



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIVELES DE ANSIEDAD
EN DEPORTISTAS DEL CLUB CORREDORES DE BIBLIÁN FORMATIVO
ESPECIALIZADO. PERIODO MARZO-AGOSTO 2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: CRISTIAN ISMAEL YUMBLA GUTIERRES

DIRECTOR: LIC. LEONARDO FABIÁN GUILLÉN CAMPOVERDE, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN
DEPORTISTAS DEL CLUB CORREDORES DE BIBLIÁN FORMATIVO
ESPECIALIZADO. PERIODO MARZO-AGOSTO 2026

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: CRISTIAN ISMAEL YUMBLA GUTIERRES

DIRECTOR: LIC. LEONARDO FABIÁN GUILLÉN CAMPOVERDE, MGS.

Azogues - Ecuador

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

 Universidad Católica de Cuenca	DECLARATORIA DE AUTORÍA Y RESPONSABILIDAD	CÓDIGO: F – DB – 34 VERSION: 01 FECHA: 2021-04-15 Página 1 de 1
--	--	--

DECLARATORIA DE AUTORÍA Y RESPONSABILIDAD

Cristian Ismael Yumbla Gutierrez portador de la cédula de ciudadanía Nro. 0650274756 Declaro ser el autor de la obra: **“Influencia de la actividad física en los niveles de ansiedad en deportistas del Club Corredores de Biblián Formativo Especializado. Periodo marzo-agosto 2026”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 05 de julio de 2026



Cristian Ismael Yumbla Gutierrez

C.I. 0650274756

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **“Influencia de la actividad física en los niveles de ansiedad en deportistas del Club Corredores de Biblián Formativo Especializado. Periodo marzo-agosto 2026”**, realizado por: **Cristian Ismael Yumbla Gutierrez** con documento de identidad: **0650274756**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 24 de junio 2026



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
LEONARDO FABIAN
GUILLÉN CAMPOVERDE

Lcdo. Leonardo Fabián Guillén Campoverde, Mgs

C.I. 0301641924

DIRECTOR

Agradecimiento

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues, por abrirme sus puertas y permitirme formarme como profesional en el campo de la Educación Física y la Pedagogía Deportiva. En sus aulas no solo adquirí conocimientos, sino también valores que llevaré conmigo el resto de mi vida. A cada uno de mis docentes, gracias por su entrega, por la paciencia con la que compartieron su experiencia y por inspirarme a exigirme cada día un poco más. Sus enseñanzas trascienden lo académico y quedan marcadas en la persona en la que me he convertido. De manera especial, agradezco a mi tutor, Leonardo Guillén, por su acompañamiento constante durante la elaboración de este trabajo. Gracias por su orientación oportuna, por la confianza depositada en mí y por cada observación que, lejos de ser un obstáculo, se convirtió en una oportunidad para mejorar. Su dedicación y profesionalismo fueron un pilar fundamental para que este proyecto llegara a buen término.

Dedicatoria

Dedico este trabajo, ante todo, a Dios, por ser la fuerza que me sostuvo en cada etapa de este camino, por darme la sabiduría necesaria para no rendirme y por permitirme llegar hasta aquí con salud y perseverancia.

A **Nancy Beatriz Gutierrez Yumbra**, por ser el motor de mi vida y mi ejemplo más grande de fortaleza. Gracias por enseñarme, con su propio esfuerzo, que los sueños se alcanzan con constancia y amor. Todo lo que soy hoy tiene mucho de lo que ella sembró en mí.

A **Ángel Armando Yumbra Jiménez**, por su respaldo incondicional y por demostrarme, más con acciones que con palabras, lo que significa la responsabilidad y el trabajo honesto. Su ejemplo ha sido una guía silenciosa pero constante en mi formación.

A mis hermanos, **Sebastián, Luis, Ximena y Erika**, por acompañarme con su cariño, su buen humor y su confianza en cada paso que he dado. Han sido un soporte invaluable en los momentos en que más lo necesité.

