

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Social

Satisfacción vital y salud mental en personas que hacen ejercicio en Oasis Gym, periodo 2023-2024.


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicólogo Social.

Autor:

Paúl Andres González Urgilez

Director:

Alvaro Fabián Auquilla Guzmán

ORCID:  0000-0001-9248-9269

Cuenca, Ecuador

2024-03-01

Resumen

La salud mental se conceptualiza como un estado de bienestar dentro del cual el individuo percibe la capacidad para afrontar a las tensiones de la vida diaria, entre los factores asociados a una adecuada salud mental se encuentra la satisfacción con la vida, misma que se define como la autoevaluación cognitiva y afectiva que permite al individuo alcanzar un grado de bienestar y, por tanto, percibir de forma positiva los eventos tanto internos como externos. Entre las actividades que contribuyen a la satisfacción vital se encuentra el ejercicio físico, puesto que permite priorizar el bienestar individual y junto con ello el desenvolvimiento en las actividades cotidianas. El objetivo de este trabajo fue describir la satisfacción vital y el estado de la salud mental de las personas que realizan ejercicio en el Oasis Gym de la ciudad de Azógues. La investigación fue de tipo cuantitativa con un alcance descriptivo de corte transversal, para esto, se tomó una muestra no probabilística de 70 personas que entrenan de forma regular en dicho centro. Los instrumentos empleados fueron la Escala de satisfacción con la vida (SWLS) y el Cuestionario de Salud General (GHQ 12). Entre los resultados principales se encontró que los niveles de satisfacción vital se encuentran por sobre la calificación establecida por el instrumento utilizado. Mientras que los resultados encontrados sobre los niveles de salud mental se encuentran de forma predominante entre problemas medios en cuanto a la salud mental, adicionalmente no se encontraron diferencias significativas con respecto a las variables sociodemográficas.

Palabras clave: bienestar, vida cotidiana, deporte, actividad física, autoevaluación afectiva



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

Mental health is conceptualized as a state of well-being in which the individual perceives the ability to cope with the daily stresses of life. Among the factors associated with adequate mental health is life satisfaction, defined as the cognitive and affective self-assessment that allows individuals to achieve a level of well-being, thereby perceiving events, both internal and external, in a positive manner. Physical exercise is identified as one of the activities contributing to life satisfaction, as it enables the prioritization of individual well-being and, consequently, enhances engagement in daily activities. The objective of this study was to describe life satisfaction and the state of mental health among individuals engaging in exercise at Oasis Gym in the city of Azógués. The research employed a quantitative approach with a descriptive cross-sectional design. A non-probabilistic sample of 70 individuals regularly exercising at the gym was selected. The instruments utilized included the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the General Health Questionnaire (GHQ 12). The main findings indicated that life satisfaction levels exceeded the established instrument rating. Additionally, mental health levels predominantly fell within the moderate range, with no significant differences identified concerning sociodemographic variables. This study underscores the significance of exercise in promoting mental health and life satisfaction. Despite high levels of life satisfaction, attention should be directed towards mental health levels, emphasizing the need for comprehensive well-being management among individuals engaging in regular physical activities.

Keywords: well-being, daily life, sport, physical activity, affective self-evaluation



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Fundamentación Teórica	6
Proceso Metodológico.....	13
Enfoque y alcance de investigación.....	13
Participantes.....	13
Instrumentos.....	13
Procedimiento del estudio.....	15
Procesamiento de Datos.....	15
Consideraciones éticas	15
Presentación y Análisis De Resultados	16
Niveles de satisfacción vital.....	16
Satisfacción vital respecto al sexo	18
Satisfacción vital respecto a la edad.....	19
Satisfacción vital respecto a la ocupación.....	20
Satisfacción vital respecto al tiempo libre.....	21
Niveles de problemas de salud mental	22
Salud mental respecto a la variable sexo.....	22
Salud mental respecto a la edad	23
Salud mental respecto a la ocupación	24
Salud mental respecto al tiempo libre	25
Conclusiones	26
Recomendaciones.....	26
Referencias Bibliográficas	28
Anexos.....	35

Índice de tablas

Tabla 1. Caraterización de los participantes	16
Tabla 2. Satisfacción vital de los 70 deportistas encuestados de Oasis Gym.	17
Tabla 3. Análisis de la satisfacción vital de los deportistas respecto a sexo	18
Tabla 4. Análisis de la satisfacción vital de los deportistas con respecto a la edad.....	19
Tabla 5. Satisfacción vital respecto a la ocupación.....	20
Tabla 6. Satisfacción con la vida respecto al tiempo libre	21
Tabla 7. Nivel de problemas de salud mental	22
Tabla 8. Análisis de nivel de problemas de salud mental de acuerdo al sexo	23
Tabla 9. Nivel de problemas de salud mental respecto a la edad.....	24
Tabla 10. Salud mental respecto a la ocupación.....	25
Tabla 11. Salud mental respecto al tiempo libre	26

Fundamentación Teórica

La satisfacción vital es definida como la autoevaluación desde lo cognitivo y afectivo sobre la propia vida, teniendo en cuenta factores importantes como la satisfacción con el trabajo, con las relaciones interpersonales, la salud en general y todos los aspectos que hagan sentir que la vida es buena (Diener, 1985). La teoría de la autodeterminación indica que el cumplimiento de las necesidades psicológicas básicas como la autonomía, capacidad de desenvolvimiento en actividades complejas y buen manejo de relaciones interpersonales indican un buen estado en la satisfacción vital.

Veenhoven (1994) postula que la satisfacción con la vida guarda una estrecha relación con el mantenimiento de una buena salud tanto física como mental. En consecuencia, al dedicar atención y cuidado a estos aspectos, los individuos logran experimentar una sensación de plenitud. El bienestar subjetivo y la felicidad se erigen como elementos fundamentales que contribuyen significativamente a la satisfacción con el entorno, dado que la participación en actividades que conllevan logros y desafíos superables facilita el cultivo de una percepción de seguridad en sí mismos, manifestada en un estado de felicidad (Argyle, 1992).

La satisfacción vital está vinculada a diversos factores mediadores, y la edad surge como uno de ellos. De acuerdo con las investigaciones de Huebner (2008), las personas experimentan percepciones divergentes acerca de lo que constituye lo positivo y lo negativo en distintas etapas de su vida. Asimismo, los objetivos personales evolucionan a lo largo del tiempo; en las fases más tempranas, los individuos suelen centrarse en aspectos vinculados a la apariencia y el éxito, mientras que, en etapas más maduras, la prioridad suele recaer en la preservación de la salud y el mantenimiento de un estatus social.

Otro de los factores a destacar dentro de la satisfacción vital es el bienestar psicológico, dentro del cual se enfatizan aspectos importantes como la autoaceptación, el crecimiento personal, el cumplimiento de los propósitos de vida, el dominio de las cosas que le suceden, el mantenimiento de buenas relaciones interpersonales y una adecuada estabilidad económica y social, generando una sensación de satisfacción consigo mismo (Ryff, 2018). En lo referente a la estabilidad económica, Diener y Biswas (2002) refieren que este factor se encuentra estrechamente relacionado con la satisfacción vital, ya que a un mayor nivel de ingresos existe una mayor capacidad de accesos a beneficios que ayuden a sentirse bien. A esto se suma que, el acceso a beneficios como una mejor educación o servicios de salud, influye en la satisfacción con la vida y están relacionados con tener mejores ingresos económicos (Moreta, 2018).

El apoyo social se configura como un elemento relevante que contribuye a la percepción de satisfacción con la vida. Esta influencia se atribuye a la calidad de las relaciones interpersonales, las cuales fomentan un sentido de pertenencia y generan en el individuo la impresión de que su vida está dotada de éxito. Por ende, la mejora y consolidación de las relaciones interpersonales se traduce en una sensación más positiva de satisfacción (Helliwell y Putnam, 2004).

Finalmente, resulta crucial considerar el entorno cultural y los valores arraigados en una persona, ya que estos guardan una conexión directa con la percepción de satisfacción vital. Se observa que, en determinados contextos, compartir los logros con los demás es más aceptable, mientras que en otros se trata más de una cuestión interna y personal (Kang, 2003). Además, se suma a este aspecto el hecho de que los valores culturales ejercen una influencia significativa en la manera en que las personas evalúan su satisfacción vital. Esto se refleja en la mayor presión percibida en ciertas sociedades para alcanzar el éxito aparente (Oishi et al., 2007). En conclusión, la satisfacción vital es un constructo complejo que se ve influenciado por múltiples factores interrelacionados, el comprender estos aspectos es esencial para promover el bienestar y la salud mental en las personas.

Por otro lado, la salud mental es definida como un estado de bienestar donde el individuo percibe que es capaz de afrontar las tensiones presentes en su vida tales como trabajar de forma efectiva y contribuir a la comunidad (Organización Mundial de la Salud, 2013). A finales de los años 40, se da la institucionalización del concepto de calidad de vida, mismo que se refiere a cómo el individuo se percibe a sí mismo respecto a su posición social, cultural y de cumplimiento de metas y expectativas (Ferrans, 1990). Producto de esta institucionalización del concepto se asignó la salud mental como uno de los principales ejes a ser atendidos asignándose a los estados y ministerios para garantizar el bienestar de la población (Arias et al., 2012). La contraparte de experimentar un estado de salud mental positivo se identifica como trastornos mentales, también conocidos como discapacidades psicosociales. Estos trastornos tienen el potencial de ocasionar un notable grado de angustia y comportamientos perjudiciales, tanto para el individuo afectado como para su entorno inmediato (American Psychiatric Diagnostic, 2014).

