Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física

Actividad física y estado de ánimo en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú, 2023

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Física

AUTOR

Sarahi Yanira LUNA RAMOS

ASESOR

Dr. Ángel Anibal MAMANI RAMOS

Lima, Perú

2024

Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Luna, S. (2024). *Actividad física y estado de ánimo en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú, 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Sarahi Yanira Luna Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70368816
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0004-2186-2782
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Ángel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hugo Enrique Asian Canchis
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09048993
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10389035
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Miguel Aquilino Diaz Barboza
Tipo de documento	DNI

Número de documento de identidad	06810363

Número de documento de identidad	-
Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación y actividad física corporal
Grupo de investigación	Ciencias de la Motricidad, Actividad Física y Deporte - MACFIDE
Agencia de financiamiento	Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aprobado mediante Resolución Rectoral N° 006081-2023-R/UNMSM con código de proyecto E23060371.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Cercado de Lima 12°02′47″S 77°02′34″O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2023-2024
URL de disciplinas OCDE	Educación general http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
"Carlos Cáceres Álvarez"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 031-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 17 días del mes de diciembre de 2024, siendo las 10:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA, PERÚ, 2023,** que presenta el Bachiller: **SARAHI YANIRA LUNA RAMOS,** para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado ..... Aprobado ....., con la calificación de ..... Desaprobado ..... (.18.).

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciada en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las ..11:20..... horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. HUGO ENRIQUE ASIAN CANCHIS
Presidente

Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor de Tesis

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Jurado Informante

Dr. MIGUEL AQUILINO DIAZ BARBOZA
Jurado Informante

Escaneado con CamScanner

CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-007691-2024-R

Yo Ángel Anibal Mamani Ramos en mi condición de asesor acreditado con el DICTAMEN VIRTUAL Nº 001-2023-EPEF-FE/UNMSM del 05 enero 2023 y el DICTAMEN VIRTUAL Nº 160-2024-EPEF-FE/UNMSM del 11 de septiembre del 2024, de la tesis, cuyo título es: **ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA, PERÚ**, presentado por el bachiller **SARAHI YANIRA LUNA RAMOS**, para optar el título de Licenciado en Educación Física.

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 17 % de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor
Dr. ÁNGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
DNI: 01344424

DEDICATORIA

Este proyecto de investigación va dedicado con especial afecto a mis padres, cuyo apoyo inalterable y constante presencia han sido fundamentales en mi vida profesional. Tanto mi madre como mi padre han sido fundamentales en cada etapa de mi trayectoria. Mi madre, con su dedicación inquebrantable y capacidad para brindarme aliento en cada momento crítico, ha sido una fuente inagotable de fuerza y determinación. Mi padre, por su parte ha ofrecido una base sólida de apoyo y sabiduría, guiándome con su experiencia y su fe incondicional en mis habilidades. En conjunto, su motivación y confianza han sido cruciales para superar los desafíos y alcanzar esta meta.

De igual manera, extiendo esta dedicación a mi familia, cuyos constantes esfuerzos y apoyo han jugado un papel crucial en la consecución de este logro. La influencia positiva de cada uno de ellos ha enriquecido mi camino, su comprensión y aliento han sido una base sólida sobre la cual he construido este proyecto.

AGRADECIMIENTO

Al Dr. Ángel Mamani le expreso mi más profundo agradecimiento por su valiosa asesoría. Su conocimiento, paciencia, profesionalismo y rigor han sido cruciales durante el proceso de elaboración de esta tesis. El apoyo y las orientaciones proporcionadas han sido determinantes para alcanzar la finalización de este trabajo. También quiero agradecer a la Decana de América, quien me proporcionó las herramientas necesarias, así como el acceso a conocimientos valiosos a través de los docentes y un entorno propicio para llevar a cabo esta investigación. Finalmente, quiero reiterar mi gratitud a mis padres por su respaldo continuo durante todo este proceso.