Y de manera especial, a mi hermano **Richard**, quien, aunque la distancia nos separa, nunca ha dejado de estar presente con su aliento y sus palabras de apoyo. Este triunfo también le pertenece.

A mi abuelo, por su cariño y sus sabios consejos, que han dejado una huella imborrable en mi vida. Gracias por creer siempre en mí y por ser un ejemplo de vida que llevo presente en cada meta que alcanzo.

A toda mi familia, gracias por su amor sin condiciones, por sostenerme cuando flaqueé y por ser la razón que me impulsa a seguir superándome cada día.

Influencia de la actividad física en los niveles de ansiedad en deportistas del Club Corredores de Biblián Formativo Especializado. Periodo marzo-agosto 2026

Cristian Ismael Yumbla Gutierrez, Leonardo Fabián Guillén Campoverde

Universidad Católica de Cuenca, cristian.yumbla@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre los tipos, intensidades y frecuencias de la actividad física y los niveles de ansiedad en los deportistas del Club Corredores de Biblián Formativo Especializado. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. Los datos fueron procesados mediante técnicas de estadística descriptiva e inferencial para determinar la relación entre las variables de estudio. Los resultados evidenciaron que los participantes presentaron altos niveles de actividad física y niveles moderados de ansiedad. Asimismo, no se encontró una relación significativa entre la actividad física total y los niveles de ansiedad; sin embargo, uno de los componentes de la actividad física mostró una asociación inversa con ambas dimensiones de la ansiedad. Además, se observó una relación positiva entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Se concluye que la actividad física, por sí sola, no explica los niveles de ansiedad en los deportistas, por lo que es recomendable complementar el entrenamiento con estrategias orientadas al fortalecimiento del bienestar psicológico y el manejo emocional.

Palabras clave: actividad física, ansiedad, deportistas, entrenamiento

*Influence of Physical Activity on Anxiety Levels Among Athletes from the Biblián Specialized
Development Running Club, March–August 2026*

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the relationship between the types, intensities, and frequency of physical activity and anxiety levels among athletes from the Biblián Specialized Development Running Club. The research adopted a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. Data were analyzed using descriptive and inferential statistical techniques to determine the relationship between the study variables.

The findings revealed that participants exhibited high levels of physical activity and moderate levels of anxiety. No statistically significant relationship was found between overall physical activity and anxiety levels. However, one component of physical activity showed an inverse association with both dimensions of anxiety. In addition, a positive relationship was observed between state anxiety and trait anxiety.

It is concluded that physical activity alone does not explain anxiety levels among athletes. Therefore, it is recommended to complement physical training with strategies aimed at enhancing psychological well-being and emotional management.

Keywords: physical activity, anxiety, athletes, training

Índice

1. Introducción.....	1
2. Marco teórico.....	3
3. Metodología.....	5
3.1 Diseño	5
3.2 Población y muestra.....	6
3.3 Instrumentos	6
3.4 Procedimiento.....	6
3.5 Análisis de datos	7
4. Resultados.....	7
5. Discusión	11
6. Conclusiones.....	13
7. Referencias Bibliográficas	14

1. Introducción

El ejercicio físico representa un elemento clave para el desarrollo integral del individuo, ya que no solo proporciona ventajas a nivel fisiológico, sino que también influye de manera notable en la salud mental y el bienestar emocional. En el ámbito del deporte, su práctica regular mejora el rendimiento físico, la adquisición de competencias psicológicas y la gestión emocional de los atletas. Recientes investigaciones han mostrado que la actividad física está relacionada con la reducción de trastornos emocionales, en particular la ansiedad, consolidándose como una medida efectiva para fomentar la salud mental en diferentes grupos de personas (Organización Mundial de la Salud, 2020; Stubbs et al., 2017). En este sentido, examinar la relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad, entendida esta última como estrés competitivo, ansiedad estado y ansiedad rasgo, es crucial para entender su efecto en el rendimiento y el bienestar de los atletas.

