



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

Physical activities and their impact on the emotions of students at the initial education level

Atividades físicas e seu impacto nas emoções dos alunos do nível inicial de educação

Fátima Leonor Navarrete Mero ^I

fatima19780531@outlook.es

<https://orcid.org/0000-0003-3946-9642>

Ulises Mestre Gómez ^{II}

ulisesgomez@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5352-1545>

Correspondencia: fatima19780531@outlook.es

***Recibido:** 29 de mayo del 2022 ***Aceptado:** 02 de junio de 2022 * **Publicado:** 5 de julio de 2022

- I. Especialista en Orientación Familiar Integral, Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia, Maestrante del Instituto de Posgrado de Educación Inicial, Ecuador.

Resumen

El objetivo de esta investigación fue describir la incidencia de las actividades físicas en las emociones de los niños del nivel inicial en la unidad educativa libertad, de la ciudad de Portoviejo, durante el año escolar. La problemática surge del dialogo de la docente con los estudiantes y representantes durante una entrevista emocional propuesta por el ministerio de educación dónde se evidencio diferentes reacciones de tipo emocional circunstancia posiblemente mencionada por los encuestados la inactividad físicas o sedentarismo o hasta el quedarse en casa “encerrados”, debido al tiempo de pandemia que se vivía en el mundo, Razón por la cual se aplica a este grupo de personal una primera encuesta para evaluar el sí, realizan o no una actividad física, también fue necesario una segunda encuesta para comprobar si las actividades físicas inciden en las emociones de las personas. Comprobando que las actividades físicas inciden en las emociones de los niños.

Palabras Claves: actividades físicas; emociones; estudiantes; educación.

Abstract

The objective of this research was to describe the incidence of physical activities on the emotions of children at the initial level in the Libertad educational unit, in the city of Portoviejo, during the school year. The problem arises from the teacher's dialogue with the students and representatives during an emotional interview proposed by the Ministry of Education where different emotional reactions were evidenced, a circumstance possibly mentioned by the respondents, physical inactivity or sedentary lifestyle or even staying at home "locked up". ", due to the time of the pandemic that the world was experiencing, which is why a first survey is applied to this group of personnel to evaluate whether or not they perform a physical activity, a second survey was also necessary to verify if the Physical activities affect people's emotions. Proving that physical activities affect children's emotions.

Keywords: physical activities; emotions; students; education.

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi descrever a incidência de atividades físicas nas emoções de crianças do nível inicial na unidade educacional Libertad, na cidade de Portoviejo, durante o ano letivo. O problema surge a partir do diálogo do professor com os alunos e representantes durante uma entrevista emocional proposta pelo Ministério da Educação onde foram evidenciadas diferentes reações

Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

emocionais, circunstância possivelmente mencionada pelos entrevistados, sedentarismo ou sedentarismo ou mesmo ficar em casa “trancado ”. ”, devido ao momento de pandemia que o mundo atravessava, razão pela qual é aplicado um primeiro inquérito a este grupo de pessoal para avaliar se realizam ou não uma atividade física, foi também necessário um segundo inquérito para verificar se As atividades físicas afetam as emoções das pessoas. Provando que as atividades físicas afetam as emoções das crianças.

Palavras-chave: atividades físicas; emoções; alunos; Educação.

Introducción

La educación de los pequeños es una tarea muy bella e importante, siendo en la educación inicial la etapa trascendental en la se construyen las bases de la personalidad, es aquí donde todo lo que el educador realice o le entregue al niño es fundamental para su desarrollo, las instituciones educativas es el escenario donde el párvulo experimenta el más natural desenvolvimiento social, surgen continuamente oportunidades de aprendizaje, preparándose para un futuro con recursos tanto cognitivos, motrices, comunicativos, sociales y emocionales lo cual les va a permitir adaptarse a cualquier circunstancia.

El sistema educativo y la educación en general tiene ante sus manos potenciar el desarrollo integral de las personas como el desarrollo de la mente y habilidades cognitivas, así mismo tiene la tarea de responder a un gran grupo de problemáticas, que dificultan el desarrollo del proceso de formación integral.

Atendiendo a lo anterior se propone el desarrollo de un tema prioritario e interesante “Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial” que pretende servir como herramienta para trabajar en las emociones, mitigar o alivianar algunas de las situaciones conflictivas, como el estrés, ansiedad, apatía, irritabilidad, depresiones entre otros, mediante las actividades físicas, con el fin de propiciar el desarrollo de acciones concretas en la afectividad, equilibrando las emociones así como las relaciones con los demás.

Creer en condiciones saludables desde el punto de vista emocional es asegurar la estabilidad de la persona a lo largo de su trayectoria vital, ya que se considera muy importante el estado emocional sano, para que los niños puedan potenciar óptimamente el desarrollo integral normal.