ÍNDICE

DEDICATORIA II
AGRADECIMIENTO III
ÍNDICE DE TABLAS VI
ÍNDICE DE FIGURAS VII
ÍNDICE DE ANEXOS VIII
RESUMEN IX
ABSTRACT X
I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO 1
1.1. Determinación del problema 1
1.2. Formulación del problema 2
1.2.1. Problema general 2
1.2.2. Problemas específicos 2
1.3. Objetivos 3
1.3.1. Objetivo general 3
1.3.2. Objetivos específicos 3
1.4. Importancia de la investigación 3
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA 6
2.1. Antecedentes del estudio 6
2.1.1. Antecedentes nacionales 6
2.1.2. Antecedentes internacionales 7
2.2. Bases teóricas 8
2.2.1. Actividad física 8
2.2.1.1. Definiciones 8
2.2.1.2. Actividad física y salud 9
2.2.1.3. Dimensiones 10
2.2.1.3.1. Trabajo 10
2.2.1.3.2. Transporte 10
2.2.1.3.3. Tiempo libre 10
2.2.2. Estado de ánimo 11
2.2.2.1. Definiciones 11
2.2.2.2. Estado de ánimo y el desempeño escolar 12
2.2.2.3. Dimensiones 12
2.2.2.3.1. Depresión 12
2.2.2.3.2. Ansiedad 13
2.2.2.3.3. Estrés 13

2.3. Definición de términos 13
2.3.1. Actividad física 13
2.3.2. Estado de ánimo 13
2.3.3. Universitarios 14
2.3.4. COVID-19 14
2.3.5. Ansiedad 14
2.3.6. Depresión 14
2.3.7. Estrés 14
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES 15
3.1. Hipótesis 15
3.1.1. Hipótesis general. 15
3.1.2. Hipótesis especifica. 15
3.2. Variables 15
3.3. Operacionalización de las variables 16
IV. MATERIALES Y MÉTODOS 18
4.1 Área de estudio 18
4.2 Tipo y diseño de investigación 18
4.2.1. Tipo 18
4.2.2. Diseño 19
4.3 Población y muestra 19
4.3.1. Población 19
4.3.2. Muestra 20
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información 21
V. RESULTADO Y DISCUSIÓN 23
5.1. Análisis descriptivo de resultados 23
5.1.1. Actividad física 23
5.1.2. Estado de ánimo 24
5.2. Análisis inferencial de resultados 25
5.2.1 Prueba de hipótesis general 26
5.2.2 Prueba de hipótesis específica 27
5.3. Discusión de resultados 30
CONCLUSIONES 33
RECOMENDACIONES 34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 35
ANEXOS 42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 *Operacionalización de la variable actividad física* *16*
Tabla 2 *Operacionalización de la variable estado de ánimo*..... *17*
Tabla 3 *Población por edades*..... *20*
Tabla 4 *Niveles de AF* *23*
Tabla 5 *Dimensiones de la AF según METs por semana*..... *23*
Tabla 6 *Niveles del EA* *24*
Tabla 7 *Dimensión depresión*..... *24*
Tabla 8 *Dimensión ansiedad*..... *25*
Tabla 9 *Dimensión estrés* *25*
Tabla 10 *Coeficiente de correlación lineal*..... *26*
Tabla 11 *Correlación entre Actividad física y Estado de ánimo* *27*
Tabla 12 *Correlación entre Actividad física y depresión* *28*
Tabla 13 *Correlación entre Actividad física y ansiedad*..... *29*
Tabla 14 *Correlación entre Actividad física y estrés*..... *30*

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Ubicación del distrito de Lima.....18

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ) 42
Anexo 2. Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) 46
Anexo 3. Matriz de consistencia 47

RESUMEN

El propósito de esta investigación fue evaluar la correlación entre la actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú. Este estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque no experimental y un diseño transversal correlacional; se analizó a 194 universitarios de ambos géneros, con edades entre 18 y 34 años, quienes completaron el cuestionario GPAQ, en base a 16 preguntas y el DASS-21, compuesto por 21 ítems. Los resultados evidenciaron una correlación positiva moderada (0.369) entre la actividad física y el estado de ánimo. Se determinó que la actividad física, al implicar movimiento corporal y un gasto de energía, tenía una relación con el estado de ánimo de los estudiantes de Educación Física, ya que el ejercicio físico impacta significativamente en la percepción y la reacción ante el entorno.