El estrés competitivo es una reacción afectiva habitual que puede condicionar directamente el desempeño deportivo de los atletas. Dicha condición se evidencia mediante manifestaciones psicológicas, tales como la rumiación, la rigidez muscular y la hiperactividad del sistema nervioso autónomo, lo cual altera la capacidad de enfoque, la resolución táctica y el rendimiento motriz del atleta (Rice et al., 2019). Asimismo, la ansiedad se clasifica en ansiedad estado, entendida como una respuesta episódica ante coyunturas específicas, y ansiedad rasgo, que corresponde a una vulnerabilidad permanente del individuo (Guillén-Riquelme & Buela-Casal, 2011). Si bien los niveles moderados pueden ser adaptativos, niveles intensificados generan consecuencias perjudiciales en el rendimiento y en la salud mental.

No obstante, la importancia de esta problemática en espacios de formación deportiva como el Club Corredores de Biblián Formativo Especializado carece de datos empíricos que expliquen de qué forma el ejercicio físico impacta en el estado de ansiedad de los atletas. Esta carencia informativa restringe a los técnicos y dirigentes al momento de diseñar planes de

entrenamiento que integren el desarrollo físico y psicológico. Por consiguiente, se observa una laguna investigativa que hace indispensable estudiar este vínculo en el área mencionada.

Desde una perspectiva teórica, esta investigación se fundamenta por la relevancia de ofrecer respaldo científico actualizado sobre el vínculo entre la actividad física y la ansiedad en el escenario deportivo, particularmente en poblaciones no profesionales. Numerosos estudios han evidenciado que la práctica deportiva habitual contribuye al control emocional mediante mecanismos neurobiológicos, como la segregación de endorfinas y la disminución de cortisol, lo que favorece la reducción de la ansiedad (Biddle et al., 2019; Stubbs et al., 2017).

Desde una perspectiva práctica, los resultados de esta investigación permitirán proveer datos relevantes para la planificación deportiva en el Club Corredores de Biblián Formativo Especializado, promoviendo un paradigma multidimensional que contemple tanto el rendimiento físico como el equilibrio mental. Asimismo, esta investigación facilitará una toma de decisiones basada en evidencia por parte de los entrenadores, impulsando la implementación de estrategias destinadas a la reducción de la ansiedad y fortalecer la salud psicológica en el ámbito deportivo.

La evidencia científica disponible indica que el entrenamiento deportivo contribuye significativamente a la disminución de los niveles de ansiedad. Estudios recientes han demostrado que la práctica deportiva regular se correlaciona con mejoras en el manejo de las emociones y la disminución significativa de los síntomas ansiosos en múltiples poblaciones. Por otro lado, se ha documentado que una adecuada programación del entrenamiento facilita el desarrollo de habilidades mentales como la autoconfianza, la estabilidad emocional y la autoeficacia en los atletas (Biddle et al., 2019).

No obstante, la literatura científica alerta que una sobrecarga del entrenamiento o un manejo inadecuado de las exigencias físicas y psicológicas puede intensificar los niveles de ansiedad, sobre todo en escenarios de alta competición (Rice et al., 2019). En esta misma línea,

la evaluación de la actividad física a través de herramientas como el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la medición de ansiedad mediante el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) han sido enfoques recurrentes en estudios recientes, evidenciando su consistencia y fiabilidad en el ámbito deportivo (Guillén-Riquelme & Buela-Casal, 2011). Sin embargo, aún persiste la necesidad de investigaciones empíricas en contextos locales que faciliten una interpretación más contextualizada de dicho fenómeno.

Con base en lo anterior, el objetivo fue analizar la relación entre los tipos, intensidades y frecuencias de la actividad física en los niveles de ansiedad de los deportistas del Club Corredores de Biblián Formativo Especializado.