Desarrollo

Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

Para el sistema nacional de educación y las instituciones educativas resulta un desafío la aplicación de las actividades de prevención y protección frente a la emergencia sanitaria, en procura de garantizar los derechos de las niñas, niños y adolescentes, motivo por el cual se considera importante el tema del presente artículo, siendo necesario citar las principales conceptualizaciones

Actividad física, La actividad física se la puede definir como cualquier tipo de movimiento por medio de los cuales se involucra la musculatura del cuerpo, esto produce un cierto grado en el gasto energético de una persona, dependiendo de la actividad que esté realizando.

La práctica de actividad física ha sido acogida como una gran herramienta para mejorar la salud, esto se debe a que existen muchas ventajas al practicarla, es importante recalcar que la inactividad física se la cataloga como la cuarta causa de riesgo en cuanto a mortalidad (Barrera, 2017).

Se ha logrado comprobar la eficacia de realizar actividades físicas con regularidad, ya que por medio de esta práctica estamos evitando algunos tipos de padecimientos crónicos y que están relacionados con muertes tempranas (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018)

La práctica de actividad física tiene un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes especialmente en asignaturas tales como ciencias, matemáticas, lengua (Maureira Cid, 2018).

Las emociones pueden definirse como un sentimiento el cual se refleja en nuestra fisiología tal como las expresiones del rostro o la alteración de la frecuencia cardiaca, todas las personas en algún momento de su vida han experimentado emociones tanto de afecto positivo como del negativo, las diferentes circunstancias por las cuales atraviesa una persona van a ser que reaccione de una u otra manera. (Gabilanes 2021)

Es importante saber manejar correctamente el estado emocional, según los reportes emitidos por “OMS” menciona que una de las mayores causas de muerte es el suicidio por estrés o depresión, estas cifras son alarmantes ya que esto denota que la gran parte de la población no sabe cómo controlar sus emociones.

El rol principal que cumplen las emociones en la historia es que permite adaptarnos al entorno, tal como ha sucedido en tiempos primitivos, un claro ejemplo es cuando los seres humanos experimentan miedo hacia animales salvajes o un peligro que se encontraba cerca como por ejemplo terremotos, explosiones volcánicas, etc, por medio de las emociones el individuo actúa de una u otra forma para preservar su vida y es de esta manera cómo influyen en nuestra vida diaria las emociones hasta la actualidad (CostaRodriguez et al., 2021).

Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

Las emociones tienen gran relevancia en lo psíquico ya que influye en la personalidad de cada persona, gran parte de la existencia de los seres humanos se centra en la comunicación o las relaciones que la persona desarrolla con su entorno, por lo cual, si existe una falta de dominio en el estado emocional, puede presentarse en un futuro dificultades en cuanto al desarrollo normal de la psique (García, O., & Montero, 2020).

Educación. - El estado emocional es fundamental para el buen aprendizaje de nuevos conocimientos, debido a esto los profesores deben procurar percibir las diferentes emociones que suelen presentar los estudiantes, y por medio de esta acción tratar de incrementar los estados emocionales positivos tales como la alegría, puesto que la concentración y en general el estudio será más efectivo si se trabaja en un ambiente donde priman emociones positivas (Benavidez V & Flores P, 2019)

Cuando una persona experimenta emociones se liberan ciertos neurotransmisores los cuales transporta la información por medio de la sinapsis es decir en la conexión que se forma en las neuronas, cuando un individuo presenta emociones positivas tales como la felicidad, amor, etc, se libera la serotonina y dopamina, pero cuando se presentan emociones negativas tales como el odio o la ira entra en función la hormona cortisol, dependiendo el tipo emoción que siente el sujeto el hipotálamo liberará las hormonas respectivas en la corriente sanguínea (Menchén Bellón, 2018).

Las emociones tienen una alta carga de significados que se las relaciona con el ámbito sociohistórico, es decir por medio de diferentes estatutos se define como los individuos deben reaccionar a una situación particular (Bjerg, 2019).

Los docentes en el área de la educación física si desean mejorar el desarrollo integral de sus estudiantes, deberían tratar de desarrollar la conciencia emocional es decir tratar de distinguir las emociones que presentan sus estudiantes por medio de sus conductas o expresiones (Mujica Johnson, 2018)

Tipos de emociones

Miedo. - Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

Sorpresa. - Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.

Aversión. - Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante. IRA Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

Alegría. - Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

Tristeza. - Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

Metodología

Esta investigación tiene un enfoque mixto de tipo y diseño descriptivo con método analítico basado en la revisión bibliográfica con técnica de la observación e instrumento utilizado la entrevista socioemocional dirigida a los estudiantes de la U.E..L del nivel inicial, esta técnica a ha sido propuesta por el ministerio de educación, y una encuesta dirigida a los padres de familia.

La población consta de 24 estudiantes de los cuales se toma el total de la población por ser un grupo pequeño.

