

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 2

Número 6

2023

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo

**La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes:
una revisión sistemática**

**Physical activity and emotional intelligence in teenagers:
A systematic review**

* Jonathan Andrés Jacho Ramos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1904-0876>

Universidad Central del Ecuador, Ecuador

Contacto:

* jonandres_593@hotmail.com

Recibido: 14-03-2023

Aceptado: 23-06-2023

Resumen

Uno de los intereses de la sociedad contemporánea es solventar las necesidades del ser humano en cuanto a relaciones sociales. Frente a esta necesidad, la escuela debe buscar el desarrollo de la inteligencia emocional (I.E), puesto que, parte del éxito en la vida se encuentra en la comprensión y control de emociones. En consecuencia, de las revisiones se encuentra que la Actividad Física es un mecanismo que permite al adolescente experimentar diferentes emociones y al mismo tiempo aprender a manejarlas. El presente artículo tiene por objetivo analizar efectos de la actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes mediante una revisión sistemática en los últimos 5 años. Es un estudio de revisión sistemática que empleó como principal motor de búsqueda las bases de datos PubMed, ScienceDirect, Dialnet, Redalyc y Google académico mediante las directrices de la declaración PRISMA. La Actividad Física es un factor esencial para el desarrollo de dimensiones como el control, la reparación y la claridad emocional, sin embargo, resulta contraproducente para otras dimensiones donde el nivel es mucho más bajo. Conviene subrayar que la Actividad Física en grupo resulta fundamental, al igual que la reflexión con el docente sobre emociones que se generaron durante las actividades físicas.

Palabras clave: Inteligencia emocional, actividad física, adolescentes, dimensiones, comportamiento.

Abstract

One of the interests of modern society is to solve the human being needs in terms of social relationships. Facing this necessity, the school must search for emotional intelligence (E.I.) development, since part of success in life is found in the understanding and control of emotions. As a consequence, the reviews show that Physical Activity is a mechanism which

allows the teenager to experience different emotions and at the same time learn to manage them. This article aimed to analyze the effects of physical activity and emotional intelligence in adolescents through a systematic review in the last 5 years. It is a systematic review study that used as main search engine the databases PubMed, ScienceDirect, Dialnet, Redalyc and Google academic using the guidelines of the PRISMA statement. Physical Activity is an essential factor for the development of dimensions such as control, repair and emotional clarity, however, it is counterproductive for other dimensions where the level is much lower. It should be emphasized that group physical activity is fundamental, as is reflection with the teacher on emotions generated during physical activities. Key words: Emotional intelligence, physical activity, teenagers, dimensions, behavior.

Keywords: Emotional intelligence, physical activity, teenagers, dimensions, behavior.

Introducción

La inteligencia emocional (IE) es la habilidad para controlar y regular los sentimientos, y reconocer los de otros ante cualquier tipo de situación, de esta forma, toda acción se llevará a cabo con pertinencia con el fin de alcanzar una meta que resulte satisfactoria, sin embargo, esto implica dominar más facultades mentales (Goleman, 1998). La IE, “está conformada por habilidades afectivas personales y sociales que ayudan a un individuo a conocerse a sí mismo y a relacionarse mejor con los demás” (García et al., 2012, p. 8). De igual manera está compuesta por la percepción que se tiene sobre la atención a las emociones, la claridad con la que se perciben y la capacidad de resiliencia ante las dificultades que enfrenta en la vida (Calero et al., 2018). Las dimensiones que abarca la IE son la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales (Zurita et al., 2018).

La IE junto con la inteligencia racional, crean seres humanos íntegros, exitosos y asertivos (Guerra, 2021). En el campo educativo, las escuelas deben hacer que los adolescentes obtengan autoeficacia, rendimiento y desarrollando en la ejecución de tareas (Salazar, 2022). Asimismo, Puertas et al., (2017) manifiestan que el tener mejor bienestar psicológico incrementa las relaciones sociales y genera actitudes positivas en cuanto al logro académico.

Actualmente las escuelas se enfrentan a la era digital y varias de las emociones que se experimentan es por medio de la pantalla en redes sociales, lo que podría conducir a trastornos emocionales. Por este motivo, el adolescente es más propenso a generar adicción a internet, ya que, necesitan hacer crecer sus vínculos sociales Arias-Moreno et al., (2020); Rojas et al., (2018); Tur et al., (2019), y Gutiérrez et al., (2021) mencionan que actualmente los trastornos emocionales son más comunes, pues con la era de la tecnología las exigencias han aumentado en ámbitos laborales, académicos y sociales, es así que, hablar de depresión o ansiedad sería cómo hablar de una gripe común, aunque la sociedad puede ser cruel si no tiene una educación pertinente respecto al tema y mucho más en países subdesarrollados donde la salud mental no es prioridad.

Además, en la adolescencia, el estado emocional se vuelve inestable por el cambio hormonal propio de la pubertad, aún más si el sujeto ha presentado durante su infancia situaciones traumáticas. Lo normal es que los adolescentes no sufran cambios bruscos en sus emociones. Si esto ocurre, se considera un problema grave, lo que conllevaría a situaciones de desapego social, pues las relaciones con sus amigos y familiares serían caóticas (Garay, 2021). Es importante considerar que los adolescentes desean sentir que son acogidos por sus pares, ya que necesitan una validación de sus pensamientos, emociones y comportamientos. Si son rechazados simplemente su autoestima baja y pensamientos negativos aparecen (Calero et al.,

2018). En sí, durante esta etapa el impulso adecuado ayuda a superar los problemas que se les presenten.