De esta forma, el concepto de salud mental ha sido abordado desde diferentes modelos entre los cuales se pueden destacar el modelo de salud mental positiva propuesto por Jahoda (1980), quien destaca la importancia de los aspectos positivos de la salud mental más allá de la mera ausencia de enfermedades mentales. Estas categorías incluyen autonomía, integración social, crecimiento personal, dominio del entorno, percepción realista y

autoaceptación. Además, la autora recalca que la presencia de estas condiciones positivas es crucial para el bienestar psicológico, mientras que su ausencia puede contribuir a la manifestación de trastornos mentales o malestar psicológico.

Por otra parte, Diener (2000), aborda la salud mental desde el modelo subjetivo, el cual hace referencia a que las personas piensan sobre su propia vida y a las conclusiones que pueden llegar cuando evalúan su propia existencia; de este modo llegan a interpretar el estado de felicidad como una expresión de una mejor salud mental.

Uno de los modelos más ampliamente reconocidos es el modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff y Keyes (1995). En su definición, el bienestar psicológico se concibe como la capacidad de desarrollar habilidades para el crecimiento personal con el objetivo de generar un mayor número de emociones positivas, contribuyendo así al buen funcionamiento global. Este modelo se sustenta en tres principios fundamentales: en primer lugar, la búsqueda del verdadero potencial individual; en segundo lugar, la promoción de la salud positiva y un adecuado estado físico y mental; y, en tercer lugar, la consideración de que la salud mental puede variar en función del estado evolutivo de cada persona.

Entre los factores que pueden afectar la salud mental de una persona se incluyen cambios repentinos en el estado de ánimo, mayor cansancio y fatiga, trastornos alimentarios o del sueño, pérdida de interés y apatía, aislamiento social y un mayor consumo de sustancias como el tabaco y el alcohol (Organización Mundial de la Salud, 2023). Si bien algunas condiciones cognitivas pueden tener causas biológicas, existen actividades prevenibles, como llevar una vida sedentaria, fumar, consumir alcohol y otras sustancias que alteran la conciencia. Igualmente, el aislamiento social y las relaciones interpersonales negativas también contribuyen a su deterioro (Vidal, 1986).

Por otra parte, según la teoría biopsicosocial de Libman (1977), existen tres tipos de factores que influyen directamente en la salud mental, el factor biológico, el cual se refiere a las características genéticas y fisiológicas de cada individuo; el factor psicológico que incluye aspectos afectivos, relacionales y cognitivos; y el entorno en el cual se desarrolla la vida de una persona, basado en experiencias, aprendizajes previos y situaciones que puedan resultar traumáticas.

Con base a lo anteriormente mencionado, resulta fundamental contar con estrategias que permitan el cuidado de la salud mental. Según López et al., (2018), una buena salud mental se caracteriza por experimentar satisfacción con la vida, haber alcanzado la autorrealización y tener habilidades activas. De igual manera, asegura que dedicar tiempo a actividades fuera

de la rutina diaria y que sean agradables ayuda a prevenir enfermedades de cualquier tipo y a mejorar el rendimiento en el trabajo u otras actividades. Realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico al día, establecer relaciones sociales positivas, reducir o eliminar el consumo de alcohol, tabaco, sustancias psicotrópicas; evitar el sedentarismo y las relaciones interpersonales nocivas son factores predeterminantes para mantener un buen cuidado de la salud mental (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2022).

Profundizando en lo anterior, la participación regular en actividades deportivas ha demostrado tener una correlación positiva con la satisfacción vital y el cuidado de la salud mental en adultos jóvenes ecuatorianos, destacando especialmente el logro de metas y la generación de un sentimiento de triunfo (Martínez et al., 2018). Asimismo, la práctica regular de ejercicio físico influye positivamente en la autoestima, observándose una mejora significativa en la percepción de sí mismos y en su autovaloración después de participar en programas deportivos (Herrera et al., 2020). Según Reyes (2021), cuando una persona desarrolla actividad física está poniéndose al frente de un conjunto de obstáculos, mismos que los tiene que cumplir, para esto elabora estrategias y busca el camino para lograrlo, manteniendo de este modo la mente ocupada y en actividades que estimulan mejorar el estado de salud; de este modo se evidencia que un desarrollo de actividad física motiva un estado de salud óptimo. De igual manera, entre los beneficios destacados de la actividad física regular se encuentran la mejora de la autoestima y la imagen corporal, aspectos que inciden positivamente en la salud mental, ya que una mejor percepción de sí mismo se traduce en un mejor estado mental y de salud en general (Schuch et al., 2016).

En este contexto, la práctica regular de actividad física emerge como un recurso importante para mitigar tanto el estrés como los síntomas de la depresión. De acuerdo con Cobo et al. (2017), el deporte tiene un impacto positivo al liberar endorfinas, neurotransmisores que no solo generan una sensación de bienestar, sino que también contrastan de manera efectiva los efectos perjudiciales del estrés. Consistente con este hallazgo, investigaciones adicionales, resaltan la capacidad de la actividad deportiva para desencadenar la liberación de endorfinas, actuando como un analgésico natural y vinculándose con mejoras sustanciales en el estado de ánimo. De hecho, se ha sugerido que el ejercicio físico puede ser tan eficaz como los antidepresivos en el tratamiento de la depresión leve (Dinas et al., 2011; Rosenbaum et al., 2014).

De manera consistente, la actividad física regular se posiciona como una valiosa herramienta preventiva ante el desarrollo de trastornos mentales, tales como la ansiedad y la depresión. Este impacto preventivo se manifiesta en la reducción de la ansiedad y en el fortalecimiento

de la capacidad de afrontar situaciones estresantes (Rebar et al., 2015). En línea con esta perspectiva, la Organización Mundial de la Salud (2022) respalda la eficacia del deporte y la actividad física regular en la prevención y tratamiento de trastornos mentales, incluyendo los trastornos antes mencionados. La razón subyacente radica en que el ejercicio físico propicia la liberación de sustancias químicas en el cerebro y mejora la circulación sanguínea, factores que inciden de manera positiva en el equilibrio químico cerebral.

La práctica regular de ejercicio se revela como un factor protector crucial para la salud cerebral. Ahlskog et al. (2011) señalan que el ejercicio estimula la producción de factores de crecimiento, fomentando la supervivencia y el funcionamiento celular, y mejorando la plasticidad cerebral. Actividades aeróbicas, como correr o nadar, según Smith et al. (2010), no solo mejoran la función cognitiva, incluyendo atención y memoria, sino que también promueven el crecimiento de nuevas células cerebrales en el hipocampo, crucial para la memoria y el aprendizaje. Además, Gómez-Pinilla y Hillman (2013) destacan que el ejercicio mejora la plasticidad cerebral, fortaleciendo la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar en respuesta a nuevas experiencias. Asimismo, el ejercicio regular, como destaca Reid et al. (2010), contribuye a la mejora de la calidad del sueño, consolidando la memoria y facilitando procesos de reparación y regeneración cerebral durante el descanso.

La combinación de actividades deportivas con enfoques psicológicos adecuados constituye una plataforma eficaz para mejorar la satisfacción vital y fomentar la salud mental. La psicología del deporte, centrada en el estudio de los procesos mentales y emocionales de los atletas, así como en la aplicación de técnicas psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo, abarca diversos temas clave. La motivación examina los impulsores que llevan a los atletas a participar en el deporte, establecer metas, persistir en el esfuerzo y superar obstáculos. Del mismo modo, fortalecer la autoconfianza y gestionar el estrés son aspectos cruciales que involucran técnicas como la relajación, visualización y control emocional (Pérez y Estrada, 2015; Weinberg y Gould, 2018). El establecimiento de metas claras y desafiantes, junto con el trabajo en equipo, se integra en la psicología deportiva para mejorar la dinámica grupal, la comunicación y la cohesión en los equipos. además, la disciplina aborda la gestión de lesiones, atendiendo el impacto psicológico, apoyando a los atletas en la rehabilitación y ayudándolos a superar el miedo al reinicio, así como a recobrar la confianza en sus cuerpos (Pérez, 2015).

Con base a la fundamentación teórica antes expuesta, dentro de esta línea de investigación se han realizado diversos estudios a nivel mundial. Según Posada (2013), el 41% de la población entre 18 y 65 años ha sido diagnosticada con una enfermedad mental o trastorno

psiquiátrico. En América Latina, el 70% y 80% de los adultos jóvenes con enfermedades mentales diagnosticadas no reciben un tratamiento adecuado (Rodríguez et al., 2009). La Organización Mundial de la Salud (2013), también informa que los trastornos mentales representan aproximadamente el 22.4% de las enfermedades en comparación con otras patologías, siendo la depresión una de las principales causas de morbilidad, especialmente en personas mayores de 45 años.

En Ecuador, según un estudio del Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades, el 5.3% de la población padece enfermedades mentales, siendo el 55.4% hombres de entre 30 y 64 años (Gamboa, 2020). La Organización Panamericana de la Salud, (2012), reporta que las principales causas asociadas con enfermedades mentales en Ecuador son la depresión y la ansiedad, además, el 2.8% de la población mayor de 15 años consume tabaco y el 6.6% consume alcohol, de igual manera el 62.7% de la población no realiza ejercicio físico dando como resultado que el 62.8% presenta problemas de sobrepeso.

En un estudio realizado en el Hospital Carlos Andrade Marín de la ciudad de Quito, se evidenció que un considerable número de pacientes en consulta psiquiátrica presentaban trastornos como depresión, disfunción cerebral, demencias, esquizofrenia, dependencia de alcohol, trastornos disociativos y trastorno de ansiedad; estos datos refuerzan la necesidad de abordar adecuadamente los problemas de salud mental (Organización Panamericana de la Salud, 2012).

