítems. El formato de respuesta del instrumento fue mediante la escala de Likert con 5 opciones de respuesta, Muy de acuerdo (5), algo de acuerdo (4), ni de acuerdo ni en desacuerdo (3), algo en desacuerdo (2), muy en desacuerdo (1).

Procedimiento.

Para llevar a cabo la recolección de datos, se les dio la previa información a los participantes sobre la naturaleza de la investigación a realizar, consiguiente a esto se logró pedir la colaboración de las directivas de la institución educativa dentro de ellos los docentes y los estudiantes, con el fin de entregarles un formato de

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



autorización dirigido a los padres de familia de los pre adolescentes solicitando su consentimiento firmado para la aprobación y la participación del estudiante en esta investigación. consiguiente a esto el día de la aplicación del cuestionario se llevó a cabo la explicación del objetivo general y de las variables a trabajar, cabe resaltar que para cada estudiante se estipulo un tiempo límite de 15 a 20 minutos, tiempo prudente para que los estudiantes logran obtener una mayor concentración y logran contestando de forma consciente en cada una de las preguntas planteada.

El análisis estadístico se llevó a cabo por medio del programa SPSS 23.0, el cual sirvió para analizar la fiabilidad del instrumento aplicado y de igual manera obtener las estadísticas descriptivas de las dimensiones y variables del estudio teniendo en cuenta la media, desviación típica y la varianza, así mismo se realizó la comparación de los resultados obtenidos entre hombres y mujeres por cada variable propuesta en “test”, para posteriormente realizar la discusión y extraer la conclusión del estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Fiabilidad del test

	<i>Alpha de Cronbach</i>	<i>N° de elementos</i>
Auto aceptación	0,785	6
Relaciones positivas	0,678	6
Autonomía	0,854	8
Dominio del entorno	0,932	6
Propósito de vida	0,845	6
Crecimiento Personal	0,742	7
Escala Total	0,932	39

A través del análisis de fiabilidad (Alpha de Cronbach), del instrumento aplicado a la población muestreada, logramos corroborar como el instrumento en su conjunto

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



presenta un índice de consistencia interna por encima del nivel de aceptación (>0,7), permitiéndonos establecer una alta correlación entre los ítems establecidos en el formulario, al igual que determinar información veraz en el estudio realizado.

Tabla 2

Estadísticas de grupo					
	género	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Total Escala	mujer	120	3,2353	,33563	,03064
	hombre	90	3,1811	,22267	,02347

Con una muestra de 210 estudiantes, entre los cuales se distinguen 120 mujeres y 90 hombres se aplicó el instrumento de valoración respectivo, encontrando una media general entre las respuestas de aproximadamente 3,2; situando las respuestas en un margen de aprobación inicial en el cual no se está en desacuerdo con los aspectos valorados pero que en la perspectiva del encuestado no hay una conformidad plena. La desviación por debajo del 0,5 muestra una tendencia homogénea en la respuesta tanto en hombres como en mujeres.

Tabla 3

Resultados	Hombres		Mujeres	
	Media	Desviación	Media	Desviación
Auto aceptación	3,37	0,53	3,44	0,46
Relaciones positivas	2,93	0,43	3,13	0,48
Autonomía	2,98	0,43	2,99	0,48
Dominio del entorno	3,13	0,59	3,05	0,55
Propósito de vida	3,39	0,59	3,47	0,68
Crecimiento Personal	3,20	0,60	3,37	0,59

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



Al comparar la media aritmética entre las respuestas obtenidas por hombres y mujeres se puede apreciar pequeñas variaciones las cuales se hacen necesarias revisar con una prueba t de Student con el fin de determinar la significancia entre estas muestras y los niveles de correlación en cada uno de los aspectos valorados por el instrumento.

Los niveles de autoaceptación obtenidos en la encuesta por parte de los estudiantes permiten apreciar un bajo nivel de seguridad y confianza en ellos mismos. Al igual que una apreciación no tan positiva de sus vidas de lo que se esperaría en la visión de adultos.

Las relaciones positivas tanto en hombres como en mujeres es uno de los aspectos de mayor controversia debido a que el promedio de edad encontrada (14-15) es una etapa en la cual se espera mayor confianza entre ellos mismos y un enfoque de colaboración masiva donde los compañeros de colegio son puntos de apoyo y formación.