La IE permite obtener una convivencia armoniosa, puesto que controla el equilibrio emocional a través de sus elementos, procesando el autoconocimiento, la motivación y la empatía (Gutiérrez et al., 2021; Posso, 2018a), pero cómo una persona aprende a relacionarse si no es mediante el ejercicio de una actividad. Una de las herramientas de mayor importancia para consolidar las habilidades blandas, para las relaciones interpersonales e intrapersonales es la Actividad Física (AF), puesto que, beneficia al control de emociones negativas (González et al., 2019; Pérez-Jorge et al., 2022; Rodríguez-Torres et al., 2020; Posso, 2018b), mejora la autoconfianza y el funcionamiento mental, además la AF tiene un efecto antidepresivo (Arias-Moreno et al., 2022; Rodríguez-Torres et al., 2020).

Un estudio de Mújica et al., (2017) manifiestan que la AF practicada en grupo es adecuada para el manejo de emociones, por ejemplo, en las clases de educación física se favorece la educación emocional del individuo, ya que está expuesto a dimensiones como la física- motriz, mental, afectiva y social (Rodríguez-Torres et al., 2019). La AF se concibe como un factor protector ante el suicidio que se produce por el descontrol de la emociones y sentimientos. Existen un sinnúmero de actividades físicas las que fortalecen la autoconfianza, la autoestima, la aceptación, la participación, entre otras, también libera las llamadas hormonas de la felicidad (Maya y Chica, 2022; Posso et al., 2021).

De igual manera, Galdón et al., (2021) acotan que los resultados de los adolescentes en la práctica de la AF sobre la IE han sido efectivos en sus dimensiones sobre todo en la capacidad de reparación. Otro estudio de Sevilla, (2020) da a conocer que el deporte es exigente en cuanto

al uso de la IE, ya que requiere el conocimiento de las propias emociones para orientarles hacia los objetivos deseados, no se puede ser un buen deportista si las emociones que lo guían son negativas.

De igual manera, Barranco et al., (2022) concluye que la práctica de AF otorga beneficios de carácter psicológicos, emocional, sociocultural y cognitivo, provocando consecuencias positivas como: el sujeto disminuye sus niveles de estrés, ansiedad, depresión; mejora el autoconcepto, la autoestima, la autoconfianza, la capacidad de concentración, la memoria y el rendimiento académico; se aísla del consumo de drogas y hace que el individuo sea activo y obtenga experiencias divertidas y emocionales. Razo-Yugcha et al., (2018) en su estudio determina que la AF mejora el estado de ánimo y el rendimiento académico (Pérez-Jorge et al., 2021; Rodríguez-Torres et al., 2022; Rodríguez et al., 2023; Posso et al., 2022).

El estudio desarrollado por Fouilloux et al., (2021), concluye que los trastornos emocionales en los adolescentes han creado un problema en la sociedad e implican un gasto más para el gobierno. Por esta razón, la AF se puede considerar como un tratamiento de prevención en el logro de los beneficios mentales reduciendo el riesgo de desarrollo de trastorno psiquiátrico y de estados depresivos (Rodríguez-Torres et al., 2018). Si la AF es estructurada y planeada en vista de las necesidades del individuo y el organismo con el tiempo la calidad de vida mejorará (Delgado et al., 2018; Rodríguez-Torres et al., 2021; Posso et al., 2021).

Considerando todo el escenario planteado, surge el presente estudio con el objetivo de analizar los efectos de la actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes mediante una revisión sistemática.

Método

Los estudios relacionados con la actividad física y su influencia en la inteligencia emocional de adolescentes debían proporcionar datos sobre sus beneficios y/o limitaciones de la implementación de estas propuestas, ya sea de carácter preventivo o de intervención específica. Por lo tanto, para iniciar con la investigación se establecieron criterios de inclusión y exclusión de los documentos identificados, y que se detallan a continuación:

Criterios de inclusión.

- Investigaciones con datos probabilísticos.
- Evaluación con herramientas fiables y que estudien la actividad física e inteligencia emocional.
- Población que participe en el estudio adolescentes.
- Publicaciones en el período comprendido del 2018 al 2022.

Criterios de exclusión.

