



Una Institución Adventista

Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de
Lima Este, 2016

Avit Silsa Huaman Sialer

Lima, febrero de 2017

UNIVERSIDAD PERUANA UNION

FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada
de Lima Este, 2016

Por:

Avit Silsa Huaman Sialer

Asesora:

Dra. Dámaris Quinteros Zúñiga

Lima, febrero de 2017

Como citar

Estilo APA

Huaman, A. (2017). *Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este* (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.

Estilo Vancouver

Human, A. *Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este* (Tesis para licenciatura). Lima: Universidad Peruana Unión., 2017).

Ficha catalográfica elaborada por el Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación – CRAI
– de la UPeU

TPS Huaman Sialer, Avit Silsa
2 Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este,
H83 2016 / Avit Silsa Huaman Sialer; Asesora: Dra. Dámaris Quinteros Zúñiga. -- Lima, 2017.
201 112páginas: anexos, figuras, tablas

Tesis (Licenciatura)--Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. EP. de Psicología, 2017.

Incluye referencias y resumen.

Campo del conocimiento: Psicología.

1. Bienestar psicológico. 2. Actividad física. 3. Docentes universitarios.

CDD 158

DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

Dra. Dámaris Quinteros Zúñiga, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: “Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016” constituye la memoria que presenta la Bachiller Avit Silsa Huaman Sialer para aspirar el título de Profesional de Licenciatura de Psicología ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Lima, a los 28, febrero del año 2017.



Dra. Dámaris Quinteros Zúñiga

Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad
privada de Lima Este, 2016

TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo


JURADO CALIFICADOR


Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto
Presidenta


Psic. Mérida Emma Neira Suaña
Secretaria


Psic. Isaac Alex Conde Rodríguez
Vocal


Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza
Vocal


Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga
Asesora

Naña, 13 de febrero de 2017

Dedicatoria

A Dios, por permitirme culminar uno de mis objetivos más deseados: el ser psicóloga. Y por brindarme salud durante todo este tiempo académico, por darme todo lo necesario para ser feliz, brindándome fe, seguridad, bondad y amor.

A mi familia, los únicos que me guiaron día a día en mi formación profesional que me ayudaron a cultivar valores y virtudes, quienes me apoyaron en todo momento, gracias por sus consejos, enseñanzas y por su constante motivación, motivo por el cual logré ser lo que soy.

A mis docentes, por su paciencia, por su comprensión y por su apoyo incondicional y haberme brindado la mejor información y enseñanza para mi aprendizaje y profesional. Todo ello me ayudó a culminar mis estudios profesionales.

Agradecimiento

A Dios, por sus bendiciones, por el tiempo y el cuidado que me ha brindado durante todo este tiempo, por ser mi guía y llenarme de sabiduría mediante en todo lo aprendido.

A mi familia, por el apoyo que me ha brindado. Gracias por ser el ejemplo de lucha, fe, amor y esfuerzo para alcanzar mis metas.

A mi asesora de tesis la, Dra. Damaris Quinteros Zúñiga, por su paciencia, apoyo y orientaciones brindadas.

Índice de contenido

Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Índice de tablas	ix
Resumen	xi
Abstract.....	xii
Introducción.....	xiii
Capítulo I: El problema de investigación	14
1. Planteamiento del problema.....	14
2. Pregunta de investigación.....	18
2.1 Pregunta General	18
2.2 Pregunta específicas	18
3. Justificación	18
4. Objetivos de la investigación.....	19
4.1 Objetivo general.....	19
4.2 Objetivos específicos.....	19
Capítulo II : Marco teórico de la investigación	20
1. Marco bíblico filosófico.....	20
1.1 Actividad física.....	20
1.2 Bienestar psicológico.....	21
2. Antecedentes de la investigación.....	23
2.1 Antecedentes internacionales	23
2.2 Antecedentes nacionales.....	26
3. Marco conceptual.....	28
3.1. Definición de actividad física	28
3.2 Bienestar psicológico.....	38
3.3 Desarrollo en adultez.....	49
4. Definición de términos.....	52
5. Hipótesis de la investigación	54
5.1 Hipótesis general	54
5.2 Hipótesis específicas.....	54

Capítulo III: Materiales y métodos	55
1. Método de la investigación.....	55
2. Variables de investigación.....	55
2.1 Identificación de las variables	55
2.2 Operacionalización de las variables	55
3. Delimitación geográfica y temporal	58
4. Participantes	58
4.1 Criterios de inclusión y exclusión	58
4.2 Características de los participantes.....	58
5.1. Instrumentos de investigación	60
5.1.1. Encuesta de Actividad Física (E.A.F-17).....	60
5.2. Escala de bienestar psicológico de Ryff (1989)	61
6. Proceso de recolección de datos	62
7. Procesamiento de análisis de datos.....	62
Capítulo IV : Resultados y discusión	63
1. Resultados.....	63
1.1 Análisis descriptivos.....	63
1.1.4 Nivel de actividad física según características sociodemográficas	68
1.1.4.2 Nivel de actividad física según sexo de los participantes	69
1.2 Dimensiones de bienestar psicológico y actividad física	70
1.3 Análisis inferencial de la asociación entre las dimensiones de bienestar psicológico y actividad física.....	74
2. Discusión	74
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones	78
1. Conclusiones.....	78
2. Recomendaciones	79

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de las variables de actividad física .	56
Tabla 2 Operacionalización de la variable bienestar psicológico de Ryff (1989)	57
Tabla 3 Datos sociodemográficos de los participante.	59
Tabla 4 Baremos para actividad física, según criterio de minutos por semana.	61
Tabla 5 Baremos del bienestar psicológico en docentes	62
Tabla 6 Niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones en los participantes.	64
Tabla 7 Niveles de bienestar psicológico según el sexo de los participantes.	65
Tabla 8 Niveles de bienestar psicológico según la edad de los participantes.	66
Tabla 9 Niveles de bienestar psicológico según las facultades de los participante.	67
Tabla 10 Niveles de actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este	67
Tabla 11 Niveles de actividad física según la edad de los participantes	68
Tabla 12 Niveles de actividad física según el sexo de los participantes.	69
Tabla 13 Niveles de actividad física según las facultades de estudio de los participantes.	69
Tabla 14 Asociación inferencial entre bienestar psicológico y actividad física moderada	70
Tabla 15 Asociación inferencial entre bienestar psicológico y actividad física intensa.	72
Tabla 16 Asociación inferencial entre bienestar psicológico y actividad sedentaria.	73
Tabla 17 Análisis de asociación entre dimensiones del bienestar psicológico y actividad sedentaria.	74
Tabla 18 Análisis de Validez de la Escala de actividad física	102
Tabla 19 Análisis de contenido del criterio general del instrumento	102
Tabla 20 Estimaciones de consistencia interna de la encuesta de actividad física.	103
Tabla 21 Análisis de Validez de la Escala de Bienestar psicológico	107
Tabla 22 Análisis de contenido del criterio general del instrumento	108
Tabla 23 Estimaciones de consistencia interna de la escala de bienestar psicológico de Ryff	108
Tabla 24 Correlaciones sub test-test para la escala de bienestar psicológico de Ryff.	109

Nomenclaturas

- X^2 : Chi cuadrada
- V : Coeficiente V de Aiken
- α : Coeficiente alpha de Cronbach.
- n : Número de muestra

Resumen

La presente investigación tuvo el objetivo de analizar la asociación entre bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima-Este, siguiendo el diseño no experimental de corte transversal y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 160 docentes. En la recolección de datos se utilizó la Encuesta de Actividad Física (E-A-F-17) elaborada para este estudio que consta de 17 ítems y la Escala de bienestar psicológico de Ryff (1989) que consta de 39 ítems. Los resultados encontrados evidencian que no existe asociación significativa entre bienestar psicológico y actividad física, esto quiere decir que existen otros factores intervinientes. Sin embargo, se encontró asociación significativa entre la dimensión dominio del entorno y la actividad física intensa ($\chi^2 = 9.936$; $p < 0.05$).

Palabras clave: Bienestar psicológico, actividad física, docentes universitarios.

Abstract

The present research aims to determine if there is a significant relationship between psychological well-being and physical activity in professors from a private university in Lima. Non-experimental correlational design was used. The sample was made up of 160 professors. In the collection of data, the Physical Activity Survey (E-A-F-17) was used for this study, which consists of 17 items and the Ryff Psychological Well-Being Scale (1989), which consists of 39 items. The results show that there is no significant relationship between psychological well-being and physical activity, which means that there are intervening factors. However, a significant association was found with the positive relationships domains and moderate physical activity ($\chi^2 = 9.936$; $p < 0.05$).

Key words: Psychological well-being, physical activity, university professors.

Introducción

El bienestar psicológico y actividad física son aspectos importantes en el bienestar de todo ser humano que influyen en la calidad de vida del docente es decir, los docentes con buen estado de bienestar, suelen trazarse metas y objetivos que puedan ser alcanzados, ya que el bienestar psicológico es importante para enfrentar diferentes aspectos de la vida, además la actividad física es esencial para mejorar el estilo vida de las personas.

Por ello, la presente tesis tiene por objetivo determinar si existe asociación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y la actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este.

La presente investigación cuenta con cinco capítulos, cuyos contenidos se describen en las siguientes líneas:

En el capítulo I, se presenta el planteamiento de la investigación, el problema, los objetivos, la justificación y viabilidad, lo cual se llevó a cabo, los aspectos estudiados de la investigación.

En el capítulo II, se abordan los antecedentes nacionales e internacionales, también los aspectos teóricos de las variables a estudiar y el marco filosófico cristiano.

En el capítulo III, se describe los métodos de la investigación, los participantes y los instrumentos a utilizar.

En el capítulo IV, se presenta los resultados y la discusión, para finalmente da las conclusiones, recomendaciones, también las referencias y anexos.

Capítulo I

El problema de investigación

1. Planteamiento del problema

Actualmente las personas están inmersas en situaciones estresantes, el crecimiento de las ciudades, el aumento de las responsabilidades y las presiones en sus centros laborales pueden ocasionar estilos de vida sedentarios, de manera que la inactividad física perjudique la salud mental de las personas a lo largo del tiempo (Paredes, Montoya, Vélez y Fernando, 2009).

Frente a esta situación, la Organización Mundial de la Salud OMS, (2016) señala que el 60% de la población mundial no realiza actividad física, siendo un factor de alto riesgo en jóvenes, adultos y adultos mayores.

A nivel mundial, en España, Escalante (2011) muestra que un 60% de las personas de 15-74 años no practicaban actividad física y dedicaban su tiempo en ocio. Asimismo, la Encuesta Nacional de Salud de España (2013) señala que el 44.4% de la población de 15 a 64 años indicaron no haber realizado ejercicio físico, es decir que cuatro de cada diez personas son sedentarias en sus tiempos libres.

Mostrando datos en relación a la población de estudio, Vigoya (2012) en un estudio realizado en Colombia, evidenció que el 50% de docentes no practicaban actividad física, indicaron que las razones por las que no lo hacían era por falta de tiempo e interés.

Asimismo, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Ecuador (2013) muestra que el 30% de los adultos presentan índices bajos para desarrollar el hábito de practicar actividad física, ya que durante sus tiempos libres se dedicaban a estar en casa y un 15 % son inactivos. En Trujillo-Perú, en un estudio realizado por Gonzales et al. (2014), encontraron que el 33% de los docentes realizaban actividad física insuficiente. También, Carlos y Meltina (2016) en un estudio realizado en Huánuco, evidenciaron que el 50 % de los docentes presentaban niveles bajos de actividad física y presentaban riesgo en padecer enfermedades cardiovasculares.

En este sentido, la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año como consecuencia de la inactividad física, además es uno de los principales causantes del padecimiento de enfermedades no transmisibles, como el cáncer y la diabetes (OMS 2010). Por su parte, Díaz, Arrieta, Medina y Mancera (2013) agregan que la inactividad física provoca el aumento de patologías como obesidad, enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico.

Por ello, la OMS (2016) da a conocer que la actividad física no solo abarca hacer ejercicio, si no también actividades como trabajar, jugar, viajar, hacer tareas domésticas y actividades recreativas. Por estas razones se promueve la actividad física diaria en las personas, con el propósito de prevenir enfermedades y mejorar su salud.

Frente a lo descrito, Rodríguez, García y Márquez (2002) indican que los adultos deberían practicar actividad física de manera positiva ya que ayudara a fomentar un adecuado bienestar y la salud mental. Además, Ponce, Ceballos, Zamarripa y Valderrama (2012) mencionan que la actividad física disminuye los riesgos de enfermedad no transmisibles (diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares).

Otros de los beneficios de la actividad física es el aumento de la autoconfianza y mejoran el funcionamiento intelectual, disminuye la ansiedad y depresión; mejora el rendimiento en el trabajo las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico (García y Pérez 2013). De esta manera, la práctica de actividad física es importante para las personas, ya que aportaron efectos positivos para el bienestar de su salud (Caro y Antequera, 2014). Asimismo, la OMS (2016) indica que la actividad física es el movimiento corporal que requiere un gasto de energía, como puede ser en el trabajo o actividades recreativas (tareas domésticas, caminar o realizar aeróbicos) y que estas actividades forman parte de la vida cotidiana, además es importante para conservar la salud mental de las personas.

Además, Guerra (2015) añade que el bienestar psicológico, presenta una estrecha relación con la salud desde lo físico, psicológico y social, es decir que el ser humano necesita sentirse bien con actitudes positiva y estar alejado de algunos trastornos, sentirse feliz, mantener una tranquilidad emocional y psicológica con conductas aceptables ante las dificultades que se presentan en el entorno social.

Por su parte, Ryff (1991) define el bienestar psicológico como el tener propósito en la vida y darle un significado por nosotros mismos, con retos y con esfuerzos logrando alcanzar nuestras metas y objetivos.

Cabe resaltar que en un estudio realizado en Argentina se evidenciaron la estrecha relación y beneficios que presentaron el bienestar psicológico y actividad física en las personas evaluadas, lo cual mostraron actitudes positivas, alta autoestima y baja sintomatología depresiva, además adecuadas relaciones con otras personas basadas en confianza y empatía; demostrando que su bienestar psicológico y la actividad física se encontraron fuertemente

interconectados, es decir, mientras mejor sea su bienestar psicológico, mayor es el vínculo con su entorno social (Scolni y Walker, 2012).

Actualmente, los docentes presentan escasa práctica de actividad física, lo cual se les considera como sedentarios, puesto que la falta de tiempo libre después de la jornada laboral, limita a los docentes a practicar actividad física, ya que suelen presentar fuertes cargas o presiones psicológicas que influyen en su bienestar psicológico y el estado de su salud, ocasionando baja motivación en sus centros laborales (Cambo, 2016).

También, Rosales et al. (2016) indican que los docentes de universidades, suelen practicar dicha actividad ocasionalmente, solo como costumbre y no como generadora de la salud física y mental. Además, los docentes conocen cuáles son los beneficios que promueve la promoción de la salud, sin embargo, al ponerlo en práctica se limitan, porque sus actividades diarias no están bien programadas, por ello muchas veces los docentes presentan estilos de vida completamente sedentarios por la misma presión de su propio trabajo.

En una entrevista personal, S. Pacheco (Comunicación personal, 24 de noviembre, 2016) refiere que, en la Universidad, existe un programa estratégico “Universidad Saludable que promueve vidas saludables” que inició a partir en el año 2013, en el cual participan docentes, administradores y personal, de tal manera que promueven la salud para mejorar el estilo de vida de la comunidad universitaria. Sin embargo, la población docente de dicha Universidad refiere, que a pesar de que existe la oportunidad de poder practicar actividad física dentro de la Institución no suelen realizarlas y son pocos que lo realizan. Además, menciona que algunos docentes no toman en cuenta cuán importante es practicar la actividad física para el bienestar de su salud mental o para la prevención de las enfermedades.

El profesional añade que muchos de los docentes no toman en cuenta la participación activa y no suelen concientizarse en practicar actividad física, ya que prefieren dedicarse a otras actividades que no son de beneficio para su salud.

2. Pregunta de investigación

2.1 Pregunta general

Frente a lo descrito, surge la siguiente interrogante: ¿existe asociación significativa entre bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016?

2.2 Preguntas específicas

- a. ¿Existe asociación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad física moderada en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016?
- b. ¿Existe asociación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad física intensa en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016?
- c. ¿Existe asociación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad sedentaria en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016?

3. Justificación

El presente estudio es importante porque permitirá conocer la relación de actividad física y bienestar psicológico en docentes, lo cual beneficiará a la población a identificar los niveles actuales respecto a las variables de estudio.

Asimismo, los docentes de una institución educativa se beneficiarán con los resultados y conclusiones de este estudio, que resultan útiles para la toma de decisiones y la implementación de estrategias de intervención o programas pertinentes según sean los resultados para la mejora de la calidad de vida de la población.

Además, el presente trabajo permitirá la revisión de la literatura actual y de los antecedentes de investigaciones sobre bienestar psicológico y actividad física dando lugar a nuevas hipótesis para futuros trabajos de investigación.

Finalmente, es de relevancia metodológica, ya que requiere la creación y validación de la Encuesta de Actividad Física (E-A-F-17), para la población de docentes o adultos, la cual podrá ser usada en investigaciones posteriores. Además, permitirá ampliar el campo de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989).

4. Objetivos de la investigación

4.1 Objetivo general

Determinar si existe asociación significativa entre bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016.

4.2 Objetivos específicos

- Determinar si existe asociación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad física moderada en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Determinar si existe asociación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad física intensa en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Determinar si existe asociación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad sedentaria en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016.

Capítulo II

Marco teórico de la investigación

1. Marco bíblico filosófico

1.1 Actividad física

A continuación, se presenta el marco bíblico filosófico sobre la actividad física.

White (1989) en su obra *Consejos para la Salud*, menciona que “la actividad física y el trabajo ejercen influencia sobre la mente, fortalecen los músculos, mejora la circulación” (p.118). Es decir, que las personas deben estar en constante actividad para mantener una adecuada salud.

Asimismo, White (1991), en su libro *Mente, Carácter y Personalidad*, indica que “el sistema entero necesita la influencia vigorizadora del ejercicio al aire libre” (p.119). Es así que se debería practicar la actividad física a pesar del arduo trabajo que muchas personas realizan, para el mejor desarrollo de sus capacidades cognitivas. También explica que “el trabajo físico no impedirá el cultivo de la inteligencia, las ventajas obtenidas en el trabajo físico servirán de contrapeso a una persona, e impedirán que la mente sea recargada. La fatiga recaerá sobre los músculos y aliviará el cerebro cansado” (p.120). Es decir, que cuando más frecuentemente realizan actividad física, muchas personas desarrollarán mejor su capacidad de aprendizaje y reducirá la carga de tensión en sus centros laborales.

También, en 3° Juan 2:3 dice: “amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma”. Es decir, Dios desea que todas las personas gocen de buena salud.

Asimismo, White (1978), en la Educación indica que “la actividad física es indispensable para que los pensamientos sean puros” (p.209). Es decir, que la actividad física es importante para las personas mientras más lo realizan, mayores pensamientos positivos obtendrán.

Además, el ejercicio físico y estar en constante actividad fortalecerá los músculos permitiendo una flexibilidad adecuada, como menciona White (1991) en Mente, carácter y personalidad “que para las personas sanas, el ejercicio riguroso y energético fortalece el cerebro, los huesos y los músculos” (p.120).

En 1° de Timoteo 4:8 menciona que “Porque el ejercicio trae algún provecho, la piedad es útil para todo, ya que incluye una promesa no sólo para la vida presente sino también para la venidera”. Es decir que al realizar actividad física, tendrán mayores beneficios a largo del tiempo y ayudará a fortalecer su salud.