2. Marco teórico

El análisis de la correlación entre la actividad física y la ansiedad en el deporte de rendimiento requiere, en primera instancia, la conceptualización primordial de ambas variables. El ejercicio físico puede comprenderse como cualquier movimiento corporal generado por músculos esqueléticos que implica un gasto calórico, englobando desde actividades programadas hasta la práctica competitiva (Organización Mundial de la Salud, 2020). En el contexto deportivo, esta se diferencia por su perfil sistemático, su nivel de demanda y su orientación hacia la mejora del desempeño, convirtiéndose en un pilar del progreso de los atletas. Por su parte, la ansiedad es un proceso emocional crítico que se evidencia por medio de sensaciones de inquietud, tensión y excitación psicofisiológica, teniendo la posibilidad de presentarse como una respuesta adecuada frente al estrés o como una afección que altera negativamente el desempeño (Rice et al., 2016).

Dentro del entorno deportivo, el estrés competitivo exhibe particularidades específicas y suele designarse como ansiedad competitiva. Esta se experimenta comúnmente previo o durante las competencias, afectando aspectos como la concentración, y la toma de decisiones, así como la ejecución motriz. De acuerdo con Rice et al. (2019), los adultos emergentes son

más vulnerables a sentir niveles elevados de ansiedad debido a la exigencia de obtener resultados, las aspiraciones del entorno, y las obligaciones personales. En este sentido, la ansiedad puede tener un efecto variable, cuando se presenta en grados intermedios, suele actuar como un impulso en la mejora del rendimiento; sin embargo, cuando es excesiva, puede provocar bloqueos cognitivos y perjudicar negativamente el rendimiento deportivo.

Desde una perspectiva teórica, la vinculación entre actividad física y el estado de ansiedad ha sido interpretada mediante múltiples enfoques. Uno de los más relevantes es el enfoque neurobiológico, que propone que la realización de la actividad física promueve la segregación de sustancias como la serotonina, la dopamina y las endorfinas, las cuales son asociadas con el incremento del bienestar emocional y la disminución de la ansiedad (Stubbs et al., 2017). De igual manera, el ejercicio físico favorece el control del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, permitiendo una respuesta más efectiva del cuerpo ante contextos estresantes (Mikkelsen et al., 2017). Estos procesos biológicos justifican en gran parte los efectos positivos del bienestar psicológico.

Otro enfoque significativo es el mental, en el cual se incorporan propuestas teóricas como la desviación cognitiva. Esta plantea que el ejercicio físico facilita cambiar el enfoque de pensamientos adversos o preocupaciones, disminuyendo así la sensación de ansiedad (Carter et al., 2021). Asimismo, la práctica continua puede potenciar aspectos como la autoestima y la confianza en sí mismo favoreciendo a un mayor control emocional en las personas que practican deporte. De este modo, la actividad física no solo actúa en el plano biológico, sino también funciona como recurso psicológico que promueve el bienestar integral.

Sin embargo, es importante considerar que la conexión entre la práctica física y la tensión emocional no es completamente directa. Diversos estudios han demostrado que, aunque la actividad física generalmente produce efectos positivos, en algunas situaciones puede contribuir al incremento de la ansiedad, sobre todo en situaciones de alta exigencia o presión

deportiva (Rice et al., 2019). Bajo esta perspectiva, factores como la intensidad de entrenamiento, la regularidad, el tipo de modalidad deportiva y las condiciones individuales del individuo cumplen un papel determinante. A modo de ejemplo, una planificación incorrecta o sobrecargas pueden ocasionar agotamiento tanto físico como mental, elevando el grado de estrés y ansiedad.

En cuanto a la evidencia científica actual, diversas investigaciones han evaluado efectos de la práctica deportiva sobre la ansiedad, mostrando resultados mayormente favorables. Una revisión sistemática elaborada por Carter et al. (2021) mostraron que la práctica constante favorece la disminución notable del índice de ansiedad en niños y adolescentes, destacando su eficacia como recurso en el área de la salud mental. Asimismo, Singh et al. (2023) establecieron que los planes de entrenamiento favorecen al bienestar psicológico, atenuando manifestaciones de depresión en poblaciones adolescentes. Estos hallazgos confirman la importancia de incentivar la actividad física para fortalecer la salud mental.