Palabras clave: actividad física, estado de ánimo, estudiantes universitarios, beneficio, depresión, ansiedad, estrés.

ABSTRACT

The purpose of this research was to evaluate the correlation between physical activity and mood in students of Physical Education at a public university in Lima, Peru. This study was carried out using a non-experimental approach and a cross-sectional correlational design; 194 university students of both genders, aged between 18 and 34 years, who completed the GPAQ questionnaire, based on 16 questions, and the DASS-21, composed of 21 items, were analyzed. The results showed a moderate positive correlation (0.369) between physical activity and mood. It was determined that physical activity, by involving body movement and energy expenditure, had a relationship with the mood of Physical Education students, since physical exercise has a significant impact on the perception and reaction to the environment.

Keywords: physical activity, mood, college students, benefit, depression, anxiety, stress.

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Determinación del problema

De acuerdo con las investigaciones de Guthold et al. (2018), el 30 % de la población mundial no realiza actividad física (AF) incluso antes de la pandemia por COVID-19. Este dato resulta preocupante, ya que las restricciones impuestas durante la pandemia impactaron negativamente en la salud física y mental de la población a nivel global (Reyes-Molina et al., 2022). Tras el confinamiento, estudios de Seale et al. (2020) y Werneck et al. (2020) indican que los estudiantes universitarios, especialmente aquellos entre los 18 a 25 años, experimentan un considerable deterioro en su salud mental y física, como consecuencia de la falta de actividad física (AF) y el aislamiento social. En definitiva, esta disminución en los niveles de AF ha incrementado el riesgo de obesidad y el exceso de grasa corporal en la población mundial, según Gamarra-Camacho et al. (2021), lo cual evidencia un problema que requiere atención urgente, ya que si no se implementan medidas efectivas para incentivar la AF, el riesgo de padecer enfermedades metabólicas y problemas psicológicos seguirá aumentando, afectando no solo a la salud de los individuos, sino también la calidad de vida (CV)a nivel global.

Aunque la AF moderada a vigorosa se ha visto restringida como resultado del confinamiento por el COVID-19, en general se ha observado un aumento den los niveles de AF en todos los países (López-Valenciano et al., 2021). En Portugal, las restricciones han provocado que más de la mitad de la población no realicen AF y solo el 2 % de la población cumplió las recomendaciones establecidas por la OMS (Nunes-Silva et al., 2020). Asimismo, el 33 % de la población señaló que la falta de motivación es la principal razón para no realizar AF, lo cual, por ende, podría afectar negativamente la salud de la población si no se implementan medidas que incentiven y faciliten la práctica de AF en condiciones pospandemia (Santos et al., 2022).

Según Quijano et al. (2022) los estudiantes universitarios identifican varias dificultades para mantener una rutina de AF, entre ellas, la falta de tiempo, la incapacidad para organizar un horario, las normas restrictivas y la carencia de motivación. Este decrecimiento en la AF afecta significativamente la composición corporal de los universitarios (Gamarra-Camacho et al., 2021). Además, Alfonso-Benlliure y Meléndez (2022) indican que los jóvenes que enfrentan dificultades de este tipo suelen presentar EA depresivos, lo que agrava su bienestar

emocional. De acuerdo con Cuenca-León et al. (2021), el confinamiento por el COVID-19 a nivel mundial, acentuó este deterioro en el EA de los estudiantes, aumentando prevalencia de patologías metabólicas asociadas a la inactividad física. Aunado a esto, Asmundson et al. (2020) sostiene que la pandemia afectó de manera más intensa a aquellos individuos con antecedentes de ansiedad o problemas en el EA, en comparación con quienes no padecían trastornos psicológicos previos, como resultado de esto, surgen mayores desafíos en el manejo de su salud mental.

La aparición de la depresión es cada vez más común en nuestra sociedad, lo cual plantea la necesidad de analizar sus causas y efectos. Como señalan Alfonso-Benlliure y Meléndez (2022), una expresión emocional descontrolada, combinada con sentimientos de impotencia, resignación y negatividad, se asocia con un EA depresivo elevado. Este problema es particularmente relevante en el caso de las mujeres, quienes a menudo experimentan cambios significativos en su EA debido a la carga acumulada de actividades domésticas, sumadas a las exigencias laborales (Cuenca-León et al., 2021). Si estas demandas no se gestionan de manera eficaz, el EA de las féminas se ve afectado negativamente, lo cual impacta no solo en su bienestar emocional sino también en otros aspectos de su CV, como advierte López et al. (2020).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Cuál es la relación entre la AF y el EA en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?