En este sentido, la actividad física resulta beneficiosa para muchas personas que presentan problemas emocionales o crónicos como menciona White (1991) en Mente, Carácter y Personalidad “el ejercicio físico bien dirigido, que emplea las fuerzas sin abusar de ellas, resultará en un agente curativo efectivo” (p.120).

Finalmente, la actividad física es muy importante para el beneficio psicológico de las personas, ya que ayudará a fortalecer la salud mental y espiritual de los docentes.

1.2 Bienestar psicológico

En este bloque se presenta el marco bíblico filosófico sobre bienestar psicológico:

El bienestar psicológico, también está basado en la Biblia ya que el ser humano goza de paz y armonía con Dios, tal como White (1993) señala en su obra Mente, Carácter y Personalidad: “La persona cuya mente este tranquila y satisfecha en Dios, está en la senda de la salud” (p.420).

Asimismo, White (1993) agrega que “la verdadera felicidad brota de un corazón en paz con Dios” (p.671), es decir, que Dios es un ser de paz, desea que todo ser humano viva feliz con un mejor estado de bienestar logrando alcanzar sus mayores deseos.

Por ello, hoy en día las personas deberían saber cuán importante es llevar un estilo de vida adecuado y darse cuenta que lo primero que deberían hacer es poner en primer lugar a Dios y recordar a Dios con amor: “Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí y yo en él, este lleva mucho fruto, porque separados de mí nada podéis hacer” (Juan 15:5).

En Salmos 4:8 explica que “en paz me acostaré, y asimismo dormiré. Porque solo tú Jehová me haces vivir confiado”. Nos da entender que a pesar de las adversidades Dios siempre está ahí, mostrándonos confianza, paz, amor y seguridad.

Además, White (1993) añade que: “si el espíritu se siente libre y feliz, debido a la buena conciencia y la satisfacción que se experimenta al hacer felices a los demás, se crea un sentimiento de alegría que se reflejara en todo organismo con lo que mejorará la circulación de la sangre y se tonificara el cuerpo” (p.673). Por ello, es muy importante fomentar actitudes positivas con los demás, lo cual ayudará a sentirse bien consigo mismo.

Además, la Biblia explica “porque yo sé los planes que tengo para vosotros, dice Jehová, planes de bienestar y no de mal, para daros porvenir y esperanza” (Jeremías 29:11). Este mensaje da entender que Dios forma parte de muchas promesas divinas de bien, ya que Dios es un ser de paz y Él sabe y conoce cuál es el bienestar para cada persona.

También Eliú en la Biblia menciona que Dios tiene grandes promesas para sus hijos; “Si oyeren, y le sirvieren, acabaran sus días en bienestar y sus años en dicha” (Job 36:11). Es decir, si las personas tienen como guía los consejos de Dios y escudriñan la Biblia presentaran adecuado bienestar.

Asimismo, para lograr un crecimiento personal positivo se recomienda imitar el carácter de Dios, lo cual llevara a ser mejores personas día a día, ya que al poner la confianza en manos de Dios, se logran herramientas necesarias para cumplir metas importantes, como menciona Dios en la Biblia en Efesios 5:1 “Sed, pues, imitadores de Dios como hijos amados”.

Así también Dios en la Biblia menciona que: “He venido para que tengan vida y para que tengan en abundancia” (Juan 10:10). Por ello, si las personas necesitan estar en abundancia deberían desarrollar sus capacidades y aprender que lo primero en la vida es la parte espiritual y refugiarse en ello, lo cual es un mensaje que permite vivir feliz y saludablemente.

Finalmente, el ser humano no solo está inmerso al entorno social, sino también es importante basarse en la palabra de Dios para desarrollar un estado mental positivo y adecuado estilo de vida, es decir Jesús busca el bienestar psicológico de sus hijos, además muchas personas presentar actitudes positivas y control de sus emociones lo cual suelen lograr sus objetivos y metas propuestos.

2. Antecedentes de la investigación

2.1 Antecedentes internacionales

Respecto a los estudios internacionales, en España Cervelló et al. (2014) realizaron un estudio, descriptivo-correlacional con el objetivo de comprobar si el ejercicio físico ocasiona cambios en el bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. Evaluaron a 120 estudiantes 50, varones y 70 mujeres entre 16 y 20 años. Utilizaron el cuestionario de Ryan y Frederick-1997 y los pulsímetros de la marca polar tean, los cuales evalúan la frecuencia cardiaca de los estudiantes durante la actividad física, asimismo la escala de sueño Karolinska Sleep-1999, escala SIMS de Guay Vallereand-2000 que avalúa la motivación intrínseca situacional. Los resultado presentaron un valor significativo de (p.

<0.01) concluyeron que la práctica de ejercicio físico, mejora el bienestar psicológico, calidad de sueño y la motivación situacional.

También en España, García, Castillo y Pablos (2007) realizaron una investigación, cuyo objetivo fue analizar el bienestar psicológico y actividad física en estudiantes universitarios. La población fue de 121 universitarios, 72 hombres y 49 mujeres, con edades de 19 a 35 años. Utilizaron el inventario de Conductas de Salud en Escolares de Balaguer, para medir actividad física, adaptada para la población estudiada; y la Escala de Satisfacción con la vida, formado por cinco ítems que fue desarrollada para evaluar el indicador de bienestar psicológico de Diener. Como resultado obtuvieron que los hombres son aquellos que practican más actividad física que las mujeres, por lo que concluyeron que los hombres poseen mayor bienestar psicológico, porque están en constante actividad y fortalecerán mayor sus relaciones interpersonales y mejor autoestima.

Por otro lado, en Argentina Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Escalante (2012) ejecutaron un estudio descriptivo-correlacional, cuyo objetivo consistió en medir el grado de bienestar psicológico, su relación con rasgos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios, con una muestra de 366 estudiantes de psicología de ambos sexos con una edad promedio de 21 años. Utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (Biesps-A) (Casullo, 2002) y el Inventario de Millón de estilos de personalidad. Los resultados indicaron que presentaron una correlación positiva de ($p < 0.1$) entre Bienestar Psicológico y rasgos de personalidad, siendo más o menos estables con el pasar del tiempo.

Asimismo, Zazo, Moreno y Antonio (2015) realizaron una investigación en España, con el objetivo de comprobar la predicción de la pasión y motivación autoderminada sobre el bienestar psicológico en practicantes de ejercicio físico acuático.

La muestra estuvo conformada por 349 practicantes entre 18 y 84 años a quienes se les aplicó la escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio de Vlachopoulos y Michailidou-2006 y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff-1989. Los resultados mostraron que la motivación y competencia percibida predicen positivamente en el bienestar psicológico, mientras que la pasión obsesiva por el ejercicio físico acuático lo predijo negativamente con un 15 % de la varianza explicada.

Además, en México Gonzales, Fayos y García del Castillo (2011) desarrollaron una investigación en México, descriptivo-correlacional con el objetivo de describir las percepciones de bienestar psicológico y la actividad física en una población adolescente. Contaron con una muestra de 50 alumnos de secundaria de ambos sexos. Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y un cuestionario sociodemográfico.

Los resultados fueron que el ámbito escolar es uno de los lugares que ayuda a los adolescentes a mostrar hábitos saludables en relación a la actividad física, lo cual influye positivamente en su bienestar psicológico y favorecerá su desarrollo del autoconcepto y adecuadas capacidades cognitivas en sus aprendizajes.

En Colombia, Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011) realizaron una investigación en Colombia, con el objetivo de analizar la relación entre actividad física y actividad sedentaria en jóvenes universitarios. La muestra estuvo conformada por 1,811 estudiantes de ambos sexos de edades 15 y 24 años, de seis universidades colombianas. Se utilizó el Cuestionario de Estilos de Vida en jóvenes universitarios.

Los resultados fueron que el 75.3% de jóvenes pocas veces practica algún deporte, y son las mujeres las que menos realizan ejercicio. Asimismo, el 22.2% realizan actividad física y el 40.9% hacen algún ejercicio o una práctica corporal por lo menos tres veces a la semana durante

30 minutos. Los principales motivos para realizar actividad física fueron para el beneficio de su salud 45.8% y mejorar su figura 32% y para dejar de hacer fue la pereza 61,5%; es decir que los estudiantes realizaban actividad física por razones distintas, indicando que su estilo de vida es sedentario lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y problemas emocionales.

2.2 Antecedentes nacionales

Aspajo, Montes y Dávila (2014) realizaron un estudio descriptivo correlacional, sobre actividad física y vida saludable en estudiantes de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana de Iquitos. La muestra estuvo compuesta por 200 alumnos de ambos sexos, en edades de 19 a 26 años. Se utilizó el cuestionario sobre actividad física y vida saludable elaborado para fines de estudio.

Los resultados indicaron que los estudiantes presentaron bajos niveles de actividad física, siendo un 85% de estudiantes que practicaban entre 1 y 2 veces por semana. En cuanto a su vida saludable presentaron altos índices de grasa, porque la población regularmente consumía proteínas y fibras. Asimismo, la actividad física no se relacionó con vida saludable, ya que la mayor parte de los participantes que practicaban actividad física no presentan enfermedades crónicas ni progresivas.

También en Iquitos, Guerra, Guillermo y López (2014) desarrollaron una investigación descriptiva sobre los intereses motivacionales hacia la actividad física deportiva en estudiantes de idiomas de la facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Contaron con una muestra de 28 alumnos de ambos sexos entre 18 y 24 años. Se aplicó el cuestionario de Sierra Bravo 1995 y una entrevista semiestructurada a cada estudiante. Los resultados indican que el 28% presentan un nivel bajo de actividad física deportiva y el 71.4%

un nivel alto. Es decir que los estudiantes presentaron altos intereses motivacionales hacia la actividad física.

Asimismo, Cossio y Jurupe (2014) estudiaron las relaciones entre factores socioculturales relacionados con la actividad física en adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe-Chiclayo. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes de ambos sexos cuyas edades oscilan entre 15 y 19 años. Utilizaron el Cuestionario de López y Chacón conformado por 27 preguntas cerradas. Los resultados mostraron que existe una relación significativa de ($p < 0.05$) entre los factores socioculturales y la actividad física, donde un 75.6% de adolescentes que realizan ejercicio físico, mientras que el 24.4% no realizan ejercicio, sin embargo, de los que realizan ejercicio el 36.9% realizan ejercicio físico con beneficio para su salud y el 63.1% sin beneficio para su salud.

Además, los factores que tienen relación con la actividad física son: entorno familiar, la identificación de grupo, entorno educativo y los referentes mediáticos.

Además, Acosta y Manyari (2013) en Lima realizaron un estudio de diseño no experimental de corte transversal, con el objetivo de evaluar las relaciones entre estilos de vida, y el nivel de actividad física, conducta sedentaria y el Estado Nutricional en una Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas de Surco.

Evaluaron a 208 estudiantes de ambos sexos. Se utilizó la Ficha de Evaluación Nutricional y el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAG). Los resultados muestran que un 19.13 % de mujeres y 35.48% de varones se encontraron con sobrepeso. Respecto al nivel de actividad física, la mayoría de las mujeres se encuentran en un nivel bajo con un 45.22% y un 45.16% en varones en un nivel moderado. Además, el 13 % de estudiantes eran insuficientes activos y sedentarios al mismo tiempo.

Asimismo, la investigación presenta una correlación significativa de ($p < 0.05$) entre estilos de vida y el nivel de actividad física conducta sedentaria y el estado nutricional.

También, en Lima Pardo (2010) realizó una investigación cuantitativa con un diseño no experimental de tipo transversal con el objetivo de determinar la relación entre dimensiones de bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado de una escuela de negocios privada de Lima Metropolitana. En 120 estudiantes, 76 hombres y 44 mujeres cuyas edades oscilaban entre 22 y 56 años, de los cuales 84 participantes eran solteros, 34 eran casados y 2 estaban separados. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado de Spielberger, Gorsuch y Lushene-1970. Los resultados indicaron que el bienestar psicológico y sus dimensiones no se relacionan con ansiedad rasgo-estado, presentando un valor de ($p > .05$), ya que los estados emocionales y sus afectos negativos no siempre implicarían disminución en el bienestar psicológico.

3. Marco conceptual

3.1. Definición de actividad física

Devis (2000) definió la actividad física como el movimiento físico intenso, formado por los músculos esqueléticos que realizan un gasto de energía y estilo personal que nos permite relacionarse con el entorno.

Asimismo, Gonzales (2012) indica que la actividad física es el movimiento corporal que todo ser humano realiza durante un tiempo determinado, puede ser en el trabajo o en los momentos de sus tiempos libres. También Annicchiarico, señaló que la actividad física es el movimiento intencional en el cuerpo humano clasificado por tres dimensiones, biológica, personal y cultural (citado por Macarro, 2008).

Del mismo modo, Hormiga (2014) definió la actividad física como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como consecuencia el gasto de energía, además de ser una herramienta fundamental de salud pública para prevenir las enfermedades crónicas y mejorar el estilo de vida de las personas.

Además, Valencia (2013) consideró que la actividad física, es el movimiento corporal producido por las acciones motoras del cuerpo y que exige esfuerzo físico y gasto de energía en todas partes del cuerpo.

De esta manera, se puede concluir que la actividad física es el conjunto de movimientos y acciones voluntarias del cuerpo, que el ser humano debe realizar cada día para mejorar y fortalecer su calidad de vida.

3.1.1 Tipos de actividad física

La Organización Mundial de la Salud (2016) mencionó los tipos de actividad física:

- a. Actividad física moderada: es una actividad que requiere esfuerzo físico, pero su aceleración del ritmo cardiaco no están frecuente, como por ejemplo: caminar, realizar jardinería, tareas domésticas del hogar o paseos con animales. También, trabajos de construcción como, pintar o escavar, además levantar cargas moderadas menor a 20 kilos.
- b. Actividad física intensa: es la actividad física que requiere mayor esfuerzo físico provocando el aumento de la respiración o el ritmo cardiaco. Por ejemplo; caminar a pasos rápido, andar en bicicleta, realizar gimnasia o aeróbicos, natación rápida o levantar cargar pesadas mayor a 20 kilos.

El Ministerio de Salud de Argentina (2013) presenta los tipos actividad física las cuales son:

- a. Aéreobicos: es el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la fuerza de energía del metabolismo aeróbico durante el ejercicio realizado que desarrolla los músculos durante

un largo periodo de tiempo, es decir que la persona camina rápidamente, corre, anda en bicicleta o ejecuta algunos deportes como el fútbol, el básquetbol y el tenis.

- b. **Anaeróbico:** son de alta intensidad y genera mayor presión, fuerza al realizar los ejercicios mejorando la masa muscular utilizando instrumentos como pesas, pelotas, elásticos, maquinas o con el propio peso del cuerpo. Por ejemplo, se puede utilizar una carga de pesas levantadas por 10 veces, lo cual se realizará 10 repeticiones, se puede realizar 2 o 3 veces por semana, es ahí donde los resultados serán positivos y eficientes.
- c. **Flexibilidad:** es la capacidad que presentan los músculos para moverse de un lugar a otro. Además la flexibilidad empieza desde los 9 años aproximadamente lo cual es importante conservarla mediante la práctica. Asimismo presentan actividades como el estiramiento muscular, la gimnasia, los artes marciales y el fútbol.
- d. **Equilibrio:** consiste en mantenerse estables con las fuerzas que se realiza con los músculos entre el eje corporal y el eje de gravedad, siendo muy importante trabajar en cualquier edad para mantenerse firmes.
- e. **Duración:** es el tiempo durante el cual se realiza la actividad física, siendo solo en minutos.
- f. **Frecuencia:** es cuantas veces deberían realizar la actividad física, puede ser sesiones o por semanas.
- g. **Carga:** es cantidad de resistencia de cada actividad física. Las personas suelen utilizar la tensión más elevada para una mejor actividad.
- h. **Intensidad:** es el nivel de esfuerzo que realizan en la actividad física, pudiendo ser de intensidad moderada o intensa.

3.1.2 Actividad deportiva

Vargas, (2002) mencionó, que el deporte es una actividad física voluntaria realizada para fines recreativos o competitivos, además son juegos que están basados a reglas y normas, siendo estas actividades como el fútbol, volibol o baloncesto, carreras atléticas, natación, atletismo o ciclismo. Asimismo, es muy importante diferenciar la actividad física deportiva con la actividad física intensa, ya que ambas cumplen funciones diferentes, pero son beneficiosos para salud.

La Organización Panamericana de la Salud (2011) indicó, que el deporte es la actividad física que involucra todo tipo de movimiento, asociada a la competitividad por normas y reglas, con el objetivo de ganar o perder dicha actividad practicada en un momento determinado.

3.1.3 Factores que influyen la actividad física

La actividad física se considera como uno de los factores determinantes e influyentes en cada persona para una mejor calidad de vida. Por ello la presencia o ausencia de actividad física ha sido relacionado con variables socio demográficas de las personas como edad, género, procedencia y estatus socioeconómicos. Asimismo, mientras aumenta la edad la actividad física disminuye por los factores influyentes en cada etapa de su vida. Además los varones presentan más motivación al realizar actividad física que las mujeres.

Por otro lado, cuando las personas tienen a cambiar sus domicilios de un lugar a otro influye en la participación activa en la actividad física. Finalmente las personas tienden a presentar actitudes negativas o positivas de acuerdo al grado y nivel socioeconómico donde se encuentran, lo que perjudica su calidad de vida y la baja inactividad física (Montealgre, 2011).

También Perula et al. (1998) refiere que durante la etapa de la adolescencia los jóvenes adquieren nuevos hábitos y aprenden diferentes conductas que van desarrollando durante cada etapa de su vida. Por ello es muy importante mencionar las variables socio demográficas influenciadas en la actividad física. Es decir que las mujeres son menos prevalentes a practicar actividad física que los varones, asimismo mientras, avanza la edad muestran desinterés por las actividades físicas. Además las edades son factores influyentes en cada etapa del ser humano. Por tal motivo es relevante mencionar que el ambiente familiar es un factor influyente dentro de los jóvenes en incentivar los hábitos y conductas de la actividad física.

Asimismo, Cózar y Rebollo (2002) mencionaron que la actividad física son factores importantes que determinan la calidad de vida de las personas, asociados a variables socio demográficas como, edad, género, estado civil, situación laboral, nivel de estudios. Siendo la edad factores influyentes en personas de la tercera edad. Asimismo, el autor refiere que las mujeres son aquellas que ponen en práctica el ejercicio, además mientras más personas casadas existan hay mayor probabilidad a que puedan realizar actividad física, más de los que no están casados, y los jubilados, los que no saben leer ni escribir, también son aquellos que más realizan actividad física.

Además, Martínez (2012) indicó cuales son los factores influyentes en la actividad física.

- a. Factores biológicos: comprende el desarrollo y cambios del ser humano que experimentan durante cada etapa de sus vidas.
 - Género: los chicos presentan mayor actividad física que las chicas.
 - Edad: existe evidencias y estudios que durante la etapa de la infancia, adolescencia la actividad física disminuye con la edad.

- Estatus socioeconómicos: las personas de recursos socioeconómicos altos presentan mayor actividad física que los de un nivel de socioeconómicos bajos.
 - Factor hereditario: la actividad física y la participación están influenciada por los genes.
 - Enfermedad: personas poseedores de alguna enfermedad presentan una baja tendencia a la participación en la actividad física.
 - Historial de lesiones: las personas con mayor probabilidad de lesiones adquieren un mayor abandono de práctica de actividad física.
- b. Factores psicológicos: Son comportamientos que el ser humano experimenta en el entorno que se desenvuelve, por ejemplo: la diversión, competencia social, autonomía, actitudes positivas hacia la actividad física, motivación y esfuerzo personal, buena autoestima.
- c. Factores conductuales: presentan una gran influencia y motivación en el comportamiento de cada ser humano para llevar a cabo la realización de sus actividades.
- Las personas que realizaron actividad física con anterioridad presentan mayor motivación, participación en la actualidad.
 - Una dieta adecuada para una mejor actividad física.
- d. Factores sociales: favorecen la participación del ser humano en el ámbito que se desenvuelven, siendo los padres que fomentan el hábito de practicar actividad física. Además, los centros laborales o educativos, medios de comunicación influyen en la participación activa para mejorar un estilo de vida activo.
- e. Factores ambientales: es la influencia de factores externos e internos del ser humano como: centros escolares, instalaciones de lozas deportivas cercanas, seguridad ciudadana

y un clima adecuado, lo cual son factores que ocasionan la participación actividad de la actividad física.