Según datos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2021), el desarrollo de actividad física se ha demostrado como un factor determinante para disminuir el riesgo de contraer enfermedades, preservar la salud mental y mejorar la calidad de vida; sin embargo, se ha observado una disminución notable en la cantidad de personas que realizan ejercicio en el Ecuador, dedicando su tiempo a actividades de ocio o incluso al sedentarismo.

La Organización Panamericana de la Salud, (2019) señala que la actividad física está directamente relacionada con la salud y la calidad de vida de las personas, según datos recopilados entre 2010 y 2018, se ha observado que el 52% de las personas que no realizan actividad física padecen o han padecido algún trastorno mental o insatisfacción consigo mismas, por otro lado, aquellos que realizan actividad física una vez por semana (35%) experimentan una sensación de relajación, mientras que el 21.9% que realiza deporte más de 2 veces por semana ha experimentado una notable mejora en la aceptación de sí mismos y en sus relaciones con los demás.

En una investigación realizada por Hernández-Perez (2021) se indica que el desarrollo de actividad física genera sensaciones de competencia, de una mejor imagen corporal y un estado de salud óptimo, las mismas que cuando se las logra cumplir elevan la sensación de bienestar y autoestima; de este modo generan un nivel más alto de satisfacción con la vida. Del mismo modo Gallego et al. (2012), indica que cuando una persona se encuentra sin desarrollar actividades que beneficien su desarrollo como trabajar, estudiar y sentirse útil a la sociedad genera en sí mismo una sensación de insatisfacción con su vida, a diferencia de cuando adquiere un empleo o un cargo que le genere cierto grado de jerarquía mismo que establece un nivel de satisfacción con la vida más alto.

Según un estudio realizado por Villa y Rivadeneira (2000), la satisfacción en distintos ámbitos de la vida tiende a disminuir a partir de los 50 años. Este declive se atribuye a un proceso degenerativo caracterizado por la pérdida de seres queridos y amistades, generando una preocupación constante y estableciendo un estándar de satisfacción vital vinculado a mejoras en áreas específicas, tales como el aspecto físico, la salud y las relaciones en general.

Una vez examinados los datos a nivel internacional, nacional y local, se evidencia la relación entre los problemas de salud mental y la insatisfacción con la vida. En este contexto, el ejercicio surge como un factor de protección significativo. Por lo tanto, resulta pertinente describir el estado actual de la satisfacción vital y la salud mental en individuos que practican ejercicio en Oasis Gym durante el periodo 2023-2024. Los resultados obtenidos no solo serán utilizados con fines académicos, sino que también contribuirán con información relevante sobre el estado actual de un grupo específico de personas que participan en actividades deportivas. Además, estos datos respaldarán la promoción del ejercicio como un componente crucial para el cuidado de la salud, sirviendo como medio para alcanzar un nivel elevado de satisfacción tanto con la vida personal como con el entorno en general.

Con base en lo anteriormente expuesto, se han formulado las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuál es el estado actual de la satisfacción vital y la salud mental de las personas que practican ejercicio en Oasis Gym?; ¿Cómo varía la satisfacción vital de los deportistas en relación con las variables sexo, ocupación y actividades de tiempo libre? y ¿Cuál es el estado de salud mental de los practicantes de ejercicio en función de las variables sexo, ocupación y actividades de tiempo libre? El objetivo general de este estudio fue describir la satisfacción vital y la salud mental de las personas que realizan ejercicio en Oasis Gym. Para ello, se establecieron dos objetivos específicos: primero, analizar la satisfacción vital de los deportistas en relación con las variables sexo, ocupación y actividades de tiempo libre; y

segundo, identificar el estado de salud mental de los deportistas en función de las variables mencionadas.

Proceso Metodológico

Enfoque y alcance de investigación

La presente investigación se llevó a cabo mediante un enfoque cuantitativo, esto se debe a las características de los instrumentos utilizados, los cuales permiten el análisis numérico del estado de la satisfacción con la vida y la salud mental (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). El estudio es de naturaleza no experimental, posee un alcance descriptivo, ya que su objetivo es describir el estado actual de la salud mental y la satisfacción vital en un grupo de personas que realizan ejercicio. Es un estudio de corte transversal ya que este tipo de estudios pueden tomar una muestra instantánea de una población en un momento dado, es más utilizado cuando se quieren describir características demográficas, comportamientos o condiciones de salud (Hernández et al., 2014).

Participantes

Esta investigación se desarrolló con una muestra no probabilística de 70 personas que realizan actividad física en Oasis Gym y cuyas edades van desde los 18 hasta los 65 años de edad. El muestreo de esta investigación es de tipo no probabilístico; el cual es un método de selección de muestras en el que los elementos de la población no tienen una probabilidad conocida de ser seleccionados. La selección se basa en la conveniencia o en la elección del investigador. Sus beneficios son menor costo y tiempo, fácil accesibilidad a la población ya que es una población que se encuentra en constante movimiento (Smith, 2018).

Criterios de inclusión

Se llevó a cabo esta investigación con personas inscritas en el gimnasio Oasis Gym y que frecuenten su entrenamiento un mínimo de 3 días por semana, que lleven un tiempo mínimo de 2 meses entrenando y cuyas edades oscilen entre los 18 y 65 años de edad.

Criterios de exclusión

Quienes no participaron en la investigación fueron personas que presenten algún tipo de discapacidad física o intelectual que les impida llenar los instrumentos de recolección de datos

Instrumentos

Para la investigación se emplearon dos instrumentos de recolección de información y una ficha sociodemográfica diseñada para obtener información sobre la edad, sexo, ocupación y actividades de tiempo libre (Véase Anexo A).

La variable de satisfacción con la vida fue evaluada mediante el uso del Test de Satisfacción con la Vida (SWLS), adaptado por López-Ortiz et al. (2023). Esta escala se emplea para medir la satisfacción general de una persona con su vida, abarcando aspectos personales, sociales y laborales. El SWLS consta de tres componentes principales: juicio por la propia vida o juicio global, satisfacción en diferentes ámbitos personales y laborales, y expresión de emociones positivas y negativas. El test comprende cinco preguntas, cada una evaluada en una escala de 7 puntos. La puntuación máxima es de 35 puntos, y las interpretaciones de las calificaciones son las siguientes: 30-35 (Extremadamente satisfecho), 25-29 (Satisfecho), 20-24 (Ligeramente satisfecho), 15-19 (Ligeramente insatisfecho), 10-14 (Insatisfecho), 5-9 (Extremadamente insatisfecho). Estas categorías reflejan distintos niveles de satisfacción con la vida, desde un nivel muy alto hasta una insatisfacción extrema. La confiabilidad del test es alta, con un valor de alfa de Cronbach de 0.82, indicando así que es una herramienta confiable para medir la satisfacción con la vida (Ver Anexo B).

La variable de salud mental fue evaluada mediante el uso del Cuestionario de Salud General (GHQ-12), adaptado por Sánchez-López y Dresh (2008). Este cuestionario proporciona una evaluación integral de la salud mental, abordando aspectos emocionales, fisiológicos y de afrontamiento. El GHQ-12 consta de 12 ítems que se responden utilizando una escala de Likert que va desde Nunca, mejor que de costumbre (0 puntos) hasta Mucho peor que de costumbre (3 puntos). Cada ítem presenta opciones de respuesta que reflejan distintos niveles de salud mental. Los ítems se agrupan en cuatro componentes principales: 1) Estados emocionales, donde los ítems 3, 4, 5, 9 y 12 evalúan la ansiedad, la depresión y el bienestar general. 2) Funciones fisiológicas, representadas por los ítems 1 y 2, que evalúan aspectos relacionados con el sueño, el apetito y la energía. 3) Establecimiento y cumplimiento de metas y propósitos en la vida, evaluado a través de los ítems 10 y 11. 4) Afrontamiento a las dificultades, abordado por los ítems 6 y 8, que evalúan la habilidad para enfrentar desafíos y superar problemas cotidianos.

Los puntajes se pueden interpretar de la siguiente manera: de 36 a 25 puntos indican niveles altos de problemas con la salud mental, de 25 a 12 puntos indican un nivel medio de problemas con la salud mental y de 12 a 0 puntos indican un nivel bajo o la no presencia de problemas con la salud mental. Es fundamental destacar que el GHQ-12 funciona como un instrumento de detección y no proporciona un diagnóstico definitivo de problemas de salud

mental. La fiabilidad de este instrumento es notable, evidenciada por un alto coeficiente alfa de Cronbach que oscila entre 0.82 y 0.86 (Ver Anexo 3).

Adicionalmente, cabe mencionar que en la presente investigación se obtuvieron los siguientes alfas de Cronbach: Test de Satisfacción con la Vida SWLS alfa de Cronbach .82, General Health Questionnaire GHQ-12 presenta un alfa de Cronbach que varía entre .82 y .86

Procedimiento del estudio.

El desarrollo del proyecto de investigación se realizó de la siguiente manera: Primero se realizó la gestión de la carta de interés de la entidad participante, a continuación se recibió la carta de aprobación de la comisión de carrera, luego se envió la solicitud de aprobación del protocolo al Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH), después fue recibida la carta de aprobación del consejo directivo, más adelante se llevó a cabo la socialización del proyecto con los participantes del mismo mediante charlas y comentarios sobre el objetivo y la necesidad de desarrollar el estudio y finalmente se procedió a la recolección de datos su interpretación, análisis y discusión, para finalmente proceder a presentarlos mediante tablas con cada una de sus interpretaciones y discusiones pertinentes.

Procesamiento de Datos

La información recopilada fue procesada utilizando programas estadísticos, como Microsoft Excel en su versión 2021 y el software estadístico SPSS versión 28. Estos programas fueron empleados para generar gráficos de frecuencia, tablas y figuras que permiten la interpretación de los resultados de acuerdo con los parámetros previamente establecidos por los instrumentos utilizados y los objetivos planteados. De esta manera, se logró establecer la media y desviación típica correspondientes a los datos analizados.