1.2.2. Problemas específicos

P1. ¿Cuál es la relación entre la AF y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?

P2. ¿Cuál es la relación entre la AF y la ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?

P3. ¿Cuál es la relación entre la AF y el estrés en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

O. Analizar la relación entre la AF y el EA en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

1.3.2. Objetivos específicos

O1. Describir la relación entre la AF y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

O2. Describir la relación entre la AF y la ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

O3. Describir la relación entre la AF y el estrés en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

1.4. Importancia de la investigación

Según Lee et al. (2012) y McMahon et al. (2017) señalan que con la ayuda que nos brinda al AF se analiza una disminución en la ansiedad y en las patologías no transmisibles, lo cual nos lleva al aumento sobre la esperanza de vida. Es decir, que nos conlleva a un bienestar saludable permitiendo una etapa de vida prolongado sin problemas graves en nuestra salud (Nyberg et al., 2020). En efecto, Lesser y Nienhuis (2020) encuentran un bienestar en la población de Canadá que realizó AF en el periodo de la pandemia por COVID-19.

Para McMahon et al. (2017) el aumento de la AF es crucial para mantener una alta CV y mejorarla al reducir los síntomas depresivos. Si bien lo anterior está respaldado por estudios, una alimentación saludable y una alta CV siguen estando relacionados (Chi, Liang, Chen, et al., 2021). Además, una persona que realiza AF también disfruta mejor de salud, menos estrés y menos dificultades para dormir (Lipert et al., 2021). De igual manera, tiene un impacto positivo para la salud mental (Chi, Liang, Si-Tong, et al., 2021), aún más si se practica con intensidad moderada o vigorosa (Maugeri et al., 2020). Barbosa & Urrea, (2018) mencionan que los síntomas de ansiedad mejoran con la práctica regular de ejercicio, y sus beneficios parecen equipararse a los obtenidos mediante ejercicios de meditación o relajación.

Según Pengpid et al. (2015) el porcentaje en Colombia se estima en 68.9 %, donde el cumplimiento de las recomendaciones de AF oscila entre el 19,4 % y el 78,2 % de los universitarios. Además, Adelantado-Renau et al. (2019) y Lipošek et al. (2019) mencionan que los educandos pueden mejorar notablemente su rendimiento académico al realizar dos o tres horas de AF cada semana. Por lo tanto, realizar altos niveles de AF es ventajosa, y así protege a los educandos del insomnio (Werneck et al., 2018).

El nivel de AF de un amigo influye directamente en el nivel de AF del individuo, y esta influencia tiene un efecto correspondiente en el sujeto (Lema-Gómez et al., 2021), ya que, entre ellos frecuentemente realizan AF por razones y hábitos similares. Cabe resaltar, que la AF se debe complementar con un estilo de vida saludable, dado que, está significativamente correlacionado con el bienestar, de esa manera, se obtendrá como resultado una buena CV (Shang et al., 2021). Según Lesser y Nienhuis, (2020) con datos fiables quienes llevan un estilo de vida activo experimentan mayores mejoras en su bienestar subjetivo en comparación de los que llevan un estilo de vida sedentario.

Para evitar EA depresivos, puede ser especialmente importante enfatizar los componentes cognitivos de la creatividad (Alfonso-Benlliure y Meléndez, 2022). Además, López et al. (2020) comprobaron que la CV percibida está influenciada por el EA. Agregando a lo mencionado anteriormente, a través de la práctica deportiva se puede determinar el EA del ser humano (Cifo, 2015). Por tanto, está claro la relación que existe entre la AF y el EA. De la misma manera, Rueda Toro et al. (2022) indican que la AF se ha relacionado con efectos positivos en el EA, y también en la prevención y el tratamiento de trastornos de salud mental.