Los aspectos de Autonomía muestran como ellos son conscientes de la necesidad de enfocar sus recursos intelectuales y físicos a la búsqueda de sus propósitos de vida. Reconocen tener claro hacia dónde quieren ir pero necesitan de apoyo externo para poder iniciar con sus proyectos de vida o las metas que aún tienen por cumplir, limitando su crecimiento personal a otros aspectos o personas que influyen significativamente en ellos.

Tabla 4

Prueba de muestras independientes

	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
factor1	Se asumen varianzas iguales	0,198	-0,978	208	0,329
	No se asumen varianzas iguales		-0,996	202,939	0,320
Factor2	Se asumen varianzas iguales	0,591	0,177	208	0,860
	No se asumen varianzas iguales		0,176	188,095	0,861
Factor3	Se asumen varianzas iguales	0,621	3,185	208	0,002

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



	No se asumen varianzas iguales		3,236	201,568	0,001
factor4	Se asumen varianzas iguales	0,194	-0,928	208	0,355
	No se asumen varianzas iguales		-0,918	183,823	0,360
factor5	Se asumen varianzas iguales	0,206	0,881	208	0,379
	No se asumen varianzas iguales		0,899	203,214	0,370
factor6	Se asumen varianzas iguales	0,608	2,021	208	0,045
	No se asumen varianzas iguales		2,012	188,687	0,046

Una vez realizada la prueba t para muestras independientes y comparar los resultados entre la media aritmética para hombres y mujeres con el fin de establecer si existen diferencias significativas entre estas, es decir si el enfoque entre los resultados obtenidos entre los dos grupos, aunque sus medias estén aparentemente cerca son significativamente diferentes tanto para comprender una tendencia entre la forma de responder o sentir entre las dos muestras.

Para lo cual se logra observar que en el enfoque entre las relaciones positivas y el crecimiento personal entre hombre y mujeres es más arraigado en las mujeres, proporcionando una idea de bienestar y confianza en ellas que, en los hombres, para los demás aspectos no se aprecia que la diferencia sea significativa.

Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos se logra evidenciar que entre hombres y mujeres el resultado promedio acorde a la escala de Likert propuesta en el instrumento ha estado en un rango de 3,2 lo que indica que los estudiantes no se encuentran plenamente satisfechos en las 6 dimensiones planteadas dentro del cuestionario realizado. Sin embargo, los resultados más bajos se encuentran en las dimensiones de relaciones positivas en el caso de los hombres y autonomía para ambos géneros en los cuales la actividad física es la ayuda para tener resultados más positivos en este estudio.

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



Teniendo en cuenta la autoaceptación de los estudiantes basados en los resultados es importante comprender que los estudiantes durante estas edades presentan inseguridad consigo mismos debido a que se ven influenciados por ámbitos sociales, escolares, familiares que les privan de muchas cosas, igualmente en relación con González, J, Garcés de los Fayos ,E, García del Castillo, Á (2011) la autoaceptación contribuye en gran parte al autoestima de la persona lo que conlleva una toma de decisiones claras en la hora de realización de sus actividades diarias. Es por esto que la práctica de la actividad física influye en estos procesos como un mediador de la salud mental lo cual genera que en las personas exista un equilibrio entre mente y cuerpo. De acuerdo con Rangel ,Y, Mayorga, D, Peinado, J, Barrón, J, (2017) citando a Fraguera-Vale, Varela-Garrote y Sanz-Arazuri, Murgui, García y García, (2016) proponen que la actividad física es un medio que se utiliza como el intermediario del bienestar lo que genera una salud tanto física como mental en un estado subjetivo, y partiendo de estas concepciones y observando el resultado obtenido puede concluir que los hombres se sienten un poco más obstruidos por su auto concepto lo que genera más inseguridad en su bienestar y su autoestima , sin embargo si se observa los resultados de las mujeres se evidencia que presentan un rango medio más alto de respuesta lo que presenta más seguridad a su físico y su autoestima después de realizar actividad física.