Por otro lado, Fernández (2012) menciona 4 tipos de factores que influyen en la actividad física.

- Factores interpersonales: la participación activa de la actividad física, ayuda relacionarse de la mejor con los demás.
- Factores biológicos: es el desarrollo de cambios físicos y psicológicos de ser humano, que conforme aumenta la edad la actividad física disminuye.
- Factores sociales: el entorno social la familia y amigos favorecen la práctica de actividad física siendo modelos a seguir para su participación.
- Factores ambientales: el clima y la falta de seguridad son barreras que dificulta para la participación de actividad física.

3.1.4 Implicancias de la actividad física y actividad sedentaria

El Ministerio de Educación de Cultura y Deportes de España (2015) demostró que llevar una vida activa alarga el proceso de envejecimiento y aumentará el proceso de bienestar, es decir si se lleva una vida activa disfrutarán de una mejor calidad de vida. Si realizan actividad física ello contribuirá a lo siguiente:

Mantenerse ágil físicamente, fortalece los músculos.

- Mejora el bienestar mental, reduce los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, mejora el sueño.
- Aumenta la percepción de bienestar y satisfacción con el propio cuerpo.
- Mejora la función cognitiva.
- Mejora el bienestar social y relaciones de sociabilidad.
- Aumenta la autonomía e integración social.

- Ayuda a disfrutar una buena calidad de vida.
- Mejora la evolución de enfermedades crónicas.
- Reduce el riesgo de padecer sobrepeso.
- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como, la hipertensión o la obesidad.
- Ayuda a reducir la actividad sedentaria.

3.1.5 Niveles de actividad sedentaria

La Organización Panamericana de la Salud (2007) mencionó que la actividad sedentaria es la escasa práctica de actividad física y se considera a una persona sedentaria cuando realiza menos 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. Asimismo, Crespo, Delgado, Blanco, Landesa (2015) consideran que una persona sedentaria, aquella que no realiza actividad física moderada al menos 30 minutos por día. Además, es sedentaria o inactiva cuando no realiza 5 o más días de actividad física moderada. También, de actividad física intensa durante 3 o más días a la semana por 20 minutos cada sesión.

Además, Gómez (2011) determinó que las personas que están frente a una pantalla de televisión, computadora, videos juegos, por días a la semana presentan un nivel sedentario de:

Pocos sedentarios; 2 o menos de dos horas de exposición.

Regular; 3 a 4 horas de exposición.

Mucha actividad sedentaria; 5 o más horas de exposición.

3.1.6 Beneficios de la actividad física

Según la OMS 2016, los beneficios que presenta al realizar actividad física durante un tiempo determinado para incrementar los niveles de vida de las personas son los siguientes:

- Mejora el funcionamiento de estado muscular, cardiorrespiratorio y la salud ósea.

- Reduce el riesgo de presentar enfermedades crónicas.
- Reduce el riesgo de la hipertensión y accidente cerebrovascular.
- Reduce el riesgo de ansiedad y depresión.
- Reduce el riesgo de presentar deterioro cognitivo.
- Controla el control de peso.

Asimismo, Varo, Martínez y Gonzales (2003) mencionan que la actividad física está relacionada a múltiples beneficios que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas, como: a disminuir el riesgo de la obesidad, diabetes, osteoporosis y síntomas de la hipertensión arterial, la cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares, el riesgo de padecer del cáncer de colon. Asimismo, disminuye los síntomas de ansiedad y depresión, mejora el bienestar de las personas y las capacidades cognitivas, también disminuye el riesgo de estilos de vida sedentarios, los índices de mortalidad y la mejora de la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

Por otro lado, Rincón y Giraldo (2015) refieren que la actividad física presenta beneficios que ayudan al entorno social a fortalecer los hábitos y mantener una mejor calidad de vida. Estos beneficios permiten mejorar la calidad de vida de las personas entre niños y adultos, incrementos de la motivación a nivel físico, psíquico y socio-afectivo; fortalece la autoestima.

Asimismo, reduce las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven, ayuda a reducir las tensiones del estrés la ansiedad y depresión. También, mejora el bienestar y la salud de las personas, relaciones interpersonales, además, reduce la grasa y el mantenimiento del peso corporal, previene las enfermedades crónicas.

Por otro lado, Alvan (2015) mencionó cuales son los beneficios de la actividad física que ayudan a las personas a mejorar las funciones cardiorrespiratorias, reducen la grasa corporal,

mejorar el bienestar y la satisfacción de sí mismos, controlan la ansiedad, el estrés y mejora la autoestima. También, presentan mayor concentración de los procesos cognitivos, por ello las personas que están más activas y que realizan actividad física con mayor regularidad tienen menores riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares.

3.1.7 Recomendaciones sobre la actividad física

Según la OMS (2016), la actividad física en las personas debe consistir en actividades recreativas como: caminatas o andar en bicicleta, actividades ocupacionales como, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, con el fin de mejorar la salud mental. Además, reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y la depresión, por ello se recomienda que las personas deberían practicar lo siguiente:

- Realizar 150 minutos como mínimo a la semana de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa o una combinación de ambas actividades.
- Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos deberían realizar 300 minutos por semana de actividad física moderada, o bien 150 minutos semanales de actividad física intensa.
- También, la actividad moderada debe practicarse por lo menos 10 minutos por cada sesión, teniendo en cuenta que la actividad física regularmente es más beneficioso para la salud. Por ejemplo: 30 minutos de actividad física moderada cinco días o más
- Practicar actividad física dos días a la semana o más reducirá el periodo de la actividad sedentaria.

3.2 Bienestar psicológico

3.2.1 Reseña histórica

El estudio del bienestar psicológico, inició en la década de los años sesenta centrado en dos grandes enfoques como la hedónica que se encarga del bienestar subjetivo y el enfoque eudaemónica centrada en el bienestar psicológico (Millán, Aubeterre, 2011).

Por otro lado, el bienestar psicológico es una de las teorías más importantes en los tiempos pasados.

La psicología en el siglo XXI amplió su campo de estudio para promover la salud con el objetivo de fomentar los recursos y mejorar el estilo de vida de las personas. Dando a este acontecimiento, el bienestar psicológico ha desarrollado su atención en el manejo de las capacidades positivas. Sin embargo diferentes estudios mostraron las relaciones positivas del bienestar psicológico y afrontamientos estresantes (Romero, Brustad y García, 2007).

Asimismo, Seligman y Csikzentmihalyi indican que el bienestar psicológico se consideraba como sinónimo de alejamiento de patologías y enfermedades mentales, lo cual descuidaban aspectos positivos como la satisfacción, alegría, esperanza y confianza. Por ello la psicología positiva menciona aquellos aspectos de fortalezas y virtudes del ser humano y los efectos en la vida de las personas (citado por Gastañaduy, 2013).

Ryff históricamente menciona que en los años antiguos, el bienestar psicológico estuvo asociado a afectos positivos y afectos negativos, muchos autores consideran que el bienestar psicológico es un constructo amplio y complejo. Además, el bienestar es una valoración que evalúa a cada ser humano lo cual dan un resultado de su propia vida. Por ello la autora refiere una serie de componentes como la autorrealización, la autorregulación, el significado vital y el funcionamiento mental (Gonzales, Barranco y Varela, 2012).

Asimismo, Ryff, Keyes, Bradburn, Vaillant y Florenzano (citado por Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006) refieren que el bienestar psicológico era un tema importante para muchas disciplinas en el área de la psicología lo cual estaba relacionado con la felicidad, calidad de vida y salud mental. A pesar de ello, los autores mencionaron que existen influencias en el desarrollo sobre la definición de bienestar debido a los diferentes enfoques que han presentado a lo largo de la historia, provenientes del ciclo vital y la psicología positiva.

Por otro lado, el bienestar y la felicidad son componentes que se encuentran relacionados entre sí y relacionados también con el trabajo satisfactorio, vida amorosa afectiva familiar, amistad y control de emociones, por ello el bienestar psicológico ha sido muy beneficioso y utilizado para la superación y para mejorar la calidad de vida de las personas (Gross y Jhon, 2003)

En este contexto Ryff (1989) señaló dos perspectivas o enfoques históricos lo cual se podrá comprender mejor el bienestar psicológico. El primero enfoque es llamado hedonismo (bienestar subjetivo), que consiste en que la persona experimente el placer y la felicidad logrando sus objetivos propuestos. Bajo el segundo enfoque llamado eudaimónico (bienestar psicológico) elaboraron la definición del bienestar psicológico lo cual el ser humano presenta aspectos positivos y actitudes positivas durante su desarrollo personal. Además, estos pueden ser experimentados por la felicidad y el placer.

Asimismo, Vera, Urzúa, Silva, Pavez y Atenas (2012) mencionaron que el bienestar psicológico es un constructo amplio y complejo, que baso sus principales creaciones en diferentes conceptos, aportaciones y teorías sobre funcionamiento pleno de Rogers, la madurez de Allport, las teorías de la salud mental positivas de Jahoda y las teorías del ciclo vital de Erikson.

Sin embargo, Ryff (1989) se basó en conceptos y teorías ya mencionados por diferentes autores, para la elaboración del modelo multidimensional, lo cual ha sido utilizado por diferentes países.

3.2.2 Definición del bienestar psicológico

Veenhoven, (1991) indica que el bienestar psicológico es el grado en que la persona considera su vida como positivo, es decir que la persona se siente satisfecha con la vida que lleva.

También, Márquez y Garatachea (2012) definieron al bienestar psicológico como el conjunto de factores emociones que toda persona presenta, logrando su satisfacción personal para el bienestar de sí mismo.

Por su parte Ryff, (citado por Coppari, 2012) mencionó que el bienestar psicológico es “un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los efectos positivos a lo largo del tiempo, denominado felicidad por la sabiduría popular. Añadió que el bienestar tiene variaciones importantes según edad, el sexo y la cultura” (p.48).

Asimismo, Ortiz (2009) refieren que el bienestar psicológico, “son actitudes o sentimientos positivos o negativos hacia la persona, basada en la evaluación de sus propias características, e incluye sentimientos de satisfacción consigo mismo” (p.26).

Según García (2004) el bienestar psicológico es la experiencia personal del individuo por un conjunto de expectativas y metas propuestas, lo cual la persona presenta estados emocionales positivos al cumplir sus objetivos.

Ryff (1989) definió al bienestar psicológico como “las capacidades que presenta el ser humano con respecto a cómo ha vivido” (p.11).

Finalmente se puede decir, que el bienestar psicológico son capacidades que presenta el ser humano para su desarrollo personal logrando alcanzar sus metas por sí mismos.

3.2.3 Tipos de bienestar

a. Bienestar subjetivo o psicológico

Ryff (1989) mencionó que el bienestar subjetivo, es un elemento esencial para la satisfacción de vida de las personas, por ello el ser humano busca realizarse por sí mismo, es decir que el ser humano sea un ser exitoso que goce de una verdadera satisfacción personal que logres sus objetivos y metas lo cual lo puedan identificar como persona, logrando sus metas y propósitos alcanzados ayudara a un mejor bienestar en su familia o al medio donde se desarrollan, ya que será de ayuda para cubrir sus necesidades , es decir la persona con felicidad presentara mayor bienestar psicológico.

Por otro lado, es importante mencionar los componentes que clasifican al bienestar subjetivo como son aspectos positivos o negativos (Morales citado por Guerra, 2015).

- **Afecto positivo:** representa a la dimensión de motivación placentera, energía, sentimiento de dominio y logro, es decir cuando una persona está motivada puede realizar varias actividades para su beneficio propio. El autor menciona que es necesario tener objetivos para lograr nuestras metas.
- **Afecto negativo:** representa a la dimensión motivacional no placentera, manifestando desconfianza, alejamiento, inseguridad, frustración y fracaso, es decir el individuo desde el vientre de la madre adquiere la capacidad intelectual, como habilidades, destrezas, de tal modo que puedan enfrentar diferentes situaciones que se les presentan en la vida cotidiana, muchos de ellos desarrollan fobias en el sistema nervioso central o dificultades para enfrentar una realidad.

3.2.4 Modelos teóricos del bienestar psicológico

Avalos (2013) indicó que el bienestar psicológico presenta diferentes formas de explicar la psicología positiva por medio de los modelos teóricos, de tal manera que será más claro de poder comprender e identificar la variable de estudio; ya que algunos de los modelos pueden compararse entre sí pero otros no, por ello es importante mencionar aquellos modelos que nos ayudarán a entender sobre el estudio del bienestar psicológico, lo cuales son:

a. Teorías universalistas

Llamada también teorías téticas y propone que la satisfacción se alcanza con el logro de los objetivos o necesidades básicas. Es decir, cuando el ser humano se siente a gusto y comprometido al momento de lograr un objetivo importante en la vida como por ejemplo en culminar una carrera o comprar algo beneficioso para él, es ahí donde el ser humano ha logrado satisfacer las necesidades de cada etapa de su vida (Diener citado por Castro, 2013).

Además, Castro (2009) consideró que la teoría universal está constituida por tres necesidades básicas, autonomía, competencia y relaciones personales, es decir que los seres humanos al cubrir estas necesidades estarán más satisfechos, lo cual lograrán un adecuado bienestar psicológico, por ello las personas más felices son aquellas que han logrado sus metas y objetivos y un mayor crecimiento personal.

Por otro lado, Diener (1984) afirmó que la teoría universal representa al ser humano por satisfacciones o necesidades básicas, es decir que, al trazarse objetivos y metas, y estas son alcanzados, el ser humano logra satisfacer ciertas necesidades. Asimismo, las necesidades básicas están formadas por el aprendizaje, el ciclo vital y factores emocionales; por ejemplo, para lograr el bienestar, el ser humano debe alcanzar varios objetivos en diferentes etapas de la vida (Diener y Larsen, 1991).

b. Teorías de la adaptación

La teoría considera que la adaptación es la clave para atender la felicidad. Asimismo, indica que el ser humano es un ser sociable lo cual frente a situaciones estresantes el ser humano se adapta y vuelve a su nivel de bienestar previo. Es decir, las fuentes personales están libres para hacer frente a los nuevos estímulos que requieren atención inmediata.

Por lo tanto, cada individuo es relativamente estable en su bienestar psicológico y no es sensible a las diferentes situaciones cambiantes del medio y les resulta ser atractivo (Myres, 1992).

Por otro lado, esta teoría hace referencia que el ser humano al presentar reacciones estresantes favorecerá la adaptación y de su entorno ayudará a un mejor bienestar (Castro, 2009).

Además, Castro (2010) indicó que la teoría de la adaptación, hace referencia al bienestar psicológico estable y a los sucesos o acontecimientos que se presentan durante el transcurso de la vida diaria, lo cual suelen tener poco impacto sobre el nivel de bienestar, es decir que el ser humano suele adaptarse de manera adecuada a su entorno social.

c. Modelos situacionales (“Bottom up” y “top down”)

El modelo situacional abajo- arriba y arriba-abajo han intentado mostrar como el individuo comprende la naturaleza y los factores que predisponen las actitudes.

Asimismo, indican que el resultado del bienestar personal está basado en la suma de los momentos felices en la vida del individuo que da como resultado la satisfacción personal de sí mismo, es decir que cuando la persona está expuestas a mayores eventos felices y situaciones agradables experimentan mayor satisfacción.

Este modelo indica que las personas más felices son aquellas que experimentan mayor satisfacción en la familia, amigos, en su centro de trabajo y en sus tiempos libres, asimismo el bienestar psicológico es percibido en cada uno de las áreas vitales del ser humano (Castro, 2009).

Por otro lado, Vielma (2010) afirmó que el modelo Bottom up (abajo-arriba), considera que las personas más felices son aquellas que presentan mayor satisfacción en su familia, iglesia, entorno social, ámbito laboral, tiempo libre entre otros, por ello el bienestar psicológico se da con la satisfacción en cada una de las etapas vitales del ser humano, de modo que una persona solo está satisfecha cuando ha experimentado muchos momentos placenteros y satisfactorios.

Por el contrario, el modelo Top-down (arriba-abajo), sostiene que el ser humano está presente a vivenciar eventos o circunstancias presentadas por actitudes negativas o positivas durante la vida cotidiana, también señala que el bienestar dispone de la personalidad de cada ser humano, por ello si la personalidad es estable el bienestar también lo será (Vielma, 2010).

Asimismo, el modelo bottom-up propone que el bienestar psicológico se genera a partir de las experiencias placenteras y satisfactorias. Por tanto, los aspectos positivos para un adecuado bienestar psicológico son: hábitos saludables, estilo de vida, recursos lo cual permite alcanzar una adecuada superación personal.

Por otro lado, el modelo top down indica que los seres humanos están predispuestos a reacciones ante eventos y circunstancias de forma positiva o negativa según sus rasgos de personalidad (Chávez, 2006).

d. Modelo teórico de Ryff

Riff (citado por Díaz et al, 2006) criticó a los diferentes estudios sobre el bienestar psicológico, considerando al bienestar psicológico como la ausencia de malestar y trastornos

psicológicos. Además, es importante que la persona experimente sus emociones positivas y negativas dando lugar a la satisfacción de logros alcanzados, lo cual generara felicidad durante el tiempo determinado. Por tal motivo la autora creo un modelo multidimensional e importante que explica el bienestar psicológico del ser humano producido por emociones positivas y negativas. Este modelo evalúa seis dimensiones lo cual cada uno de ellas se relaciona con mayor satisfacción vital y personal, las cuales son las siguientes:

- Autoaceptación: es el grado en que el individuo se siente a gusto con sí mismo y es consciente de sus actos personales. Las personas con alta autoaceptación, presentan actitudes positivas hacia sí mismas y aceptan los aspectos de su personalidad. Las personas con baja autoaceptación, se sienten insatisfechas consigo mismas, tienen problemas con ciertas características que presentan y desean ser diferentes a otros.
- Relaciones positivas: son características fundamentales del ser humano que permiten relacionarse establemente y positivamente con otras personas. Aquellas personas que tienen puntuaciones altas, manifiestan relaciones satisfactorias y de confianza con los demás. Además, las personas con puntuaciones bajas tienen pocas relaciones cercanas.
- Autonomía: cada individuo es responsable de sus actitudes y autoridad personal. Las personas con mayor autonomía son más independientes, toman sus decisiones por si solos sin esperas de los demás, se evalúan a sí mismas en función a sus logros personales. Las personas con baja autonomía, se dejan guiar y tomar sus decisiones en base a las opiniones por los demás.
- Dominio del entorno: capacidad personal para manejar adecuadamente la satisfacción y deseos propios en el entorno que lo rodea. Aquellas personas que presentan un alto dominio del entorno aprovechan las oportunidades que les ofrece su entorno, se sienten

a gusto en cualquier lugar donde estén. Y un bajo nivel, presentan problemas para manejar los asuntos de la vida diaria, se sienten incapaces de las oportunidades de su entorno.