Resultados

Primera encuesta

Los resultados de la aplicación de la primera encuesta, en la pregunta # 1 se podía escoger más de una opción de entre siete, escogiendo las siguientes frecuencias 14 que se sentían estresados, 7 asustados, 5 tranquilos, 4 preocupados, 3 nerviosos, 2 tristes y 0 feliz (grafico # 1), el 6% realiza actividad física y un 76% no realiza (grafico 2), 52% de los encuestados creen que las actividades físicas inciden en las emociones un 32% no saben y un 4% creen que no (grafico 3), 76% dicen nunca realizar actividad física, un 12 % casi siempre, 12 % cuando hay tiempo y un 0% siempre (grafico 4), el 76 % no realiza actividad física, el 20 % realiza solo la actividad física, el 45% realiza actividad física con amigos (grafico 5), en otras de las preguntas con opciones múltiples 14 frecuencias escogen bailoterapia, 5 otra actividad, 3 caminar, 2 deporte y 1 ninguna (grafico 6), 68% todas las anteriores, el 28% por el tiempo, el 4% no es agradable y otro 4% por la pandemia (grafico 7), el 26 % si les gustaría realizar una actividad física y el 4% no le gustaría (grafico 8).

Pregunta y grafico uno

¿Cómo se siente a menudo?

Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial



Esto nos dice que las personas están teniendo reacciones de estrés, asustados nerviosos preocupación y muy pocos tranquilos en ausencia de felicidad, lo cual es preocupante.

En la pregunta dos

¿Realiza una actividad física?



Estos datos nos evidencian que la mayoría de las personas que corresponde a un 76% no realiza actividad física, lo cual estaría incidiendo en algunas de sus actividades diarias.

Pregunta y grafico tres

Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial



3. Cree usted que, realizar actividades físicas inciden en las emociones?

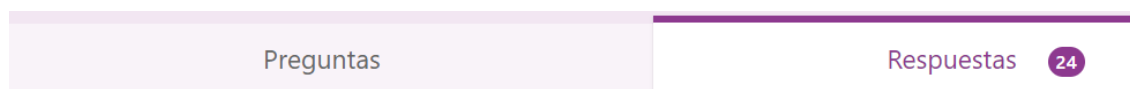
[Más detalles](#)

● Si	12
● No	4
● No se	8



En esta opción el 52% de los encuestados creen que las actividades físicas si inciden en las emociones, la mayoría de las personas expuesta a esta investigación están conscientes que las actividades físicas inciden en sus emociones.

Pregunta y grafico cuatro



4. Con qué frecuencia realiza actividad física?

[Más detalles](#)

● Siempre	0
● Casi siempre	2
● Cuando hay tiempo	3
● Nunca	19



En esta respuesta evidenciamos que el 76% nunca ha realizado una actividad física, lo cual nos da punto a favor para realizar esta investigación.

Pregunta y grafico cinco

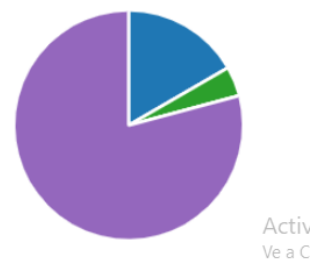
Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial



5. Con quién realiza actividad física?

[Más detalles](#)

Solo	4
Toda la familia	0
Con amigos	1
otros	0
No realizo	19



En el presente grafico nos damos cuenta que el 76% no realiza actividad física por lo que se toma en consideración para evaluar la interrogante el tanto por ciento restante que realizan solo o con amigos dejando a un lado la familia.