Por consiguiente es importante cómo las relaciones positivas de los estudiantes se ve reflejada en la mala elección de amistades debido a que se busca que los estudiantes generen ámbitos sociales que ayuden al desarrollo a nivel personal, es por ello que en los resultados los hombres son menos beneficiados en este sentido debido a que les cueste más socializar en ocasiones lo que no permite un índice positivo en esta dimensión, sin embargo los resultados obtenidos en las mujeres fueron superiores y permite entender que las mujeres sean amigables y sus vínculos sean más positivos y tengan más confianza con algunas personas. De acuerdo con Garrido, R, García, R, Flores, A, Juárez, J (2012) en su estudio realizado proponen que “La práctica de actividad física tiene una serie de alicientes como la participación con otras personas, fortaleciendo lazos afectivos y consolidando redes de apoyo social, o potenciando estados evasivos que alejan a los individuos de los problemas cotidianos” (p.4). Lo que nos indica que es de suma importancia que los adolescentes en especial estas edades generan índices de inseguridad en la creación de estos lazos afectivos lo que permite que la actividad física sea el medio adecuado en el que se realicen diferentes actividades.

Para Pineda C, Castro J, Chaparro R (2017) citando a Keyes y Ryff (1995) definen la autonomía como la capacidad de una persona para resistir en mayor medida la

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



presión social y autorregular su comportamiento, y de igual manera define el dominio del entorno como la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y las necesidades propias.

Por consiguiente a lo anterior y de acuerdo con el concepto de autonomía y del dominio del entorno por Keyes y Ryff (1995) citados por Pineda C, Castro J, Chaparro R (2017) se logra evidenciar que los resultados obtenidos durante la realización del cuestionario sobre las escalas del bienestar psicológico da como resultado que en los estudiantes con edades comprendidas entre los 12 a los 17 años de edad, y dentro de la clase de educación física logran ser conscientes de sus necesidades físicas e intelectuales, donde cada una de sus experiencias vividas y emociones encontradas son un paso constructivo de su propósito de vida, teniendo claro hacia dónde va y en quien poder apoyarse con el fin de tener un respaldo familiar el cual logre apoyarlo desde lo emocional para el crecimiento personal.

Por otro lado, y haciendo la respectiva intervención sobre la dimensión que plantea Ryff sobre el dominio del entorno es claro afirmar que el factor de mayor impacto en los estudiantes fue la implementación de la actividad física como método lúdico para subir el nivel emocional en cada uno de los estudiantes con el fin de erradicar factores negativos como la depresión, la agresión y el estrés. por consiguiente, a esto y en relación con González, J y Portolés, A (2014) mencionando a Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez (2008). Dicen que al emplear la práctica de la actividad física ayuda a:

- Suponer una forma básica de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables, proporcionando felicidad y distracción.
- Genera un refuerzo social que conduce a estados psicológicos mejorados y contribuyen a aumentar los niveles del bienestar psicológico y satisfacción vital.
- Es un agente que compite con estados negativos como ansiedad, estrés y depresión.

Tal como resaltan Romero, A, Brustad, R, y García, A (2007), el propósito de vida que deben tener las personas, es que deben estar encaminados hacia unos objetivos de crecimiento personal y profesional para poderlos implementar en su diario vivir, según estos autores las personas que tienen metas, objetivos de vida y sueños que se puedan cumplir, son más propensas a que puedan tener un futuro eudaimónico con su propia vida ya que saben hacia donde van orientados, teniendo en cuenta sus antecedentes como ejemplo para que su presente y futuro

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



tome sentido. Por otra parte, aquellas personas que no tienen ideas claras, objetivos de vida y metas por decidir, suelen ser las que tienen la autoestima bajo, piensan que su vida no tiene sentido o simplemente no saben qué hacer para que su camino tome rumbo hacia un futuro estable.

Sin embargo, a comparación de la investigación de Romero, A, Brustad, R, y García, A (2007), hay que tener en cuenta que en estas edades no solo los aspectos de Autonomía, relaciones personales y tener un propósito de vida no son las únicas que se presentan en estas etapas de desarrollo de los niños y niñas, ya que en la búsqueda de tener un propósito de vida, las familias juegan un papel fundamental y pueden influir en gran parte de la toma de decisiones de ellos, ya que son los que manejan los recursos, las posibilidades que son determinantes para el futuro de los niños y niñas. Tal como se evidencia en los resultados del cuestionario, los niños y niñas suelen tener un reconocimiento o una idea de lo que pueden llegar hacer o desempeñarse en cualquier profesión, pero necesitan de un ente superior ya sea familiar, escolar que los impulse a iniciar su proyecto de vida y plantear sus objetivos o metas que quieran cumplir. De igual manera, en diversas investigaciones se evidencia como la práctica de actividad física beneficia el bienestar psicológico de niños y adolescentes que no tienen claro su camino, buscando soluciones que suelen ser perjudiciales para su físico y salud mental. Bernate, Fonseca & Betancourt, (2019)

Asimismo, en otras investigaciones articulan la actividad física con el bienestar psicológico, donde los niños y niñas que practican con frecuencia estas actividades aumentan su motivación personal, creencias, obtener beneficios mentales. Estas personas suelen tener una actitud positiva y tienen la capacidad de afrontar problemáticas con mayor facilidad, Además no tienden a ser socialmente excluidos o a padecer alguna enfermedad aumentando su mortalidad de vida.

