



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**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ESTADO EMOCIONAL DE
LOS DEPORTISTAS DEL CLUB ZONA RUNNER**

TEAMER. PERIODO MARZO-AGOSTO 2026

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

AUTOR: SHANDE ALEJANDRO ORDOÑEZ RUEDA

DIRECTOR: LIC. LEONARDO 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**

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ESTADO EMOCIONAL DE LOS
DEPORTISTAS DEL CLUB ZONA RUNNER TEAMER. PERIODO
MARZO-AGOSTO 2026

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

AUTOR: SHANDE ALEJANDRO ORDOÑEZ RUEDA

DIRECTOR: LIC. LEONARDO 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

Shande Alejandro Ordoñez Rueda portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0707036166**. Declaro ser el autor de la obra: **“La actividad física y el estado emocional de los deportistas del club Zona Runner Teamer. 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

F: 

Shande Alejandro Ordoñez Rueda

C.I. 0707036166

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **"La actividad física y el estado emocional de los deportistas del club Zona Runner Teamer. Periodo marzo-agosto 2026"**, realizado por: **Shande Alejandro Ordoñez Rueda**, con documentos de identidad: **0707036166**, 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, 27 de julio de 2026



Lcdo. Leonardo Fabián Guillén Campoverde, Mgs

C.I. 0301641924

DIRECTOR

La actividad física y el estado emocional de los deportistas del club Zona Runner

Teamer. Periodo marzo-agosto 2026

Shande Alejandro Ordoñez Rueda, Leonardo Fabián Guillén Campoverde

Universidad Católica de Cuenca, shande.ordonez@est.ucacue.edu.ec

Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar la asociación entre la actividad física y el estado emocional de los deportistas del club Zona Runner Teamer durante el período marzo-agosto de 2026. El problema surgió ante la ausencia de estudios sistemáticos en el club que permitieran conocer cómo se relaciona la práctica física con las dimensiones emocionales de sus integrantes. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. La población estuvo conformada por 50 deportistas activos, con edades entre 18 y 65 años, y se trabajó mediante un censo de la población accesible. El estado emocional se evaluó con la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), mientras que la actividad física se estimó mediante la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). El análisis se realizó con IBM SPSS Statistics, versión 27, mediante estadísticos descriptivos, alfa de Cronbach, prueba de Shapiro-Wilk y rho de Spearman. Los resultados mostraron que la actividad vigorosa aportó el mayor promedio al gasto energético total; sin embargo, no existió asociación estadísticamente significativa entre la actividad física total ni sus componentes específicos con el afecto positivo o negativo. Se concluye que el estado emocional no mostró relación significativa con la cantidad o intensidad de actividad física autorreportada.

Palabras clave: actividad física, estado emocional, deportistas, running, PANAS.

*Physical Activity and Emotional State of Athletes from the Zona Runner Teamer Club:
March–August 2026 Period*

Abstract

The objective of this research was to analyze the association between physical activity and the emotional state of athletes from Zona Runner Teamer Club during the March–August 2026 period. The problem arose from the lack of systematic studies within the club to understand how physical practice relates to the emotional dimensions of its members. The study was conducted using a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The population consisted of 50 active athletes, aged between 18 and 65 years, and a census of the accessible population was conducted. The emotional state was evaluated using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), whereas physical activity was estimated using the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The analysis was performed using IBM SPSS Statistics version 27 through descriptive statistics, Cronbach's alpha, the Shapiro-Wilk test, and Spearman's rho. The results showed that vigorous activity contributed the highest average to total energy expenditure; however, there was no statistically significant association between total physical activity or its specific components and either positive or negative affect. It is concluded that emotional state showed no significant relationship with the amount or intensity of self-reported physical activity.

Keywords: physical activity, emotional state, athletes, running, PANAS

Índice de Contenido

1. Introducción.....	1
2. Marco teórico.....	4
3. Metodología.....	7
3.1 Diseño	7
3.2 Población y muestra.....	8
3.3 Instrumentos.....	8
3.4 Procedimientos.....	9
3.5 Análisis de datos	9
4. Resultados.....	10
5. Discusión	12
6. Conclusiones.....	14
7. Referencias bibliográficas	15

1. Introducción

La actividad física constituye un componente esencial de la salud integral. Comprende todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que incrementa el gasto energético e incluye actividades cotidianas, recreativas y deportivas. Cuando se realiza de manera planificada, estructurada y repetitiva con el propósito de mantener o mejorar la condición física, se aproxima al concepto de ejercicio físico. Para la población adulta, la Organización Mundial de la Salud recomienda acumular entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, o una combinación equivalente, además de actividades de fortalecimiento muscular (World Health Organization, 2020).