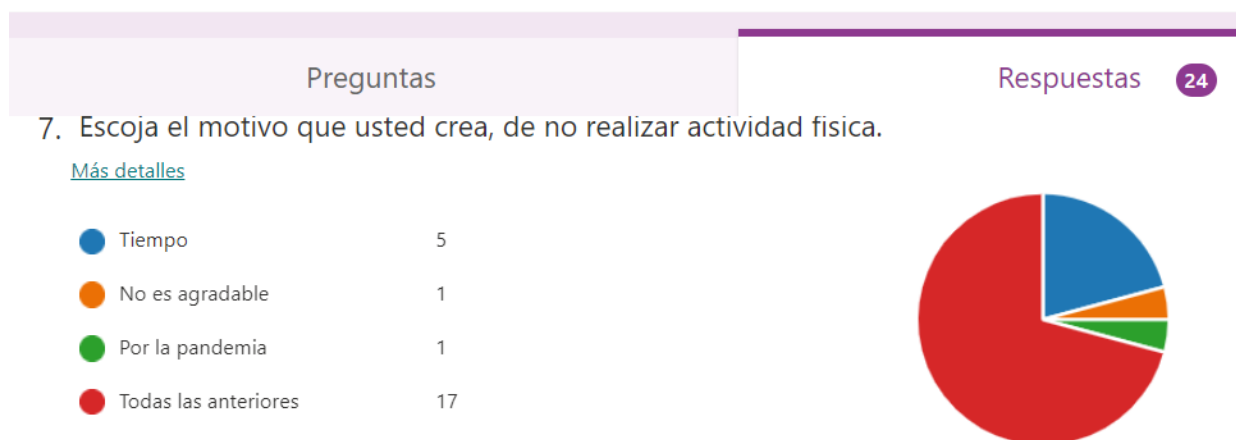
Pregunta y grafico seis



Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

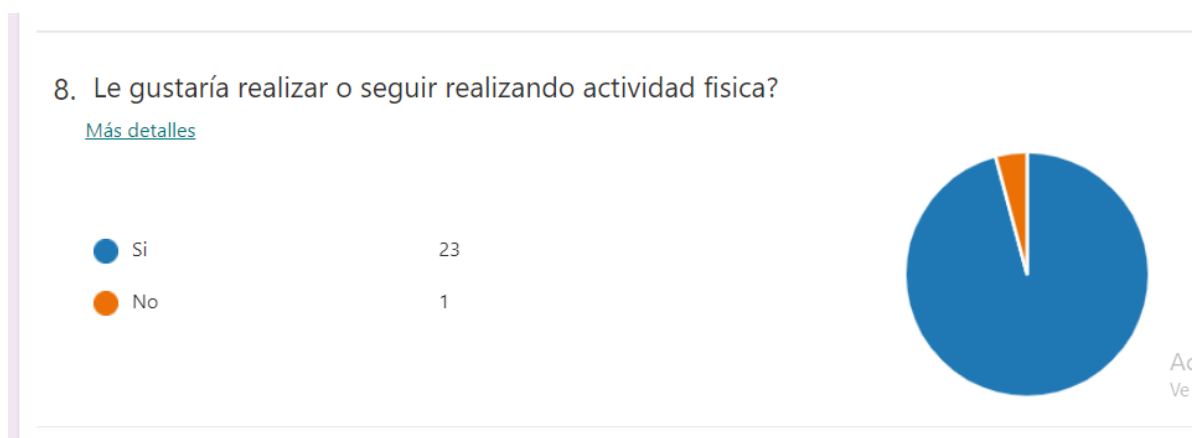
Aquí podemos comprobar que a la mayoría de encuestados les gustaría realizar alguna actividad física siendo la prioritaria la bailoterapia, ya que esta es una actividad meramente agradable y de fácil realización y ese puede realizar en familia, con amigos, etc.

Pregunta y grafico siete



En esta pregunta el 68% de las personas escogen la opción(todas) de no poder realizar una actividad física por el tiempo, que no es agradable y por la pandemia, analizando esto gracias a anteriores investigaciones muy perjudicial para la salud de las personas.

Pregunta y grafico ocho



Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

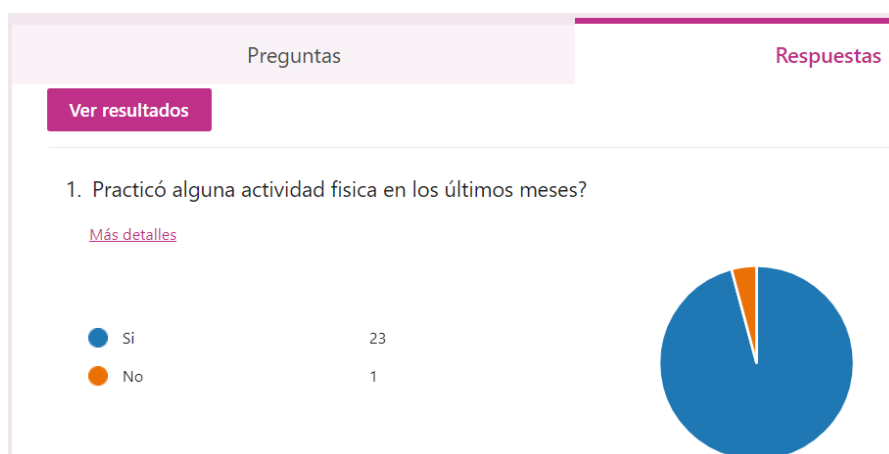
De las personas encuestadas en esta pregunta mencionan que el 96 % si les gustaría realizar una actividad física, por tanto, es factible una propuesta para realizar actividades físicas, y evidenciar los resultados luego d un tiempo, por lo que es necesario una segunda encuesta, misma que se realiza y se expone a continuación.