El crecimiento personal Romero, A, Brustad, R, y García, A (2007), se basa en aprovechar las habilidades para poder potenciarlas de la manera correcta y tener un crecimiento continuo como persona, dichos autores señalan que las personas que tienen un alto nivel en esta dimensión están dispuestos a aceptar nuevos retos, nuevas experiencias y nuevos cambios para su vida y tomar la decisión si les influye de manera positiva o no para su presente y futuro. por otra parte, las personas que no tienen un alto porcentaje en esta dimensión suelen ser personas más aisladas de su entorno social, familiar y escolar por ende pueden ocupar su tiempo y desperdiciando sus capacidades y talentos en otras actividades que posiblemente pueden afectar su estilo de vida y cambiar sus comportamientos para así obtener una enfermedad física y mental.

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



Además, en los resultados que obtuvieron de una investigación que realizaron se puede evidenciar que los niños entre las edades de 6 y 15 años realizan actividades físicas para poder sentirse feliz y cómodo con su propio cuerpo, tener un espacio de goce y satisfacción, potenciar sus relaciones personales y mejorar su capacidad física.

Así mismo, se recomienda realizar actividad física con frecuencia o por lo menos cumplir los requerimientos mínimos que ofrece la organización mundial de la salud, ya que en estas edades el estado físico puede ser determinante para el crecimiento personal y así minimizar estos posibles problemas psicológicos, muy probablemente a partir de la mejora de la condición física, su automotivación y sus relaciones personales, familiares y sociales pueden mejorar de una manera significativa.

CONCLUSIONES

Es importante que los docentes del área de educación física o cualquier tipo de persona que trabaje en áreas de actividad física o instituciones educativas puedan identificar los niveles en los que los preadolescentes y adolescentes están realizando las actividades, debido a que puede generarse un impacto a nivel emocional que conlleva a unas consecuencias, igualmente promover la actividad física va a generar que se fortalezcan los lazos afectivos sea entre familiares o compañeros y asimismo poder ejecutar planes de acción a favor de autoestima y de proyectos de vida.

Por otro lado y teniendo presente que estas escalas del bienestar psicológico identificadas en la población de los preadolescentes y adolescentes, nos cabe resaltar que es de suma importancia desarrollar en ellos unos buenos hábitos de actividad física para que los chicos desarrollen y apropien los conceptos del desarrollo psicológico y puedan desarrollarse como mejores personas a nivel social dentro de un entorno académico e institucional, ya que al trabajar y al mejorar estas 6 dimensiones del bienestar psicológico por medio del deporte y la actividad física se logra generar un alza emocional en los factores relacionados a la autonomía y las relaciones positivas de cada uno de ellos las cuales juegan un papel fundamental dentro de su desarrollo físico y psicológico.

Por último, se recomienda realizar en las diversas áreas académicas de cualquier institución educativa este tipo de test, no solo en el área de educación física, si no que se implemente en las demás asignaturas de la educación. Además, una vez

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



ejecutado el test se puede planificar diferentes actividades acordes con los niveles que se obtuvieron en el test que se pueden asociar hacia el mejoramiento de la salud mental y física, pueden brindar numerosos beneficios, ya que no solo se enfoca en conseguir un cuerpo con buena estética sino tener seguridad propia, potenciar las habilidades sociales, tener un auto concepto óptimo, entre otras. En estas edades los niños, niñas y jóvenes son más vulnerables y pueden optar hacia la toma de decisiones erróneas para sus vidas si no tienen un acompañante tanto familiar o escolar que los guíen y puedan tener un crecimiento personal para así proyectarse para un futuro evitando posibles problemas físicos, psicológicos y convivenciales.