Consideraciones éticas

La presente investigación considera los siguientes principios éticos generales de los psicólogos que constan en los principios éticos de los psicólogos y código de conducta de la Asociación Americana de Psicología (2017): principio A: beneficencia y no maleficencia en el uso de datos; principio B: fidelidad y responsabilidad para con la investigación; principio C: integridad y honestidad en el proceso; principio D: justicia; y el principio E: respeto por los derechos y la dignidad de las personas que sean partícipes del estudio. Se garantiza con los principios de los participantes antes mencionados a través del consentimiento informado (Anexo 4). Este protocolo fue presentado para la aprobación ante el Consejo Directivo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Los datos recogidos tuvieron fines

puramente investigativos, además los resultados serán compartidos con los beneficiarios en caso de ser requeridos.

Presentación y Análisis De Resultados

A continuación, se exponen los resultados obtenidos en la investigación, los cuales abordan cada uno de los objetivos planteados en este estudio. En primer lugar, se presenta la información relacionada con la caracterización sociodemográfica de los participantes. Posteriormente, se detallan los resultados que responden a los objetivos específicos y al objetivo general de la investigación.

En el estudio participaron 70 individuos que realizan ejercicio en Oasis Gym, de los cuales 44 fueron mujeres y 26 hombres, con una edad promedio de 30 años. En términos de ocupación, se clasificaron principalmente como estudiantes (33 participantes), trabajadores (32 participantes) y responsables de labores en el hogar (5 participantes). En cuanto a las actividades de tiempo libre, todos los participantes indicaron realizar actividad deportiva, y también señalaron participar en actividades como relajación, ocio, lectura y actividades familiares al aire libre, categorizadas como "actividades apacibles" (Ver tabla 1).

Tabla 1
Caracterización de los participantes

Sexo	Hombre	26
	Mujer	44
Edad	18-30	21
	31-45	39
	46-65	10
Ocupación	Trabaja	32
	Labores del Hogar	5
	Estudia	33
Actividades de tiempo libre	Actividades apacibles	15
	Deporte-ejercicio	70

Niveles de satisfacción vital

Los resultados obtenidos de la encuesta sobre la satisfacción vital revelan que la gran mayoría de los participantes (89.9%) experimentan niveles significativos de satisfacción o incluso se encuentran muy satisfechos con sus vidas. Este hallazgo constituye un indicador alentador en lo que respecta al bienestar general de la población. No obstante, es esencial destacar que una proporción reducida de encuestados (10.1%) expresó sentirse ligeramente insatisfechos o hasta extremadamente insatisfechos.

Este último grupo merece una atención particular, ya que podría señalar la presencia de problemas subyacentes que requieren abordarse. Identificar y comprender las causas de esta insatisfacción puede ser crucial para implementar medidas efectivas destinadas a mejorar la calidad de vida de este segmento de la población. Estos resultados destacan la importancia de adoptar un enfoque integral en el análisis de la satisfacción vital, garantizando que las políticas y programas diseñados para promover el bienestar aborden no solo las necesidades de la mayoría, sino también las preocupaciones de aquellos que experimentan niveles más bajos de satisfacción (Ver tabla 2).

Tabla 2

Satisfacción vital de los 70 deportistas encuestados de Oasis Gym.

Validación	Frecuencia	Porcentaje
Extremadamente satisfecho	29	41,4
Satisfecho	22	32,8
Ligeramente satisfecho	11	15,7
Ligeramente insatisfecho	3	4,3
Insatisfecho	4	4,4
Extremadamente insatisfecho	1	1,4
Total	70	100,0

Estos resultados coinciden con una investigación realizada por Hernández (2021), donde se indica que el desarrollo de actividad física genera sensaciones de competencia, una mejor imagen corporal y un estado de salud óptimo, los cuales, cuando se logran cumplir, elevan la sensación de bienestar y autoestima, generando así un nivel más alto de satisfacción con la vida. El estudio del desarrollo de actividades deportivas se ha abordado desde varios campos, entre ellos la psicología. Los principales beneficios que genera el desarrollo de actividad física se relacionan con un mejor estado mental, contribuyendo de este modo a sentirse mejor consigo mismo y generando una sensación de alta satisfacción vital (Sánchez et al., 1998).

Satisfacción vital respecto al sexo

En cuanto a esta variable se pudo encontrar que la mayoría de las participantes mujeres (17) expresan un grado de satisfacción "extremadamente alto", seguido por aquellas que se encuentran "satisfechas" (13 personas). Únicamente una persona dentro del grupo de mujeres manifiesta estar "insatisfecha", mientras que tres indican sentirse "ligeramente insatisfechas".

En el caso de los participantes hombres, la categoría más destacada es "extremadamente satisfecho" (12 personas), seguida por aquellos que se describen como "satisfechos" (9 personas). En este conjunto, dos individuos informan sentirse "insatisfechos", y otros dos experimentan una satisfacción "ligeramente elevada". Es importante señalar que ninguno de los participantes hombres señala estar "ligeramente insatisfecho".

La satisfacción vital en relación a esta variable permite evidenciar que, tanto en el grupo de mujeres como el de hombres, la mayoría de los participantes experimentan un nivel significativo de satisfacción con la vida, destacándose en las categorías de "extremadamente satisfecho" y "satisfecho". Además, la proporción de individuos "insatisfechos" o "ligeramente insatisfechos" es baja en ambos grupos, lo que sugiere en términos generales un elevado grado de satisfacción en los datos analizados (Ver tabla 3).

Tabla 3

Análisis de la satisfacción vital de los deportistas respecto a sexo.

	Mujeres	Hombres	Total
Extremadamente satisfecho	17	13	30
Satisfecho	13	9	22
Ligeramente satisfecho	9	2	11
Ligeramente insatisfecho	3	0	3
Insatisfecho	1	2	3
Extremadamente insatisfecho	1	0	1
Total	44	26	70

Estos resultados pueden compararse con los hallazgos del estudio llevado a cabo por Orellana et al. (2022), que identificó que las diferencias de género no tienen una incidencia significativa en la capacidad de experimentar satisfacción con la vida. Este estudio sugiere que, a pesar de objetivos y expectativas individuales distintos, ambos géneros pueden desarrollar habilidades similares para interpretar ideales, con la única diferencia de que en

algunos casos se percibe un mayor apoyo familiar que en otros. Este enfoque ha contribuido a nivelar las percepciones entre hombres y mujeres en términos de afrontar situaciones, promoviendo así una mejor autoaceptación (Chavarría y Barra, 2014).

Satisfacción vital respecto a la edad

Los resultados obtenidos revelan una distribución heterogénea de los niveles de satisfacción con la vida según grupos de edad. En líneas generales, los grupos de edad más jóvenes (18-30 años) exhiben niveles elevados de satisfacción vital, con 7 participantes. Sin embargo, es importante señalar que 8 participantes dentro de este rango de edad presentan puntuaciones bajas, indicativas de niveles de extrema insatisfacción. Por otro lado, el grupo comprendido entre los 31 y 45 años muestra tanto niveles extremadamente satisfechos, con la participación de 16 individuos, como niveles extremadamente insatisfechos, con 11 participantes. En el grupo de edad más avanzada (45-65 años), se observa una satisfacción considerable, con 7 participantes indicando niveles extremadamente satisfechos, y niveles de extrema insatisfacción evidenciados por 3 participantes (Ver tabla 4).

Tabla 4

Análisis de la satisfacción vital de los deportistas con respecto a la edad

Niveles de satisfacción	Rangos de edad			Total
	18 a 30	31 a 45	46 a 65	
Extremadamente satisfecho	7	16	7	30
Satisfecho	1	2	0	3
Ligeramente satisfecho	1	2	0	3
Ligeramente insatisfecho	4	7	0	11
Insatisfecho	0	1	0	1
Extremadamente insatisfecho	8	11	3	22
Total	21	39	10	70

Dichos resultados pueden ser comparados con los hallazgos de Mendoza-Llanos y Moyano-Díaz (2019), quienes evidenciaron que los niveles de satisfacción con la vida van aumentando mientras se van obteniendo logros y lugares más altos, ya sea en el trabajo responsabilidades familiares, responsabilidades de liderazgo y un progreso económico positivo, pero este nivel de satisfacción va deteriorándose en edades más avanzadas acompañándose de molestias y enfermedades propias del desarrollo humano.

El proceso de envejecimiento de una población es uno de los actos naturales más evidentes en el desarrollo de la vida, porque en el paso del tiempo se van presentando un conjunto de cambios mismos que se van interpretando de diferente manera y a su vez sintiendo que las cosas que tiene en la vida toman otro tipo de significado y dándole un valor diferente de acuerdo a la edad en que se encuentre estableciendo así un estándar sobre la satisfacción con la vida (Chackiel, 2004).

Satisfacción vital respecto a la ocupación

Con respecto a esta variable se pudo apreciar que la amplia mayoría de estudiantes (21 de 32) expresan un nivel de satisfacción entre satisfecho y extremadamente satisfecho. Se observa una proporción mínima de estudiantes que muestran un nivel bajo de satisfacción siendo 2 ligeramente insatisfecho y 1 extremadamente insatisfecho. En cuanto a las personas dedicadas a actividades de servicios profesionales, la mayoría (21 de 32) manifiestan niveles bajos de satisfacción con la vida encontrándose mayoritariamente entre insatisfecho y extremadamente insatisfecho. En la categoría de roles en el hogar, todas las personas indican estar satisfechas con sus vidas; sin embargo, el número de individuos en esta categoría es menor en comparación con las otras ocupaciones (Ver tabla 5).