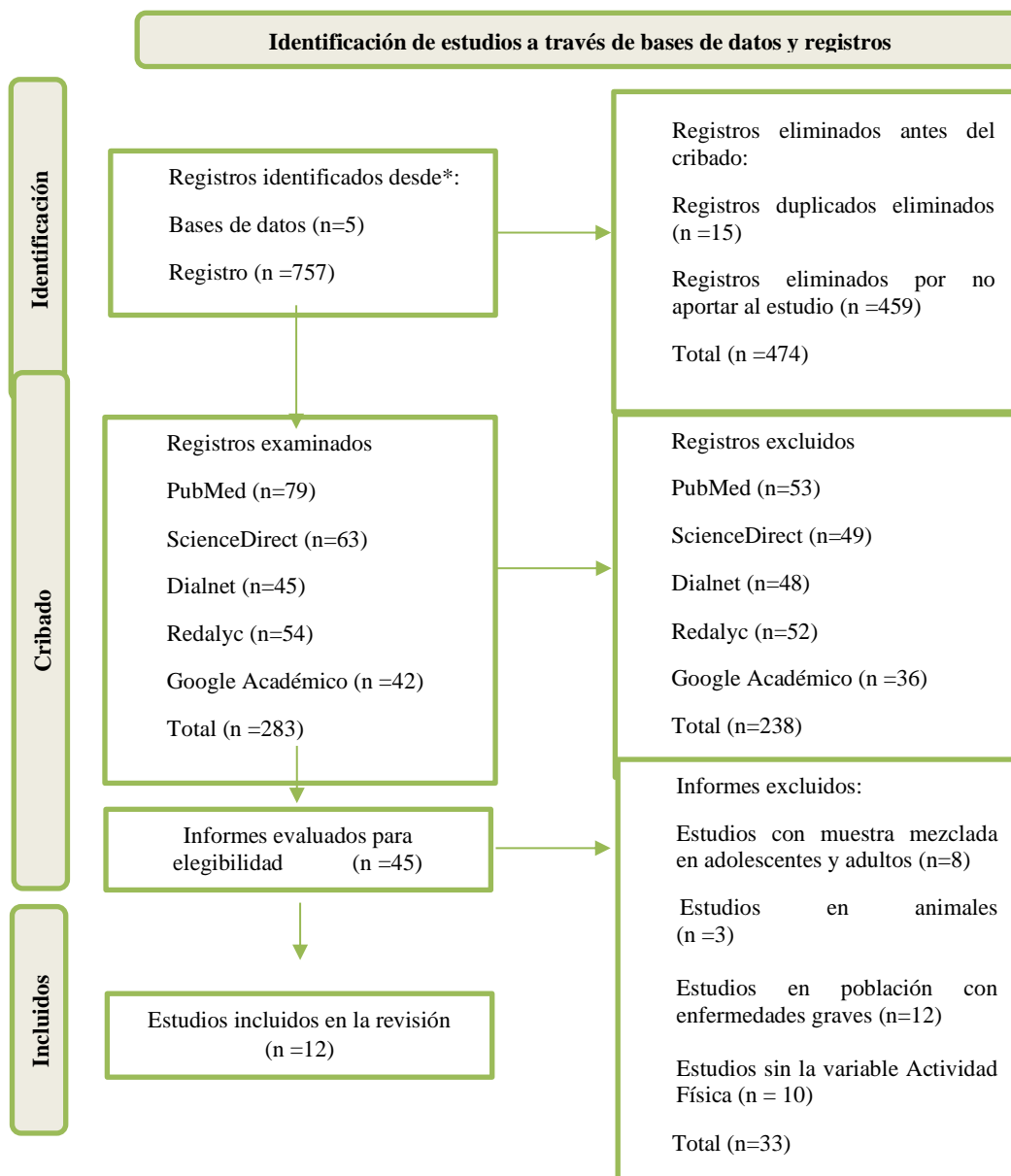
- Estudios con población que no haya sido seleccionada.
- Publicaciones que no se encuentren en el período establecido.
- Población con enfermedades graves, físicas o cognitivas.
- Documentos que no aportan al estudio.
- Documentos duplicados.

La búsqueda de información se la realizó en las siguientes bases de datos: PubMed, ScienceDirect, Dialnet, Redalyc y Google Académico, utilizando operadores boléanos “and” y “or”. De tal manera, que la primera indagación se dio con los términos actividad física e inteligencia emocional, ((physical activity) and (emotional intelligence)) and (teenagers) y ((physical activity) and (emotional intelligence)), en el periodo 2018 a 2022. La búsqueda se la realizó en los meses de diciembre del 2022 hasta enero de 2023.

Para el desarrollo de la revisión de la literatura científica, se emplearon las directrices de la declaración PRISMA (Page *et al.*, 2021), que ayudaron una vez seleccionados los términos de inclusión y exclusión, a determinar la cantidad de estudios relevantes. Este proceso se encuentra en la figura 1.

Figura 1.

Diagrama de Prisma



Resultados

Para el análisis de los doce (12) estudios se consideró los datos más relevantes y que se encuentran detalladas en las tablas 1 y 2.

De la muestra seleccionada se observa que n=10 trabajos son realizados en España y n=2 de Latinoamérica. Además, el interés del tema tuvo un pico alto entre el año 2019 y 2020, en lo relacionado con el diseño de los estudios solo n=2 fueron experimentales, n=1 maneja un diseño ex post facto, retrospectivo y de grupo simple y los demás n=9 son investigaciones descriptivas y transversales. Reuniendo todas las muestras se obtiene un total de 4289 participantes que varía de 61 a 991, siendo los hombres la cantidad predominante con 1723 individuos, en cambio, el género femenino alcanzó 1577 participantes.

Tabla 1.
Características de la población y los estudios.