- Crecimiento personal: sentido de crecimiento y desarrollo como personas que logran trazarse metas y una serie de objetivos. Las personas con puntuaciones altas en esta dimensión, consideran que están en continuo crecimiento, desarrollan sus habilidades, capacidades y reflejan que van mejorando con el tiempo. Quienes puntúan bajo, se sienten cansados, desmotivados y con poco interés de estar mejorando con el tiempo, e incapaces de desarrollar nuevas actitudes o habilidades.
- Propósito de la vida: es dar un sentido y un propósito a la vida, dar una finalidad platearse objetivos con el fin de poder alcanzarlos. Quienes puntúan alto en esta dimensión, presentan sueños, metas u objetivos, y piensan que su vida se dirige alguna parte con un fin y objetivo. Aquellos que se ubican en un nivel bajo, presentan la sensación de que su vida no tiene sentido y tienen pocas metas.

3.2.5 Factores que determinan el bienestar psicológico

Rangel y Alonzo (2010) mencionó cuales son los factores determinantes del bienestar psicológico los cuales son:

- Factores del contexto socio-cultural: Las personas están inmersas a un entorno social influyente como, género, raza o nivel socioeconómico, lo cual muchas veces puede afectar su bienestar.
- Factores del sistema de creencias: Es el estado mental que el individuo supone tener como verdadero o creencias de estar bien o sentirse bien o tener bienestar acerca de un suceso o cosa.

- Factores de la personalidad: Son características psíquicas y conductuales en la vida de las personas; influyentes de como actúen ante determinadas situaciones lo cual se determinara el su bienestar.
- Factores psico-sociales: Representan a las condiciones demográficas como, edad, sexo, género y procedencia, también las condiciones socio-económicas, valores espirituales, las motivaciones y calidad de vida. Todos estos factores son condicionantes para un adecuado bienestar.
- Factores biológicos: Las personas son propensos a presentar problemas psicológicos y enfermedades no transmisibles de acuerdo a como fue su descendencia o al nivel de vida que llevan.
- Factores genéticos: Predisponen a ser felices e infelices.
- Factores con el cuidado de sí mismo y la salud integral: La personas en actividad constante, en participaciones recreativas desarrollan talentos personales y presentan adecuados bienestares.

3.2.6 Bienestar psicológico en los docentes

Doménech (2011) mencionó que la enseñanza que realizan los docentes es un trabajo emocional, es decir que la salud psicológica que presentan se determinan por emociones negativas o positivas que desarrollan durante el tiempo determinado de su profesión.

Asimismo, el bienestar psicológico del docente influye en la enseñanza y calidad de aprendizaje en los alumnos. Por otro lado, el cuidado y bienestar psicológico del docente es una labor importante en la educación, para que desarrollen adecuadamente su labor educativa. Por ello, el estado de ánimo y el clima laboral donde se desenvuelven, la calidad de vida que llevan son básicos para un mejor bienestar.

Por otra parte, en los contextos que se desenvuelven los docentes y la sobrecarga excesiva que presentan en sus aulas afectara en su bienestar psicológico, además lo docentes desarrollan una labor importante y de gran esfuerzo para demostrar un trabajo de mucha responsabilidad en la formación de los estudiantes, muchas veces suelen contar con bajos sueldos, pero aún son presionados por el sistema educativo y por la sociedad que esperan un mayor rendimiento y calidad de superación en sus estudiantes, lo cual todo ello pone en riesgo el equilibrio emocional del docente por las presiones que presentan (Seligman y Csikszentmihalyi citado por Salas, 2010).

3.2.7 Actividad física y bienestar psicológico

La actividad física en los docentes es un tema de importancia, la actividad física presenta efectos de beneficios en la salud de las personas, ya que muchos de los docentes están sometidos a problemas emocionales, ansiedad, depresión y estrés. Asimismo, el autor menciona que los docentes que practican actividad física diaria, presentaran mejor rendimiento en sus centros laborales, mejor estado de ánimo y mejor bienestar psicológico, además ayudará a mejorar su salud psicológica, lo cual disminuiría su vida sedentaria (Serrano y Boix, 2012).

Además, la actividad física, es importante para generar hábitos en niños y en adolescentes, ya que la educación de los jóvenes es esencial para un mejor bienestar, por ello la motivación y las capacidades influenciadas que presentan los docentes deben promover la actividad física en sus estudiantes, siendo ellos más activos y comprometidos con el bienestar de las personas ya que la actividad física es sumamente eficaz en la participación en una edad temprana (Gustavo, 2012). Por otro lado, es importante la actividad física en la salud, calidad de vida, bienestar psicológico, físico y social del ser humano, es decir que la promoción de la salud motiva en realizar actividad física para contribuir en el bienestar de las personas, por ello los docentes en

la educación de los alumnos deberían fomentar la salud y calidad de vida en diferentes contextos que se desarrollan (Vigoya, 2012).

Además, Castillo y Molina (2009) refieren que la actividad física y bienestar psicológico están asociados a diferentes beneficios tanto físicos y psicológicos, como problemas emocionales, depresión, estrés, ansiedad, baja autoestima, bajo estado de ánimo. Es decir, desarrollan un papel importante en la prevención de muchas enfermedades.

También, Strong (citado por Gutiérrez y pino, 2013) indicaron que la actividad física influye de manera directa en los profesionales, como es en los docentes que juegan un papel fundamental en la enseñanza y en el bienestar de los alumnos, por ello es importante formar hábitos de actividad física tanto en ellos mismos como también en sus alumnos, de tal manera que puedan incentivar actitudes positivas y un adecuado estilo de vida en los alumnos por medio de la actividad física, esto ayudara a fomentar una adecuado bienestar, lo cual será beneficio para su salud a lo largo del tiempo.

3.3 Desarrollo en adultez

Mansilla (2000), mencionó 4 etapas del ser humano las cuales son:

- Jóvenes; comprende entre 18 y 24 años de edad, lo cual son maduros en crecimiento y en su desarrollo psicológico. Además, están en constante aprendizaje.
- Adultos jóvenes o adultos primarios; inicia desde los 25 a 39 años, es una etapa donde enfrentan la madurez de su desarrollo, cambios físicos y psicológicos.
- Adultos intermedios; empieza desde los 40 a 49 años, es una etapa muy difícil de enfrentamientos familiares y entre parejas.

- Adultos mayores o adultos tardíos; comprende desde los 50 a 64 años de edad, se considera una etapa final de su ciclo vital, la mayoría deja de trabajar con posibilidades a jubilarse.

Por otro lado, Erikson (citado por Muñoz, Monreal y Macarro, 2012) indican dos etapas del ciclo vital del ser humano los cuales son:

- Etapa de la edad adulta (18-30 años): define como la crítica de intimidad versus aislamiento. Es una etapa donde el adulto suele preocuparse por mantener adecuadas relaciones con los demás y más aun con el sexo opuesto, pero para establecer estas relaciones adecuadas el ser humano debería tener condiciones previas como: confianza absoluta, autonomía, sentimientos de identidad, aceptación incondicional.
- Etapa de la edad adulta intermedia (30-60 años): es una etapa que determina la generatividad versus estancamiento, lo cual el adulto experimenta mayor plenitud y madurez plena, lo cual debería lograr; un trabajo estable, ayudar a que sus hijos se conviertan en adultos, adecuada situación económica

Por otro lado, Sandoval (2014) mencionó la etapa de la adultez que empieza desde los 20 a 60 años, se considera unas de las etapas más largas de la vida de mayor plenitud del ser humano, donde existen logros personales, sociales y familiares.

3.3.1 Cambios físicos de la adultez.

Durante esta etapa los estilos de vida personal y profesional han cambiado, algunos de ellos han logrado culminar sus objetivos, profesión, trabajo, matrimonio entre otros, pero al final de los 60 empieza la jubilación o también a ser abuelos.

Los cambios físicos durante la adultez disminuyen, presentan dificultades sensoriales y disminución de la actividad sexual.

También, disminuye la agudeza visual y la capacidad de los sonidos. Además, el sistema del gusto ya no es lo mismo, lo cual los alimentos suelen ser insípidos (Reyes, 2012).

Asimismo, existen cambios psicológicos donde presentan desarrollo personal y expansión de la personalidad, también experimentan ciertas experiencias individuales como, la madurez, cambios comportamentales, también la persona alcanzará sus mayores logros, realizaciones y rendimientos (Márquez, citado por Reyes, 2012).

3.3.2 Características de la edad adulta

Undurraga (citado por Reyes, 2012) mencionó cuales son las características cambiantes durante esta etapa:

- Mayor compromiso consigo mismo.
- Mayor capacidad física.
- Estabilidad de elecciones ya culminadas.
- Integración personal, emocional y social.
- Adaptación laboral.

3.3.3 Perfil del docente universitario.

El docente universitario debe asumir su responsabilidad en un campo amplio y coherente, con estrategias didácticas para una mejor enseñanza. También, debe tener una visión clara de sus competencias, contribuir a formar y a desarrollar adecuados hábitos de sus alumnos (as). Asimismo, el docente debe presentar retos, no solo para la institución, sino para el desarrollo de los estudiantes (Ramírez, 2015).

3.2.5.1 Función del docente universitario

Torello (2011) indicó que los docentes cumplen funciones importantes para una adecuada enseñanza de sus educadores como, formular estrategias metodológicas de acuerdo a la

diversidad de los alumnos, diseñar recursos didácticos de acuerdo a las necesidades de los alumnos.

También, evaluar el aprendizaje y la utilización de instrumentos necesarios para la evaluación correspondiente de los alumnos, además establecer un clima social positivo, adecuada comunicación e interacción participativa para el proceso de enseñanza y verificar el logro de aprendizajes de los alumnos. Por otro lado, Caballero (2003) mencionó las funciones de los docentes los cuales son: conocer individualmente a sus alumnos y motivarlos a que sean exitosos. Asimismo, es importante que el docente debería dominar la disciplina que da a conocer, esforzarse por enseñarles bien y comprobar que sus estudiantes hayan comprendido. Además, ayudara a los alumnos a que se integren en grupos. También, el docente debe presentar actitudes positivas y debe mostrarse respetuoso.

4. Definición de términos

- a. Actividad física: es un recurso para mejorar la salud y calidad de vida de las personas. Además cumple una función importante en evitar la aparición de las enfermedades especialmente a las que ocasiona la actividad sedentaria (Samaniego y Devís, 2003).
- b. Actividad deportiva: es una actividad física reglamentada y competitiva por un juego organizado, basado a normas establecidas durante la competencia (Casajus, Ara y Rodríguez, 2010).
- c. Ejercicio físico: es una forma de actividad física especialmente planeada, estructurada y repetitiva.

Por ejemplo, practicar ejercicio aeróbico como, levantar pesas, correr, subir escaleras y manejar bicicleta (Instituto Nacional de la Salud, 2010).

- d. Bienestar psicológico: Ryff define al bienestar psicológico como “el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido y está viviendo” (citado por Cabargas, 2014, p.24).
- e. Salud mental: la Organización Mundial de la Salud, mencionó que la salud mental son estos de bienestar donde el ser humano enfrenta tensiones normales de sus vidas como, trabajar de forma adecuada tener la capacidad de realizarse por sí mismo (citado por Oviedo, Restrepo y Cardona, 2016).
- f. Actividad sedentaria: Hearly y Owen refieren que es la falta de actividad física, donde las personas realizan poco gasto de energía, lo cual incluyen conductas como estar sentado o recostado, también se dan en ámbitos laborales y tiempo de ocio, el tiempo en donde realizan estas conductas consideran tiempos sedentarios (citado por Guerrero, Muñoz, Pablo, Ruiz y Sánchez, 2015).
- g. Docente universitario: es aquel que muestra la calidad de enseñanza y la mejora de sus aprendizajes en sus alumnos, lo cual buscan estar en constante capacitación para brindar una mejor enseñanza. Además, es saber escuchar y no solo oír, generando un mejor diálogo con sus educadores (Espinoza, 2014).

5. Hipótesis de la investigación

5.1 Hipótesis general

Existe asociación significativa entre bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016.

5.2 Hipótesis específicas

- Si existe asociación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad física moderada en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Si existe asociación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad física intensa en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Si existe asociación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad sedentaria en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Método de la investigación

Este estudio corresponde al enfoque cuantitativo y diseño no experimental porque no se manipularon las variables. Asimismo, es de corte transversal porque las variables de estudio se recolectaron en un espacio y tiempo determinado. Finalmente, es de alcance correlacional, ya que se buscó conocer la relación entre las dos variables de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

2. Variables de investigación

2.1 Identificación de las variables

2.1.1 Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es “el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo” (Ryff, citado por Rodríguez y Quiñonez, 2012. p.10).

2.1.2 Actividad física

La OMS (citado por Martín, 2014) define la actividad física como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos generando gastos de energía en las partes del cuerpo.

2.2 Operacionalización de las variables

A continuación, se presentan la operacionalización de las variables actividad física y bienestar psicológico.

Tabla 1.

Operacionalización de las variables de actividad física

Variable	Escalas	Definición conceptual	Ítems
	Actividad física moderada	Es una actividad que requiere esfuerzo físico, pero su aceleración del ritmo cardiaco no está frecuente.	1, 2, 3, 4, 5
Actividad física	Actividad física intensa-ejercicio	Son actividades que requieren mayor esfuerzo físico y provocan aumento de la respiración o el ritmo cardiaco.	6,7,8,9,10,11,12,
	Actividad sedentaria	Es la falta de actividad física, donde las personas realizan poco gasto de energía, lo cual incluyen conductas como estar sentado o recostado.	13,14,15,16,17

Tabla 2.

Operacionalización de la variable bienestar psicológico según Ryff (1989)

Variable	Dimensiones	Definición conceptual	Ítems	Escalas de tipo Likert
Bienestar psicológico	Autoaceptación	Es el grado en que el individuo se siente a gusto con sí mismo y es consciente de sus actos.	1,7,13,19,25	1= Totalmente en desacuerdo
	Relaciones positivas	Son características fundamentales del ser humano que permiten relacionarse establemente y positivamente con otras personas.	31,2,8,14,20,26,32	2= En desacuerdo
	Autonomía	Cada individuo es responsable de sus actitudes y autoridad personal	3,4,9,10,15,21,27,33	3= Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
	Dominio del entorno	Capacidad personal para manejar adecuadamente la satisfacción y deseos propios en el entorno que lo rodea.	5,11,16,22,28,39	4= De acuerdo
	Crecimiento personal	Sentido de crecimiento y desarrollo como personas, logrando trazarse metas y una serie de objetivos.	24,30,34,35,36,37,38	5= Totalmente de acuerdo
	Propósito de vida	Es dar un sentido a la vida como personas, platearse objetivos con el fin de poder alcanzarlos.	6,12,17,18,23,29	

3. Delimitación geográfica y temporal

El presente estudio inició en marzo del 2016 y finalizó el mes de febrero del 2017, se realizó en una universidad, que se encuentra ubicada en el distrito de Lurigancho, provincia y departamento de Lima.

4. Participantes

Participaron 160 docentes de ambos sexos, con edades de 22 a 65 años. Fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional.

4.1 Criterios de inclusión y exclusión

4.1.1 Criterios de inclusión

- Docentes de una universidad.
- Docentes mayores de 22 y menores de 60 años.
- Docentes en actividad durante el semestre académico 2016-2.
- Docentes de ambos sexos.
- Docentes que den su consentimiento para participar de la investigación.

4.1.2 Criterios de exclusión

- Docentes menores de 22 años.
- Docentes que no desean completar los cuestionarios.
- Docentes inactivos en el semestre 2016-II.
- Docentes que invaliden los cuestionarios respondiendo al azar.

4.2 Características de los participantes

En la tabla 3 se presentan las características sociodemográficas de los participantes en cuanto a sexo, edad, lugar de procedencia, religión y facultad.

Tabla 3.

Datos sociodemográficos de los participantes

Variables		n	%
Sexo	Masculino	115	71.9
	Femenino	45	28.1
Edad	22-24	16	10.0
	25-39	72	45.0
	40-49	41	25.6
	50-64	31	19.4
Procedencia	Costa	76	47.5
	Sierra	57	35.6
	Selva	27	16.9
Religión	Adventista	152	95
	Católico	6	3.8
	Evangélico	1	6
Facultad	Ciencias de la Salud	39	24.4
	Teología	17	10.6
	Ingeniería y Arquitectura	38	23.8
	Ciencias Empresariales	27	16.8
	Ciencias Humanas y Educación	39	24.4

En la tabla 3, se puede observar que la mayoría de los participantes son de sexo masculino (71.9%) y el 45% se encuentran en la etapa adultos jóvenes (25-39). El 45.5% de los docentes son de la costa de Perú y el 35.6% son de la sierra. Asimismo, el 95% profesan la fe adventista. Además, se evidencia que el 24.4% pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Salud y Ciencias Humanas y Educación. También, un 23.8% son de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura. 5.

5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de una encuesta de: Actividad física (E-A-F-17) elaborada por la investigadora, Huaman (2016) y Bienestar Psicológico de Ryff (1989).

5.1. Instrumentos de investigación

5.1.1. Encuesta de Actividad Física (E.A.F-17)

Para la evaluación de la actividad física se aplicó la encuesta de Actividad Física (E.A.F-17) (2016) elaborada para los fines de este estudio, la misma que consta de 17 preguntas distribuidas en tres dimensiones: actividad física moderada, actividad física intensa-ejercicio, y actividad sedentaria. Cada ítem se valora en función de cuántos días por semana se realiza la actividad, así como cuántas horas y minutos por día. Para estimar el nivel de actividad en cada dimensión se multiplica el tiempo diario promedio (en minutos) por los días en que se realizan las actividades. Asimismo, la forma de aplicación fue individual, durante un tiempo de aplicación de 20 minutos por cada docente. Además, demostró una validez de ,433 en la dimensión actividad física moderada y un ,549 en la dimensión actividad física intensa y actividad sedentaria es de ,433 en la población estudiada, lo que indica una fiabilidad suficiente para la investigación de carácter básico.

Para este estudio se realizó la validez de contenido, claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo (ver anexo 1).

El procedimiento para establecer los baremos de los puntajes obtenidos en la encuesta de Actividad Física (E.A.F-17) se siguió considerando tanto el marco teórico sobre actividad física establecido por la OMS (2016) y también la distribución de los datos de los participantes en la investigación.

Esta distribución se analizó considerando dos cortes, el primero en el percentil 30 y el segundo en el percentil 70, obteniendo los siguientes parámetros:

Tabla 4

Baremos para actividad física, según criterio de minutos por semana

Categoría	Dimensiones		
	Actividad física Moderada	Actividad física intensa	Actividad sedentaria
Bajo	0-503	0-150	240-3189
Intermedio	504-1293	151-621	3190-5541
Alto	1294-4560	622-4110	5542-12180

5.2. Escala de bienestar psicológico de Ryff (1989)

Respecto a la variable bienestar psicológico, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, creada en España (1989), que consta de 39 ítems clasificado en 6 dimensiones, autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, lo cual deben corresponder a una escala de tipo Likert de 1 al 5, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. El tiempo de aplicación es de 20 minutos.

En el Perú, Carranza, (2015) realizó un estudio en Tarapoto. Tomó una muestra piloto previa a la recolección de datos con el fin de obtener mayor información para mejorar la validez y confiabilidad del instrumento. La muestra piloto estuvo conformada por 64 estudiantes de ambos sexos entre 16 y 30 años. Asimismo, demostró una validez de contenido de 0.870 y una confiabilidad de 0.70 en una población estudiada ya que supera los valores de corte. Para este estudio se obtuvo la confiabilidad mediante el coeficiente de alfa de Cronbach, asimismo la validez del constructo mediante el método sub-test-test (ver anexo 2).

Por otro lado, la corrección es la suma del valor de cada ítem, lo cual se suma por separado por cada dimensión de acuerdo con los baremos como podemos ver en tabla 5.