Mantener una dieta saludable, el descansar lo suficiente y siendo una persona activa da como resultado la mejora en el EA y el comportamiento (Cuenca-León et al., 2021). Además debatir con el entorno más cercano puede ayudarte a sentirte mejor (Cunza, 2016). En una investigación, Cifo (2015) se encontró variedad de actividades incluyendo ejercicios acuáticos, esto produce resultados positivos ante las gestantes, asimismo el EA tiene un progreso ante actividades que se pueden dar estar acompañado de amigos. Teniendo en cuenta, que la seguridad en uno mismo, las explicaciones de situaciones desafiantes y el auto diálogo pueden ayudar a prevenir la depresión (Alfonso-Benlliure y Meléndez, 2022).

Basado con lo que dice Delgado et al. (2019) se determinó además, que participar en actividades al aire libre centrados en el autoconocimiento y la autoimagen puede crear entornos de serenidad y calma, lo cual resulta crucial para reducir los síntomas de depresión y aumentar la efectividad de AF, mejorando así los niveles de salud mental entre los estudiantes universitarios.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes nacionales

Espinoza-Cortez et al. (2019) investigadores en Lima, Perú realizaron un estudio transversal en cuanto al placer y los niveles de AF en estudiantes pertenecientes al campo médico, en el cual participaron 298 estudiantes entre 16 y 21 años; dando como resultado que los estudiantes con mayores niveles de AF prefirieron realzar más AF, logrando mejores resultados.

Como señalan Moreno-Quispe et al. (2021) en su investigación descriptivo y transversal llevado a cabo en Sullana, Perú, en la que participaron 931 estudiantes, tuvieron como propósito valuar el nivel de AF de los universitarios durante el aislamiento por COVID-19. Llegaron a la conclusión de que, durante el confinamiento, los estudiantes exhibieron un elevado nivel de AF. Destacándose en particular las mujeres de zonas rurales. En cambio, el nivel de AF fue inferior entre los estudiantes de áreas urbanas.

Desde el punto de vista de Barrionuevo-Victorio et al. (2020) en Lima Norte, Perú, examinaron a 354 estudiantes con el fin de evaluar el grado de AF . Dicho estudio descriptivo transversal tuvo como conclusión que entre los estudiantes universitarios predominó la AF moderada; no obstante, 3 de cada 10 estudiantes demostraron tener un bajo nivel de AF, lo que sugieren la necesidad de fomentar formas alternativas de AF dentro de la comunidad universitaria.

Desde la perspectiva de Barrionuevo-Victorio et al. (2020) su estudio descriptivo, observacional prospectivo de corte transversal en Tacna, Perú . Tiene como finalidad establecer el grado de AF durante un periodo de confinamiento; dicho estudio se realizó con la participación de 100 estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación. Concluyendo que la mayoría de los estudiantes presentaron bajo nivel de AF con una notable predominancia en las mujeres, donde los mayores de 25 años mostraron altos niveles de AF en comparación con los más jóvenes, según el ciclo académico la mayoría de los estudiantes exhibió niveles bajos de AF.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Guerrero et al. (2021) en Popayán, Colombia estudiaron a 4 personas con el objetivo de evaluar el impacto de la práctica de AF vigorosa y moderada en el bienestar emocional y la gestión del estrés durante el confinamiento. Concluyeron que el practicar algún tipo de AF influye de manera positiva el bienestar emocional y el manejo del estrés en el ser humano.

Piña-López & García-Alvarado (2023) en México, estudiaron a una población de adolescentes en edades de 10 y 19 condados con el objetivo de analizar el comportamiento relacionado con la práctica de AF en adolescentes mexicanos en el tiempo del 2006 al 2021. De tal estudio tipo epidemiológico – descriptiva, se concluye que en el seno de los hogares y de las I.E, se requieren impulsar programas para promover la AF moderada y vigorosa.

Barrionuevo-Victorio et al. (2020) en Chile, estudiaron a una población de 215 estudiantes, entre ellos 108 mujeres y 107 varones, con propósito de establecer la conexión entre el nivel de AF y el EA en universitarios en el transcurso de la pandemia. Tal estudio fue observacional, transversal y correlacional, donde tuvieron como conclusión que el grado de AF muestra una correlación positiva con el EA, particularmente con la sensación de alegría; sin embargo, estas relaciones tienen un tamaño del efecto limitado.