Adicionalmente, Stubbs et al. (2017) comprobaron que tanto la actividad aeróbica como los entrenamientos de fuerza producen efectos favorables en el descenso de la ansiedad, aunque estos pueden diferir dependiendo de la intensidad y duración de los planes de entrenamiento. De manera complementaria, Stubbs et al. (2017) afirmaron que la actividad física ayuda al control de estrés por medio de mecanismos fisiológicos que promueven adaptación funcional frente a situaciones de presión. No obstante, se ha observado que en ambientes deportivos muy exigentes pueden darse elevaciones en los niveles de ansiedad, lo evidencia la necesidad de una correcta planificación del entrenamiento.

3. Metodología

3.1 Diseño

El estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, ya que no se alteraron las variables, sino que se observaron en su contexto natural. Se utilizó un enfoque cuantitativo, de

corte transversal, al recolectar los datos en un solo momento, y con un alcance correlacional, con la finalidad de analizar la relación entre los niveles de actividad física y la ansiedad en los atletas (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2020; Creswell & Creswell, 2021). Aprobado por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) de la Universidad Católica de Cuenca con el número de registro 210.

3.2 Población y muestra

La población está conformada por 50 deportistas del Club Corredores de Biblián Formativo Especializado, con edades entre 18 y 65 años. Se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo censal, incluyendo a todos los participantes disponibles, debido al tamaño reducido de la población (Otzen & Manterola, 2017).

3.3 Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos validados: el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), versión corta, desarrollado por el International Physical Activity Questionnaire Group (2002), cuya fiabilidad ha sido reportada en estudiantes universitarios chilenos por Palma-Leal et al. (2022), que evalúa la frecuencia, intensidad y duración de la actividad física, y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) desarrollado por Spielberger et al. (1970), y adaptado al español por Seisdedos (1982), que mide la ansiedad en sus dimensiones estado y rasgo. Ambos instrumentos presentan adecuados niveles de validez y confiabilidad para su utilización en investigación (Palma-Leal et al., 2022; Guillén-Riquelme & Buela-Casal, 2011).

3.4 Procedimiento

El procedimiento incluyó la gestión de permisos institucionales y la socialización del estudio con los participantes, quienes firmaron el consentimiento informado, garantizando la participación voluntaria, la confidencialidad y el cumplimiento de principios éticos (World Medical Association, 2024). La aplicación de los instrumentos se realizó de forma presencial,

en un entorno controlado durante las sesiones de entrenamiento, con una duración aproximada de 20 a 30 minutos y bajo supervisión del investigador para asegurar la correcta comprensión de los ítems.

3.5 Análisis de datos

El análisis de datos se realizó con IBM SPSS Statistics versión 27, ampliamente utilizado en investigaciones cuantitativas para el análisis de datos (George & Mallery, 2024). Se aplicó estadística descriptiva: media y desviación estándar, para caracterizar las variables, y el análisis inferencial mediante la correlación de Spearman para determinar la relación entre actividad física y ansiedad, con un nivel de significancia de $p < .05$ (Field, 2018). Asimismo, se verificaron los supuestos de normalidad para garantizar la validez de los resultados. Los datos fueron previamente codificados y organizados en una base de datos, lo que permitió su adecuado procesamiento e interpretación estadística.