Tabla 5

Baremos del bienestar psicológico en docentes

Valoración	Dimensiones						Total
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	
Bajo	14-17	11-21	19-25	13-20	16-23	14-21	101-141
Media	18-21	22-27	26-32	21-25	24-29	22-25	142-160
Alto	22-25	28-35	33-40	26-30	30-35	26-30	161-189

6. Proceso de recolección de datos

Para la recolección de datos, se presentó un documento por cada escuela de la institución educativa particular solicitando autorización el acceso para la aplicación de los instrumentos para dicho estudio, para ello pidiendo que se comprometían en la participación del estudio a realizarse. Una vez aceptado el documento se procedió a la aplicación respectiva en cada facultad, respetando el horario y la disponibilidad de tiempo de los docentes. Los datos se recogieron en el mes de noviembre del año 2016. La aplicación fue de forma individual en sus respectivas aulas u oficinas. Primero se inició con la lectura del consentimiento informado y se explicó el objetivo de la investigación. Se utilizó un tiempo de 20 minutos por cada participante.

7. Procesamiento de análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el software estadístico SPSS-22. Una vez recolectada la información se procedió a ingresar los datos en el software para su análisis, de tal manera que se pudo obtener los resultados. Para obtener los resultados, las tablas fueron ordenadas de forma respectiva de acuerdo a cada hipótesis planteada. Luego, se utilizó la prueba estadística Chi-cuadrada para determinar si existe asociación significativa entre las variables de bienestar psicológico y actividad física en docentes encuestados.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

1.1 Análisis descriptivos

1.1.1 *Nivel de bienestar psicológico*

En los siguientes resultados se describen los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones en los docentes de una universidad privada de Lima Este.

En la tabla 6 se observa que el 48.8% de participantes presentan un nivel medio de bienestar psicológico y el 20% un nivel bajo, lo que indica que gran parte de los docentes presentan poca satisfacción personal, emociones negativas, no tienen metas claras hacia el futuro, lo cual que puede estar afectando su salud mental, estilo de vida y su desarrollo como personas.

Respecto a las dimensiones de bienestar psicológico, la mayoría de los participantes presentan niveles medios, lo que significa que presentan pocas actitudes positivas de sí misma, dificultad para establecer relaciones con su entorno y para tomar decisiones. No obstante, se observa que en la dimensión propósito de vida, la mayoría (55%) presenta un nivel alto, es decir, que los docentes tienen creencias que influyen para darles sentido a sus vidas.

Tabla 6

Niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones en los participantes.

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Bienestar psicológico	32	20%	78	48.8%	50	31.3%
Autoaceptación	14	8.8%	83	51%	63	39.4%
Relaciones positivas	24	15%	78	48.8%	58	36.3%
Autonomía	35	21.9%	92	57.5%	33	20.6%
Dominio del entorno	12	7.5%	86	53.8%	62	38.8%
Crecimiento personal	23	14.4%	86	53.8%	51	31.9%
Propósito de vida	9	5.6%	63	39.4%	88	55.9%

1.1.2 Nivel de bienestar psicológico según características sociodemográficas

1.1.2.1 Nivel de bienestar psicológico según el sexo

A continuación, se presenta la tabla 7 donde se describe los niveles de bienestar psicológico según el género de los participantes. En ella se aprecia que gran parte de los participantes de ambos sexos presentan un nivel medio de bienestar psicológico (47% en varones y 53.3% en mujeres). Del mismo modo, se visualiza que la mayoría de mujeres y de varones muestran niveles medios en las dimensiones de bienestar psicológico, a excepción de propósito de vida, donde el 58.3% de los varones presentan niveles altos y el 46.7% de las mujeres presentan un niveles medio y alto.

Tabla 7

Niveles de bienestar psicológico según el sexo de los participantes

	Sexo											
	Masculino						Femenino					
	Bajo		Medio		Alto		Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bienestar psicológico	23	20%	54	47%	38	33%	9	20%	24	53.3%	12	26.7%
Autoaceptación	11	9.6%	62	53.9%	42	36.5%	3	6.7%	62	53.9%	21	46.7%
Relaciones positivas	18	15.7%	56	48.7%	41	37.7%	6	13.3%	22	48.9%	17	37.8%
Autonomía	23	20%	64	55.7%	28	24.3%	12	26.7%	28	62.2%	5	11.1%
Dominio del entorno	8	7.0%	66	57.4%	41	35.7%	8	7.%	66	57.4%	21	46.7%
Crecimiento personal	16	13.9%	62	53.9%	37	32.2%	7	15.6%	24	53.3%	14	31.1%
Propósito de vida	6	5.2%	42	36.5%	67	58.3%	3	6.7%	21	46.7%	21	46.7%

1.1.2.2 Nivel de bienestar psicológico según la edad de los participantes

En la tabla 8 se observa que el 62.5% de los participantes cuyas edades están comprendidas entre 22 a 24 años, presentan un nivel medio de bienestar psicológico, a diferencia del 6.3% que se ubican en un nivel bajo de la misma edad. En cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico, la mayoría de los participantes se ubican en un nivel medio. A diferencia de los docentes entre edades de 25-39 años, donde el 59.7% se ubican en un nivel alto y el 58.1% con edades entre 50-64 años que también se ubica en ese nivel. Esto que a mayor edad presentan adecuado desarrollo profesional y mayores propósitos de sus vidas.

Tabla 8

Niveles de bienestar psicológico según la edad de los participantes.

		Edad							
		22-24		25-39		40-49		50-64	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Bienestar psicológico	Bajo	5	31.3%	10	13.9%	9	22%	8	25.8%
	Medio	10	62.5%	36	50%	19	46.3%	13	41.9%
	Alto	1	6.3%	26	36.1%	13	31.7%	10	32.3%
Autoaceptación	Bajo	2	12.5%	2	2.8%	6	14.6%	4	12.9%
	Medio	11	68.8%	36	50%	21	51.2%	15	48.4%
	Alto	3	18.8%	34	47.2%	14	34.1%	12	38.7%
Relaciones positivas	Bajo	2	12.5%	8	11.1%	9	22.0%	5	16.1%
	Medio	11	68.8%	30	41.7%	18	43.9%	19	61.3%
	Alto	3	18.8%	34	47.2%	14	34.1%	7	22.6%
Autonomía	Bajo	7	43.8%	12	16.7%	8	19.5%	8	25.8%
	Medio	8	50%	44	61.1%	23	56.1%	17	54.8%
	Alto	1	6.3%	16	22.2%	10	24.4%	6	19.4%
Dominio del entorno	Bajo	1	6.3%	5	6.9%	3	7.3%	3	9.7%
	Medio	12	75%	37	51.4%	22	53.7%	15	48.4%
	Alto	3	18.8%	30	41.7%	16	39%	13	41.9%
Crecimiento personal	Bajo	3	18.8%	8	11.1%	8	19.5%	4	12.9%
	Medio	11	68.8%	42	58.3%	17	1.5%	16	51.6%
	Alto	2	12.5%	22	30.6%	16	39%	11	35.5%
Propósito de vida	Bajo	4	25%	3	4.2%	1	2.4%	1	3.2%
	Medio	7	43.8%	26	36.1%	18	43.9%	12	38.7%
	Alto	5	31.3%	43	59.7%	22	53.7%	18	58.1%

1.2.1.3 Nivel de bienestar psicológico según las facultades de los participantes

En la tabla 9 se observa que el 30 % de los participantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y el 20% de la Facultad de Teología se ubican en un nivel alto de bienestar psicológico. Asimismo, la mayoría de los docentes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura (28.2%) se encuentra en un nivel medio de bienestar psicológico. Por otro lado, los docentes de la Facultad de Ciencias Empresariales (21.9%) y de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación (34.4%) presentan niveles bajos de bienestar psicológico.

Tabla 9

Niveles de bienestar psicológico según las facultades de los participante.

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Ciencias de la Salud	4	12.5%	20	25.6%	15	30%
Teología	2	6.3%	5	6.4%	10	20%
Ingeniería y Arquitectura	8	25%	22	28.2%	8	16%
Ciencias Empresariales	7	21.9%	11	14.1%	9	18%
Ciencias Humanas y Educación	11	34.4%	20	25.6%	8	16%

1.1.3 Nivel de actividad física en los participantes

A continuación, se presenta los resultados descriptivos de la variable actividad física con sus respectivas dimensiones.

Tabla 10

Niveles de actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este

	Bajo		Intermedio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Actividad física moderada	48	30%	64	40%	48	30%
Actividad física intensa	50	31.3%	62	38.8%	48	30%
Actividad sedentaria	48	30%	64	40%	48	30%

En la tabla 10 se aprecia que el 40% de los participantes presentan un nivel intermedio de actividad física moderada y el 38.8% de actividad física intensa, es decir, que la mayoría de los docentes practican actividades que requiere esfuerzo físico y gasto de energía, como hacer caminatas ligeras o intensas, escalar o andar en bicicleta. Además, el 40% se encuentra en un nivel intermedio de actividad física sedentaria, lo cual evidencia que los participantes realizan poca actividad física.

1.1.4 Nivel de actividad física según características sociodemográficas

1.1.4.1 Nivel de actividad física según la edad de los participantes

A continuación, se presentan los niveles de actividad física según la edad de los docentes.

Tabla 11

Niveles de actividad física según la edad de los participantes

		Edad							
		22-24		25-39		40-49		50-64	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Actividad física moderada	Bajo	5	10.4%	22	45.8%	16	33.3%	5	10.4%
	Intermedio	4	6.3%	29	45.3%	14	21.9%	17	26.6%
	Alto	7	14.6%	21	43.8%	11	22.9%	9	18.8%
Actividad física intensa	Bajo	3	6.0%	25	50.0%	11	26.8%	7	14.0%
	Intermedio	7	11.3%	24	38.7%	23	47.9%	18	29.0%
	Alto	6	12.5%	49	68.1%	27	65.9%	8	16.7%
Actividad sedentaria	Bajo	7	14.0%	19	39.6%	13	27.1%	9	18.8%
	Intermedio	5	7.8%	31	48.4%	16	25.0%	12	18.8%
	Alto	4	8.3%	22	45.8%	12	25.0%	10	20.8%

En la tabla 11 se observa que el 45.8% de docentes de edades comprendidas entre los 25 y 39 años que practican actividad física moderada se ubican en un nivel bajo. El 68.1% de docentes de la misma edad, practican actividad física intensa en un nivel alto. Además, el 48.4% de docentes entre 25-39 años, se ubican en un nivel intermedio de actividad sedentaria.

1.1.4.2 Nivel de actividad física según sexo de los participantes

A continuación, se presentan los niveles de actividad física según el sexo de los docentes.

Tabla 12

Niveles de actividad física según el sexo de los participantes

	Sexo											
	Masculino						Femenino					
	Bajo		Intermedio		Alto		Bajo		Intermedio		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Actividad física moderada	37	32.2%	44	38.3%	34	29.6%	11	24.4%	20	44.4%	14	31.1%
Actividad física intensa	32	27.8%	44	38.3%	39	33.9%	18	40%	18	40%	9	20%
Actividad sedentaria	32	27.8%	45	39.1%	38	33%	16	35.6%	19	42.2%	10	22.2%

En la tabla 12 se aprecia que el 38.3% de varones presentan niveles intermedios de actividad física moderada; a diferencia de las mujeres de las cuales el 44.4% se ubican en ese mismo nivel. Asimismo, el 38.3% de varones se ubican en niveles intermedios de actividad física intensa y solo el 20% de mujeres se ubican en un nivel alto. Por otro lado, el 33% de los varones presentan niveles altos de actividad sedentaria; a diferencia de las mujeres, de las cuales solo un 22.2% refieren estar en ese nivel de sedentarismo.

1.1.4.3 Nivel de actividad física según las facultades de estudio

Seguidamente, se presentan los niveles de actividad física según las facultades de estudio

Tabla 13

Niveles de actividad física según las facultades de estudio de los participantes

		Ciencias de la Salud		Teología		Ingeniería y Arquitectura		Ciencias Empresariales		Ciencias Humanas y Educación	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
		Actividad física moderada	Bajo	13	33.3%	5	29.4%	11	28.9%	9	33.3%
	Intermedio	19	48.7%	8	47.1%	12	31.6%	12	44.4%	13	33.3%
	Alto	7	17.9%	4	23.5%	15	39.5%	6	22.2%	16	41%
Actividad física intensa	Bajo	18	46.2%	3	17.6%	9	23.7%	10	37%	10	25.6%
	Intermedio	14	35.9%	8	47.1%	17	44.7%	9	33.3%	14	35.9%
	Alto	7	17.9%	6	35.5%	12	31.6%	8	29.6%	15	38.5%
Actividad sedentaria	Bajo	13	33.3%	2	11.8%	12	31.6%	8	29.6%	13	33.3%
	Intermedio	15	38.5%	9	52.9%	16	42.1%	10	37%	14	35.9%
	Alto	11	28.2%	6	35.3%	10	26.3%	9	33.3%	12	30.8%

En la tabla 13 se muestra que el 48.7% de las participantes de las Facultad de Ciencias de la Salud se ubican en un nivel intermedio de actividad física moderada y el 47.1% de los participantes de la Facultad de Teología se ubican en ese mismo nivel. Asimismo, se evidencia que los docentes que practican más actividad física intensa pertenecen a la Facultad Ciencias Humanas y Educación (38.5%), quienes muestran un nivel alto, a diferencia de la Facultad de Ciencias de la Salud (46.2%) y de la Facultad de Ciencias Empresariales (37%) que muestran un nivel bajo. Además, se observa que la mayoría de los docentes de todas las facultades presentan un nivel intermedio de actividad sedentaria.

1.2 Dimensiones de bienestar psicológico y actividad física

A continuación, se presenta la asociación inferencial de las dimensiones de bienestar psicológico y la actividad física moderada.

Tabla 14

Asociación inferencial entre bienestar psicológico y actividad física moderada

Dimensiones		Actividad física moderada					
		Bajo		Intermedio		Alto	
		n	%	n	%	n	%
Total de bienestar psicológico	Bajo	9	18.8%	13	20.3%	10	20.8%
	Medio	28	58.3%	30	46.9%	20	41.7%
	Alto	11	22.9%	21	32.8%	18	37.5%
Autoaceptación	Bajo	6	12.5%	5	7.8%	3	6.3%
	Medio	31	64.6%	28	43.8%	24	50%
	Alto	11	22.9%	31	48.4%	21	43.8%
Relaciones positivas	Bajo	9	18.8%	10	15.6%	5	10.4%
	Medio	22	45.8%	31	48.4%	25	52.1%
	Alto	17	35.4%	23	35.9%	18	37.5%
Autonomía	Bajo	8	16.7%	16	25%	11	22.9%
	Medio	31	64.6%	34	53.1%	27	56.3%
	Alto	9	18.8%	14	21.9%	10	20.8%
Dominio del entorno	Bajo	5	10.4%	3	4.7%	4	8.3%
	Medio	29	60.4%	38	59.4%	19	39.6%
	Alto	14	29.2%	23	35.9%	25	52.1%
Crecimiento personal	Bajo	5	10.4%	8	12.5%	10	20.8%
	Medio	28	58.3%	34	53.1%	24	50%
	Alto	15	31.3%	22	34.4%	14	29.2%
Propósito de vida	Bajo	3	6.3%	3	4.7%	3	6.3%
	Medio	21	43.8%	25	39.1%	17	35.4%
	Alto	24	50%	36	56.3%	28	58.3%

En la tabla 14 se observa que el 58.3% de los participantes que presentan un nivel medio de bienestar psicológico también se ubican en el nivel bajo de actividad física moderada. El 64,6% de docentes que se ubica en el nivel medio de autoaceptación, presenta un nivel bajo de actividad física moderada. Además, el 48.4% de los docentes que se ubican en un nivel medio de relaciones positivas muestran un nivel intermedio de actividad física moderada. Por otro lado, el 64.6% de los docentes que se ubican en un nivel medio en cuanto a la dimensión autonomía evidencian un nivel bajo de actividad física moderada.

Además, el 60.4% de los docentes que se ubican en un nivel medio de dominio del entorno y también se ubican en el nivel bajo de actividad física moderada. También, el 58.3% de docentes que se ubica en el nivel medio de crecimiento personal tiene un nivel bajo de actividad física. A diferencia del 58.3% que se ubican en un nivel alto de propósito de vida y evidencia un nivel alto de actividad física moderada.

Luego se presenta la asociación inferencial entre las dimensiones de bienestar psicológico y actividad física intensa.

Tabla 15

Asociación inferencial entre bienestar psicológico y actividad física intensa

Dimensiones		Actividad física intensa					
		Bajo		Intermedio		Alto	
		n	%	n	%	n	%
Total de bienestar psicológico	Bajo	9	18.%	14	22.%	9	18.8%
	Medio	29	58.%	28	45.2%	21	43.8%
	Alto	12	24.%	20	32.3%	18	37.5%
Autoaceptación	Bajo	6	12.%	7	11.3%	1	2.1%
	Medio	27	54.%	31	50.%	25	52.1%
	Alto	17	34.%	24	38.7%	22	45.8%
Relaciones positivas	Bajo	5	10.%	14	22.6%	5	10.4%
	Medio	30	60.%	24	38.7%	24	50.%
	Alto	15	30.%	24	38.7%	19	39.6%
Autonomía	Bajo	13	26.%	14	22.6%	8	16.7%
	Medio	29	58.%	36	58.1%	27	56.3%
	Alto	8	16.%	12	19.4%	13	27.1%
Dominio del entorno	Bajo	3	6%	6	9.7%	3	6.3%
	Medio	35	70.%	31	50.%	20	41.7%
	Alto	12	24.%	25	40.3%	25	52.1%
Crecimiento personal	Bajo	8	16.%	11	17.7%	4	8.3%
	Medio	27	54.%	31	50.1%	28	58.3%
	Alto	15	30.%	20	32.3%	16	33.3%
Propósito de vida	Bajo	3	6%	5	8.1%	1	2.1%
	Medio	21	42.%	23	37.1%	19	39.6%
	Alto	26	52.%	34	54.8%	28	58.3%

En la tabla 15 se puede apreciar que el 58% de los participantes presentan un nivel medio de bienestar psicológico y un nivel bajo de actividad física intensa. El 54% de docentes que se ubican en el nivel bajo de autoaceptación, presentan un nivel bajo de actividad física intensa. Asimismo, el 60% de docentes que se ubican en un nivel bajo de relaciones positivas muestran un nivel bajo de actividad física intensa.

Además, el 58.1% de docentes que se ubican en un nivel medio en autonomía evidencian un nivel intermedio de actividad física intensa. Por otro lado, el 70% de docentes que se ubican en un nivel medio de dominio del entorno presentan niveles bajos de actividad física intensa. Asimismo, el 58.3% de los docentes que se ubican en un nivel medio de crecimiento personal tiene un nivel alto de actividad física intensa y el 58.3% de docentes que se ubican en el nivel alto de propósito de vida evidencian un nivel alto de actividad física moderada.

A continuación, se presenta la asociación inferencial entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad sedentaria.