Como plantean Morales-Beltrán et al. (2022) en su estudio correlacional-explicativo donde participaron 992 universitarios, con la finalidad de investigar el efecto mitigante de la AF y su impacto en los niveles de ansiedad experimentados durante el confinamiento por COVID-19, dado a esto se descubrió que la AF puede tener diversos beneficios que ayuden a reducir el impacto del COVID-19 sobre la ansiedad en los estudiantes.

Reyes-Molina et al. (2022) realizan la investigación en Chile, con 469 universitarios de ese país, la edad promedio en el grupo es de 22 años, donde indica que su finalidad es examinar los patrones de AF en el transcurso de la pandemia por COVID-19 y sus asociaciones a la salud subjetiva y mental; tras realizar los estudios a diferencia de los estudiantes que no realizaban AF en el confinamiento, los estudiantes que si practicaban AF tenían mejor salud mental y un grado de felicidad; teniendo en cuenta ello sería recomendable fomentar AF en la educación superior, dado que el estar activo puede tener un efecto calmante sobre los efectos psicológicos.

Ferreira et al. (2021) en Brasil conlleva un estudio experimental, el cual tiene como objetivo analizar si los niveles de cortisol salival y del EA fluctúan en distintos momentos del partido (antes, durante y después) de "fútbol siete", dicho estudio fue realizado con la participación de 19 jugadores; donde los jugadores mayores de 55 años que juegan fútbol, en una situación competitiva, los niveles de cortisol en saliva aumentan fisiológicamente durante y después de la competición.

Barrera et al. (2022) en su estudio llevado a cabo en Chile, el objetivo fue investigar la relación entre la regularidad en la práctica de actividad física y los niveles de estrés académico, comparando específicamente las carreras de Educación Física y Kinesiología. Los resultados indicaron que los estudiantes de Educación Física que participaron con mayor frecuencia en actividad física mostraron niveles más bajos de estrés en comparación con los estudiantes de Kinesiología. Este estudio es de gran utilidad, ya que las variables analizadas son similares a las de nuestra propia investigación

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Definiciones

Acto seguido, es definir brevemente la actividad física, para ello, se considerará las mejores definiciones que se centren en la variable de interés.

Morales-Beltrán et al. (2022) define la AF como movimientos del cuerpo producidos por los músculos esqueléticos que va desde las tareas diarias hasta los deportes, el cual provoca un gasto de energía superior al nivel de reposo, agregando a ello como método de prevención de problemas de salud (Gamarra-Camacho et al., 2021). Agregando a lo anterior, Espinoza-Cortez et al. (2019) da a entender que la AF es la clave para favorecer la salud, al igual que lo expone la directiva de la OMS, quienes han realizado un esfuerzo interdisciplinario para abordar los crecientes problemas de salud y CV. De tal manera, que el mismo autor define la AF como un estado emocional positivo, donde se incluye sentimientos de placer.

Aucancela et al. (2020) indica que al realizar actividad física muestra mucha mejoría en el ser humano, en ellos está la calidad de vida y el estado de ánimo, e incluso reduce el riesgo

de padecer depresión, ansiedad y estrés, favoreciendo así también las relaciones interpersonales.

Con base a las definiciones anteriores, cuando decimos AF nos referimos a cualquier actividad que provoque que una persona esté físicamente activa generando un gasto energético, así mismo estas acciones contribuyen a mejorar la salud del individuo.

2.2.1.2. Actividad física y salud

Fontal Vargas y González Consuegra, (2023) llegan a la conclusión que la AF va mucho más de su función terapéutica, ya que actúa como defensa contra la insuficiencia cardiaca; de igual manera tienen en cuenta el entrenamiento y el ejercicio aeróbico como piedra angular de una reconfiguración convergente, que implica una ampliación del horizonte terapéutico en el que la AF se convierte en un elemento crucial que puede ayudar significativamente el curso de una falla cardiaca, por ende, no solo sirve como algo más que una ayuda, sino también es una base para la salud y el bienestar a lo largo del tiempo. Por otro lado, las actividades básicas como caminar, correr o practicar algún deporte se clasifican como un gasto de energía, lo cual da un impacto positivo en nuestro estilo de vida saludable, en la salud corporal y a nivel psicológico (Malla-Acevedo, 2023).