La relación entre actividad física y salud psicológica ha sido documentada en distintos tipos de estudios. En población adulta no clínica, la práctica física se ha asociado con menores niveles de síntomas de depresión y ansiedad, aunque la magnitud de los efectos varía según el diseño, la población y la forma de medir las variables (Rebar et al., 2015). Asimismo, investigaciones longitudinales han identificado una menor incidencia de depresión entre las personas con mayores niveles de actividad física (Schuch et al., 2018), mientras que estudios poblacionales de gran escala han encontrado menos días autorreportados de mala salud mental entre quienes realizan ejercicio con regularidad (Chekroud et al., 2018). Estos antecedentes respaldan la relevancia del tema, pero no permiten asumir que toda cantidad o intensidad de ejercicio produzca el mismo resultado emocional en todos los grupos.

En el caso del running recreativo, la práctica suele organizarse mediante sesiones de entrenamiento, metas personales, control de la intensidad y participación grupal. Una revisión centrada específicamente en carrera y salud mental concluyó que las sesiones e

intervenciones de carrera pueden relacionarse con mejoras del estado de ánimo y otros indicadores psicológicos; no obstante, también señaló heterogeneidad metodológica, falta de grupos de comparación en varios estudios y diferencias según el tipo de práctica (Oswald et al., 2020). En los clubes deportivos, además del componente físico, pueden intervenir el apoyo social, la identidad grupal y el sentido de pertenencia, factores asociados con beneficios psicológicos y sociales en adultos (Eime et al., 2013).

En la presente investigación, el estado emocional se comprende a partir de las dimensiones de afecto positivo y afecto negativo. El afecto positivo se relaciona con estados como interés, entusiasmo, energía y activación placentera, mientras que el afecto negativo comprende experiencias como malestar, temor, irritabilidad o tensión. Ambas dimensiones son relativamente independientes, por lo que una mayor presencia de una de ellas no determina automáticamente la ausencia o disminución de la otra (Watson et al., 1988). Esta precisión conceptual permite analizar el estado emocional de los deportistas sin confundirlo con diagnósticos clínicos ni con trastornos psicológicos específicos.

Esta delimitación es importante porque el estado emocional no debe confundirse con diagnósticos de depresión, ansiedad u otros trastornos psicológicos. Por tanto, los estudios sobre salud mental general constituyen un contexto útil, pero no equivalen directamente al constructo abordado en este trabajo. La investigación se concentra en la asociación entre el volumen e intensidad de la actividad física autorreportada y las dimensiones de afecto positivo y negativo, sin atribuir causalidad ni realizar diagnósticos clínicos.

En América Latina se han desarrollado estudios que vinculan la actividad física con indicadores de bienestar psicológico. Rodríguez-Romo et al. (2023) identificaron asociaciones favorables entre actividad física y salud mental en estudiantes universitarios, mientras que Rodríguez-Bravo et al. (2020) observaron diferencias en bienestar

psicológico según la participación en actividades físico-deportivas de ocio en jóvenes de España y Colombia. En Ecuador, Vela Moreno (2025) estudió cualitativamente el deporte como posible factor protector frente al estrés académico en estudiantes deportistas. Sin embargo, estas poblaciones y diseños difieren de un club recreativo de corredores adultos; por ello, sus resultados sirven como antecedentes próximos, no como evidencia directa del fenómeno investigado.

En el club Zona Runner Teamer no se habían realizado análisis sistemáticos sobre la relación entre la actividad física y el estado emocional de sus integrantes. Aunque sus deportistas comparten la práctica del running, pueden diferir en frecuencia, duración, intensidad, experiencia deportiva y circunstancias personales. Esta situación plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se relaciona la actividad física con el estado emocional en los deportistas de este contexto específico?