No	Autores	País	Diseño	Muestra	Sexo	Edad media
1	Duque <i>et al.</i> , (2022)	España	Descriptivo transversal y correlacional	n=61	M= 29 F=32	Md= 14,23
2	Rodríguez <i>et al.</i> , (2021)	España	Experimental	n=480	M=248 F=232	Md= 9,29 (DT=0,52)
3	Galdón <i>et al.</i> , (2021)	España	Descriptivo, relacional y de corte transversal	n=281	M=140 F=141	Md=10,82 (DT=0,87)
4	Gómez-López y Granero-Gallegos (2020).	España	Descriptivo correlacional transversal	n=464	M=238 F= 226	Md=14,08 (DT=1,53)
5	Álvarez y Cevallos (2020)	Ecuador	Cualitativo enfocado en métodos empíricos.	n=58		
6	Sánchez y Chacón (2020)	España	Descriptivo y corte transversal.	n= 86	M= 37 F=49	Md=10,87 (DT=0,33)
7	Mirabel-Alviz <i>et al.</i> , (2020).	España	Ex post facto, retrospectivo y de grupo simple.	n=838	M=493 F=345	
8	Méndez <i>et al.</i> , (2020)	España	Longitudinal.	n=282	M=151 F=131	Md= 13,03 (DT = 0,93)
9	Herazo <i>et al.</i> , (2019)	Colombia	Transversal de cohortes	n=991		
10	Fierro <i>et al.</i> , (2019)	España	Descriptivo correlacional transversal	n=343	M= 161 F=182	Md=13,78 (DT=1,28)
11	González <i>et al.</i> , (2019)	España	Experimental con grupo control	n=34	M=17 F=17	Md=14,71 (DT=0,938)
12	Vaquero <i>et al.</i> , (2018)	España	Correlacional-transversal.	n=431	M=209 F=222	Md=13,54 (DT=0,991)

Nota: M=Masculino; F= Femenino; Md= Media; DT= Desviación Estándar.

La tabla 2 fue diseñada con los datos relevantes de las intervenciones, estos son: Autores (año), Objetivo, Aspectos evaluados, Herramientas utilizadas, Conclusiones y hallazgos. De la misma forma, se redacta la descripción sobre los resultados.

Los estudios seleccionados consideran la relación entre la inteligencia emocional y la actividad física, algunas n=6 buscan conocer más sobre la motivación como una dimensión de mayor interés. general, n=11 estudios abordan la asignatura de la Educación Física y n=1 la práctica deportiva del baloncesto. Entre los aspectos evaluados, son la motivación, la autorregulación, el bienestar emocional y cognitivo, y la cantidad de actividad física realizada por los sujetos.

La herramienta más utilizada por n=5 investigaciones para la inteligencia emocional, fue el Test Trait Meta-Mood Scale, este a su vez tiene sus modificaciones y los investigadores acogieron la que requerían. Por otro lado, n=2 estudios emplearon el Emotional Quotient inventory: Young Version: EQ-i: YV, otros n=2, dispusieron de la Escala o el Cuestionario de Satisfacción con la Vida, para la variable de la actividad física, n=3 trabajos se sujetaron del Cuestionario de Actividad Física para adolescentes (PAQ-A), y n=5 llevaron a cabo pruebas que calificaba la inteligencia emocional junto con la actividad física. Por último, las conclusiones muestran similitud entre ellas. Algunos autores observaron si características como el género, las estrategias de actividades y el entorno social influyen en cierta medida sobre el desarrollo de la inteligencia emocional.

Tabla 2.

Datos relevantes de las intervenciones.

No	Autores	Objetivo	Aspectos evaluados	Herramientas utilizadas	Conclusiones y hallazgos
1	Duque <i>et al.</i> , (2022)	-Describir la relación de variables motivacionales, emocionales y la carga de entrenamiento en baloncesto teniendo en cuenta el género y la categoría de formación.	Variables de carga. Variable RPE. Variables del cuestionario de bienestar. Variables Emocionales. Variables de Rendimiento. Variables motivacionales.	Dispositivo GARMIN™ Dispositivo inercial WIMUPRO™ Cuestionario de bienestar Escala de esfuerzo percibido RPE Cuestionario de regulación conductual en el deporte Cuestionario WLEIS-S. Cuestionario de Rendimiento Percibido en el Deporte	El sexo femenino y la categoría U14 tuvo niveles altos de inteligencia emocional, dando un mejor resultado en los entrenamientos.
2	Rodríguez <i>z et al.</i> , (2021)	-Modelar, por primera vez, las relaciones entre la motivación intrínseca, la inteligencia emocional y la autorregulación del aprendizaje en las clases de Educación Física (EF).	Inteligencia Emocional. Autorregulación del aprendizaje. Autoeficacia Motivación intrínseca.	Escala de Inteligencia Emocional en EF. Las escalas de planificación, autocomprobación y esfuerzo. Generalized Self-efficacy Scale. Subescala de motivación intrínseca de la Escala del Locus Percibido de Causalidad	Los estudiantes motivados son capaces de aprender mejor y tener un seguimiento de su rendimiento académico. Las variables de la inteligencia emocional más altas fueron el control, la regulación emocional y el esfuerzo.
3	Galdón <i>et al.</i> , (2021)	-Describir el nivel de práctica de actividad física, inteligencia emocional y las diferencias entre sexos en escolares de educación primaria.	Inteligencia Emocional. Registro de los datos.	TMMS-24, basado en Trait Meta-Mood Scale Cuestionario ad-hoc	Los niños realizan más actividad física y demuestran tener un buen control de sus emociones positivas y negativas. Aunque, las chicas que prefieren actividades recreativas presentan mejores resultados en inteligencia emocional.
4	Gómez-López y Granero-Gallegos (2020).	-Describir el nivel de motivación y de inteligencia emocional de estudiantes adolescentes de secundaria, así como comprobar las diferencias en ambas variables, en función del género del alumno.	Motivación. Inteligencia emocional percibida.	Adaptación española del Sport Motivation Scale-II. Test Trait Meta-Mood Scale	Los chicos se encuentran más motivados que las chicas, sin embargo, ellas presentan niveles mayores en la atención emocional.
5	Alvarez y Cevallos (2020)	-Aplicar una estrategia educativa en clases de educación física para desarrollar inteligencia emocional en los estudiantes del noveno año de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Fiscal "3 de Mayo".	Atención emocional. Claridad de sentimientos. Representación emocional.	Test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)	Los individuos potencializaron su inteligencia emocional asegurando mejor desarrollo durante las clases de educación física.
6	Sánchez y Chacón (2020)	-Analizar las relaciones entre la práctica de actividad física, la inteligencia emocional y diferentes factores sociodemográficos.	Inteligencia Emocional Global Percepción Emocional Gestión Auto-Emocional Gestión Hetero-	Inventario de Inteligencia Emocional en el Deporte. Cuestionario PAQ-A modificado	El alumnado percibió mejor las percepciones emocionales, que cualquiera de las otras dimensiones durante la práctica deportiva. La realización de