4. Resultados

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de ansiedad

Variable	N	Mín.	Máx.	M	DS	A
Ansiedad	50	8	36	21.22	6.72	0.81
Estado						
Ansiedad	50	10	35	24.41	5.68	0.76
Rasgo						

Nota. N= 50 participantes; Mín. = valor mínimo; Máx. = valor máximo M= media; DS = desviación estándar; α = Alfa de Cronbach

La tabla 1 presenta los estadísticos descriptivos de las variables ansiedad estado y ansiedad rasgo en una muestra de 50 participantes. La ansiedad estado tuvo una media de 21.22 puntos, con valores entre 8 y 36 y una desviación estándar de 6.72, mientras que la ansiedad

rasgo presentó una media de 24.41 puntos, con un mínimo de 10, un máximo de 35 y una desviación estándar de 5.68. Estos resultados evidencian una ligera predominancia de la ansiedad rasgo sobre la ansiedad estado en la población estudiada, así como la variabilidad moderada en los participantes. En cuanto a la fiabilidad del instrumento, la dimensión ansiedad estado obtuvo un Alfa de Cronbach de .81 y la dimensión ansiedad rasgo obtuvo un Alfa de Cronbach de .76, valores que indican una consistencia interna adecuada y una confiabilidad aceptable para la evaluación de ambas dimensiones de la ansiedad en la muestra estudiada.

Tabla 2

Distribución del tipo predominante de actividad física y estadísticos descriptivos del MET_Total

Variable	Frecuencia	%	N	Mín.	Máx.	M	DS
Vigorosa	49	98.0	-	-	-	-	-
Moderada	1	2.0	-	-	-	-	-
Caminata	0	0.0	-	-	-	-	-
Total	50	100.0	-	-	-	-	-
Met_	-	-	50	2688	10896	5855.06	2254.00
Total							

Nota. N = número de participantes; Mín. = valor mínimo; Máx. = valor máximo; M = media; DS = desviación estándar.

La tabla 2 presenta la distribución y los estadísticos descriptivos de la actividad física de los participantes. Se observó que el 98% de los deportistas se ubicó en la categoría de actividad física vigorosa, mientras el 2% presentó un nivel moderado y no se registraron en la categoría de caminata. Asimismo, el gasto energético total registró una media de 5855.06 MET-min/semana, con valores entre 2688 y 10896 MET-min/semana y una desviación estándar de 2254.00. Estos resultados evidencian niveles elevados de actividad física en la

población estudiada, acorde con las características y exigencias propias de la práctica deportiva.

Tabla 3

Pruebas de normalidad

Variable	Shapiro-Wilk	Sig.
Ansiedad Estado	0.963	0.113
Ansiedad Rasgo	0.953	0.041
MET_Total	0.931	0.005

Nota. Sig. = Valor de significancia;

Las pruebas de normalidad de Shapiro-Wilk indicaron que la variable ansiedad estado presentó una distribución compatible con la normalidad ($p = .113$), mientras que ansiedad rasgo ($p = .041$) y MET_Total ($p = .005$) no cumplieron este supuesto. La prueba de Shapiro-Wilk fue utilizada debido al tamaño de la muestra ($n = 50$). Debido a que no todas las variables mostraron distribución normal, se determinó la necesidad de utilizar pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis correlacional. Esta decisión metodológica garantiza mayor precisión en la interpretación de los resultados obtenidos.

Tabla 4*Correlaciones de Spearman entre actividad física y ansiedad*

Variables	1	2	3	4	5	6
1. Ansiedad Estado	1.000	.695**	-.167	.201	.234	-.429**
2. Ansiedad Rasgo	-	1.000	-.199	.075	.160	-.405**
3. MET_Total	-	-	1.000	.781**	.606**	.882**
4. MET_Vigorosa	-	-	-	1.000	.806**	.456**
5. MET_Moderada	-	-	-	-	1.000	.255
6. MET_Caminata	-	-	-	-	-	1.000

Nota. Coeficientes de correlación Rho de Spearman. N= 50. ** p < .01, bilateral.

El análisis de correlación de Spearman mostró una correlación positiva fuerte y estadísticamente significativa entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo ($\rho = .695$; $p < .01$, bilateral), indicando que los deportistas con mayor predisposición a experimentar ansiedad también tienden a presentar mayores niveles de ansiedad situacional. En relación con la actividad física total (MET_Total), se observaron correlaciones negativas débiles y no significativas con la ansiedad estado ($\rho = -.167$) y la ansiedad rasgo ($\rho = -.199$), por lo que no se evidenció una relación significativa entre la actividad física global (MET_Total) y los niveles de ansiedad.