Tabla 16

Asociación inferencial entre bienestar psicológico y actividad sedentaria

Dimensiones		Actividad sedentaria					
		Bajo		Intermedio		Alto	
		n	%	n	%	n	%
Total de bienestar psicológico	Bajo	14	29.2%	10	15.6%	8	16.7%
	Medio	23	47.9%	34	53.1%	21	43.8%
	Alto	11	22.9%	20	31.3%	19	38.6%
Autoaceptación	Bajo	5	10.4%	5	7.8%	4	8.3%
	Medio	27	56.3%	32	50.0%	24	50.0%
	Alto	16	33.3%	27	42.2%	20	41.7%
Relaciones positivas	Bajo	8	16.7%	11	17.2%	5	10.4%
	Medio	23	47.9%	31	48.4%	24	50.0%
	Alto	17	35.4%	22	34.4%	19	36.6%
Autonomía	Bajo	12	25.0%	16	25.0%	7	14.6%
	Medio	30	62.5%	33	51.6%	29	60.4%
	Alto	6	12.5%	15	23.4%	12	25.0%
Dominio del entorno	Bajo	2	4.2%	7	10.9%	3	6.3%
	Medio	33	68.8%	31	48.4%	22	45.8%
	Alto	13	27.1%	26	40.6%	23	47.9%
Crecimiento personal	Bajo	7	14.6%	9	14.1%	7	14.6%
	Medio	27	56.3%	34	53.1%	25	52.1%
	Alto	14	29.2%	21	32.8%	16	33.3%
Propósito de vida	Bajo	4	8.3%	3	4.7%	2	4.2%
	Medio	24	50.0%	24	37.5%	15	31.3%
	Alto	20	41.7%	37	57.8%	31	64.6%

En la tabla 16 se observa que el 53.1% de los participantes que presentan un nivel medio de bienestar psicológico se ubican en el nivel intermedio de actividad sedentaria.

El 56.3% de docentes que se ubican en un nivel medio de autoaceptación, evidencian un nivel bajo de actividad sedentaria. Asimismo, el 50% de docentes que se ubican en el nivel medio de relaciones positivas presentan un nivel alto de actividad sedentaria. Además, el 62.5% de docentes que se ubican en el nivel medio de autonomía evidencian un nivel bajo de actividad sedentaria. Por otro lado, el 68.8% de docentes que se ubican en el nivel medio de dominio del entorno presentan un nivel bajo de actividad sedentaria. Asimismo, el 56.3% de docentes que se ubican en el nivel medio de crecimiento personal tienen un nivel bajo de actividad sedentaria.

Además, el 64.6% de docentes que se ubican en un nivel alto en propósito de vida, refieren un nivel alto de actividad sedentaria.

1.3 Análisis inferencial de la asociación entre las dimensiones de bienestar psicológico y actividad física

En la tabla 17 se observa, a través del análisis de asociación con la prueba estadística Chi-cuadrada, que existe asociación significativa entre la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico y la actividad física intensa ($\chi^2 = 9.936$; $p < 0.05$). Asimismo, se evidencia que no existe asociación significativa entre las demás dimensiones del bienestar psicológico y la actividad física.

Tabla 17

Análisis de asociación entre dimensiones del bienestar psicológico y actividad física

	Actividad física moderada			Actividad física intensa			Actividad sedentaria		
	χ^2	gl	P	χ^2	gl	p	χ^2	gl	p
Dimensiones del bienestar psicológico									
Autoaceptación	8.390	4	.078	4.467	4	.346	1.117	4	.892
Relaciones positivas	1.365	4	.850	7.266	4	.122	1.207	4	.877
Autonomía	1.681	4	.794	2.555	4	.635	4.566	4	.335
Dominio del entorno	7.300	4	.121	9.613	4	.047	7.509	4	.111
Crecimiento personal	2.632	4	.621	2.240	4	.692	.253	4	.993
Propósito de vida	.926	4	.921	2.088	4	.720	5.591	4	.232
Total de bienestar psicológico	3.218	4	.522	3.093	4	.542	5.533	4	.237

2. Discusión

De acuerdo a los resultados encontrados en esta investigación sobre bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016 se menciona lo siguiente:

Respecto al objetivo general, se encontró que el bienestar psicológico, siguiendo el modelo de Ryff, no se asocia con la actividad física. Este resultado se asemeja a lo encontrado por Bennassar (2011), quien señala que dichas variables no están asociadas. En otros términos, independientemente sea el nivel de bienestar psicológico, el docente realiza actividad física.

Es importante hacer notar que estos resultados podrían indicar la presencia de otras variables intervinientes como el estilo de vida, clima familiar, motivación, alimentación y factores genéticos (Chistensen, Herskind y Vaupel, 2006). Asimismo, los docentes que presentan mayores ingresos económicos realizan más actividad física, es decir que los ingresos económicos también son factores que influyen para lograr una adecuada salud mental, lo cual puede ser un factor condicionante para determinar la asociación entre las variables de estudio (Stein, 2016). Datos similares se aprecian en un estudio realizado donde se menciona que el bienestar psicológico se relaciona mejor con rasgos de personalidad o la felicidad y no con la actividad física (Quirós, Salas y Barrantes, 2014). Además, Alferman y Stoll (2000) señala que la actividad física no es una herramienta fundamental para mejorar, sino que existen otros factores determinantes como la experiencia, felicidad y satisfacción vital.

En cuanto a las dimensiones de bienestar psicológico y actividad física moderada, no se encontró asociación significativa ($\chi^2 = 3.218$; $p > 0.05$). Entendiendo que la actividad física moderada se caracteriza por actividades que requiere un esfuerzo medio, como por ejemplo, caminar, subir o bajar escaleras, tareas domésticas; de modo que son actividades rutinarias que el docente realiza diariamente sin percibir ningún cambio en su bienestar psicológico. Por consiguiente, es razonable pensar que, aunque la persona practique actividad física moderada, indistintamente será su nivel de bienestar psicológico (Castaño y Londoño, 2010). En este sentido, los docentes que practican actividad física insuficiente presentan niveles bajos de bienestar psicológico, significativamente menores que aquellos que no lo hacen, además, estos efectos parecen persistir al menos por un tiempo determinado (Carmack, et al. 1999).

Respecto a las dimensiones de bienestar psicológico y actividad física intensa, se encontró que no existe asociación significativa ($\chi^2 = 3.093$; $p > 0.05$). En otras palabras, comprendiendo que la actividad física intensa se caracteriza por requerir mayor esfuerzo físico de la persona

como correr, montar bicicleta, hacer ejercicios aeróbicos, entre otras, haciendo que frecuentemente su ritmo cardiaco se acelere. Estas actividades tampoco evidencian asociación con el nivel de bienestar psicológico de los participantes, lo cual se debe a la intervención de otros factores como las creencias religiosas (Chávez, 2015). Por esta razón, es importante mencionar que la investigación se realizó en una institución educativa superior y cristiana, donde la mayoría de los participantes profesan sus creencias religiosas y evidencian adecuados niveles de bienestar psicológico. En este sentido, se puede inferir que el bienestar psicológico se relacione mejor con las creencias religiosas de las personas, antes que con la actividad física. Resultados similares encontró Chamorro (2014), quien sostiene que el bienestar psicológico está asociado con las creencias religiosas.

Además, Doménech (2011) mencionó que el clima laboral y las presiones psicológicas en sus centros laborales de los docentes pueden ser factores intervinientes para determinar la asociación de las variables de estudio.

Sin embargo, en la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico y actividad física intensa, sí se encontró asociación significativa ($\chi^2 = 9.936$; $p < 0.05$). Entendiendo que el dominio del entorno, es la capacidad personal para manejar y controlar adecuadamente la satisfacción y los deseos provenientes del entorno en que lo rodea, sería relevante en las prácticas de actividad física intensa, ya que esta requiere fuerza de voluntad y dominio propio postergando algunas actividades placenteras por ejercicios físicos. El resultado coincide con el estudio de Romero, Brustad y García (2007) quienes encontraron que los docentes que realizan actividad física intensa muestran habilidades y entornos favorables que logran la satisfacción de sus necesidades, siendo capaces de manejar su entorno social y laboral a su manera. Es decir que la actividad física intensa sería relevante para que el docente perciba su entorno de forma positiva, lo cual ayudará a relacionarse adecuadamente y a manejar su estilo de vida de la mejor

manera. En este sentido se puede mencionar que los docentes que practican actividad física intensa, presentan satisfacción de sus logros personales y evidencian dominio o control de sí mismos, los cuales son herramientas importantes para aprovechar las oportunidades que el entorno les ofrece y para satisfacer sus necesidades a nivel personal (Castro, 2011).

Finalmente, en las dimensiones de bienestar psicológico y la actividad sedentaria, se encontró que no existe asociación significativa ($\chi^2 = 5.533$; $p > 0.05$). Se comprende que la actividad sedentaria es la escasa práctica de actividad física que incluye poco gasto de energía y conductas como el estar sentado o recostado.

Cañellas y Rovira, (1995) explican que el sedentarismo presenta un impacto en la adicción por la tecnología y otras actividades pasivas para el organismo, generando actividades de ocio con poco movimiento corporal.

En este sentido, se conoce que gran parte de los docentes pasan una buena cantidad de tiempo frente a sus ordenadores, celulares o en la televisión evitando realizar alguna actividades físicas, lo que podría estar generando alguna forma de distensión frente a la rutina laboral, incluso podría generar experiencias de bienestar, por lo cual la actividad física sería independiente al bienestar psicológico. Por otro lado, Palou, Vidal, Ponseti, Cantallops y Boras (2012) encontraron que las personas instruidas con buenos hábitos y costumbres, fomentan un nivel mínimo de conductas sedentarias. Agregan que el bienestar psicológico se relaciona mejor con los valores personales que motivan un estilo de vida saludable, que con la actividad física propiamente dicha. Rojo y Merino (2015) agregan que el sedentarismo es causado a consecuencia de factores de diversa índole, como pensamientos negativos, y mala organización del tiempo. En este sentido, sería interesante indagar en futuros estudios aspectos como los valores personales, la actitud hacia la actividad física, los hábitos de conducta fuera del entorno laboral en relación al bienestar.

Capítulo V.

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

De acuerdo con los datos y resultados presentados en esta investigación sobre el bienestar psicológico y actividad física en docentes de una Universidad privada de Lima Este, se menciona las siguientes conclusiones:

- Respecto al objetivo general, se encontró que el bienestar psicológico no se asocia con la actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este; es decir, que probablemente otras variables puedan intervenir como el estilo de vida, clima familiar, motivación, alimentación y factores genéticos.
- Con respecto al primer objetivo específico, se encontró que no existe asociación significativa ($\chi^2 = 3.218$; $p > 0.05$) entre las dimensiones del bienestar psicológico y la dimensión actividad física moderada. De esta manera, los docentes consideran a la actividad física moderada como una actividad de sus rutinas diarias sin percibir ningún cambio en su bienestar psicológico.
- Respecto al segundo objetivo específico, se encontró que no existe asociación significativa ($\chi^2 = 3.093$; $p > 0.05$) entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad física intensa. Considerando que probablemente existan factores que puedan intervenir en el bienestar psicológico como la creencia religiosa, clima laboral y presiones psicológicas.

Sin embargo, en la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico y actividad física intensa, se encontró que existe asociación significativa ($\chi^2 = 9.936$; $p < 0.05$). De ello se deduce que los docentes perciben su entorno social y laboral de forma positiva.

- Respecto al tercer objetivo específico, se encontró que no existe asociación significativa ($\chi^2 = 5.533$; $p > 0.05$) entre las dimensiones del bienestar psicológico y actividad sedentaria. Probablemente sea por la naturaleza de la dimensión de la prueba o tal vez por las conductas que influyan en su estilo de vida.

2. Recomendaciones

Al finalizar la presente investigación se hace las siguientes recomendaciones:

- Para futuras investigaciones se debería ampliar el tamaño de la muestra, de modo como se pueda lograr mejor comprensión y generalización de los resultados.
- Considerar la utilización de otros instrumentos de evaluación para la actividad física, ya que ello permitirá obtener mejor información para ser analizados.
- Implementar estrategias de sensibilización para incrementar la práctica de actividad física en los docentes, ya que ayudará a mejorar su estilo de vida.
- Para futuras investigaciones considerar otras variables de estudio como los hábitos, estilos de vida y creencias religiosas, ya que dichas variables podrían relacionarse mejor con el bienestar psicológico.

Referencias

- Acosta, O. y Manyari, U., (2013). *Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios* (Tesis para optar el título profesional de licenciada en nutrición y dietética). Recuperado de:
http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/301568/2/orellana_ak-pub-delfos.pdf
- Alvan, V. (2015). *Actividad física relacionada con sobrepeso en estudiantes universitarios* (Tesis presentada para obtener el grado de licenciada en enfermería). Universidad Nacional de Loja. Ecuador. Recuperado de:
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/11835/1/TESIS%20VANESSA%20CECIBEL%20ALVAN%20RUEDA.pdf>
- Aspajo, M., Montes, R. y Dávila, T., (2014) *Actividad física y vida saludablemente en estudiantes universitarios* (Tesis para optar el título profesional de licenciado en educación física). Recuperado de:
<http://dspace.unapiquitos.edu.pe/bitstream/unapiquitos/387/1/Actividad%20f%C3%A4Dsica%20y%20vida%20saludable.pdf>
- Avalos, J. (2013). *Revisión de la psicología positiva* (Tesis para optar el título profesional de master en psicología social). Universidad de Complutense. Madrid. Recuperado de:
http://www.academia.edu/8879728/Psicolog%C3%ADa_Positiva_Aplicaciones_en_Educaci%C3%B3n
- Alferman, D. y Stoll, O. (2000). Efectos de ejercicio físico sobre autoconcepto y bienestar psicológico. *Diario Internacional de Psicología del Deporte*, 30 (1), 47-65.

- Barrera, R. (2013). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios* (Tesis presentada para optar el título de licenciado en psicología). Recuperado de:http://biblioteca.itson.mx/dac_new/tesis/677_barrera_rocio.pdf
- Barría, P.y Manríquez, M. (2011). Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios (Tesis para optar el título profesional de Educación Física, deporte y recreación). Universidad Australia. Chile. Recuperado de: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>
- Ballesteros, B., Medina, A. y Cayesedo, C. (2006). Bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica de Bogotá. *Revista Colombiana de Psicología* 5(2), 239-258. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>
- Bennassar, M. (2011). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios* (Tesis para optar el grado de doctor en salud pública). Barcelona. Recuperado de: [file:///C:/Users/Win10/Downloads/tmbv1de1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Win10/Downloads/tmbv1de1%20(1).pdf)
- Caballero, A. (2003). Factores que influyen como motivación para un buen desempeño laboral en los docentes de una escuela del nivel medio superior. (Tesis para optar el título profesional de maestro en ciencias de la administración con especialidad en relaciones industriales). Universidad Autónoma de Nuevo León. México. Recuperado de: <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1020149163.pdf>
- Camarck, L., Boudreaux, E., Amararl, M., Meléndez, M., Brantley, P. y Moro, C (1999). Salud aeróbica y ocio en la actividad física. *Revista Española de Medicina y del Comportamiento*, 2 (21) 251-257.
- Cambo, A., (2016). *La actividad física en el estado de salud de los docentes de una unidad educativa*. (Tesis para optar el título profesional de licenciado en ciencias de la educación).

Recuperado

de:

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23299/1/Tenelema%20Alex.pdf>

Cañellas, A., y Rovira, J. (1995). Los hábitos deportivos de la población adulta. *Revista de Barcelona de Educación Física y Deporte*, 2(42), 75-79.

Capori, N. (2012 a). Nivel de bienestar psicológico de estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas y privadas, *Revista de Paraguay Psicológica*, 9(1), 47-57. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v9n1/a06.pdf>

Carlos, M., y Meltina, J. (2016). Caracterización de la actividad física en docentes de la escuela profesional de enfermería. (Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería). Universidad de Huánuco. Perú. Recuperado de: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/202/T_047_45416758_T.pdf?seque=1&isAllowed=y

Caro, M., y Antequera, J. (2014). Barreras para la práctica y demandas de actividad física de mujeres mayores en una población rural de la provincia de Sevilla. *Revista de Salud y del Deporte*, 14 (2), 25-40. Recuperado de: www.raco.cat/index.php/RevMovHum/article/download/304395/394074

Carranza, R. (2014). Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología (Tesis presentada para optar el grado profesional de Magister en Educación con mención en investigación y docencia universitaria). Universidad Peruana Unión. Tarapoto. Recuperado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/UPEU/29/1/Tesis%20final.pdf>

Carbajal, M. (2014). Escritos sobre la psicología y la sociedad. *Revista Chilena de psicología*, 1(5), 11-12. Recuperado de:

http://www.ucentral.cl/prontus_ucentral2012/site/artic/20121122/asocfile/20121122103041/rev__liminales_5_enero_2016_contenido.pdf

Castro, J. (2013). Escala de bienestar psicológico, *Manual de tercera edición TEA, Madrid*.

Recuperado de: www.teaediciones.com/Ejemplos/EBP_Manual_EXTRACTO.pdf

Castro, M. (2011). Bienestar psicológico en un grupo de mujeres privadas de su libertad que realizan. (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en psicología clínica)

Universidad Católica del Perú. Lima. Recuperado de:

[file:///C:/Users/Win10/Downloads/GUIMET_CASTRO_MARISUT_BIENESTAR_PSI_COLOGICO%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Win10/Downloads/GUIMET_CASTRO_MARISUT_BIENESTAR_PSI_COLOGICO%20(3).pdf)

Casajús, J., Ara, I., Rodríguez, G. (2010). Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales.

Documentación de Consejos superiores de Deportes. España. Recuperado de:

http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_salud/icd58_ejercicio_y_salud_en_poblaciones_especiales.

Castro, A. (2010). Concepciones teóricas acerca de la psicología positiva. *En fundamentos de la psicología positiva*, 19-20. Buenos Aires: Paidós.