		Emocional Utilización Emocional Actividad Física Global		actividad física moderada y vigorosa ayuda a aclarar y fortalecer las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional, relacionándose con el mejoramiento académico.	
7	Mirabel-Alviz <i>et al.</i> , (2020).	-Analizar el rol predictivo de la inteligencia emocional y la importancia concedida a la realización de la actividad física, sobre el autoconcepto físico en escolares.	Autoconcepto físico. Inteligencia emocional Actividad física	Cuestionario AF-5 EQ-i: YV Cuestionario Se diseñó el siguiente ítem: "Valora del 1 al 10 la importancia de la actividad física en tu vida"	Los escolares que otorguen una mayor importancia a la actividad física presentarán mayores niveles de autoconcepto físico.
8	Méndez <i>et al.</i> , (2020)	-Explorar los perfiles de inteligencia emocional de los adolescentes en el contexto de la educación física.	Inteligencia emocional. Regulaciones motivacionales. Necesidades psicológicas básicas. Objetivos de la amistad. Bienestar afectivo. Bienestar cognitivo. Intención de ser físicamente activo.	El Cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física. La escala Perceived Locus of Causality La versión española de la Escala de Medición de Necesidades Psicológicas en el Ejercicio. La versión en español del Cuestionario de Metas de Amistad en Educación Física. El PANAC (Afectos Positivos y Negativos) para Niños y Adolescentes. El Cuestionario de Satisfacción con la Vida. La versión española de la Escala de intención de ser físicamente activo.	La media más alta de la inteligencia emocional fue en reconocimiento emocional y motivación intrínseca La intención de ser físicamente activo obtuvo los valores más altos.
9	Herazo <i>et al.</i> , (2019)	-Determinar la relación entre el nivel de actividad física en los niños, la inteligencia emocional y acoso.	Actividad física Índices de bullying y agresividad general. La atención, la claridad y la capacidad de reparación emocional.	Cuestionario de Actividad Física para adolescentes Cuestionario Mi Vida en la Escuela Escala Trait Meta-Mood-24	Los resultados mostraron una baja percepción de regulación emocional, la presencia de un índice importante de bullying, sugieren que la violencia escolar se está convirtiendo en un problema complejo, lo que dificulta el aprendizaje.
10	Fierro <i>et al.</i> , (2019)	-Analizar la relación entre las necesidades psicológicas básicas, la motivación, la inteligencia emocional, la satisfacción con la vida y el rendimiento académico en clase de educación física.	Necesidades Psicológicas Básicas Motivación intrínseca Regulación identificada Regulación introyectada Regulación externa Desmotivación Inteligencia Emocional Satisfacción con la vida	Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas. Escala del Locus Percibido de Causalidad en Educación Física. Cuestionario de Inteligencia Emocional. Escala de Satisfacción con la Vida	Las necesidades psicológicas básicas depararon que el valor más alto fue para la dimensión relación con los demás. La motivación autodeterminada tuvo los niveles más altos. Los resultados superiores de la inteligencia emocional han sido para la dimensión de inteligencia interpersonal, seguida de estado de ánimo general, adaptabilidad, manejo del estrés y por último

					intrapersonal.
11	González <i>et al.</i> , (2019)	-Mostrar relaciones de causalidad entre acciones de interacción social (actividad física, teatro y danza), el desarrollo de aspectos de la personalidad como la prosocialidad, y el uso de habilidades de inteligencia emocional en adolescentes de entre 14 y 17 años, por medio de un programa de intervención	Inteligencia Emocional Percibida. Sentido del Humor. Comportamiento Prosocial.	Trait Meta-Mood Scale Multidimensional Humor Sense Scale Prosocial Reasoning Objective Measure	El grupo control ha mantenido la valoración pretest-postest, mientras que el grupo experimental tras las actividades presentan menor atención emocional y menor habilidad para regular estados emocionales displacenteros o mantener estados afectivos positivos.
12	Vaquero <i>et al.</i> , (2018)	-Analizar las relaciones producidas entre el nivel de actividad física, la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional y el nivel motivacional.	Tipo de motivación hacia la actividad física. Adaptabilidad. Actividad física.	Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico-2 Emotional Quotient inventory: Young Version: EQ-i: YV - Cuestionario de Actividad Física para adolescentes (PAQ-A)	La actividad física facilita la adaptación a nuevas situaciones, especialmente en el contexto deportivo proporcionando beneficios en las relaciones interpersonales, regulando las emociones. El género masculino puntuó más alto en cada uno de todos los niveles motivacionales.