Tabla 5
Satisfacción vital respecto a la ocupación

Niveles de satisfacción	Ocupación			Total
	Estudiante	Trabaja o presta servicios profesionales	Roles en el hogar	
Extremadamente satisfecho	10	8	3	21
Satisfecho	11	2	1	14
Ligeramente satisfecho	7	1	1	9
Ligeramente insatisfecho	2	1	0	3
Insatisfecho	1	16	0	17
Extremadamente insatisfecho	1	5	0	6
Total	32	33	5	70

Según Gallego et al. (2012), cuando una persona se encuentra sin desarrollar actividades que beneficien su desarrollo genera en sí mismo una sensación de insatisfacción con su vida,

a diferencia de cuando adquiere un empleo o un cargo que le genere cierto grado de jerarquía mismo que establece un nivel de satisfacción con la vida más alto.

Los resultados obtenidos difieren con un estudio desarrollado por Aguilar-Parra (2019), donde se evidenció que las personas que no tienen empleo presentan un nivel bajo de satisfacción con la vida, así mismo se indica que las personas que tienen un empleo tienen niveles más altos de satisfacción con la vida; del mismo modo se pudo encontrar que aquellas personas que tienen cargos con menor peso y mayor cantidad de tareas, presentan un nivel más bajo de satisfacción con la vida que aquellos que realizan un trabajo con mayor rango y beneficios.

Satisfacción vital respecto al tiempo libre

La muestra exhibe una amplitud de actividades que abarcan el espectro desde prácticas deportivas y ejercicios físicos hasta actividades más apacibles, como la lectura o la audición musical. Este diversificado panorama denota una variabilidad sustancial en las preferencias y comportamientos recreativos de los participantes. Al examinar los resultados el 100% de los participantes coinciden en realizar actividad física asistiendo al gimnasio de los cuales (30 personas) se clasifican como "Extremadamente satisfechos" con sus vidas, (22 personas) como "Satisfecho". Además, solo un reducido 4.3% (4 personas) expresan insatisfacción e insatisfacción extrema. Adicional se identificó que 15 de los participantes realizan otras actividades definidas como apacibles las cuales abarcan relajación, ocio, lectura y actividades familiares al aire libre los cuales también presentan niveles altos de Satisfacción vital (Ver tabla 6).

Tabla 6
Satisfacción con la vida respecto al tiempo libre

Niveles de satisfacción	Actividad deportiva, ejercicio	Actividades apacibles
Extremadamente satisfecho	30	15
Satisfecho	22	
Ligeramente satisfecho	11	
Ligeramente insatisfecho	3	
Insatisfecho	3	
Extremadamente insatisfecho	1	
Total	70	15

La importancia de las actividades centradas en el ejercicio así como las actividades apacibles se contrastan con el estudio desarrollado por Fraguera-Vale et al. (2016), donde se han

identificado 4 diferentes factores en los que se enfoca el tiempo libre y a su vez generan un nivel alto en cuanto a la satisfacción vital siendo el primer factor el que genera mayor relevancia en un tiempo más prolongado y son: El ocio deportivo, que enfoca actividades físicas que desarrollen las destrezas y capacidades de quienes lo practican; el ocio cultural, se refiere a actividades que se relacionan con apreciar el arte y la visita a centros culturales; el ocio electrónico, que incluye actividades relacionadas a medios tecnológicos y el ocio festivo, en donde se enfoca en actividades de relajación que incluye la interacción personal. Además, según Baños et al. (2021) el desarrollo de actividad física en el tiempo libre, de forma voluntaria, resulta sumamente satisfactorio ya que genera una sensación de bienestar y autocontrol, pudiendo establecer metas y enfocarse en cumplirlas; logrando de este modo estándares más altos de vida que se resumen en un nivel elevado de satisfacción vital.

Niveles de problemas de salud mental

Frente a la variable de salud mental, los datos revelan que el 61.4% de los participantes presentan un nivel de problemas de salud mental clasificado como leve o medio. No obstante, resulta crucial destacar que el 31.5% restante exhibe un nivel de problemas de salud mental calificado como nivel bajo en los problemas de salud mental. Este hallazgo sugiere un panorama generalmente positivo en términos de bienestar psicológico de los deportistas (Ver tabla 7).

Tabla 7

Nivel de problemas de salud mental

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nivel alto	5	7,1%
Nivel medio	43	61,4%
Nivel bajo	22	31,5%
Total	70	100%

En un estudio desarrollado por Casas (2021) se ha demostrado que desarrollar actividad física, ayuda de forma significativa a desarrollar mejores capacidades de afrontamiento ante problemas de salud mental que ya estén presentes, así como un medio de prevención, ya que mejora la plasticidad cerebral, para una mejor recuperación y adaptación a los cambios que sucedan.

Salud mental respecto a la variable sexo

Respecto a esta variable, se destaca que, en cuanto a las mujeres se observa una mayor incidencia en los niveles de problemas de salud mental leve, representando un total de 26 participantes, seguido por el nivel bajo con 14 participantes y 4 participantes en el nivel alto. En contraste, en el grupo de hombres, los niveles de salud mental medio también son prominentes, representando 17 de los 26 participantes, existen 8 participantes en el nivel bajo y 1 en el nivel alto de los casos (Ver tabla 8).

Tabla 8

Análisis de nivel de problemas de salud mental de acuerdo al sexo

Sexo	Nivel alto	Nivel medio	Nivel bajo	Total
Mujeres	4	26	14	44
Hombres	1	17	8	26
Total	5	43	22	70

Los resultados presentados pueden explicarse, en cierta medida, a través de las investigaciones de Burin (2012), quien señala que los factores biológicos desempeñan un papel significativo en el desarrollo de la salud mental. En particular, en el caso de las mujeres, a lo largo de los años se enfrentan a diversos cambios biológicos, como el ciclo menstrual, la menopausia, el embarazo y la maternidad. Estos cambios, a diferencia de los hombres, no están relacionados con aspectos como la superación personal, profesional, familiar y económica. Por otro lado, según Aragón (2022), las diferencias biológicas entre los géneros son evidentes en el desarrollo cerebral de hombres y mujeres. Sin embargo, se han implementado estrategias que han nivelado los índices de salud mental, destacándose la capacidad de expresar emociones como un elemento clave. Esto contribuye a experimentar una sensación de liberación o afrontar presiones de manera más efectiva.

Salud mental respecto a la edad

El grupo de edad de 18 a 30 años presenta 11 participantes en el nivel medio de problemas en salud mental y 10 participantes no presentan niveles de problemas en la salud mental. El grupo de edad que se encuentra entre los 31 y 45 años de edad presenta 25 participantes en el nivel medio de problemas de salud mental y 9 participantes no presentan problemas a nivel de salud mental; teniendo en cuenta que 5 participantes de este grupo etario se encuentran en niveles altos de problemas de salud mental. El grupo de 46 a 65 años de edad tiene un total de 7 casos en el nivel leve y 3 no presentan problemas en la salud mental (ver tabla 9).

Tabla 9*Nivel de problemas de salud mental respecto a la edad.*

	Nivel alto	Nivel medio	Nivel Bajo	Total
18 a 30	0	11	10	21
31 a 45	5	25	9	39
46 a 65	0	7	3	10
Total	5	43	22	70

Resultados similares se evidenciaron en la investigación realizada por Navarro et al. (2012), donde la población de 16 a 20 años presenta la mayor incidencia de problemas mentales relacionados con factores internos. Entre los 20 y 30 años, se observa una disminución en el índice de problemas asociados a factores externos, destacándose la influencia más marcada de factores laborales y familiares. A partir de los 30 años en adelante, se evidencian diversos problemas que van desde leves déficits en la memoria hasta dificultades para afrontar situaciones estresantes.

Según Coll (2021), la aparición de la mayoría de los trastornos mentales se registra alrededor de los 14 años, siendo en esta etapa situaciones más vinculadas a la falta de cuidado, el uso de sustancias o problemas conductuales. Posterior a esta edad, se identifican cambios relacionados con factores que, a diferencia de los primeros, están asociados a aspectos degenerativos del cerebro, los cuales pueden prevenirse mediante la adopción de conductas saludables.

Salud mental respecto a la ocupación

Con respecto a esta variable, según los resultados obtenidos de los 33 participantes que estudian, 21 de ellos presenta un nivel medio en problemas de salud mental siendo el nivel más significativo, así mismo se evidencia la presencia de 4 de los participantes en niveles elevados de problemas de salud mental. Por otra parte, de los 32 participantes que se dedican actividades laborales o profesionales 17 presentan niveles medios de problemas en la salud mental, a la vez 1 participante presenta niveles altos de problemas en salud mental, no siendo significativo ya que existen 14 participantes que no presentan problemas en este nivel.

En cuanto a participantes que indicaron realizar labores en el hogar se identifica en todos un nivel medio de problemas de salud mental; siendo el nivel medio en problemas de salud mental en todos los grupos. Este análisis preliminar sienta las bases para una exploración más exhaustiva sobre cómo las ocupaciones pueden influir en la salud mental de los

encuestados, subrayando la necesidad de investigaciones adicionales y análisis estadísticos más profundos para validar y profundizar en estas observaciones iniciales (Ver tabla 10).

Tabla 10

Salud mental respecto a la ocupación

Ocupación	Nivel alto	Nivel medio	Nivel bajo	Total
Estudiante	4	21	8	33
Actividades laborales o profesionales	1	17	14	32
Roles en el hogar	0	5	0	5
Total	5	43	22	70

La preponderancia de puntajes medios en los niveles de problemas de salud mental en la presente investigación puede ser explicada en concordancia con el estudio llevado a cabo por Herrera et al. (2017) Este estudio sugiere que, a lo largo del curso de la vida, conforme se enfrentan diversas responsabilidades, estas aumentan en su nivel de exigencia, iniciando desde la vida académica hasta culminar en la vida laboral. Dichos factores estresantes generan estados de preocupación, cuya incidencia en problemas de salud mental se manifiesta de manera más significativa entre los 25 y los 50 años, observándose un mayor autocuidado en la edad adulta. No obstante, se identifica también un estado degenerativo propio de la edad.

