

## **Instrumento Cuantitativo para la Medición de Alcances Sociales de la Educación Física en Colombia: "Bienestar 360"**

El instrumento "Bienestar 360" busca medir los alcances sociales de las intervenciones de educación física en Colombia, abarcando las dimensiones física, cognitiva, emocional y social del ser humano. Ha sido diseñado para ser de fácil aplicación por profesores o cualquier persona interesada en evaluar procesos educativos en el área de la educación física, la recreación y el deporte.

### **1. Instrucciones de Aplicación**

- El cuestionario debe ser autoadministrado o aplicado por un encuestador capacitado, docente o asesor pedagógico preferiblemente antes y después de la intervención del programa de educación física.
- Se recomienda un período de aplicación trimestral o semestral para observar tendencias y resultados a largo plazo.
- Las preguntas están formuladas para ser comprendidas por un amplio rango de edades y niveles educativos. Se sugiere utilizar una escala de Likert para la mayoría de las preguntas, facilitando la cuantificación de las percepciones.

### **2. Estructura del Instrumento**

El instrumento se compone de 20 preguntas, 5 por cada dimensión, utilizando una escala de Likert de 1 a 5, donde:

- **1 = Totalmente en desacuerdo / Nunca**
- **2 = En desacuerdo / Rara vez**
- **3 = Neutral / Algunas veces**
- **4 = De acuerdo / Frecuentemente**
- **5 = Totalmente de acuerdo / Siempre**

A continuación, se presenta la tabla con las preguntas y su respectiva dimensión:

### 3. Índice de Bienestar Social y Cohesión Comunitaria (IBSC-AAF): Bienestar 360

#### Instrucciones:

#### A. Dimensión Física:

1. Considero que mi salud física ha mejorado gracias a la participación en actividades de educación física, recreación o deporte.  1  2  3  4  5
2. Siento que tengo más energía y vitalidad para realizar mis actividades diarias desde que participo en estas actividades.  1  2  3  4  5
3. Mi condición física (resistencia, fuerza, flexibilidad) ha mejorado notablemente con la práctica de estas actividades.  1  2  3  4  5
4. He notado una reducción en dolores o molestias físicas que antes tenía, o me siento menos propenso/a a enfermarme.  1  2  3  4  5
5. Mantener una alimentación saludable y buenos hábitos de vida se me ha hecho más fácil desde que practico estas actividades.  1  2  3  4  5

#### B. Dimensión Cognitiva:

6. Siento que mi capacidad para concentrarme, prestar atención y aprender ha mejorado al participar en actividades de educación física, recreación o deporte.  1  2  3  4  5
7. Estas actividades me ayudan a despejar la mente y a pensar con mayor claridad sobre mis problemas o decisiones.  1  2  3  4  5
8. Considero que la participación en el deporte me ha ayudado a desarrollar habilidades como la estrategia y la toma de decisiones  1  2  3  4  5
9. Siento que mi memoria y agilidad mental han mejorado con la práctica regular de estas actividades.  1  2  3  4  5
10. Siento que puedo procesar información más rápidamente, resolver problemas y tomar decisiones más asertivas en diferentes situaciones de la vida diaria  1  2  3  4  5

#### C. Dimensión Emocional:

11. Me siento menos estresado/a, ansioso/a o deprimido/a desde que participo en actividades de educación física, recreación o deporte.  1  2  3  4  5

12. Mi estado de ánimo general ha mejorado y me siento más feliz o positivo/a la mayor parte del tiempo.  1  2  3  4  5
13. Siento que tengo una mayor autoestima y confianza en mí mismo/a.  1  2  3  4  5
14. Soy más resiliente y me adapto mejor a los desafíos o dificultades de la vida.  1  2  3  4  5
15. Expreso mis emociones de manera más saludable y me siento más conectado/a con lo que siento.  1  2  3  4  5

#### D. Dimensión Social:

16. Me siento más conectado/a con los demás y con mi comunidad, y parte de algo más grande que yo mismo/a.  1  2  3  4  5
17. Experimentar estas actividades me ha ayudado a desarrollar mi capacidad comunicativa y resolución de conflictos.  1  2  3  4  5
18. Siento que estas actividades me permiten reflexionar sobre mis valores, vivir en acuerdo con ellos y su utilidad en mis relaciones interpersonales  1  2  3  4  5
19. Siento que las actividades deportivas o recreativas han fortalecido mis lazos con personas de mi comunidad (vecinos, compañeros).  1  2  3  4  5
20. He conocido gente nueva y he logrado interactuar con personas de diferentes edades o trasfondos sociales gracias a estas actividades.  1  2  3  4  5

### 3. Análisis e Interpretación de Resultados

Una vez recogidos los datos, puedes realizar los siguientes análisis:

- **Puntuación por dimensión:** Suma los puntajes de las 5 preguntas por cada dimensión para obtener una puntuación total por área (mínimo 5, máximo 25).
- **Puntuación total del Bienestar 360:** Suma las puntuaciones de las cuatro dimensiones para obtener un puntaje global (mínimo 20, máximo 100).
- **Comparación Pre y Post Intervención:** La clave está en comparar las puntuaciones obtenidas antes de iniciar el programa de educación física con las obtenidas después de un período de intervención. Un aumento en las puntuaciones indicará un impacto positivo.