La investigación se justifica en los planos teórico, práctico y social. En el plano teórico, aporta información sobre una población recreativa ecuatoriana poco estudiada y permite contrastar resultados generales de la literatura con la realidad de un club de corredores. En el plano práctico, ofrece datos que pueden orientar a entrenadores y gestores deportivos al momento de considerar el bienestar emocional junto con la planificación física. En el plano social, contribuye a comprender el ejercicio como una práctica de salud integral, sin reducir el estado emocional a una sola variable ni presentar la actividad física como una solución automática para problemas psicológicos.

En consecuencia, el objetivo de este estudio fue analizar la asociación entre la actividad física y el estado emocional de los deportistas del club Zona Runner Teamer durante el período marzo-agosto de 2026, considerando la frecuencia, intensidad y duración del ejercicio, así como las dimensiones de afecto positivo y negativo.

2. Marco teórico

La actividad física y el ejercicio físico son conceptos relacionados, pero no idénticos. La actividad física abarca cualquier movimiento corporal que implique gasto energético, mientras que el ejercicio supone una práctica planificada, estructurada y repetitiva. En el contexto de un club de corredores, ambas nociones se superponen: los participantes realizan una actividad física que, por su organización y objetivos, posee las características de ejercicio recreativo. Esta distinción permite interpretar las respuestas del IPAQ como una estimación del movimiento semanal y, al mismo tiempo, comprender el running del club como una práctica entrenada.

La actividad física puede describirse mediante frecuencia, duración e intensidad. La frecuencia indica cuántos días se realiza una actividad; la duración corresponde al tiempo empleado en cada sesión; y la intensidad expresa la exigencia fisiológica relativa. El IPAQ integra estos componentes en un indicador continuo denominado MET-minutos por semana. De esta manera, la frecuencia y la duración forman parte del cálculo del gasto energético, mientras que la intensidad se representa mediante caminata, actividad moderada y actividad vigorosa (Craig et al., 2003; IPAQ Research Committee, 2005).

El estado emocional, por su parte, comprende experiencias afectivas de duración variable que influyen en la manera en que una persona interpreta y responde a su entorno. En el deporte, estas experiencias pueden relacionarse con la motivación, la percepción del esfuerzo, la satisfacción con el entrenamiento y la disposición para continuar la práctica. Para este estudio, el constructo se delimitó a las dos dimensiones del PANAS: afecto positivo y afecto negativo. Esta delimitación evita utilizar de manera indistinta conceptos como bienestar, salud mental, ansiedad, depresión y estado de ánimo, que poseen definiciones e instrumentos diferentes.

La asociación entre ejercicio y experiencia emocional puede explicarse mediante mecanismos biológicos, psicológicos y conductuales. Desde el plano biológico, el ejercicio produce respuestas agudas y adaptaciones relacionadas con la activación fisiológica, la regulación del estrés y distintos sistemas neuroquímicos. Sin embargo, estos mecanismos no implican que una mayor cantidad de ejercicio genere de forma lineal mejores emociones; la respuesta puede variar según la intensidad, la recuperación, el nivel de entrenamiento y las características individuales (Rebar et al., 2015; Oswald et al., 2020).

En el plano psicológico, la práctica puede ofrecer una pausa frente a preocupaciones cotidianas, facilitar experiencias de dominio y fortalecer la percepción de competencia. La teoría de la autoeficacia plantea que el cumplimiento de metas y la experiencia de progreso pueden aumentar la confianza en las propias capacidades (Bandura, 1997). En un corredor recreativo, completar una sesión, mejorar una marca o mantener la constancia podría contribuir a experiencias afectivas positivas; no obstante, esta posibilidad depende también de la interpretación personal de la actividad y de las condiciones en las que se realiza.

La intensidad constituye un aspecto especialmente relevante. Una sesión exigente puede asociarse con satisfacción, energía o sensación de logro, pero también con fatiga, tensión o malestar si supera la capacidad de recuperación. Por esta razón, los resultados de estudios sobre carrera no son uniformes y deben analizarse considerando el tipo de corredor, la carga aplicada y el momento en que se evalúa el afecto (Oswald et al., 2020). En consecuencia, el volumen semanal expresado en MET-minutos no representa por sí solo la calidad de la experiencia deportiva.