Discusión

El comportamiento del ser humano ha sido estudiado desde la antigüedad. La forma en cómo este reacciona y maneja diversas situaciones puede ser determinante en su vida. El éxito o el fracaso resulta significativos; a tal punto que puede llegar a perder la vida sino toma las decisiones correctas, por lo que, las emociones juegan un papel importante, incluso las que se ven como negativas (Sáenz, 2019). Por otro lado, la AF planificada contribuye al desarrollo integral del individuo al agregar sus emociones, valores, actitudes, herencia familiar y cultural, por medio de la construcción de la corporeidad, que da origen a la identidad corporal (De la Cruz & Cruzata, 2017).

Resulta ser aún más relevante el estudio por el hecho de haberse desarrollado en un escenario de pandemia, que para el 2019 hizo que la mayoría de los países mantuvieran confinamiento. Los adolescentes lidiaron con el aislamiento que tuvo consecuencias en sus

emociones convirtiéndose en seres con ansiedad, depresión, estrés y demás trastornos. Esto significó que se había creado otro problema en la sociedad que se tenía que tratar, además del Covid-19⁵. Aquí jugó un rol muy importante AF, pues permitió desarrollar un equilibrio en la IE (Ortiz y Núñez, 2021). Para Duque *et al.*, (2022) y Rodríguez *et al.*, (2021), el deporte y las clases de Educación Física son motivantes para desarrollar el aprendizaje, siendo las mujeres quienes alcanzaron índices altos de motivación e inteligencia emocional. De igual manera un mayor esfuerzo en la intensidad de los entrenamientos da como resultado un mejor rendimiento (Galdón *et al.*, 2021).

Las escuelas gestionaron la IE, para que los estudiantes durante la cuarentena percibieran sus emociones y se dieran cuenta de la importancia de su vida (Hernández & Silva, 2021). Álvarez & Cevallos (2020), mediante la aplicación de una estrategia educativa en las clases de educación física, lograron alcanzar en un 82% que los estudiantes potencien su IE, comprendiendo que tendrán la capacidad de controlar situaciones en el futuro que alteren sus emociones, asimismo, Sánchez & Chacón (2020); Granero & Gómez (2020), hacen mención que el mejoramiento académico se debe a la realización de AF moderada y vigorosa, mostrándose ser más activos los hombres con mejor utilización emocional por el hecho de estar en contacto con otros individuos deportivamente, por otro lado, las mujeres tienen mejor atención emocional, reconocen y gestionan las emociones.

Para Mirabel *et al.*, (2020) y Fierro *et al.*, (2019), el autoconcepto de un escolar que le da valor a la AF se verá fortalecido, debido a que, les permite tener un estado de ánimo positivo e inteligencia interpersonal, sintiéndose satisfechos con la vida, sin embargo, Vaquero *et al.*, (2018) establece que hay resultados bajos en la inteligencia intrapersonal y cifras altas en la interpersonal. Los participantes en el trabajo de Méndez *et al.*, (2020), indicaron tener alto nivel

de intención de ser físicamente activos, por lo que su IE tuvo los mejores números en reconocimiento emocional, motivación intrínseca, control, regulación emocional y empatía.

Por otro lado, la investigación de González *et al.*, (2019) es, estudio experimental el beneficio de la actividad física, el teatro y la danza para el desarrollo del comportamiento prosocial evidencia que el grupo experimental tuvo cambios significativos en la claridad emocional, lo que les permitió utilizar mejor el humor como recurso de control en cualquier tipo de situación identificando las emociones. Cerrando, Herazo *et al.*, (2019) ejecutaron un análisis en Colombia donde se observó la existencia de un índice importante de conductas negativas y bullying, naciendo de esto una baja percepción de regulación emocional. Además, la muestra realiza un mínimo de actividad física llevando a la baja percepción de sentimientos y emociones que puntúan más alto en el género masculino.

Conclusiones

Después de la revisión y análisis de la literatura sobre la incidencia de la AF en la IE se puede concluir que:

La población que valora a la AF se ve favorecida, ya que, sabrá adaptarse a diferentes situaciones, crear sentimientos positivos, mejorar el autoconcepto, potenciar capacidades emocionales, de modo que, el estudiante que amplíe todas las dimensiones de su IE manifestará un buen rendimiento académico y le irá bien en casi todas las áreas de su vida, por lo tanto, es beneficioso para los adolescentes realizar cualquier tipo de AF y más en el horario escolar donde el docente es una clave para el desarrollo de las dimensiones de la IE.

El 50,0% de las investigaciones priorizaron conocer el nivel y el tipo de motivación de los participantes en la actividad física, también existe un interés por saber si el género es un factor importante en el desarrollo de la IE. Por lo que, en general la mayoría de los estudios indican tener altos niveles de motivación intrínseca y autodeterminada por la AF, especialmente el género masculino, quienes utilizan la mayor parte de su tiempo en deportes de grupo y oposición, actividades que orientan al individuo a superarse a sí mismos para poder ganar, sin embargo, el hecho de que sean los hombres los que realicen mayor AF no equivale a que obtengan un mejor desarrollo de la IE, aunque les ha permitido alcanzar un resultado significativo en el reconocimiento de emociones.

El género femenino tiene índices más altos de IE. Si a esta característica se suma la realización de AF lo que ha provocado consecuencias positivas como la atención emocional, gestión y reconocimiento de emociones, pero, globalmente las dimensiones que llegaron al pico más alto para los dos sexos son: el control, la capacidad de reparación y la claridad emocional, aspectos demasiados vistos y tratados en un entrenamiento. Con todo esto, se llegó a la conclusión de que la empatía es una de las dimensiones menos alterada por la realización de la AF, así como también no tiene mucha incidencia sobre la inteligencia intrapersonal, pero si en la inteligencia interpersonal.