Sin embargo, el componente de caminata (MET_Caminata) presentó correlaciones negativas significativas con la ansiedad estado ($\rho = -.429$; $p < .01$, bilateral) y la ansiedad rasgo ($\rho = -.405$; $p < .01$, bilateral), lo que sugiere que un mayor gasto energético asociado a la caminata se asocia con menores niveles de ansiedad. Es importante señalar que el IPAQ no clasifica a los participantes en una “categoría de caminata”, sino que esta variable corresponde al gasto energético registrado en actividades de baja intensidad dentro del cuestionario. Por

ello, fue posible analizar su relación con los niveles de ansiedad como un dominio específico de la actividad física.

5. Discusión

Los resultados del presente estudio demostraron que la población analizada mostró altos niveles de actividad física, representados por un promedio de 5855.06 MET-min/semana y un predominio del alto nivel mediante el cuestionario IPAQ. Estos resultados son consistentes con las características de la muestra, conformada por atletas, lo que implica una práctica constante del ejercicio físico. En relación con la ansiedad, se registraron niveles moderados tanto en la ansiedad estado como en la ansiedad rasgo, con un leve predominio en esta última. Esta tendencia sugiere que los atletas presentan una tendencia relativamente estable a sentir ansiedad, sin alcanzar niveles elevados, lo cual coincide con estudios recientes que señalan que la práctica deportiva puede promover la estabilidad de niveles moderados de ansiedad sin eliminar completamente su aparición (Schuch et al., 2019).

Respecto del análisis correlacional, se hallaron correlaciones negativas entre el nivel de actividad física (MET_Total) y ambas variables de ansiedad; aun así, estas relaciones no fueron estadísticamente significativas ($p > .05$). Esto sugiere que, en la población estudiada, no es posible afirmar que una mayor práctica deportiva se relacione directamente con una reducción de la ansiedad. Sin embargo, el componente de caminata (MET_Caminata) mostró correlaciones negativas significativas con la ansiedad estado ($\rho = -.429$; $p < .01$, bilateral) y la ansiedad rasgo ($\rho = -.405$; $p < .01$, bilateral), lo que sugiere que mayores niveles de gasto energético en caminata se asocian con menores niveles de ansiedad.

Estos hallazgos contrastan en parte con investigaciones recientes, como el estudio de White et al. (2017), quienes reportaron una relación significativa entre niveles más altos de actividad física y menores síntomas de ansiedad en personas adultas. Sin embargo, la diferencia puede explicarse por la uniformidad de la muestra de la presente investigación, definida por

niveles altos de actividad física, lo cual limita la diversidad necesaria para identificar relaciones significativas.

De igual manera, investigaciones actuales han señalado que la relación entre el ejercicio físico y la ansiedad no es directa y está influida por diversos factores, como el entorno social, la exigencia competitiva y los rasgos individuales del sujeto (Mikkelsen et al., 2017). En este contexto, la falta de significancia estadística en el presente estudio podría verse afectada por variables no contempladas, tales como el estrés competitivo, exigencias del entrenamiento o estrategias de afrontamiento psicológico. Esto indica que la actividad física, si bien es importante, no es suficiente por sí sola para explicar los niveles de ansiedad en grupos deportivos.

Por otra parte, se identificó una correlación positiva fuerte y relevante entre ansiedad estado y ansiedad rasgo ($\rho = .695$; $p < .01$), lo que evidencia que las dos dimensiones presentan una fuerte relación. Este resultado obtenido es consistente con hallazgos recientes que resaltan la relación entre rasgo ansioso y respuestas emocionales ante situaciones, señalando que sujetos con altos niveles de ansiedad rasgo suelen presentar niveles más altos de ansiedad estado ante distintas situaciones (Guillén-Riquelme & Buela-Casal, 2011). Este resultado fortalece la importancia de evaluar ambas dimensiones simultáneamente en entornos deportivos.