Segunda encuesta

Los resultados de la aplicación de la segunda encuesta, el 96% de los encuestados habían realizado actividad física en los últimos meses y el 4% no (grafico # 1), el 61% realizaba actividad física 1 hora diaria, el 35% 3 días a la semana y el 4% otras (grafico 2), 96% de los de los encuestados han notados cambios por la realización de actividades físicas y el 4% no (grafico 3), 100% de las personas encuestadas experimentaron alegría, tranquilidad, confianza y entusiasmo (grafico 4), en la pregunta 5 los encuestados debían seleccionar el aspecto de su vida que había mejorado con la realización de actividades físicas, el aspecto familiar fue escogido por 11 personas, sociales fue seleccionado una vez, emocionales 11, personales 6, y todas las anteriores 8 (grafico 5), 87% realiza actividad física con familia, 9% solos, 4% con amigos (grafico 6) en otras de las preguntas con opciones múltiples 12 frecuencias escogen bailoterapia, 3 otra actividad, 3 caminar y 5 deporte (grafico 7), 100% de los encuestados escogieron que la actividad física tiene resultados positivos en sus emociones (grafico 8), el 100% recomendó la realización de actividad física (grafico 9).

Pregunta y grafico uno

¿Practicó alguna actividad física en los últimos meses?

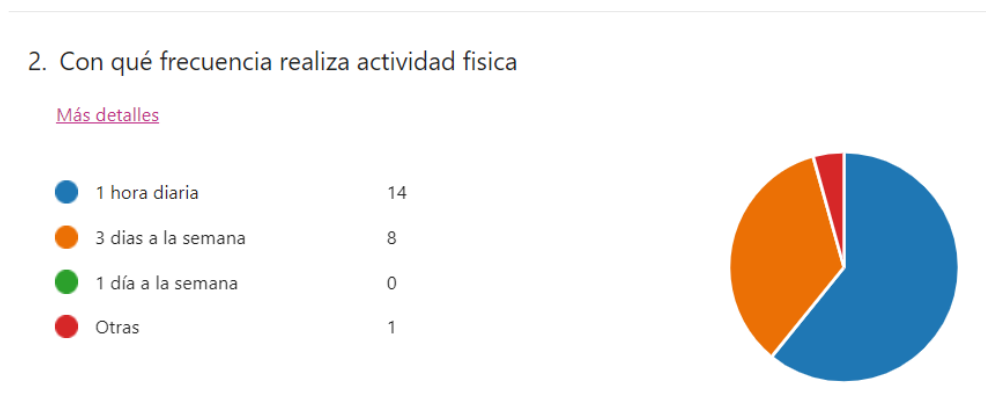


Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

En el presente grafico nos damos cuenta que el 96% sí ha realizado actividad física en los últimos meses y solo una persona no realizó ninguna actividad física por lo tanto no participa en el resto de las preguntas de la encuesta.

Pregunta y grafico 2

¿Con qué frecuencia realiza actividad física?



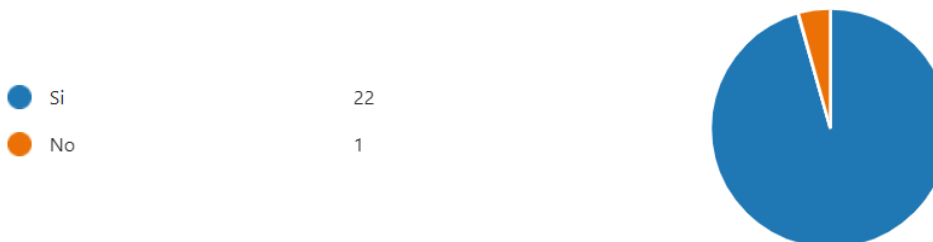
En el presente grafico registra que el 100% de los encuestados realizan actividad física, mismas que no lo hacen todos a diario, pero si se organizan para realizar con frecuencia.

Pregunta 3 grafico 3

¿Ha evidenciado algún cambio durante este tiempo que ha realizado actividad física?

3. A evidenciado algún cambio durante este tiempo que ha realizado actividad fisica?

[Más detalles](#)



En el presente grafico nos damos cuenta que el 96% sí ha notado cambios luego de haber realizado actividad física, lo cual favorece a la investigación y motiva a los participantes continuar.

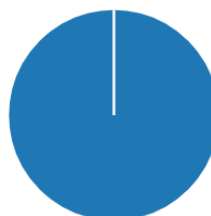
Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

Pregunta 4 y grafico 4

4. Escoja las reacciones que ha experimentado en su vida con la practica de las actividades fisicas que esta realizando

[Más detalles](#)

● Alegría, tranquilidad, confianza, ...	23
● Tristeza, ira, enojo, estrés	0
● alegría, enojo, tranquilidad, ira	0
● Otras	0



Activar Windows

En el presente grafico nos damos cuenta que el 100% ha presentado reacciones como alegría, tranquilidad y confianza, lo cual nos está asegurando un cambio en las emociones de los participantes.