Los estudios poblacionales muestran asociaciones generales favorables entre actividad física y salud mental (Chekroud et al., 2018; Schuch et al., 2018), pero la

pregunta del presente estudio es más específica: si, dentro de un grupo compuesto exclusivamente por deportistas activos, las diferencias en actividad semanal se relacionan con diferencias en afecto positivo y negativo. Esta distinción es fundamental porque comparar personas activas con sedentarias no equivale a analizar variaciones dentro de un club cuyos integrantes ya mantienen una práctica física regular.

La práctica deportiva en un club se desarrolla dentro de una red social. La interacción con entrenadores y compañeros puede favorecer apoyo, reconocimiento, compromiso y sentido de pertenencia. La revisión de Eime et al. (2013) mostró que la participación deportiva organizada puede aportar beneficios psicológicos y sociales adicionales a los derivados del movimiento corporal. En el running grupal, estos elementos pueden manifestarse a través de metas compartidas, acompañamiento durante los entrenamientos y valoración del progreso.

No obstante, el contexto grupal también puede incluir comparación social, presión por el rendimiento o dificultad para equilibrar entrenamiento y recuperación. Por ello, la pertenencia a un club no debe interpretarse automáticamente como causa de bienestar. Para establecer su influencia sería necesario medir variables como apoyo social percibido, clima motivacional, cohesión grupal o satisfacción con el entrenamiento. En este estudio dichas variables no fueron evaluadas, de modo que solo se consideran como posibles factores contextuales para la interpretación de los resultados.

La revisión de Oswald et al. (2020), centrada en la relación entre carrera y salud mental, identificó un conjunto amplio de estudios con resultados mayoritariamente favorables, pero también advirtió limitaciones en la calidad de los diseños y en la diversidad de las muestras. Esta conclusión respalda la necesidad de analizar grupos concretos sin anticipar el sentido de los resultados y de diferenciar los efectos inmediatos de una sesión de los patrones asociados con la práctica habitual.

En contextos hispanohablantes, Rodríguez-Romo et al. (2023) y Rodríguez-Bravo et al. (2020) aportan evidencia sobre actividad física y bienestar en población joven o universitaria. Sus hallazgos son relevantes para comprender la temática, aunque no pueden trasladarse directamente a corredores recreativos de 18 a 65 años. De forma similar, el estudio ecuatoriano de Vela Moreno (2025) destaca el papel que el deporte puede desempeñar en la regulación del estrés de estudiantes deportistas, pero empleó un enfoque cualitativo y una población diferente.

En consecuencia, persiste una brecha respecto de clubes recreativos ecuatorianos de running. El presente estudio aborda esa brecha mediante instrumentos estandarizados y un análisis correlacional, reconociendo que sus resultados se circunscriben al club evaluado y que la ausencia de una asociación estadísticamente significativa también constituye un hallazgo informativo.

3. Metodología

3.1 Diseño

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional (Creswell & Creswell, 2018; Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Las variables se observaron en su contexto natural, sin manipulación deliberada, y la información se recolectó en una sola ocasión. En consecuencia, el análisis permitió estimar la dirección y magnitud de las asociaciones, pero no establecer relaciones de causa y efecto (Setia, 2016).

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Católica de Cuenca (CEISH-UCACUE), con número de registro 209. El procedimiento se condujo con respeto a la participación voluntaria, la confidencialidad y

el consentimiento informado, de acuerdo con los principios éticos vigentes para la investigación con participantes humanos (World Medical Association, 2025).

3.2 Población y muestra

La población estuvo conformada por 50 deportistas activos del club Zona Runner Teamer, con edades comprendidas entre 18 y 65 años. Debido a que participó la totalidad de la población accesible, se realizó un censo del club y no una selección probabilística. La unidad de análisis fue cada deportista que respondió los instrumentos. Por tanto, los resultados describen al grupo evaluado y su extrapolación a otros clubes o poblaciones debe realizarse con cautela.

3.3 Instrumentos

Para evaluar el estado emocional se aplicó la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), desarrollada por Watson et al. (1988) y adaptada al español por Robles y Páez (2003). El instrumento contiene 20 ítems: 10 corresponden a afecto positivo y 10 a afecto negativo. Cada ítem se responde mediante una escala tipo Likert de cinco opciones. La puntuación de cada dimensión se obtiene sumando sus ítems y puede variar entre 10 y 50; una puntuación más alta indica mayor presencia de la dimensión evaluada. Las subescalas se interpretan por separado y no poseen puntos de corte diagnósticos. En población adulta ecuatoriana se han reportado evidencias adecuadas de validez y fiabilidad (García & Arias, 2019).