REFERENCIAS:

- Benavides, X. Bencomo, J. (2011). Influencia de la actividad física recreativa en el estilo de vida del adulto mayor de la comunidad del sector agua dulce de la parroquia barinitas del municipio Bolívar. Revista digital Buenos Aires. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4189810>
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2019). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior (Impact of physical activity and sports practice in the social context of higher education). *Retos*, 37(37), 742-747. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/67875>
- Corrales, A. (2006). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. Revista digital de educación física. Recuperado de: [file:///C:/Users/SE7EN/Downloads/Dialnet-ElDeporteComoElementoEducativoIndispensableEnElAre-3233220%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/SE7EN/Downloads/Dialnet-ElDeporteComoElementoEducativoIndispensableEnElAre-3233220%20(1).pdf)
- Díaz, D, Rodríguez, R, Blanco, A, Moreno, B, Gallardo, I, Valle, C, Dierendonck, D. (2005). Adaptación española de las escalas del bienestar psicológico de Ryff. *psicothema*. Recuperado de: <http://www.psychothema.com/pdf/3255.pdf>
- Fernandes, H. (2018). Actividad física y salud mental en adolescentes: el efecto mediador de la autoestima y la satisfacción corporal. Revista de psicología del deporte vol. 27 (1) pp 67-76 recuperado de: <https://www.rpd-online.com/article/view/v27-n1-fernandes/fernandes>
- Garrido, R. García. R. Flores. A. Juárez. J. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3984895>

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



- García, A, Marín, M, Bohórquez, R. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. *Revista de psicología del deporte* vol 21 (1) pp 195-200. Recuperado de: <https://www.rpd-online.com/article/view/1047>
- González, J, Garcés de los fayos, E., & García del castillo, A. (2011). Percepción de bienestar psicológico y fomento de la práctica de actividad física en población adolescente. *revista internacional de ciencias sociales y humanidades, sociotam*, xxi(2),55-71.[fecha de consulta 23 de febrero de 2020]. issn: 1405-3543. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=654/65423606006>
- González, J y Portolés, A (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9 (1), 51-65. [Fecha de Consulta 1 de Abril de 2020]. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3111/311130199005>
- Goñi. E, Infante. G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468004.pdf>
- Hernández, R. (2017). Metodología de la investigación sexta edición. Impreso en México. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hernández, R, Fernández, C, Baptista, P (2006) Metodología de la investigación Cuarta edición. Impreso en México. Recuperado de: <https://n9.cl/h2a8>
- Leal, F., Juan Dávila Ramírez, & Yesennia Valdivia, V. (2014). Bienestar psicológico y prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje. *Universitas Psychologica*, 13(3) Retrieved from: <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1771625297?accountid=4879>
- Muñoz, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *Revista digital Buenos Aires*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Organización mundial de la salud. (2015). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.



Organización mundial de la Salud (2018). Actividad Física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pineda C, Castro J, Chaparro R (2017). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. Pensamiento Psicológico; Cali Tomo 16, N.º 1. Recuperado de: <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1990803076/fulltextPDF/BB7CAB349B914D60PQ/1?accountid=48797>

Rangel, Y. Mayorga, D. Peinado, J. Barrón, J (2017) Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias. revista de psicología del deporte vol. 26 (2) p 61-69. Recuperado de https://www.rpd-online.com/article/view/v26-n4-rangel-ledezma-mayorga-et-al/rangel_ledezma_mayorgaetal

Reynaga ,P, Arévalo, E, Verdesoto, A, Jiménez, I, Preciado, M, Morales, J (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529626>

Rivas, C., Romero, A., Pérez-Llantada, M. del C., de la Llave, A. L., Pourtau, M., Molina, I., ... García-Mas, A. (2015). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. Revista de Psicología Del Deporte, 21(2), 365–371. Retrieved from <http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=zbh&AN=79855874&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

Romero, A, Brustad, R, y García, A (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 2 (2), 31-52. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3111/311126258003>

Shuttleworth M (2010). Estudio transversal. Recuperado de Explorable.com: <https://explorable.com/es/estudio-transversal>

Varela, M, Duarte, C, Salazar, I, Lema, I, & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colombia médica, 42(3), 269–277. retrieved from: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=lth&an=67127325&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no poseen conflicto de intereses respecto a este texto.

Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares.

Jayson Andrey-Bernate, Ingrid Patricia Fonseca-Franco, Kevin Gaviria-Ramírez, Wilson David Pulido-Cabrera, Iván Camilo Sánchez-Alvis, Alexander Guataquira-Romero.