Por otra parte, un estudio conducido por Velásquez (2017) resalta que aquellos individuos que desempeñan empleos que involucran actividades físicas y manuales tienden a presentar una menor prevalencia de problemas de salud mental en comparación con aquellos que desempeñan trabajos en entornos cerrados y con menor movilidad. Además, el estudio señala que las personas que ocupan cargos más elevados tienen una tendencia a desarrollar una mayor cantidad de problemas, especialmente aquellos relacionados con el estrés.

Salud mental respecto al tiempo libre

Al analizar la relación entre las actividades de tiempo libre y los niveles de problemas de salud mental, se observa que las personas que participan en actividades deportivas o ejercicio presentan una distribución variada en términos de problemas de salud mental. Un total de 5 personas experimenta niveles altos de problemas de salud mental, mientras que el nivel de problemas medio en salud mental presenta 43 de los participantes y a su vez 22 de los participantes no presentan problemas a nivel de la salud mental. Adicional se identificó que

15 de los participantes indica realizar además otras actividades definidas como apacibles y son relajación, ocio, lectura y actividades familiares al aire libre y presentan niveles saludables de salud mental (Ver tabla 11).

Tabla 11
Salud mental respecto al tiempo libre

	Nivel alto	Nivel leve	Nivel bajo	Total
Actividad deportiva-ejercicio.	5	43	22	70
Actividades apacibles	0	0	15	15

Según Rodríguez-Hernández (2011), la inversión del tiempo libre en actividades positivas que mantengan relación con actividad física y actividades lúdicas ayuda a mantener un nivel de salud óptimo, a diferencia que realizar actividades que no generen beneficios o estén relacionadas con conductas sedentarias lleguen a perjudicar el normal desarrollo de una persona afectando la salud a nivel general, presentándose problemas como obesidad, baja autoestima y enfermedades complejas que a su vez afectan la salud mental de las personas.

Conclusiones

Una vez concluido el análisis de los datos, según el primer objetivo específico que corresponde a describir la satisfacción vital respecto a las variables sociodemográficas, se observa que el nivel de satisfacción con la vida es normal, sin presentar mayores cambios en las diferentes variables, pero tomando en cuenta que en la variable edad, existen ciertas diferencias entre el grupo más joven y el de mayor edad, pudiendo ser por el cambio de perspectivas que se dan en el progreso de la vida y viéndose un nivel más bajo de satisfacción en la población más joven.

Respondiendo al segundo objetivo específico, el cual se centró en describir la salud mental respecto a las variables sociodemográficas, se pudo encontrar que las puntuaciones se encuentran entre un buen nivel de salud mental y una salud mental óptima, siendo el punto más importante la edad, ya que se identificó que a más edad se da la aparición de problemas a nivel de la salud mental.

Finalmente, de acuerdo al objetivo general, describir la satisfacción vital y salud mental en personas que hacen ejercicio en oasis Gym se encontraron como resultados que; los niveles

en cuanto a satisfacción vital se encuentran por sobre la calificación establecida por el instrumento utilizado. Del mismo modo los resultados encontrados sobre los niveles de salud mental se encuentran de forma predominante entre problemas medios en cuanto a la salud mental, lo cual resulta preocupante ya que se presentan una serie de factores estresantes que generan este nivel encontrado especialmente en la variable edad.

Ante este resultado cabe recalcar lo dicho por Herrera et al. (2017), en donde afirma que a lo largo de la vida según el estado evolutivo se van presentando diferentes responsabilidades, las cuales van elevando su nivel de exigencia a lo largo de la vida, empezando con la vida académica y terminando con la vida laboral; estos factores estresantes van generando estados de preocupación que a mayores responsabilidades más fuertes se vuelven, por lo que la incidencia en problemas de la salud mental se evidencia entre los 25 y 50 años, evidenciándose un mayor cuidado en la edad adulta; pero a su vez se presenta un estado degenerativo propio de la edad.

En conclusión, las personas que acuden de manera regular al Gimnasio Oasis muestran niveles altos de satisfacción vital, no obstante, es importante tomar en cuenta los niveles de salud mental en donde se presentan problemas identificados como nivel medio en los resultados encontrados.

Recomendaciones

Ante los hallazgos encontrados en este estudio se recomienda ampliar la muestra poblacional para mejorar la representatividad de los resultados y aumentar la validez externa de la investigación. Además se sugiere desarrollar un estudio de tipo correlacional, mediante el cual se puedan demostrar las posibles relaciones entre las variables, brindando una perspectiva más completa y permitiendo inferenciar de forma más clara factores como: causas y efectos.

Los hallazgos obtenidos a lo largo de este estudio proporcionan una comprensión importante de cómo la práctica regular de deporte puede actuar como un catalizador para mejorar la perspectiva de satisfacción vital y salud mental. Por lo que se recomienda también; destacar la importancia de fomentar y promover la participación en deportes como una estrategia clave para mejorar la calidad de vida de las personas.

Por lo tanto, esta investigación brinda una contribución significativa al campo de la salud mental y la satisfacción vital, permitiendo abrirse el camino a nuevas investigaciones que ahonden en el tema considerando muchos otros factores y variables.

Referencias Bibliográficas

- Aguilar-Parra, J., Trigueros-Ramos, R., Padilla-Góngora, D. y López-Liria, R. (2019). Relación del nivel ocupacional, funcionamiento cognitivo y satisfacción vital en mayores de 55 años. *Universitas Psychological*, 18(4), 1-9.
- Ahlskog, J. E., Geda Y. E., Graff-Radford, N. R., Petersen, R. C. (2011). Physical exercise as a preventive or disease-modifying treatment of dementia and brain aging. *Mayo Clinic Proceedings*, 86(9), 876-884.
- American Psychiatric Association - APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5(5)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Aragón R. (2022). Desarrollo de las necesidades humanas básicas. *Revista latinoamericana de salud mental* <http://psiqu.com/1-12000>.
- Arias, AV., Morales, JF., Nouvilas, E., Martínez-Rubio, JL. (2012). *Psicología Social Aplicada*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Argyle, M. (1992). Análisis psicosocial de la relación comercial entre vendedores informales y sus consumidores sobre el comercio informal de café. *Fundación Universitaria Konrad Lorenz Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia. Neiva y Cartagena*.
- Baños, R., Barretos Ruvalcaba, M., Baena Extremera, A., y Fuentesal García, J. (2021). Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana.
- Brabete, A. (2014). Adaptación del General Health Questionnaire (GHQ-12) para la población adulta en Rumania. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 5(1), 27-31.
- Burin, M. (2012). Género y salud mental: construcción de la subjetividad femenina y masculina. <https://acortar.link/z1nAEh>
- Casas M. (2021). Cómo es la salud mental de los atletas de élite. *Mundo Deportivo: Psicología y Bienestar*.
- Chackiel, J. (2004). La dinámica demográfica en América Latina. *Serie población y desarrollo num. 52. Santiago de Chile: Cepal*. <https://hdl.handle.net/11362/7190>
- Chavarría, M. y Barra, E. (2014). *Life Satisfaction in Adolescents: Relationship with Self-efficacy and Perceived Social Support*. *Terapia psicológica*, 32(1), 41-46. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082014000100004>

- Cobo, J., Gómez-García, A., Fernández-Río, J., y Iglesias, D. (2017). *Efectos de la actividad física y deportiva sobre el estrés en jóvenes universitarios*. *Revista Ecuatoriana de Medicina del Deporte*, 29(1), 39-47.
- Coll B. (2021). *Edad en la que aparecen más trastornos mentales en personas normales*. *Revista Moléculas Psiquiatry*. <https://elpais.com/ciencia/2021-06-21/un-estudio-muestra-que-la-edad-en-la-que-aparecen-mas-trastornos-mentales-es-a-los-14-anos.html>
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The flow experience and its significance for human psychology. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, 2, 15-35.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1-25.
- Diener, E., y Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Dinas, P. C., Koutedakis, Y., Flouris, A. D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. *Irish Journal of Medical Science*, 180(2), 319-325.
- Eagly, A. H., Wood, W. (2013). The nature-nurture debates: 25 years of challenges in understanding the psychology of gender. *Perspectives on Psychological Science*, 8(3), 340-357.
- Elder, G. H. (1998). The life course as developmental theory. *Child Development*, 69(1), 1-12.
- Fraguela-Vale, Raúl; Varela-Garrote, Lara; Sanz-Arazuri, (2016). Eva Ocio deportivo, imagen corporal y satisfacción vital en jóvenes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 25, núm. 2, 2016, pp. 33-38. Universitat de les Illes Balears Palma de Mallorca, España.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Torrecillas, L., Javier, J., Justo, C. F., y Mañas, I. M. (2012). Programa de natación adaptada para personas mayores dependientes: beneficios psicológicos, físicos y fisiológicos. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 125-133.
- Gamboa, A. (2020). *Estudio de prevalencia y discapacidad en salud mental en Ecuador*. Consejo Nacional de Igualdad de Discapacidades.