Castaña, M., Londoño, A. (2010). Niveles, barreras, conocimiento y actitud en la práctica de actividad física (Tesis para optar el título profesional de licenciada en educación y deporte). Universidad tecnológica de Pereira. Colombia. Recuperado de:

<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/2357/796077C346n.pdf;jsessionid=2A9A02E88839373AFD6A19C7EFF9D3DD?sequence=1>

Castillo, I., Molina, G. (2009). Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física. *Revista Española de Salud Pública*, 26(4), 334-40. Recuperado de:

<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v26n4/v26n4a08.pdf>

- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas del desarrollo. *Revista de Argentina de formación de profesorado*, 66 (23), 43-72. Recuperado de:
http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587233.pdf
- Crespo, J., Delgado, J., Blanco, O., Landesa, S. (2015). Guía básica de detección de la actividad sedentaria y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Revista Española de Salud y del Deporte*, 45(3), 175-183. Recuperado de: http://ac.els-cdn.com/S0212656714002911/1-s2.0-S0212656714002911-main.pdf?_tid=dd20a020-d28b-11e6-8dad-00000aab0f26&acdnat=1483541063_be71f4670a9642135e8e27b2b3c8d233
- Cossio, A., y Jurupe, M., (2014). Factores socioculturales relacionados con la práctica de ejercicio físico en adolescentes de la institución educativa Santa Lucia (Tesis para optar el título profesional de enfermería). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo. Recuperado de http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/323/1/TL_CossioRodr%C3%ADguezAurora_JurupeSernaqu%C3%A9Madelyn.pdf
- Cozar, R., Rebollo, S. (2002). Análisis de la relación entre práctica deportiva y características sociodemográficas en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2 (5), 69-98. Recuperado de:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista5/artcalidad.pdf>
- Chávez, C., (2015). Calidad de vida y bienestar psicológico en personas con discapacidad motriz de un centro de integración de discapacitados. (Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo. Recuperado de:
http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1768/1/RE_PSICOLOGIA_CALIDAD.VIDA_BIENESTAR.PSICOLOGICO_DISCAPACIDAD.MOTRIZ_TESIS.pdf

- Devis, J., (2000). La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. *En actas del II Congreso Internacional de Educación Física: Educación Física y Salud*. Jerez de la Frontera.
- Díaz, C., Arrieta, k., Medina, S., Mancera, B. (2013). Actividad física y factores relacionados en docentes y administrativos (Tesis para optar el título profesional de odontología). Universidad de Cartagena. Colombia. Recuperado de: <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2789/1/INFORME%20FINAL%20LISTO%20DE%20SALUD%20FISICA%20EN%20DOCENTES%20Y%20ADMINISTRATIVOS%20DE%20LA%20UNIVERSIDAD%20DE%20CARTAGENA.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, J., Gallardo, I., Valle, C., Dierendock., D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Revista de Madrid de psicología*, 18(3), 572-577. Recuperado de: www.psicothema.com/pdf/3255.-pd
- Diener, E. (1984). Bienestar Subjetivo. *Boletín psicológico*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E., y Larsen, R. (1991). La experiencia de bienestar emocional. Nueva York.
- Doménech (2006). Bienestar psicológico del profesorado, *Revista de psicología*, 6(22), 27-40. Recuperado de: <http://www3.uji.es/~betoret/Investigacion/BORRADOR%2012%20ARTICULO%20con%20resumen%20y%20pie.pdf>
- Escalante, E. (2011). Actividad física, ejercicio y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 84(4), 325-328. Recuperado de http://www.scielosp.org/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf
- Espinoza, M. (2014). Necesidades formativas del docente universitario. *Revista Española de docencia universitaria*, 12(4), 161-177. Recuperado de: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrador/Mis%20documentos/Downloads/690-3695-1-PB.pdf>

- Escurra, L. (1998). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 6 (2), 103-109.
- Veenhoven, R. (1991). Bienestar psicológico y felicidad social. *Revista Venezolana de Psicología*, 24 (2), 1-34. Recuperado de:
<http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-12-05223.pdf>
- Fernández, J. (2012). Actividad física en jóvenes (Tesis doctoral para optar el título de doctor en psicología). Universidad de Santiago de Compostela. Chile. Recuperado de:
https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/7141/rep_344.pdf;jsessionid=FC39DFD919BD023AD0B9D4429B2DBEC5?sequence=1
- García, E., Pérez, J. (2014). Beneficios asociados a la práctica de actividad físico deportiva. *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias*, 5 (2), 1-13. Recuperado de:
http://www.actividadfisicayciencias.com/articulos/2013/vol5n2/beneficis_AF/BENEFICIOS_ASOCIADOS_A_LA_PRACTICA_Garcia_E.pdf
- García, M., Castillo, I., Pablos, C. (2007) Bienestar psicológico y práctica de actividad física. *Revista Española de Ciencias del Deporte*, 18 (2), 79-91. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/2742/274220374005.pdf>
- García, C., (2004). Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico (Tesis para optar el título de Doctora en Ciencias de la Salud). Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana. Cuba. Recuperado de:
<http://promociondeeventos.sld.cu/psicosalud/files/2008/03/resumen-tesis-carmen-regina-victoria.pdf>
- Gastañaduy, K., (2013). Motivación intrínseca, extrínseca y bienestar psicológico en trabajadores remunerados y voluntarios (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en psicología social). Universidad Católica del Perú. Lima. Recuperado de:

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5012/GASTANADUY_FIESTAS_KARLA_MOTIVACION_VOLUNTARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gonzales, G., Gavidia, J., Gutiérrez, R., Ibáñez, Z., Díaz, R., Vargas, r., Navarro, G., Castillo, Ro., Castro, K. (2013). Evaluación nutricional y actividad física en docentes y administrativos de la facultad de farmacia y bioquímica. *Revista Peruana panamericana*, 2 (2), 79-87. Recuperado de:

<http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/farmabioq/article/view/777/701>

Gonzales, A. (2012). *Secretos para la vida* (1 era ed). Florida: Asociación Casa Editora Sudamérica. Argentina ISBN 978-987-567-8.

Gonzales, G., Barranco, C.y Varela, O. (2012). Implementación de un programa de bienestar psicológico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de séptimo grado de básica secundaria (Tesis para optar el título de magister en educación). Universidad Autónoma del Caribe. Caribe. Recuperado de: <http://repositorio.uac.edu.co/bitstream-/handle/11619/1865/IMPLEMENTACI%C3%92N%20DE%20UN%20PROGRAMA%20DE%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20Y%20SU%20RELACI%C3%92N%20CON%20EN%20EL%20RENDIMIENTO%20ACAD%C3%89MICO%20DE%20ESTUDIANTES%20DE%20S%C3%89PTIMO%20GRADO%2>

González, J., Fayor, E., García del Castillo, A. (2011). Percepción del bienestar psicológico y fomento de la práctica de actividad física. *Revista Mexicana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 21(2), 57-71. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65423606006>

Gómez, S. (2011). Hábito de consumo de comida rápida, sobrepeso-obesidad, actividad sedentaria y actividad física en alumnos (Tesis presentada para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición). Universidad Abierta Interamericana. Argentina.

Recuperado de <http://www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/trans/Actividad%20f%EDsica,%20-ejercicio%20y%20deporte.pdf>

Gross, J., John, O. (2003). Diferencias individuales de las regulaciones de emoción procesan, relaciones y el bienestar. *Diario de la personalidad y Psicología Social*, 85(2), 348-362.

Guerrero, N., Muñoz, R., Pabón, J., Ruiz, D., Sánchez, D. (2015) Nivel de la actividad sedentaria en los estudiantes de fisioterapia de la fundación universitaria maría cano, popayàn. *Revista Colombiana de Promoción de la Salud*, 20(2), 77-789. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a06.pdf>

Guerra, M. (2015). Bienestar psicológico (Tesis para optar el título profesional de psicología). Universidad de Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/42/Morales-Lucero.pdf>

Guillamón, A. (2015). Actividad física y bienestar psicológico una revisión teórica al ámbito escolar. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 2 (20), 1 -10. Recuperado de: [file:///C:/Users/Win10/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaCondicionFisicaYBienestarPsicologic-5589750%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Win10/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaCondicionFisicaYBienestarPsicologic-5589750%20(2).pdf)

Guerra, J., Guillermo, L. y Jorge, L (2015). Motivación hacia la práctica de actividad físico deportivas en estudiantes segundo nivel de idiomas extranjeras (Tesis para optar el título profesional de licenciado en educación). Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Iquitos. Recuperado de: <http://dspace.unapiquitos.edu.pe/bitstream/unapiquitos/388/1/-libro%20tesis%202014.pdf>

Gutiérrez, A., Pino, N. (2013). Actitudes de la práctica de actividad física saludable en futuros docentes. *Revista Española de Psicología y deporte*, 13 (2), 73- 82. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n2/art07.pdf>

- Gustavo, M., (2012). Niveles de actividad física en alumnos de la carrera de profesorado universitario en educación física (Tesis presentada para optar el título de Maestría de Metodología de la investigación). Universidad Nacional de Lanús. Argentina.
- Recuperado de:
http://www.repositoriojmr.unla.edu.ar/descarga/Tesis/MAMIC/028633_Farinola.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.
- Hormiga, C. (2014). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Revista Científica Salud*, 13(2), 243-248. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v13n2/v13n2a08.pdf>
- Chamorro, M. (2014). Religiosidad y bienestar psicológico en adultos practicantes y no practicantes (Tesis presentada para optar el título profesional de licenciada en psicología). Universidad Abierta interamericana. Argentina. Recuperado de:
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC114366.pdf>
- Chávez, A. (2015). Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes (Tesis para obtener el grado de maestro en psicología aplicada). Universidad de Colima. México. Recuperado de:
http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf
- Chistensen, K., Herskindy, A., Vaupel., J (2006). Why Danes are smug: comparative study of life satisfaction in the European Unión. *Jornal European BMJ*, 1 (33), 1289- 1291. Recuperado de: <http://www.bmj.com/content/bmj/333/7582/1289.full.pdf>
- Isorna, M., Lamas, M. (2014). Relación entre la práctica de la actividad física deportiva y la mejora del bienestar físico y psicológico en personas mayores. *Revista española de*

ciencias de la salud. 19(4), 11-26. Recuperado de:

<http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/viewFile/2777/2505>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (2013) *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011-2013*. Recuperado de: <http://www.unicef.org/ecuador/esanut-2011-2013.pdf>

Instituto Nacional de Estadística (2013) *Encuesta Nacional de Salud 2011 – 2012*. Recuperado de: <http://www.ine.es/prensa/np770.pdf>

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2010). *Instituto Nacional de la Salud y Servicios Humanos*. Recuperado de:

<http://www.uhu.es/auladelaexperiencia/documentos/1516/AEXPERIENCIA-GuiaDeEjercicioYActividadFisica.pdf>

Martínez, X., Mena, C., Chavarría, P., Rodríguez, A. y Valdivia, P. (2014a). Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia.

Revista Cubana de Salud Pública, 39(4), 640-650. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/214/21429933003.pdf>

Martínez, X., Mena, C., Chavarría, P., Rodríguez, A. y Valdivia, P. (2014b). Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia.

Revista Cubana de Salud Pública, 39(4), 640-650. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/214/21429933003.pdf>

Martin, A. (2014). Rendimiento académico y actividad física en adolescentes. Investigación de un trabajo fin de máster curso (Tesis para optar el título de magister en educación)

Universidad de Oviedo. Recuperado de: <http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/28005/6/TFM%20Alejandro%20Mart%C3%ADn%20Ocio.pdf>

Márquez, S., y Garatachea, N. (2012). *Actividad física y bienestar subjetivo*. Madrid:

Recuperado de:

https://books.google.com.mx/books?id=IBYwHrIbmgAC&pg=PA75&dq=biene+star+psicologico&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=bienestar%20psicologico&f=

Martínez, A., (2012). *Factores que influyen en la actividad física deportiva de adolescentes españoles* (Tesis para optar el título de Doctor). Universidad Nacional de Granada.

Caribe. Recuperado de: <http://hera.ugr.es/tesisugr/20948438.pdf>

Manual Director de Actividad Física y Salud de República Argentina (2013). *Tipos de actividad física*. Recuperado de: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000074cnt-2012-09-27-manual-actividad-fisica.pdf>

Macarro, J. (2008). *Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad física deportiva y el área de educación física* (Tesis para optar el título profesional de Educación Física).

Universidad de Granada. Caribe. Recuperado de: <http://hera.ugr.es/tesisugr/17506268-.pdf>

Mansilla, M. (2000). *Etapas del desarrollo humano*. *Revista de investigación en psicología*, 3(2), 106-116. Recuperado de: http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/-2035/1/revista_de_investigacion_en_psicolog%C3%ADa08v3n2_2000.pdf

Ministerio de Educación de Cultura y Deportes de España (2015). *Actividad física para la salud y reducción de actividad sedentaria*. Recuperado de http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf

Miguel, A., Salvados, R. y Vilella, B. (2012). *Efectos del tipo y cantidad de actividad física en la salud psicológica percibida de profesoras*. *Revista de psicología del ejercicio y el*

deporte, 7(1), 149-161. Recuperado de: http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7860-1/0537108_20121_0008.pdf

Millán, A. y Aubeterre, M. (2011). Validación de la escala de bienestar psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista Colombiana de Psicología*, 4 (2), 52-71. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4235/423539418005.pdf>

Montealgre, L. (2011). Nivel de actividad física según variables sociodemográficas en estudiantes de pregrado de 26 a 27 años de la Universidad Libre (Tesis para optar el título de magister en salud pública). Universidad Nacional de la Facultad de Medicina. Colombia. Recuperado de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/4190/1/lesliepiedadmontealegreesmeral.2011.pdf>

Muñoz, L., Monreal, C. y Marcaro, M. (2012). Etapas y consideraciones para el aprendizaje. *Revista de filosofía clásica de Sevilla*, 8 (21), 90-112. Recuperado de: [file:///C:/Users/Win10/Downloads/Dialnet-ElAdulto-1183063%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/Win10/Downloads/Dialnet-ElAdulto-1183063%20(5).pdf)

Myers, D. G (1992). Los secretos de la felicidad. *Psicología Today*, 25 (4) 38-46.

Organización Mundial de la Salud (2016 a). Definición de práctica de actividad física. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Organización Mundial de la Salud (2016 b). Tipos de actividad física. Recuperado http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

Organización Panamericana de la Salud. Manual para la actividad física. Costa Rica: 2011
Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/planes-en-salud/1164-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud-2011-2021/file>

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Ginebra: Suiza; 2010. Recuperado de:

[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa .pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)

Ortiz, J. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Revista Chilena de Ciencia y Enfermería*, 16(1), 25-31. Recuperado de:

<http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v15n1/art04.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. Manual para la actividad física. Uruguay: 2007.

Recuperado de: http://www.cardiosalud.org/files/documents/chscv_manual_actividad-_fisica.pdf

Oviedo, C., Restrepo, D., Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva. *Revista Colombiana de Salud Pública*, 39(3), 166-73. Recuperado de:

<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v39n3/1020-4989-RPSP-39-03-166.pdf>

Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J., Boras, P. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, actividad sedentaria y fitness cardiorrespiratorio en niños. *Revista de Barcelona en psicología del deporte*, 21 (2), 393-398. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/pdf/2351/235126897021.pdf>

Páramo, M., Straniero, C., García, S., Torrecilla, N., Escalante, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida. *Revista Argentina de psicología*,

10(1), 7-21. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v10n1/v10n1a01.pdf>

Pardo, F.P., (2010). Bienestar psicológico y ansiedad rasgo- estado de personalidad en alumnos de Lima metropolitana. Universidad Católica del Perú. Lima. Recuperado de:

esis.pucp.edu.pe/repositorio/.../PARDO_PAJUELO_FELIPE_BIENESTAR.pdf

Paredes, C., Montoya, A. Veléz, A. y Fernando. (2009). Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios

- de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín (Tesis para optar el título de Licenciado en Educación Física). Universidad de Antioquia de Educación Física de Medellín. Recuperado de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/185-actitudes.pdf>
- Ponce, N., Ceballos, O., Zamarripa, J., y Valderrama, R., (2012). Factores de la práctica de actividad física en mujeres socialmente vulnerables, 7(7), 107-119. Recuperado de: http://eprints.uanl.mx/4417/1/9_2012%20Mujeres%20vulnerables%20RCE_FOD_12.pdf
- Quirós, R., Salas, J. y Barrantes, K. (2014). Participación en actividades físicas durante el tiempo libre y su relación con el estrés. *Revista Panamericana de Ciencias del Deporte*, 10 (3), 163-176. Recuperado de: <file:///C:/Users/Win10/Downloads/Dialnet-ParticipacionEnActividadesFisicasDuranteElTiempoLi-4934290.pdf>
- Ramírez, A. (2015). Factores relevantes de la calidad de vida de docentes. *Programa de doctorado en psicología de la educación y desarrollo humano*. Universidad de Santo Domingo. España. Recuperado de: <http://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/-49236/TESIS%20Ana%20Jacqueline%20Ure%C3%B1a%20Ram%C3%ADrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rangel, V. y Alonzo, L (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo una breve revisión teórica. *Revista Venezolana de psicología* 14 (49), 210-275. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Reyes, V. (2013). Valoración de la capacidad cardiovascular durante una prueba de esfuerzo en banda sin fin con protocolo de balke en adolescentes de 12 a 15 años. (Tesis para obtener el diploma de especialista en medicina de la actividad física y el deporte). Universidad Autónoma. México. Recuperado de: <https://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/13762/409672.pdf?sequence=1>

- Reyes, J. (2012). Estimulación cognitiva para el adulto. (Tesis para optar el grado académico de Licenciada en Educación). Universidad particular. Venezuela. Recuperado de:
<http://estudiemus.cl/web/pdf/tesis.pdf>
- Real Academia Española. (2012). Diccionario de la lengua española. Madrid. Recuperado de:
<http://www.rae.es/publicaciones/obras-academicas/diccionarios-de-la-real-academia>
- Rincón, C. y Giraldo, F. (2015). Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. *Revista Colombiana Andina*, 17 (31), 1391-1406.
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2390/239040814009.pdf>
- Rojó, M., Merino, J. (2015). El sedentarismo y promoción de un estilo de vida activo (Tesis para optar el grado en Educación Primaria. Universidad de Valladolid. España.
Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/14747/1/TFG-G%201459.pdf>
- Rosales, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, A., Caiza V., Barragán, V., Ríos, A., Peralta, L. (2016). Actividad física y salud en docentes. *Revista Ecuatoriana de Salud Pública*, 2 (4), 1-8. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1886658116300184>
- Rodríguez, Y., Quiñones, A. (2012). Bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista de Puerto Rico de Psicología* 5(1), 7-17.
Recuperado de: https://www.researchgate.net/.../259332826_El_bienestar_psicologico_en_el_proceso_d.
- Romero, A., Brustad, R., García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Española de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(4), 31-52. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

Rodríguez, D., Carvajal, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., Dierendonck, D. (2006).

Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, *Revista de Madrid de psicología*, 18(3), 572-577. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/3255-.pdf>

Rodríguez, A., García, F. y Márquez, S. (2002). Bienestar psicológico y actividad física en poblaciones ciegas y con deficiencias visuales. *Revista Española de Ciencias del Ejercicio y la Salud* 2(1), 14-22. Recuperado de: [file:///C:/Users/Win10/Downloads-/436-676-2-PB%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Win10/Downloads-/436-676-2-PB%20(4).pdf)

Ryff, C.D. (1991). Personalidades posibles en edad adulta y vejez: Un cuento de cambiar horizontes. *Revista Española de Psicología y Envejecimiento*, 6 (2), 286-295.

Recuperado de: Recuperado

de:<http://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/29244/tesis%20TMR-.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ryff, C. D (1989). La felicidad es todo, o es ello? Exploración en el estudio de bienestar psicológico. *Diario de la personalidad y la psicología social*, 57 (6), 1069-1081.