Referencias

- Álvarez, A., y Cevallos, H. (2020). Estrategia educativa en clases de educación física para desarrollar inteligencia emocional en estudiantes de educación básica superior. *Revista Cognosis*, 5, 51-62. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/2444>
- Arias-Moreno, E., García-Díaz, E., Rodríguez-Torres, Á., y Guerrero-González, S. (2022). Análisis de la frecuencia de pasos como indicador de actividad física en escolares

- ecuatorianos. *Sportis Sci J*, 8 (2), 152-175
<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.2.8791>
- Arias-Moreno, E., Rodríguez-Torres, A., Castro, W., Gómez, R., y Paredes, A., (2020). Análisis del cumplimiento de las recomendaciones de uso de medios tecnológicos de pantalla y adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes ecuatorianos. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 64, 94-109.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7352786>
- Barranco, B., Sánchez, M., Sanabrias, D., Cachón, J., y Lara, A. (2022). Educación emocional en las clases de educación física. Revisión bibliográfica. *Trances*, 14(4), 203-221.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8495420>
- Calero, A., Barreyro, J., Formoso, J., y Injoque, I. (2018). Inteligencia emocional y necesidad de pertenencia al grupo de pares durante la adolescencia. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 22(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339660091017>
- De la Cruz, A., y Cruzata, A. (2017). Inteligencia emocional y kinestésica en la educación física de la educación primaria. *Actualidades Investigativas en Educación*, 17(2), 1-20.
<https://doi.org/10.15517/aie.v17i2.28681>
- Delgado, C., Mateus, E., & Rincón, L. (2018). *Efectos del ejercicio físico sobre la salud mental (depresión y ansiedad). Una mirada desde la evidencia científica existente*. Fundación Universitaria Escuela Colombiana de Rehabilitación.
- Duque, V., Mancha, D., Ibáñez, S., y Sáenz, P. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15-32.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/450341>
- Fierro, S., Almagro, B., y López, P. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2), 167-186. <https://doi.org/10.6018/REIFOP.22.2.345241>
- Fouilloux, C., Fouilloux, M., Tafoya, S., y Petra, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1-15.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/414381>

- Galdón, S., Zurita, F., Ubago, J., y González, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos*, 42, 636-642. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86448>
- Garay, M. (2021). *Factores de riesgo familiar y factores protectores de niños, niñas y adolescentes con derechos vulnerados que se trabajan en el abordaje psicológico en una institución comunitaria*. Universidad de Palermo. <https://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/2318/Garay%2C%20Maria%20na.pdf?sequence=1>
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1) 1-24. <https://doi.org/10.15517/revedu.v36i1.455>
- Goleman, D. (1998). Inteligencia emocional en la práctica. En *Working with Emotional Intelligence* (Kairós). <http://www.resumido.com>
- Gómez-López, M., y Granero-Gallegos, A. (2020). Predicción de la Inteligencia Emocional a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 341-350. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349863388034>
- González, J., Cayuela, D., y López Mora, C. (2019). Prosocialidad, Educación Física e Inteligencia Emocional en la Escuela. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 17-32. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/59410>
- Guerra, K. (2021). La inteligencia emocional en adolescentes del 5to blanco de secundaria de la Unidad Educativa Tomás Frías de la ciudad de Potosí. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 4(9), 95-107. <https://doi.org/10.33996/repsi.v4i9.55>
- Gutiérrez, J., Flores, R., Flores, R., y Huayta, Y. (2021). Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática. *Educare Et Comunicare: Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 9(1), 59-66. <https://doi.org/10.35383/educare.v9i1.576>
- Herazo, Y., Campo, L., García, F., Méndez, O., Suarez, M., Vásquez, F., & Núñez, N. (2019). Relationship between Physical Activity and Emotional Intelligence and Bullying Among School Children. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 28(1), 97-104. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vNePDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA97&dq=Relationship+between+Physical+Activity+and+Emotional+Intelligence+and+B>

[ullying+Among+School+Children&ots=zJ_D-awOal&sig=oHGslwVAWPwc_UrWPDqyPwC_qwc](#)

- Hernández, R., y Silva, F. (2021). La inteligencia emocional del gestor educativo en tiempos de pandemia. *Revista Científica UISRAEL*, 8(3), 11-26. <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n3.2021.446>
- Maya, J., y Chica, R. (2022). Inteligencia emocional y suicidio en adolescentes: Revisión teórica. *Psico Sophia*, 4(1), 23-35. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103423000059>
- Méndez, A., Cecchini, J., & García, C. (2020). Profiles of emotional intelligence and their relationship with motivational and well-being factors in physical education. *Psicología Educativa*, 26(1), 27-36. <https://doi.org/10.5093/PSED2019A19>
- Mirabel-Alviz, M., León del Barco, B., Mendo-Lázaro, S. y Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6(2), 308-326. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>
- Mújica, F., Orellana, N., y Concha, R. (2017). Emociones en la clase de Educación Física: revisión narrativa (2010-2016). *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1), 119. <https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.119-134>
- Ortiz, M., & Núñez, A. (2021). Inteligencia emocional: evaluación y estrategias en tiempos de pandemia. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 5(11), 57-68. <https://doi.org/10.53877/rc.5.11.20210701.06>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pérez-Jorge, D., González-Luis, M. A., Rodríguez-Jiménez, M. C., & Ariño-Mateo, E. (2021). Educational Programs for the Promotion of Health at School: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010818>