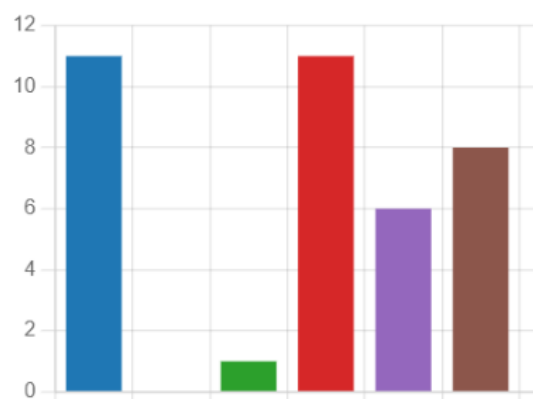
Pregunta 5 grafico 5

¿En qué aspecto ha mejorado su vida con la realización de actividades físicas?

5. En qué aspecto ha mejorado su vida con la realizacion de las actividades fisicas

[Más detalles](#)

● Familiares	11
● Laborales	0
● Sociales	1
● Emocionales	11
● Personales	6
● Todos los anteriores	8
● Ninguno de los anteriores	0



En este cuadro nos damos cuenta que las personas que han realizado actividad física han estado mejorando aspectos en su vida ya sean emocionales familiares, personales, sociales y hasta laborales

Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

Pregunta grafico 6

¿Con quién realiza actividades físicas?

6. Con quien realiza actividad fisica

[Más detalles](#)

	Familia	20
	Amigos	1
	Solo	2









En este grafico nos muestra de forma clara que los encuestados han priorizado la participación familiar en el momento de realizar actividad física, la participación de la familia en la mayoría de la actividad favorece de forma significativa.

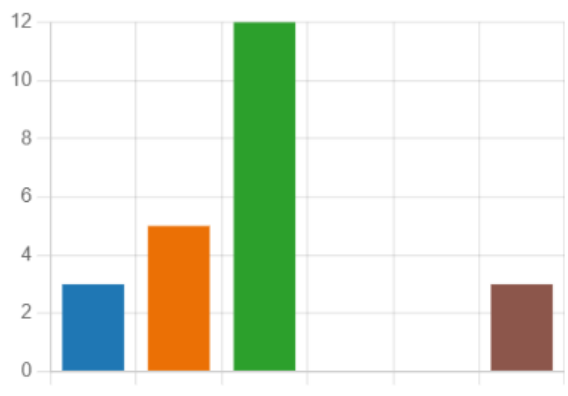
Pregunta 7 y grafico 7

¿Cuál de las actividades físicas siguientes realiza con más frecuencia?

7.Cuál de las actividades físicas siguientes realizan con mas frecuencia

[Más detalles](#)

	Caminata	3
	Deporte	5
	Bailoterapia	12
	Gimnasia	0
	Aeróbicos	0
	Otros	3



Este grafico nos muestra que los participantes a pesar que realizaron algunas actividades físicas la que mayor frecuencia obtuvo fue la bailoterapia.

Pregunta 8 y grafico 8

Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

En base a lo que ha experimentado con la realización de las actividades físicas, escoja la respuesta correcta: las actividades físicas tienen una reacción positiva o negativa en sus emociones.

8. En base a lo que ha experimentado con la realización de las actividades físicas , escoja la respuesta correcta: las actividades físicas tienen una reacción positiva o negativa en sus emociones.

[Más detalles](#)



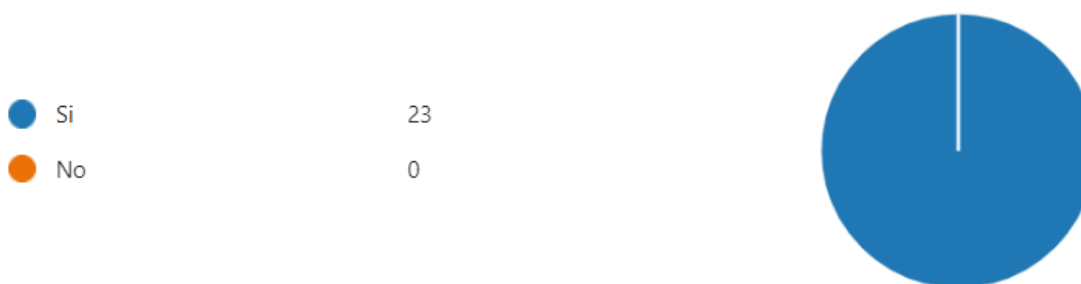
En el presente grafico nos damos cuenta que el 100% afirma que las actividades físicas tienen una reacción positiva en las emociones de las personas, esto nos dice que nuestra investigación es muy acertada.

Pregunta 9 y grafico 9.

En base a su experiencia, recomienda la realización de actividades físicas.

9. En base a su experiencia, recomienda la realización de actividades físicas.

[Más detalles](#)



En el presente grafico nos damos cuenta que el 100% sí recomienda la realización de actividad física, es importante considerar la organización del tiempo y el tipo de actividad física que se realice dependiendo de la edad.