Ryff, C. D (1989). Más allá de Ponce de León y satisfacción con la vida: nuevas direcciones en busca de un buen envejecimiento. *Revista internacional de desarrollo del comportamiento*, 12(5), 35-55. Recuperado de: <http://repositorio.uac.edu.co/bitstream-/handle/11619/1865/IMPLEMENTACI%C3%92N%20DE%20UN%20PROGRAMA%20DE%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20Y%20SU%20RELACI%C3%92N%20CON%20EN%20EL%20RENDIMIENTO%20ACAD%C3%89MICO%20DE%20ESTUDIANTES%20DE%20S%C3%89PTIMO%20GRADO%20DE%20B%C3%81SICA%20SECUNDARIA..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ryff, C. (1989) Escala de bienestar psicológico. La estructura psicológica de bienestar. Revisado en diario de la personalidad y la psicología social, 5 (69), 769-727.
- Sandoval, S. (2014). Libro de Psicología del desarrollo humano II. Recuperado de http://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to_SEMESTRE/64_Psicologia_del_Desarrollo_Humano_II.pdf
- Santillán, M. (2014). Relación entre condiciones de trabajo psicosocial, estrés y funcionamiento familiar en mujeres que trabajan en una Universidad (Tesis para optar el grado académico de magister en Terapia Familiar). Universidad Peruana Unión. Lima. Recuperado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/UPEU/188/1/Tesis%20Aida%20Chelita%20Santillan%20C3%A1n%20Mej%20C3%ADa.pdf>
- Salinas, S., Alejandría, N., (2012). Estudio de la composición corporal y la aptitud física en estudiantes del primer ciclo. Universidad Peruana Unión. Tarapoto. Recuperado de: apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/download/30/28
- Salas, J. (2010). Bienestar psicológico y síndrome de burnout en docentes (Tesis presentada para optar el grado académico de Magister en psicología con mención en psicología clínica y de la salud). Universidad Nacional de San Marcos. Lima. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/616/1/Salas_dj.pdf
- Sánchez, C. (1994). El bienestar psicológico subjetivo. Escala de evaluación. *Boletín de psicología*, 43 (1), 25-51).
- Samaniego, P., Devís, J (2003). Promoción de la actividad física relacionada con la salud. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad Física y el Deporte*, 3(10), 69-74. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromoci%F3n.html>

- Sánchez, A. (2009). Bienestar psicológico: cuatro décadas del progreso, *Revista Argentina de Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23), 43-72. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Scolni, M. Walker, G. (2012). Estudio cualitativo sobre la autonomía y los vínculos en relación al bienestar psicológico en adultos mayores y jóvenes. Facultad de psicología. Universidad de Buenos Aires. Argentina. Recuperado de: <http://www.aacademica.org-/000-072/300.pdf>
- Serrano, M., Boix, V. (2012). Efecto del tipo y cantidad de actividad física en la salud psicológica percibida de profesoras. *Revista Española de Psicología del Ejercicio y del Deporte* 7(1), 148-161. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream-/cybertesis/616/1/Salas_dj.pdf
- Stein, A. (2016). Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores. (Tesis doctoral) Universidad de León. España. Recuperado de: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5437/Tesis%20de%20Amelia%20Cristina%20Stein.PDF?sequence=1>
- Tanaka, J., Sánchez, E., y Montalvo, M. (2013 a). Factores sociodemográficos asociados a actividad física y actividad sedentaria en población peruana adulta. *Revista Peruana de Epidemiología*, 17(3), 1-6. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2031/203129459006.pdf>
- Tanaka, J., Sánchez, E., & Montalvo, M. (2013b). Factores sociodemográficos asociados a actividad física y actividad sedentaria en población peruana adulta. *Revista Peruana de Epidemiología*, 17(3), 1-6. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2031/203129459-006.pdf>

- Torello, O. (2011). El profesor universitario, su profesión y sus competencias. *Revista de currículo y formación del profesorado de Barcelona*, 15 (3), 190-211. Recuperado de: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev153COL1.pdf>
- Valencia, A. (2013). Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantallas en adolescentes (Tesis doctoral de educación física y deporte). Universidad de Valencia. Venezuela. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Alexandra_Valencia-Peris/publication/263732993_Physical_activity_and_sedentary_screen_media_usage_in_adolescents/links/02e7e53bc17e12e3c3000000.pdf
- Varela, M., Duarte C., Salazar, I., Fernando, L. y Tamayo, J. (2011). Actividad física y actividad sedentaria en jóvenes universitarios de Colombia, practica, motivos y recursos para realizarlas. *Revista Colombiana Médica*, 42 (3), 77-269. Recuperado de <http://www.bioline.org.br/request?rc11049>
- Varo, J., Martínez, A. y Gonzales, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Revista Española de Salud Pública*, 121 (17), 72-665. Recuperado de: <http://aposta.uv.es/joplase/obesidad%20y%20educacion%20fisica.pdf>
- Vargas, A., (2002). Actividad física y deportes. *Revista Española de Psicología*, 2 (10), 11-60. Recuperado de: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/trans/Actividad%20f%EDsica,%20-ejercicio%20y%20deporte.pdf>
- Velázquez, C., Montgomery., Dioses, A., Ricardo, P., Chávez, J., Egúsqüiza, V., Cavero, V., Wong., C. (2014). Agresión entre pares y bienestar psicológico en estudios de la una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista psicológica*, 17(2), 93-115. Recuperado de: revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/.../10102

- Vera, P., Urzúa, A., Silva, J., Pavez, P. y Atenas, K (2012). Escala de bienestar de ryff, análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Revista Chilena de psicología*, 26(1), 106-102. Recuperado de:
- Vigoya, D. (2010). Una aproximación psicológica a la actividad física y la actividad sedentaria. *Revista Colombiana de Psicología clínica*, 3(1), 70-79. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815145.pdf>
- Vielma, J. (2010). Bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios (Tesis doctoral). Universidad de los Andes. Venezuela. Recuperado de: http://www.human.ula.ve/doctoradoeducacion/documentos/tesis_vielma.pdf
- White, E. (2000). *Conducción del niño*. Buenos Aires Argentina: ACES
- White, E. (1991). *Mente, carácter y personalidad tomo 1*. Buenos Aires Argentina: ACES
- White, E. (1993). *Mente, carácter y personalidad tomo 2*. Buenos Aires Argentina: ACES
- White, E. (1989). *Consejos para la salud 1*. Buenos Aires Argentina: ACES. Recuperado de: http://comadpp.org/docs/Consejos_sobre_la_Salud.pdf
- White, E. (1978). *La Educación 1*. Buenos Aires Argentina: ACES
- Zazo, R., Moreno, M., Antonio, J. (2015) Bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático y objetivo de vida. *Revista Española de psicología del Ejercicio y el Deporte* 10(1), 33-39. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311132628004>

Anexo 1:

Validez de contenido de la Encuesta de Actividad Física (E.A.F-17)

Se seleccionó un grupo de cinco jueces, un Magíster en Salud Pública y un Magister en Educación Física, tres psicólogos. Todos ellos expertos en el tema de la investigación, a quienes se les entregó una ficha de valoración solicitándoles la revisión detallada del contenido de los ítems, con el objetivo de determinar si el cuestionario es válido para la aplicación correspondiente. Por ello para la determinación de la validez, se utilizó el Coeficiente V. de Aiken, puesto que los valores fueron adecuados estadísticamente según el tamaño de la muestra.

Escurra (1998) menciona que los reactivos cuyos valores sean iguales o mayores a 0.80 se consideran válidos para el test. De esta manera se procedió a calcular los coeficientes mediante el método de validez V de Aiken, para la escala actividad física moderada, se obtuvo en los ítems 1 y 3 alcanzaron una V. de 0.80 y en los ítems 2, 4,5 presentan una V. de 1.00.

Los coeficientes V de Aiken para la escala de actividad física intensa-ejercicio, en los ítems 6 al 12 presentan una V. 1.00 (ver tabla 1). Asimismo en los ítems, de la dimensión actividad sedentaria en claridad, congruencia y dominio del contexto presentan un valor de 1.00. Sin embargo en los ítems 13 al 17 en contexto presentan una valor de 0.80.

Tabla 18

Análisis de Validez de la Escala de actividad física

Dimensiones	Ítems	V(cia)	V(cong)	V(con)	V(dcon)
Actividad física moderada	1	0.80	1.00	0.80	1.00
	2	1.00	1.00	0.80	1.00
	3	0.80	1.00	0.80	1.00
	4	1.00	1.00	0.80	1.00
	5	1.00	1.00	0.80	1.00
	6	1.00	1.00	0.80	1.00
	7	1.00	1.00	0.80	1.00
	8	1.00	1.00	1.00	1.00
	9	1.00	1.00	1.00	1.00
Actividad física intensa-ejercicio	10	1.00	1.00	1.00	1.00
	11	1.00	1.00	1.00	1.00
	12	1.00	1.00	0.80	1.00
	13	1.00	1.00	0.80	1.00
	14	1.00	1.00	0.80	1.00
Actividad sedentaria	15	1.00	1.00	0.80	1.00
	16	1.00	1.00	0.80	1.00
	17	1.00	1.00	0.80	1.00

Finalmente el coeficiente de validez V de Aiken para el análisis de contenido respecto a E.A.F-17, se resumen en la tabla 2, presentando valores de 1.00, indicando que tiene adecuada validez, las palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa las dimensiones específicas del constructo, obteniendo la validez del contenido del instrumento.

Tabla 19

Análisis de contenido del criterio general del instrumento

Test	V
Forma correcta de aplicación y estructura	1
Orden de las preguntas establecido adecuadamente	1
Contiene el instrumento preguntas difíciles de entender	1
Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del instrumento	1
Las opciones de respuesta son pertinentes y están suficientemente graduados	1
Los ítems tienen correspondencia con la dimensión a la que pertenecen	1
¡Jueces 5	

Fiabilidad de la encuesta de actividad física

La fiabilidad global de la encuesta de actividad física (17 ítems) se calculó con el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente alpha de Cronbach. En la tabla 2, se evidencia la consistencia interna de la dimensión de actividad física intensa en la muestra estudiada es de ,549 y de actividad física moderada y actividad sedentaria es de, 433, lo que indica una fiabilidad suficiente para la investigación de carácter básico (Guilford citado por Santillán, 2014).

Tabla 20

Estimaciones de consistencia interna de la encuesta de actividad física

Dimensiones	n° de ítems	Alpha
Actividad física moderada	5	,433
Actividad física intensa	7	,549
Actividad sedentaria	5	,433

Anexo 2:

Validez de contenido de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Para la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para la población docentes de la investigación de estudio, se validó la Escala, donde se seleccionó un grupo de tres jueces, un magister en terapia familiar, un magister en psicología y una doctora en área de investigación. Todos ellos con reconocida trayectoria académica de nivel universitario, posgrado e investigación especialistas en el tema de la investigación, quienes validaron el instrumento para el tema de estudio. Estos expertos también evaluaron la claridad, congruencia contexto y relevancia de los enunciados. Para la determinación de la validez, se utilizó el Coeficiente V de Aiken, puesto que los valores fueron adecuados estadísticamente según el tamaño de la muestra. Escurra (1998) menciona que los reactivos cuyos valores sean iguales o mayores a 0.80 se consideran válidos para el test, tomando en cuenta ello, en la tabla 3 se observa que luego de calcular los coeficientes de validez V de Aiken para la dimensión autocontrol, se obtuvo en los ítems 1, 7, 13, 19,25 en claridad, congruencia, contenido y en dominio del contexto un valor de 1.00. Lo cual indican que no presentan dificultades en el enunciado de los ítems, teniendo relación con el constructo, sus palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa la dimensión específica del constructo (ver tabla 1).

Escurra (1998) menciona que los reactivos cuyos valores sean iguales o mayores a 0.80 se consideran válidos para el test, tomando en cuenta ello, en la tabla 3 se observa que luego de calcular los coeficientes de validez V de Aiken para la dimensión autocontrol, se obtuvo en los ítems 1, 7, 13, 19,25 en claridad, congruencia, contenido y en dominio del contexto un valor de 1.00.

Lo cual indican que no presentan dificultades en el enunciado de los ítems, teniendo relación con el constructo, sus palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa la dimensión específica del constructo (ver tabla 1).

Los coeficientes V de Aiken para la dimensión relaciones positivas, en el ítem 8 presentan observaciones con respecto a claridad de los ítems (ver tabla 1), lo cual indica que existe dificultad para entender los enunciados. Por lo cual se modificó la pregunta del ítem 8 “No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar” por “Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar”. Se observa que los demás ítems de la dimensión mencionada no presentan coeficientes por debajo de 0.80, por lo tanto se considera válidos de los ítems de la escala.

Como se puede apreciar en la tabla 1 de la dimensión autonomía, en los ítems presentan observaciones respecto a claridad, considerando las observaciones de uno de los jueces se modificó la pregunta del ítem 3 “No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas” por “Puedo expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas”.

En la misma tabla se observa, que la dimensión dominio del entorno y autonomía presenta una validez de 1.00, por lo cual se consideran válidos los ítems de la escala.

Continuando con el análisis de la validez del contenido en la dimensión crecimiento personal y propósito de vida, el ítem 34 fue modificado, siendo la pregunta “No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está” por “Mi vida está bien como esta, me es difícil intentar nuevas formas de hacer las cosas”.

De la misma manera sucede con el ítem 29, de la dimensión crecimiento personal, siendo la pregunta “No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida” por “Me siento confundido sobre lo que intento conseguir en la vida”.

Finalmente el coeficiente de validez presenta un valor de 1.00, lo que indica que los ítems de la escala tienen relación con el constructo, las palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa las dimensiones específicas del constructo, obteniendo la validez del contenido del instrumento (ver tabla 1).

El coeficiente de validez V. de Aiken para el análisis de contenido respecto a la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se resumen en la tabla 2, presentando valores de 1.00, indicando que existe relación con el constructo, las palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa las dimensiones específicas del constructo, obteniendo la validez del contenido del instrumento.

Tabla 21

Análisis de Validez de la Escala de Bienestar psicológico

Dimensiones	Ítems	V(cia)	V(cong)	V(con)	V(dcon)
Autoaceptación	1	1.00	1.00	1.00	1.00
	7	1.00	1.00	1.00	1.00
	13	1.00	1.00	1.00	1.00
	19	1.00	1.00	1.00	1.00
	25	1.00	1.00	1.00	1.00
Relaciones positivas	31	1.00	1.00	1.00	1.00
	2	1.00	1.00	1.00	1.00
	8	1.00	0.67	1.00	1.00
	14	1.00	1.00	1.00	1.00
	20	1.00	1.00	1.00	1.00
	26	1.00	1.00	1.00	1.00
	32	1.00	1.00	1.00	1.00
Autonomía	3	1.00	1.00	1.00	1.00
	4	1.00	1.00	1.00	1.00
	9	1.00	1.00	1.00	1.00
	10	1.00	1.00	1.00	1.00
	15	1.00	1.00	1.00	1.00
	21	1.00	1.00	1.00	1.00
	27	1.00	1.00	1.00	1.00
Dominio del entorno	33	1.00	1.00	1.00	1.00
	5	1.00	1.00	1.00	1.00
	11	1.00	1.00	1.00	1.00
	16	1.00	1.00	1.00	1.00
	22	1.00	1.00	1.00	1.00
	28	1.00	1.00	1.00	1.00
Crecimiento personal	39	1.00	1.00	1.00	1.00
	24	1.00	1.00	1.00	1.00
	30	1.00	1.00	1.00	1.00
	34	1.00	1.00	1.00	1.00
	35	1.00	1.00	1.00	1.00
	36	1.00	1.00	1.00	1.00
	37	1.00	1.00	1.00	1.00
Propósito de vida	38	1.00	1.00	1.00	1.00
	6	1.00	1.00	1.00	1.00
	12	1.00	1.00	1.00	1.00
	17	1.00	1.00	1.00	1.00
	18	1.00	1.00	1.00	1.00
	23	1.00	1.00	1.00	1.00
	29	1.00	1.00	1.00	1.00

Tabla 22

Análisis de contenido del criterio general del instrumento

Test	V
Forma correcta de aplicación y estructura	1
Orden de las preguntas establecido adecuadamente	1
Contiene el instrumento preguntas difíciles de entender	1
Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del instrumento	1
Las opciones de respuesta son pertinentes y están suficientemente graduados	1
Los ítems tienen correspondencia con la dimensión a la que pertenecen	1
Jueces 3	

Fiabilidad de la escala de bienestar psicológico de Ryff

La fiabilidad de la escala y sus dimensiones se valoró calculando el índice de consistencia interna mediante el coeficiente alpha de Cronbach. Se puede observar en la tabla 1 que la consistencia interna global de la escala de bienestar psicológico de Ryff (39 ítems) en la muestra estudiada es de ,871 que indica una elevada fiabilidad. En cuanto a las dimensiones se observa que la confiabilidad no supera el punto de corte igual a, 70, considerando una adecuada fiabilidad para los instrumentos de medición psicológicas (Miech citado por Santillán, 2013), aunque (Guilford citado por Santillán, 2014) señala que una fiabilidad de, 60 es suficiente para investigaciones de carácter básico.

Tabla 23

Estimaciones de consistencia interna de la escala de bienestar psicológico de Ryff

Dimensiones	n° de ítems	Alpha
Autoaceptación	5	,469
Relaciones positivas	7	,668
Autonomía	8	,579
Dominio del entorno	6	,449
Crecimiento personal	7	,629
Propósito de vida	6	,572
Bienestar psicológico	39	,871

Anexo 3:

Valides sub test-test

Validez de constructo de la escala de bienestar psicológico de Ryff

En la tabla 1 se presenta los resultados de la validez del constructo utilizando el método análisis de sub-test-test. Como se puede apreciar en la tabla 3 los valores de los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) oscilan entre ,723 y 774, lo cual indica que la correlación entre el constructo global y sus dimensiones son moderadas, además son significativos; lo que evidencia del constructo del instrumento.

Tabla 24

Correlaciones sub test-test para la escala de bienestar psicológico de Ryff

Sub test	R	p
Autoaceptación	,739**	,000
Relaciones positivas	,774**	,000
Autonomía	,774**	,000
Dominio del entorno	,772**	,000
Crecimiento personal	,772**	,000
Propósito de vida	,723**	,000

** La correlación es significativa al nivel 0.

Anexo 4

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF

DATOS GENERALES

Sexo: Masculino Femenino Edad: _____

Facultad: _____ Escuela: _____

Procedencia: Costa Sierra Selva

Religión: _____

Apreciado docente, a continuación se le presentan 39 afirmaciones sobre el bienestar psicológico. Le pedimos que conteste con sinceridad cada una de las afirmaciones marcando con una (X) la opción que más se parezca a tu forma de ser (No hay opción correcta o incorrecta). Le Pedimos seguir la siguiente clave:

Totalmente en Desacuerdo	En desacuerdo	Ni de Acuerdo, ni en Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
TD	D	NA/ND	A	TA
1	2	3	4	5

N°	Ítems	TD	D	NA/ND	A	TA
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.	1	2	3	4	5
3	Puedo expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.	1	2	3	4	5
4	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5
6	Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad	1	2	3	4	5
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5
8	Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.	1	2	3	4	5
10	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores de los demás.	1	2	3	4	5

11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5
12	Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo.	1	2	3	4	5
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	1	2	3	4	5
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.	1	2	3	4	5
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5
17	Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5
18	Mis objetivos en la vida han sido más satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	1	2	3	4	5
21	Confío en mis propias opiniones, aún cuando son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5
23	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida.	1	2	3	4	5
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo perdiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	1	2	3	4	5
26	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.	1	2	3	4	5
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.	1	2	3	4	5
28	Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.	1	2	3	4	5
29	Me siento confundido sobre lo que intento conseguir en la vida.	1	2	3	4	5
30	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.	1	2	3	4	5
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.	1	2	3	4	5
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	1	2	3	4	5
34	Mi vida está bien como está, me es difícil intentar nuevas formas de hacer las cosas.	1	2	3	4	5
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.	1	2	3	4	5
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5
37	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.	1	2	3	4	5
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.	1	2	3	4	5

Anexo 5

Encuesta de Actividad Física (E.A.F-17)

A continuación se le preguntará por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Conteste a las preguntas aunque no se considere una persona muy activa. Le pedimos que sea sincero y que recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

¿Cuántas veces a la semana usted hace las siguientes actividades y por cuánto tiempo las realiza?			
N°	Actividad	Días por semana	Tiempo en horas y minutos por día
1	Hacer caminatas ligeras en el trabajo o subir y bajar escaleras	Número de días ()	Hrs__Mins__
2	Hacer las compras del supermercado u otras tiendas	Número de días ()	Hrs__Mins__
3	Hacer tareas de limpieza del hogar o del auto	Número de días ()	Hrs__Mins__
4	Levantar pesos livianos (menor de 20 kilos)	Número de días ()	Hrs__Mins__
5	Trabajar en el jardín o pasear al perro	Número de días ()	Hrs__Mins__
6	Levantar objetos pesados (mayor de 20 kilos)	Número de días ()	Hrs__Mins__
7	Andar en bicicleta	Número de días ()	Hrs__Mins__
8	Realizar gimnasia-aeróbicos	Número de días ()	Hrs__Mins__
9	Realizar caminatas intensas	Número de días ()	Hrs__Mins__
10	Trotar	Número de días ()	Hrs__Mins__
11	Escalar	Número de días ()	Hrs__Mins__
12	Practicar fútbol	Número de días ()	Hrs__Mins__
13	Trabajar sentado	Número de días ()	Hrs__Mins__
14	Movilizarse en auto o bus	Número de días ()	Hrs__Mins__
15	Ver televisión	Número de días ()	Hrs__Mins__
16	Pasa tiempo en la computadora o en el celular	Número de días ()	Hrs__Mins__
17	Estar sentado con la familia o amigos	Número de días ()	Hrs__Mins__