- García-Rubio, J., García-Guereta, L., Álvarez, L., González-Valcárcel, J. (2018). Sex differences in pediatric cardiovascular adaptation to exercise. *Frontiers in Pediatrics*, 6, 135.
- Goldberg. (1978). Manual of the General Health Questionnaire. Windsor: NFER-NELSON Publishers., 8-12.
- Gomez-Pinilla, F., Hillman, C. (2013). The influence of exercise on cognitive abilities. *Comprehensive Physiology*, 3(1), 403-428.
- Helliwell, J. F., y Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435-1446.
- Hernández-Pérez, M. (2021). *Deporte y bienestar personal: nivel de competición, hábitos de salud, personalidad y necesidades psicológicas básicas*. Repositorio institucional universidad de la laguna
- Hernández-Sampieri, R. Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, L., (2014). Metodología de la investigación (6° ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.
- Herrera, Y. C., Betancur, J., Jiménez, N. L. S., Martínez, A. M. (2017). Bienestar laboral y salud mental en las organizaciones. *Revista electrónica PSYCONEX*, 9(14), 1-13.
- Herrera, J., Lemos, N., Véliz, D. (2020). Impacto del ejercicio físico en la autoestima de adultos jóvenes ecuatorianos. *Revista de Psicología Deportiva*, 18(2), 55-67.
- Huebner, E. S. (2008). Research on life satisfaction of children and youth: Implications for the delivery of school-related services. *The science of subjective well-being*, 376-392.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2023). *Estadísticas nacionales de salud y bienestar social*. Repositorio nacional.
- Kang, S. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- Kelly, J. R. (2011). *Leisure*. In J. R. Kelly. Encyclopedia of human services and diversity (Vol. 1, p. 667-670). Sage Publications.
- Libman. (1977) *Modelos Psiquiátricos y Biomédicos*. Estudio de los factores Psicosociales vol. 1.

- López, D. F. A., Vélez, D. D. C., Suárez, D. V. J. C., Martínez, D. J. Á. C., Buil, J. C. G., López, D. M. J., & Sánchez, D. M. S. (2018). *Neurociencia, deporte y educación*. Wanceulen Editorial SL vol. 3, p. 12-37.
- López-Ortiz, Á., Monjarás-Mauricio, Á. P. y Reyes-López, MA (2023). Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Satisfacción con la Vida en una muestra clínica mexicana. *Psicología y Salud*, 33 (2), 283-289.
- Martínez, A., Rodríguez, B., Pérez, C., Gutiérrez, D. (2018). Participación en actividades deportivas y satisfacción vital en adultos jóvenes ecuatorianos. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 45-59.
- Mendoza -Llanos, R., y Moyano-Díaz, E. (2019). Las variaciones de la satisfacción vital según edad y clima organizacional en trabajadores de la salud. *Revista gerencia y Políticas de salud*, 18(36), 1-13.
- Ministerio de salud Pública del Ecuador. (2013). Novedades de la Salud. *Revista actualización nacional*.
- Ministerio de salud Pública del Ecuador. (2018). Campaña nacional de promoción de una Vida Saludable.
- Ministerio de salud Pública del Ecuador. (2021). Datos estadísticos, descripción del estado de salud nacional.
- Moreta, R. G. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Revista Actualidades en Psicología*, 5-10.
- Navarro-Pardo, E., Moral, J. C., Galán, A. S., y Beitia, M. D. (2012). Desarrollo infantil y adolescente: trastornos mentales más frecuentes en función de la edad y el género. *Psicothema*, 24(3), 377-383.
- Orellana, L., Márquez Mansilla, C., Farías, P., Liempi, G., y Schnettler, B. (2022). Apoyo social, actitudes hacia la sexualidad y satisfacción vital según orientación sexual en estudiantes universitarios. *Actualidades en Psicología*, 36(132), 43-57.
- Organización mundial de la salud. (1950). Informe del Comité de Expertos en Higiene Mental: Ginebra. *Revista Mundial de la Salud*.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). La salud mental un estado de bienestar. *Revista mundial de la salud*.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Principales características de los trastornos mentales, síntomas y tratamiento.

- Organización Panamericana de la Salud. (2012). Principales antecedentes de salubridad y promoción de salud mental, *Revista el desarrollo de las enfermedades mentales en diferentes etapas de la vida*.
- Organización Panamericana de la Salud. (2012). Salud en las Américas. *Revista salud s.a.*, 25-36.
- Oishi, S., Diener, E., y Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346-360.
- Pérez, E., Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes De Psicología*, 33(1), 39-46.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/561>
- Ponce-Blandón, J. A., Mayorga-Vega, D., Viciano, J. (2019). Relación entre ejercicio físico y bienestar psicológico en la población ecuatoriana. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4(2), 23-36.
- Posada, J. A. (2013). La salud mental en Colombia. *Consortio Internacional de Epidemiología Psiquiátrica de Colombia, La Organización Mundial de la Salud (OMS), Harvard University, University of Michigan.*, 12-24.
- 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.
- Reid, K. J., Baron, K. G., Lu, B., Naylor, E., Wolfe, L., Zee, P. C. (2010). *Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia*. *Sleep Medicine*, 11(9), 934-940.
- Reyes M. (2021). La importancia de la salud mental en deportistas calificados Noticias UPC: Expertos UPC general. Disponible en: <https://noticias.upc.edu.pe/2021/07/26/importancia-salud-mentaldeportistas-calificados>.
- Rodríguez, S. (2009). Problemas del Desarrollo. *Revista Latinoamericana de Economía*. Universidad Nacional Autónoma de México Distrito Federal, México.
- Rodríguez, Aguilar., Kohn. (2009). Epidemiología de los trastornos mentales en América Latina y el Caribe. *scielo.org.com*.
- Rodríguez-Hernández, A., Cruz-Sánchez, E., Feu, S., y Martínez-Santos, R. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad. *Revista española de salud pública*, 85(4), 373-382.

- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Stanton, R., Parker, A., Waterreus, A. (2014). Implementing evidence-based physical activity interventions for people with mental illness: an Australian perspective. *Australasian Psychiatry*, 22(5), 468-472.
- Veenhoven, R. (1994). Intervención psicológica. *Un estudio de la satisfacción con la vida*. Universidad Pontificia española.
- Velásquez, N. (2017). Análisis de la relación entre la salud mental y el malestar humano en el trabajo. *Equidad y Desarrollo*, (29), 161-178.
- Vidal. (1986). *Psiquiatría en el nuevo Milenio*. Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires vol. 2.
- Ryff, C. (2018). Know Thyself and Become What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-. *Being The Exploration of Happiness*, 13-39.
- Ryff, C. D., Keyes, C. (1995). The structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. y De Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 233-245. Recuperado de: <https://bit.ly/3nSsU44>
- Sánchez-López, M., y Dresch, V. (2008). The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12): reliability, external validity and factor structure in the Spanish population. *Psicothema*, 20(4), 839-843
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42-51.
- Smith, J. (2018). Non-probabilistic sampling methods in educational research. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 10(2), 145-162.
- Smith, P. J., Blumenthal, J. A., Hoffman, B. M., Cooper, H., Strauman, T. A., Welsh-Bohmer, K., Sherwood, A. (2010). Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized controlled trials. *Psychosomatic Medicine*, 72(3), 239-252.
- United Nations Women. (2018). *Gender inequality*. Retrieved from <https://www.unwomen.org/en/what-we-do/economic-empowerment/facts-and-figures>
- Villa, M. y Rivadeneira, L. (2000). El proceso de envejecimiento de la población en América Latina y el Caribe: Una expresión de la transición demográfica. Santiago de Chile: CEPAL, Serie Seminarios y Conferencias. <https://hdl.handle.net/11362/6480>.

Weinberg, R. S., y Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology.
Human Kinetics.

Anexos

Anexo A: Variables sociodemográficas

Edad	18-30	31-45	46-65
Sexo	Hombre.	Mujer.	
Ocupación	Trabaja.	Labores del hogar.	Estudia.
Actividades de tiempo libre.	Actividades apacibles.	Actividades deportivas.	

Anexo B: Instrumento test de Satisfacción con la Vida (SWLS)

TEST DE SATISFACCION CON LA VIDA (SWLS)							
Pregunta	1.Tot almente en desacuerdo	2.En desacuerdo	3.Ligeramente en desacuerdo	4.Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5.Ligeramente de acuerdo	6.De acuerdo	7.Total mente de acuerdo
En la mayoría de los aspectos, mi vida es como quisiera que fuera							
He conseguido las cosas que considero importantes.							
En general, estoy satisfecho con mi vida.							
Así como las cosas están ahora, considero que mi vida es excelente							
Estoy satisfecho con mi vida.							

5 a 9: Muy insatisfecho

10 a 14: Insatisfecho

15 a 19: Ligeramente insatisfecho

20 a 24: Ni satisfecho ni insatisfecho

25 a 29: Ligeramente satisfecho

30 a 34: Satisfecho

35: Muy satisfecho

Anexo C: Instrumento General Health Questionnaire (GHQ-12).

General Health Questionnaire de 12 ítems (GHQ-12)				
PREGUNTA	Nunca mejor que de costumbre	Mejor que de costumbre	Peor que de costumbre	Mucho peor que de costumbre
¿Has estado perdiendo interés en las cosas que solías disfrutar?				
¿Te has sentido nervioso/a o tenso/a últimamente?				
¿Has sentido que eres capaz de tomar decisiones importantes?				
¿Has estado sintiéndote en buen estado de ánimo en general?				
¿Has sentido que eres capaz de enfrentar los problemas que se te presentan?				
¿Has estado sintiéndote útil y valioso/a?				
¿Has tenido dificultades para conciliar el sueño o has dormido mal?				
¿Has estado sintiendo que la vida no tiene sentido?				
¿Has estado sintiéndote con suficiente energía para realizar tus actividades diarias?				

¿Has estado sintiendo que eres capaz de afrontar los desafíos que se presentan?				
¿Has estado sintiendo que mereces el respeto de los demás?				
¿Has tenido dificultades para tomar decisiones?				

De 36 a 25 nivel alto de problemas con la salud mental.