La actividad física se midió con la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que registra la actividad realizada durante los últimos siete días según frecuencia, duración e intensidad. El instrumento distingue caminata, actividad moderada y actividad vigorosa. Para obtener los indicadores continuos se multiplicó el valor MET asignado a cada intensidad por los minutos diarios y por los días semanales

reportados: 3.3 MET para caminata, 4.0 para actividad moderada y 8.0 para actividad vigorosa. El MET total se obtuvo mediante la suma de los tres componentes (Craig et al., 2003; IPAQ Research Committee, 2005). De este modo, la frecuencia y la duración quedaron integradas en los MET-minutos por semana, mientras que la intensidad se examinó mediante los componentes específicos.

El IPAQ es útil para estimar actividad física en estudios poblacionales, pero su carácter de autorreporte puede producir errores de recuerdo y sobreestimación del volumen respecto de medidas objetivas. Por esta razón, los valores obtenidos deben interpretarse como estimaciones y no como mediciones fisiológicas directas (Lee et al., 2011).

3.4 Procedimientos

En primer lugar, se gestionó la aprobación ética del proyecto y la autorización formal de los directivos del club Zona Runner Teamer. Posteriormente, se socializaron con los participantes los objetivos, alcances y condiciones del estudio. Se explicó que la participación era voluntaria, que la información sería utilizada únicamente con fines académicos y que podían retirarse sin consecuencias. Después de la firma del consentimiento informado, se aplicaron el PANAS y el IPAQ. Finalmente, las respuestas se organizaron en una base de datos para el análisis estadístico.

3.5 Análisis de datos

El análisis se realizó con IBM SPSS Statistics, versión 27 (IBM Corp., 2020). Se calculó el coeficiente alfa de Cronbach para estimar la consistencia interna de las dos dimensiones del PANAS. Los resultados mostraron una fiabilidad adecuada para afecto positivo ($\alpha = ,868$) y afecto negativo ($\alpha = ,880$). Posteriormente, se obtuvieron el tamaño de la muestra, la media, la desviación estándar, el valor mínimo y el valor máximo de las dimensiones del PANAS y de los componentes del IPAQ.

La distribución de las variables se examinó mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Se consideró que un valor de p inferior a ,05 aportaba evidencia para rechazar el supuesto de normalidad. Los resultados fueron significativos para afecto positivo, $W(50) = ,951$, $p = ,038$; afecto negativo, $W(50) = ,860$, $p < ,001$; MET vigoroso, $W(50) = ,679$, $p < ,001$; MET moderado, $W(50) = ,737$, $p < ,001$; MET caminata, $W(50) = ,659$, $p < ,001$; y MET total, $W(50) = ,737$, $p < ,001$. En consecuencia, se utilizó el coeficiente rho de Spearman, con contraste bilateral, para analizar las asociaciones entre actividad física y estado emocional (Ghasemi & Zahediasl, 2012). El nivel de significación se estableció en $p < ,05$ y la interpretación se centró en la dirección, magnitud y significación de los coeficientes, sin atribuir causalidad.

4. Resultados

Los análisis se realizaron con los 50 deportistas incluidos en el censo del club. A continuación, se presentan los estadísticos descriptivos de las dimensiones del PANAS y de los componentes del IPAQ, seguidos de la matriz de correlaciones de Spearman.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de las dimensiones del PANAS

Dimensión	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DS</i>	Mín.	Máx.
Afecto positivo	50	35,00	6,19	15,00	46,00
Afecto negativo	50	17,14	6,40	10,00	36,00

Nota. n = tamaño de la muestra; M = media; DS = desviación estándar.