Discusión

Los resultados obtenidos en el primer instrumento señalan que existe un efecto estadísticamente significativo que da la pauta de aplicar el segundo instrumento el cual ayude a comprobar el objetivo del tema, con la aplicación del segundo instrumento se comprueba lo sustentado en otras investigaciones y lo que se apreciaba en la observación que derivó al tema.

Se evidencia que muchas de las familias no están bien orientadas en los beneficios que tiene la realización de una buena práctica de actividad física pues esta tiene un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes especialmente en asignaturas tales como lo dice Maureira Cid, 2018

La práctica de ejercicio físico en edades tempranas también ayuda en el desarrollo y crecimiento de los niños. La actividad física regular permite una gran reducción en los niveles de ansiedad y además produce un efecto protector ante problemas emocionales a largo plazo. El mantenerse activo es bueno para la salud física y mental, ya que brinda una sensación de buen humor, debido a que en la actividad física se libera endorfinas en el cerebro, que son los analgésicos naturales del cuerpo, anula los posibles efectos de la inactividad, eliminando el cortisol acumulado y produce relajación muscular.

Conclusiones

-La atención oportuna de actividades que favorezcan al desarrollo integral del educando, deben ser planificadas y organizadas para que se cumplan los objetivos propuestos y así obtener un resultado positivo.

-La actividad física inciden positivamente en las emociones de los educandos mejorando significativamente el proceso.

-La actividad física se relaciona al estado de salud físico social y mental más sano y óptimo de las familias lo cual les va mantener a estar atentos antes situaciones de conflicto.

Referencias

1. Aguila, C. (2007). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: ¿un fenómeno moderno o posmoderno? *Apunts: Educación Física y Deportes*, 89(3), 81–87. Recuperado el 21 de junio de 2021 de <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656952012.pdf>

Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial

2. Alvariñas, M. y González, M. (2020). Prácticas físicodeportivas extraescolares no organizadas: género, etapa e índice de actividad física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 141, 55–62. Recuperado el 23 de junio de 2021 de <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/07/55-62-141-CAST.pdf>
3. Berger, C.; Milicic, N.; Alcalay, L.; Torretti, A.; Paz Arab, M. y Justiniano, B. (2009). Bienestar socio-emocional en contextos escolares: la percepción de estudiantes chilenos. *Estudios Sobre Educación*, 17(0), 21–43. Recuperado el 21 de junio de 2021 de <https://doi.org/10.15581/004.17.21-43>
4. Boza, J. (2014). Programa de actividades físicas para disminuir niveles de estrés en empleados de la Unidad Educativa Steiner Internacional. Universidad de Guayaquil.
5. Caballero, P. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de colaboración simple. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 19(19), 99–114. Recuperado el 24 de junio de 2021 de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4122561.pdf>
6. Cañadas, L.; Luisa, M.; Francisco, P. y Castejón, J. (2020). Competencias del profesorado de educación física y valoración en la práctica profesional. *Apunts Educación Física y Deportes*, 36(139), 33–41. Recuperado el 21 de junio de 2021 de <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/06/33-41-139-CAST.pdf>
7. Canales, I. ., Lagardera, F. y Perich, M. (1995). Lo femenino en las actividades físicas en la naturaleza. *Apunts - Educación Física y Deportes*, 1995(41), 141–150. Recuperado el 23 de junio de 2021 de <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/377612/470898>
8. Cecchini, J.; Méndez, A. y García, C. (2018). Validación del Cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física. *Revista de Psicología Del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 27(1), 87–96. Recuperado el 21 de junio de 2021 de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=CRBzDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA87&dq=LAS+ACTIVIDADES+FISICAS+Y+EL+CONTROL+DE+LAS+EMOCIONES+&ots=wJ3RGsDBFC&sig=2ETnzHdEldCE_Hkw44WOrAspKwo#v=onepage&q=LAS+ACTIVIDADES+FISICAS+Y+EL+CONTROL+DE+LAS+EMOCIONES&f=false
9. Chacón, R.; Zurita, F.; Ramirez, I. y Castro, M. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. *Apunts Educación*