- Pérez-Jorge, D., González-Dorta, D., Rodríguez-Jiménez, M., & Fariña-Hernández, L. (2021). Problem-solving teacher training, the effect of the ProyectoMates Programme in Tenerife, *Education*, 49 (7), 777-791, [10.1080/03004279.2020.1786427](https://doi.org/10.1080/03004279.2020.1786427)
- Posso, R. (2018a). *Guía de estrategias metodológicas para Educación Física*. Ministerio de Educación.
https://www.academia.edu/38540331/Gu%C3%ADa_de_estrategias_Metodol%C3%B3gicas_de_Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica.pdf
- Posso, R. (2018b). Propuesta de *Estrategias Metodológicas aplicadas a la Educación Física* (Tesis de maestría). Universidad Internacional de la Rioja.
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/7439>
- Posso, R. J., Marcillo, J. C. y Bedón, E. D. (2021). Las tecnologías de la Información y comunicación como alternativa para el entrenamiento en la pandemia. *Revista científica Olimpia*, 18(2), 1090-1100.
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2682>
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P., y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120 - 131.
<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>
- Posso, R., Lara, L., López., S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*.7(2), 34 – 45.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>
- Puertas, P., González, G., y Sánchez, M. (2017). Influencia de la práctica físico-deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 10-24.
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/48957>
- Razo-Yugcha, A. A., Aguilar-Chasipanta, W. G., Rodríguez– Torres, Á. F., y Jordán-Sánchez, J. W. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de

- los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, 18(34), 247-256.
<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/254>
- Rodríguez-González, P., Cecchini, J., Méndez-Giménez, A., y Sánchez-Martínez, B. (2021). Motivación intrínseca, inteligencia emocional y autorregulación del aprendizaje: un análisis multinivel. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(82), 235–252. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.82.003>
- Rodríguez, Á., Garcés, J., García-Gaibor, J., Córdova-Portilla, M., Correa, J., y Aimara-Paucar, J. (2023). La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria. *Revista Polo de Conocimiento*, 62 (6,9), 991-1015.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5359>
- Rodríguez-Torres, Á. F., Bohórquez, N. E., Aimara, J. C., Cusme-Torres, A. C., y García-Gaibor, J. A. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dominio de las Ciencias*, 8(2), 642–661.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638019>
- Rodríguez-Torres, Á. F., Arias-Moreno, E. R., Espinosa-Quishpe, A., y Yanchapaxi-Iza, K. (2021). Método HITT: Una herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes. *Revista Científica "Conecta Libertad"*, 5(1), 65-84.
<https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/226/405>
- Rodríguez-Torres, Á., Rodríguez-Alvear, J., Guerrero-Gallardo, H., Arias-Moreno, E., Paredes-Alvear, A., y Chávez-Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-12. <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535/344>
- Rodríguez-Torres, Á., Cusme-Torres, A. y Paredes-Alvear, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5 (9), 1163-1178. [10.23857/pc.v5i9.1778](https://doi.org/10.23857/pc.v5i9.1778)
- Rodríguez-Torres, Á., Rodríguez-Morillo, D., Garcés-Ángulo, J. y Almeida-Carranco, J. (2019). ¿Cómo perciben los estudiantes el proceso de enseñanza y aprendizaje del profesorado de educación física? *Arrancada*, 19(35), 85-98
- Rodríguez-Torres, Á., Páez-Granja, R., Paguay-Chávez, F., y Rodríguez-Alvear, J. (2018). El profesorado de educación física y la promoción de salud en los centros educativos.

- Revista Arrancada*, 18(34), 215-235.
<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/270>
- Rojas, C., Ramos, J., Pardo, E., & Henríquez, F. (2018). Adicción a internet en adolescentes: una breve revisión. *Drugs and Addictive Behavior*, 3(2), 267-281.
<https://doi.org/10.21501/24631779.2876>
- Sáenz, P. (2019). Las emociones: necesidad de su programación para una actividad física más saludable. *e-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 13, 59-81.
www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/index
- Salazar, D. (2022). *La inteligencia emocional y su relación con la toma de decisiones en adolescentes*. (Tesis de grado). Universidad Técnica de Ambato.
<http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34792>
- Sánchez, A., y Chacón, R. (2020). Estudio de la inteligencia emocional en escolares de educación primaria: Alcance en el área de educación física. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 87-94. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/461701>
- Sevilla, B. (2020). *La práctica de ejercicio físico y la mejora en el manejo de la gestión emocional*. (Tesis de grado). Universidad Pontificia.
- Tur, A., Doménech, A., y Jiménez, J. (2019). Eficacia académica percibida, crianza, uso de internet y comportamiento en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(1), 38-47. <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n1.5>
- Vaquero, M., Cerro, D., Tapia, M., Iglesias, D., y Sánchez, P. (2018). Actividad física. Adaptabilidad emocional y regulación intrínseca: un estudio predictivo en adolescentes. *Journal of Sport and Health Research*, 10(1), 209-220.
<https://dehesa.unex.es/handle/10662/11474>
- Zurita, F., Moreno, R., González, G., Viciano, V., Martínez, A., y Muros, J. (2018). Revisión conceptual de la conexión entre inteligencia emocional y autoconcepto físico. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 139-144. <http://revistas.um.es/sportk>