En el PANAS, el afecto positivo presentó una media de 35,00 ($DS = 6,19$), con puntuaciones entre 15 y 46. El afecto negativo registró una media de 17,14 ($DS = 6,40$), con valores entre 10 y 36. Estas puntuaciones son descriptivas y no constituyen categorías

clínicas ni permiten clasificar por sí solas el estado emocional como favorable o desfavorable.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de los componentes del IPAQ

Componente	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DS</i>	Mín.	Máx.
MET vigoroso	50	4.008,16	4.303,50	240,00	24.000,00
MET moderado	50	1.560,64	1.576,66	80,00	9.600,00
MET caminata	50	940,83	918,81	132,00	5.775,00
MET total	50	6.509,63	5.798,25	1.083,00	29.493,00

Nota. *n* = tamaño de la muestra; *M* = media; *DS* = desviación estándar; MET = equivalente metabólico expresado en MET-min/semana.

El gasto energético total alcanzó una media de 6509,63 MET-min/semana (*DS* = 5798,25), con valores entre 1083 y 29493. La actividad vigorosa presentó la mayor contribución al promedio total (*M* = 4008,16; *DS* = 4303,50), seguida de la actividad moderada (*M* = 1560,64; *DS* = 1576,66) y la caminata (*M* = 940,83; *DS* = 918,81). Las desviaciones estándar elevadas evidencian una considerable heterogeneidad entre los participantes, especialmente en la actividad vigorosa y en el MET total.

Tabla 3

Correlaciones de Spearman entre los estados emocionales y los componentes de la actividad física

Variables	1	2	3	4	5
1. Afecto positivo	1,000	-,119	,175	,145	,266
2. Afecto negativo	—	1,000	,175	,104	,174
3. MET vigoroso	—	—	1,000	,702**	,272
4. MET moderado	—	—	—	1,000	,115
5. MET caminata	—	—	—	—	1,000

Nota. ** $p < ,01$.

El análisis de Spearman mostró correlaciones positivas de baja magnitud entre el afecto positivo y los componentes de actividad física: MET vigoroso ($\rho = ,175$), MET moderado ($\rho = ,145$) y MET caminata ($\rho = ,266$). De igual manera, el afecto negativo presentó correlaciones positivas de baja magnitud con el MET vigoroso ($\rho = ,175$), el MET moderado ($\rho = ,104$) y el MET caminata ($\rho = ,174$). En todos los casos, las asociaciones entre las dimensiones emocionales y los componentes de actividad física no fueron estadísticamente significativas ($p > ,05$). Por tanto, no se encontró evidencia suficiente para afirmar que la actividad física vigorosa, moderada o la caminata estuvieran relacionadas con el afecto positivo o negativo en los deportistas evaluados.

5. Discusión

El estudio no encontró evidencia estadísticamente significativa de una asociación entre la actividad física y el afecto positivo o negativo en los deportistas evaluados. Este hallazgo difiere parcialmente de investigaciones que vinculan la práctica física con mejores indicadores de salud mental y bienestar psicológico (Chekroud et al., 2018; Rebar et al., 2015; Rodríguez-Bravo et al., 2020; Schuch et al., 2018). Sin embargo, la ausencia de significación no demuestra que dicha relación sea inexistente, sino que no pudo identificarse en las condiciones particulares de esta investigación.

Una posible explicación radica en que la muestra estuvo integrada exclusivamente por corredores físicamente activos, lo que limitó la comparación con personas sedentarias o con menores niveles de actividad. Además, la relación entre ejercicio y estado emocional puede variar según la intensidad, la duración, la recuperación y la experiencia individual. Oswald et al. (2020) señalan que los efectos del running sobre la salud mental son heterogéneos y dependen del tipo de práctica, del diseño del estudio y del momento de evaluación. Asimismo, variables como la autoeficacia, la percepción de competencia

y el logro de metas podrían intervenir en la experiencia emocional de los deportistas (Bandura, 1997).

El entorno social del club también podría favorecer el apoyo, la interacción y el sentido de pertenencia, aspectos asociados con beneficios psicológicos y sociales de la participación deportiva (Eime et al., 2013). No obstante, estas variables no fueron evaluadas, por lo que no es posible atribuirles directamente los resultados emocionales observados.