Desde un enfoque aplicado, los resultados indican que, si bien la actividad física favorece el bienestar general, no representa un elemento suficiente para disminuir la ansiedad en los atletas. Por lo tanto, se aconseja complementar el entrenamiento físico con estrategias psicológicas orientadas al manejo emocional, métodos de relajación, regulación del estrés y entrenamiento en habilidades psicológicas. Por último, entre las limitaciones de la investigación se resalta el tamaño de la muestra y su diseño transversal, lo que limita identificar relaciones causales. Se propone que futuras investigaciones integren diseños longitudinales y

consideren factores adicionales para entender de manera más integral el vínculo entre actividad física y ansiedad.

6. Conclusiones

El presente estudio permitió analizar la relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad en los deportistas del Club Corredores de Biblián Formativo Especializado. Los resultados evidenciaron niveles altos de actividad física y niveles moderados de ansiedad estado y ansiedad rasgo en la población estudiada.

Se identificó que la actividad física total (MET_Total) no presenta una asociación estadísticamente significativa con los niveles de ansiedad, por lo que no se evidencia una relación global entre ambas variables en la muestra analizada.

Sin embargo, el componente de caminata (MET_Caminata) mostró asociaciones negativas significativas con la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, lo que sugiere que el gasto energético asociado a esta actividad se relaciona con menores niveles de ansiedad, evidenciando la importancia de analizar la actividad física por componentes.

Asimismo, se observó una fuerte correlación positiva entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, lo que indica una estrecha relación entre ambas dimensiones de la ansiedad.

Finalmente, se concluye que la actividad física por sí sola no es suficiente para explicar los niveles de ansiedad en deportistas, por lo que se recomienda complementar el entrenamiento físico con estrategias psicológicas orientadas al manejo emocional.

7. Referencias Bibliográficas

- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Carter, T., Pascoe, M., Bastounis, A., Morres, I., Callaghan, P., & Parker, A. (2021). The effect of physical activity on anxiety in children and young people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 285, 10–21.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.026>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
<https://collegepublishing.sagepub.com/products/research-design-5-255675>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book258032>
- George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS Statistics 29 Step by Step*.
<https://doi.org/10.4324/9781032622156>
- Guillén-Riquelme, A., & Buéla-Casal, G. (2011). Actualización psicométrica y funcionamiento diferencial de los ítems en el State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *Psicothema*, 23(3), 510–515. <https://www.psicothema.com/pdf/3916.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- International Physical Activity Questionnaire Group. (2002). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).
<https://sites.google.com/view/ipaq>

- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Palma-Leal, X., Costa-Rodríguez, C., Barranco-Ruiz, Y., Hernández-Jaña, S., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2022). Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement & Health*, 19(2), 1–12. [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2\(2022\)art161](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2(2022)art161)
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Schuch, F. B., Stubbs, B., Meyer, J., Heissel, A., Zech, P., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Deenik, J., Firth, J., Ward, P. B., Carvalho, A. F., & Hiles, S. A. (2019). Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Depression and Anxiety*, 36(9), 846–858. <https://doi.org/10.1002/da.22915>
- Seisdedos, N. (1982). STAI: Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo. Manual. TEA Ediciones. <https://www.hogrefe.com/es/test/stai-cuestionario-de-ansiedad-estado-rasgo>
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., & Eglitis, E. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British*

Journal of Sports Medicine, 57(18), 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Consulting Psychologists Press. <https://www.mindgarden.com/145-state-trait-anxiety-inventory-for-adults>

Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., Salum, G. A., & Schuch, F. B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020>

White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653–666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>

World Medical Association. (2024). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human participants. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Cristian Ismael Yumbla Gutierrez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0650274756**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Influencia de la actividad física en los niveles de ansiedad en deportistas del Club Corredores de Biblián Formativo Especializado. Periodo marzo-agosto 2026”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 05 de julio de 2026

F:

Cristian Ismael Yumbla Gutierrez

C.I. 0650274756