

UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN
Departamento de Educación Física



**INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL
NIVEL DE ANSIEDAD EN ALUMNOS DE PRIMER AÑO DE LA
UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN, CAMPUS CONCEPCION.**

TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

Alumnos

Marlene María E. Pérez Quezada
Fernando Andrés Burgos Pincheira

Profesor Guía

Dr. Miguel Ángel Cornejo Améstica

Concepción, Mayo de 2016.

RESUMEN

Los malestares psicológicos han llegado a transformarse en las patologías más recurrentes del siglo XXI, la Ansiedad es una de ellas, considerada la más representativa del estrés, ya que actúa negativamente en la salud de las personas provocando malestares de tipo psicosomático en los individuos que la posean.

En el presente estudio se investigan los efectos del ejercicio físico sobre el nivel de ansiedad en estudiantes de primer año de las diferentes carreras de la Universidad de Concepción del Campus Concepción. Los alumnos fueron elegidos al azar y participaron de forma voluntaria, la muestra obtenida fue de 300 estudiantes encuestados, los que posteriormente fueron separados en dos grupos, quienes practican ejercicio físico y los que no lo practican.

Los resultados que se obtuvieron del Inventario de Ansiedad de Beck nos demostraron que el grupo de estudio de quienes practican ejercicio físico, presentan niveles de ansiedad más bajos, en comparación con el grupo sedentario. Esto permite concluir que la práctica de ejercicio físico regular, influye beneficiosamente en la salud mental de los estudiantes.

Los resultados son útiles para fortalecer las políticas deportivas de la universidad, que consideren el ejercicio físico como un componente “equilibrador” en la formación del estudiante universitario.

Palabras clave: Ansiedad, Ejercicio Físico, Estudiantes Universitarios.