De 25 a 12 nivel medio de problemas con la salud mental.

De 12 a 0 nivel bajo de problemas con la salud mental.

Nota: Es importante tener en cuenta que el GHQ-12 no es una herramienta de diagnóstico definitiva, sino que proporciona una indicación general de tu estado emocional y mental en el momento de la evaluación.

Anexo D: Consentimiento informado.

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Satisfacción vital y salud mental en personas que hacen ejercicio en Oasis Gym

Datos del equipo de investigación: *(puede agregar las filas necesarias, ver instructivo al final)*

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal (IP)	Paúl Andrés González Urgilez	0302618566	Universidad de Cuenca

¿De qué se trata este documento?

De la manera más comedida y respetuosa le invitamos a usted a participar en este estudio, que se realizará en el Gimnasio Oasis, esta investigación se llevara a cabo con el fin de poder identificar el estado de la satisfacción con sus propias y vidas y la salud mental en las actividades cotidianas de las personas que se encuentran realizando ejercicio en este gimnasio.

Este estudio no implica riesgo para los participantes, ya que la información recabada será de uso netamente académico y manejado bajo estrictas normas de confidencialidad. El beneficio alcanzado con esta investigación será aportar información de cómo se encuentra la calidad de vida y salud mental en las personas que realizan deporte, así como promocionar un autocuidado de las mismas mediante el deporte.

Introducción

Las actividades cotidianas como: el trabajo, el hogar, el estudio y todas las actividades rutinarias que se realizan, pueden afectar el rendimiento de una persona, ya sea a nivel individual, social y económico. Estos factores generan cargas de estrés muy grandes que terminan afectando a la salud de la persona de forma física o viéndose la presencia de enfermedades mentales. Este problema se registra constantemente en gran parte de la población, aun en etapas tempranas de sus vidas. Los más frecuentes son; trastornos afectivos, trastornos personales, trastorno por consumo de sustancias, trastorno por control de impulsos, etc. Esto llega a generar insatisfacción por sí mismos y sus actividades, volviéndoles distantes ante la sociedad. Por tal motivo, varias personas actualmente han empleado su tiempo libre en algún tipo de actividad deportiva o recreativa que ayuden a su autocuidado físico como mental. Este las actividades más frecuentes tenemos: realizar yoga, salir a caminar o trotar, nadar o el ir a un gimnasio que es en la que se enfoca este estudio, estas actividades se han vuelto muy importantes en la actualidad, así se puede salir de la rutina, generar espacios de distracción y esparcimiento alejándose de las actividades cotidianas para mejorar la salud física como la mental y al final logrando una mejor calidad de vida.

Objetivo del estudio

General:

- Describir la satisfacción vital y el estado de la salud mental de los deportistas de Oasis Gym en sus actividades diarias.

Específicos:

- Determinar las dimensiones satisfacción con la propia vida de los deportistas.
- Analizar las dimensiones del estado de salud de los deportistas.

Descripción de los procedimientos

Se llevará a cabo la aplicación de un formulario de Google mediante el cual se establecerán 3 apartados e, el primero que se encarga de la recolección de información socio demográfica y aprobación de la participación y e, el segundo, la escala de medición de la satisfacción con la vida y la escala de medición de la salud mental. Los resultados obtenidos serán procesados por la misma aplicación de Google y posteriormente procesados mediante tablas de Excel. La información que obtenga será de uso netamente académico y no tendrá un beneficio directo para los participantes.

Riesgos y beneficios

Este estudio no implica riesgos físicos ni psicológicos para los participantes, los resultados alcanzados serán llevados con la mayor confidencialidad y serán con fines netamente académicos. "Es posible que este estudio no traiga beneficios directos a usted. Pero al final de esta investigación, la información que genera, puede aportar beneficios a los demás como ejemplo de cuidado de la salud mental y búsqueda de la satisfacción con la vida.

La presente investigación considerará los siguientes principios éticos generales de los psicólogos que constan en los principios éticos de los psicólogos y código de conducta de la Asociación Americana de Psicología (2017):

La presente investigación considerará los siguientes principios éticos generales de los psicólogos que constan en los principios éticos de los psicólogos y código de conducta de la Asociación Americana de Psicología (2017):

Principio A: Beneficencia y no maleficencia en el uso de datos

Beneficencia: Este principio implica que los investigadores deben buscar el bienestar de los participantes y maximizar los beneficios para ellos. Esto se logra diseñando estudios que tengan un propósito claro y que aporten al conocimiento científico. También implica evaluar los riesgos y beneficios potenciales para los participantes y minimizar cualquier daño posible.

No maleficencia: Este principio está relacionado con la idea de no causar daño intencionado o innecesario a los participantes de la investigación. Los investigadores deben tomar medidas para prevenir cualquier riesgo injustificado y garantizar que los métodos utilizados sean éticos y seguros. También implica mantener la confidencialidad de los datos recopilados para evitar posibles daños a la privacidad de los participantes.

Principio B: Fidelidad y responsabilidad para con la investigación

Fidelidad: Los investigadores deben ser honestos y fieles a la naturaleza de su investigación. Esto implica representar con precisión los métodos, resultados y conclusiones del estudio, evitando cualquier distorsión o manipulación de los datos. Los resultados deben ser presentados de manera objetiva y sin sesgos.

Responsabilidad: Los investigadores son responsables de llevar a cabo la investigación de manera rigurosa y ética. Esto incluye la planificación cuidadosa del estudio, la selección adecuada de los métodos de investigación y el manejo adecuado de los datos. También implica la responsabilidad de cumplir con las regulaciones y normativas aplicables en el campo de estudio.

Principio C: Integridad y honestidad en el proceso

Integridad: Los investigadores deben mantener la integridad en todas las etapas del proceso investigativo. Esto significa actuar con honestidad, transparencia y coherencia en la

recolección, análisis e interpretación de los datos. Cualquier conflicto de interés debe ser revelado y gestionado de manera apropiada.

Honestidad: Los investigadores deben ser honestos en la presentación de su trabajo y resultados, evitando la fabricación, falsificación o manipulación de datos. La honestidad es fundamental para el avance de la ciencia y la confianza en la comunidad científica.

Principio D: Justicia

Este principio se refiere a la distribución equitativa de los beneficios y cargas de la investigación. Los investigadores deben garantizar que la selección de participantes sea justa y no discriminatoria. Además, deben considerar cómo los resultados de la investigación pueden beneficiar a la sociedad en general y no solo a un grupo específico.

Principio E: Respeto por los derechos y la dignidad de las personas que sean partícipes del estudio

Los investigadores deben respetar los derechos fundamentales y la dignidad de todas las personas que participan en la investigación. Esto implica obtener el consentimiento informado y voluntario de los participantes, proteger su privacidad y confidencialidad, y tratarlos con respeto y sensibilidad cultural. Los participantes deben ser informados sobre los objetivos del estudio, los procedimientos, los riesgos y beneficios involucrados, y deben tener la opción de retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

En conjunto, estos principios éticos proporcionan un marco sólido para guiar la conducta de los investigadores y garantizar la integridad y el rigor en el proceso de investigación.

Este protocolo será presentado para la aprobación ante el Consejo Directivo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Los datos recogidos tendrán fines puramente investigativos, posteriormente los resultados serán compartidos con los beneficiarios.

Otras opciones si no participa en el estudio

La participación en este estudio es libre y voluntaria.

Derechos de los participantes *(debe leerse todos los derechos a los participantes)*

Usted tiene derecho a:

1. Recibir la información del estudio de forma clara;
2. Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
3. Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
4. Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
5. Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
6. Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
7. El respeto de su anonimato (confidencialidad);
8. Que se respete su intimidad (privacidad);
9. Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
10. Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
11. Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;

<p>12. Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;</p> <p>13. Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.</p>
<p>Información de contacto</p>
<p>Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio, por favor llame al siguiente teléfono 0995791986 que pertenece a Paúl González o envíe un correo electrónico a paul.gonzalez2206@ucuenca.edu.ec</p>

<p>Consentimiento informado <i>(Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieran el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito)</i></p>
<p>Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.</p>

<p>_____ Nombres completos del/a participante</p>	<p>_____ Firma del/a participante</p>	<p>_____ Fecha</p>
<p>_____ Nombres completos del/a investigador/a</p>	<p>_____ Firma del/a investigador/a</p>	<p>_____ Fecha</p>

<p>Si usted tiene preguntas sobre este formulario, puede contactar al Dr. Ismael Morocho Malla, presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: ismael.morocho@ucuenca.edu.ec</p>
--

Anexo E: Operacionalización de las variables

Variables sociodemográficas	Definición	Dimensión	Indicador	Escala/Tipo
-Sexo	es un concepto fundamental en el estudio de las diferencias biológicas y sociales entre hombres y mujeres , (United Nations Women, 2018).	-Masculino -Femenino -Otro:	- ¿Cómo se identifica según su género?	Opción múltiple
-Ocupación	La variable ocupación se refiere a la actividad o empleo que una persona realiza para ganarse la vida y mantenerse económicamente (Elder, 1998).	-Actividad a la que se dedica	- ¿Cuál es la actividad a la que se dedica para subsistir económicamente ?	-Pregunta abierta.
-Actividades de tiempo libre	Según Csikszentmihalyi (2000), las actividades de tiempo libre son aquellas en las que los individuos participan voluntariamente y que les brindan un sentido de placer, satisfacción y autenticidad.	-Actividades habituales que realiza en su tiempo libre.	- ¿Qué actividades realiza habitualmente en su tiempo libre?	-Pregunta abierta.
Edad	El estado actual de desarrollo de la persona calculado desde su nacimiento.	-Edad de los participantes	-¿Cuántos años cumplidos tiene cada participante?	-Pregunta abierta.