- Física y Deportes, 36(139), 1–9. Recuperado el 23 de junio de 2021 de [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)
10. Conde, C. y Almagro, B. (2013). Estrategias Para Desarrollar La Inteligencia Emocional Y La Motivación En El Alumnado De Educación Física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 212. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i1.2260>
11. Espada, M. (2012). La inteligencia emocional en el área de Educación Física. *La Peonza: Revista de Educación Física Para La Paz*, 7, 65. Recuperado el 22 de junio de 2021 de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3907255.pdf>
12. Gaona, M. y Rodríguez, H. (2014). Plan de actividades físicas (recreativas) y lúdicas dirigidas a estudiantes de seis instituciones educativas públicas del Municipio de Fusagasugá orientadas al desarrollo de habilidades sociales. In *Angewandte Chemie International Edition (Issue 6)*. Recuperado el 21 de junio de 2021 de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/4638/TEPRO_GAONA_VILLALBA_MIRIAM_GIOVANNA_2014.pdf?sequence=3&isAllowed=y
13. Giner, I.; Navas, L.; Holgado, F. y Soriano, J. (2016). Factores que influyen en el rendimiento académico del estudiante. *Escenarios: Empresa y Territorio*, 5(5), 93–118. Recuperado el 22 de junio de 2021 de <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/06/49-55-139-CAST.pdf>
14. Golemán, D. (2001). *Emociones Destructivas. Cómo entender y superarlas* (E. Kairós (ed.)). Recuperado el 21 de junio de 2021 de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Hu2bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=LAS+EMOCIONES&ots=uSTLPNFi6v&sig=JFSN_aV8KRtkSF12B1LLpm9PaSs#v=onepage&q=LAS+EMOCIONES&f=false
15. Guerrero, L. (2016). Emociones en la actividad físico deportiva. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 4, 34. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i4.2724>
16. Gutiérrez, A. (2021). Programa virtual de actividades físicas para reducir el estrés de estudiantes de un Instituto Pedagógico de Ayacucho, 2020 [Unmiversidad César Vallejo]. In *Psikologi Perkembangan (Issue October 2013)*. Recuperado el 24 de junio de 2021 de https://repository.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61252/Gutiérrez_VAC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Hernández, K. ., Morán, M. y Bucheli, B. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Conrado*, 14(63), 159–163. Recuperado el 21 de junio de 2021 de <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v14n63/1990-8644-rc-14-63-159.pdf>
18. Lyons, W. (1993). Emoción. Introducción de Jaume Mascaró (E. Anthropos (ed.)).
19. Martínez, M. (1995). Educación de ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas. (L. D. E. S. S.L. (ed.)). Recuperado el 22 de junio de 2021 de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=OMUwWn6LHBYC&oi=fnd&pg=PA205&dq=LAS+ACTIVIDADES+FISICAS+&ots=DhHVfuWVcd&sig=1Dc0fKwjuKa1FAIOQNCswkZ8IkW#v=onepage&q=LAS+ACTIVIDADES+FISICAS&f=false>
20. Menescardi, C.; Suárez, C. y Lizandra, J. (2021). Formación del profesorado de educación física en el uso de aplicaciones tecnológicas. *Apunts Educación Física y Deportes*, 144, 33–43. Recuperado el 23 de junio de 2021 de [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.05)
21. Miranda, J. ., Lacasa, E. y Muro, I. (2002). Actividades físicas en la naturaleza: Un objeto a investigar. *Dimensiones científicas. Cuadernos de Pedagogía*, 1995(312), 26–31. Recuperado el 24 de junio de 2021 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=209775>
22. Moral, J.; López, S.; Urchaga, J.; Maneiro, R. y Guevara, R. (2021). Relación entre motivación, sexo, edad, composición corporal y actividad física en escolares. *Apunts Educación Física y Deportes*, 144, 1–9. Recuperado el 21 de junio de 2021 de [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.01)
23. Obando, I. ., Calero, S., Carpio, P. y Fernández, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 342–351. Recuperado el 22 de junio de 2021 de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2017/cmi173g.pdf>
24. Olivera, J. (1995). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 3(41), 05–08. Recuperado el 21 de junio de 2021 de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/download/377138/470388>

25. Ribas, J. (2020). Juegos deportivos , actividades físicas de expresión y actividades físicas utilitarias. Acciónmotriz. Tú Revista Digital, 2000, 68–78. Recuperado el 23 de junio de 2021 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7538497>
26. Ries, F. y Sevillano, J. (2011). Relación de las emociones y la actividad física dentro de la teoría de la conducta planificada. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte, 7(24), 158–173. Recuperado el 21 de junio de 2021 de <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02401>
27. Rodríguez, M. (2017). Efecto de un programa de actividades físicas lúdicas sobre la ansiedad, depresión y el autoconcepto en personas drogadictas en proceso de recuperación del hogar crea. Universidad Nacional de Costa Rica.
28. Sanz, D. (2020). Relación entre actividad física infantil y apoyo percibido: estudio de casos. Apunts Educación Física y Deportes, 36(139), 19–26. Recuperado el 20 de junio de 2021 de <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/06/19-26-139-CAST.pdf>
29. Ulloa, C. y Pérez, B. (2018). La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU-Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana [Universidad Técnica Salesiana]. Recuperado el 23 de junio de 2021 de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/16520/1/UPS-CT008013.pdf>
30. Vinaccia, S.; Quiceno, J.; Japcy, M.; Zapata, C.; Obesso, S. y Quintero, D. (2006). Calidad de vida relacionada con la salud y emociones negativas en pacientes con diagnóstico de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Psicología Desde El Caribe, 0(18), 89–108. Recuperado el 21 de junio de 2021 de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301805.pdf>