Desde el punto de vista interpretativo, estos resultados sugieren que el estado emocional de los corredores recreativos no depende únicamente de la cantidad o intensidad de actividad física realizada. Aunque la práctica física puede asociarse con beneficios psicológicos, en este grupo específico las diferencias entre actividad vigorosa, moderada y caminata no fueron suficientes para explicar variaciones significativas en el afecto positivo o negativo. Esto permite comprender que la experiencia emocional del deportista puede estar influida por otros factores, como la recuperación, el descanso, la motivación personal, la percepción de logro, el apoyo social y las condiciones del entrenamiento (Bandura, 1997; Eime et al., 2013; Oswald et al., 2020).

También deben considerarse las características de los instrumentos. El IPAQ depende del recuerdo y de la percepción de los participantes, lo que puede generar variaciones o sobreestimaciones de la actividad física (Craig et al., 2003; Lee et al., 2011). Por su parte, el PANAS concibe el afecto positivo y negativo como dimensiones relativamente independientes, por lo que no deben interpretarse como extremos opuestos de una misma escala (García & Arias, 2019; Robles & Páez, 2003; Watson et al., 1988).

Entre las limitaciones se encuentran el diseño transversal, el tamaño de la muestra, la inclusión de un solo club y el uso de medidas de autorreporte. Este tipo de diseño

permite identificar asociaciones, pero no establecer causalidad ni determinar la dirección temporal de las variables (Creswell & Creswell, 2018; Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018; Setia, 2016). Futuras investigaciones deberían incluir muestras más amplias y heterogéneas, mediciones longitudinales, registros objetivos de actividad física y variables como sueño, estrés, recuperación, motivación y apoyo social.

6. Conclusiones

Los deportistas evaluados registraron una media de 6509,63 MET-min/semana, con una amplia dispersión entre los participantes. La actividad vigorosa presentó el mayor promedio, seguida de la actividad moderada y la caminata. En las dimensiones emocionales, la media fue de 35,00 para el afecto positivo y de 17,14 para el afecto negativo. Estos valores son descriptivos y no constituyen una clasificación clínica ni normativa.

La actividad vigorosa, la actividad moderada y la caminata no presentaron asociaciones estadísticamente significativas con el afecto positivo o negativo. Estos resultados indican que las diferencias observadas en el estado emocional de los participantes no mostraron una asociación estadísticamente significativa con la cantidad ni con la intensidad de la actividad física registrada. Por ello, futuras investigaciones deberían considerar factores personales, sociales, de recuperación y relacionados con el contexto de entrenamiento.

Debido al diseño transversal, al uso de instrumentos de autorreporte y a la inclusión de participantes de un solo club, los hallazgos se circunscriben al grupo evaluado y no permiten establecer relaciones causales ni generalizar automáticamente los resultados a otros grupos de corredores.

7. Referencias bibliográficas

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, Article 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- García, F. E., & Arias, P. R. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de afecto positivo y negativo en población ecuatoriana. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 55–62. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940005>

- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *McGraw-Hill Education*.
- IBM Corp. (2020). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 27.0) [Computer software].
- IPAQ Research Committee*. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Short and long forms. <https://sites.google.com/view/ipaq/score>
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, Article 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). A scoping review of the relationship between running and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), Article 8059. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>

- Robles, R., & Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS). *Salud Mental*, 26(1), 69–75. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58212608.pdf>
- Rodríguez-Bravo, A. E., De-Juanas, Á., & García-Castilla, F. J. (2020). Effect of physical-sports leisure activities on young people's psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 543951. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>
- Rodríguez-Romo, G., Acebes-Sánchez, J., García-Merino, S., Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., & Díez-Vega, I. (2023). Physical activity and mental health in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), Article 195. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010195>
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., Ponce De Leon, A., Dunn, A. L., Deslandes, A. C., Fleck, M. P., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261–264. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
- Vela Moreno, M. A. (2025). El deporte como factor protector frente al estrés académico en student-athletes [Trabajo de fin de carrera, Universidad San Francisco de Quito]. *Repositorio Digital USFQ*. <https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/15119>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 54(6), 1063–1070.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Medical Association. (2025). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human participants. *JAMA*, 333(1), 71–74. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.21972>



Universidad
Católica
de Cuenca

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CÓDIGO: F – DB – 30
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Shande Alejandro Ordoñez Rueda portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0707036166**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“La actividad física y el estado emocional de los deportistas del club Zona Runner Teamer. 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 proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 22 de julio de 2026

F: 

Shande Alejandro Ordoñez Rueda

C.I. 0707036166