Al mismo tiempo Jaramillo Metrio et al. (2023) muestran que la forma de vida activa disminuye el peligro de desarrollar cardiopatía isquémica, diabetes e incluso enfermedades mentales. Muñoz-Donoso et al. (2023) indican que la ayuda que podemos tener de la AF son claros e innegables, siendo significativamente esencial en las enfermedades crónicas y promover un estilo de vida saludable. Afirmando que la AF acompañado de la autoimagen impactan en el bienestar psicológico, el cual se define como un sentimiento de satisfacción y un estado de plenitud mental en relación con las capacidades y el desarrollo individual (Valle-Raleig et al., 2011). Cabe mencionar que tiene efectos beneficiosos sobre la salud orgánica, fisiológica, respiratorio, digestivo, endocrino, entre otros, ayudando a mejorar la dimensión psíquica de las personas (Rosales-Ricardo et al., 2017).

2.2.1.3. Dimensiones

2.2.1.3.1. Trabajo

Según la OMS (2014) se denomina trabajo a una actividad realizada por una persona, incluidas las actividades que dependen de una ocupación o necesidad como el trabajo o el estudio. Considerando la definición anterior, se entiende por trabajo a las actividades que cualquier persona puede realizar, estas actividades deben estar relacionadas a la profesión o necesidades. Agregando a ello, las oportunidades de empleo o trabajo son una forma de mejorar la CV de una persona, así como su salud mental y su integración social y profesional (Norström et al., 2014). Conllevando el trabajo en tiempo de pandemia, a las personas no se les permite salir de casa innecesariamente el (Lipert et al., 2021).

2.2.1.3.2. Transporte

Según Bull et al. (2009) el transporte realiza un seguimiento de la frecuencia y el momento en las que las personas viajan a pie o en bicicleta. De lo mencionado anteriormente la OMS (2014) indica de manera similar que el moverse de un lugar a otro es un aspecto necesario del transporte. Por otra parte, según Paredes (2021) los estudiantes para dirigirse a su centro de estudio utilizan como medio de transporte el caminar o manejar bicicleta, por ende, estas acciones implica realizar un gasto energético. Desde la posición de este mismo autor se corrobora que el uso del transporte como el tren/metro es de un (31,1 %), por ende, se menciona que es el medio de desplazamiento pasivo, ya que existe una larga distancia hacia el centro educativo. Considerando las definiciones descritas, se entiende por transporte el desplazarse de un lugar a otro, asimismo, registrando la frecuencia y el tiempo del ser humano estando a pie o utilizando un medio de transporte.

Los estudiantes universitarios utilizan el automóvil como medio de transporte mucho más factible y cómoda, ya que el desplazamiento es mucho menor a diferencia de un transporte público, evitando así el tráfico vehicular para desplazarse de un lugar a otro (Capron y Pérez, 2016).

2.2.1.3.3. Tiempo libre

Desde el punto de vista de Velastegui et al. (2021) se indica que el tiempo libre no está relacionado con ninguna actividad diaria, puesto que es el tiempo que le dedicamos a realizar otras cosas además de nuestro trabajo. Tras lo mencionado anteriormente, se define el tiempo

libre como la cantidad de tiempo que nos queda después de haber realizado nuestras obligaciones, ya sean personales, profesionales, domésticas, entre otras.

El centro de estudio ofrece lugares donde el educando pueda ser partícipe de distintas actividades promoviendo el tiempo libre, donde el 44.7 % de los educandos indica pasar activamente su tiempo libre interactuando con otras personas. Al respecto, cabe destacar que las personas dedican su tiempo libre apoyándose en romper la rutina diaria y salir de los ambientes estresantes, tratando de estar alegres (Sandoval, 2017), lo que trajo como resultado agradable el nuevo interés público (Velastegui et al., 2021). Además, al afirmar que todo ser humano tiene derecho al tiempo libre, alienta a las personas a tomar acciones específicas que mejores su vida diaria (Velastegui et al., 2021).

2.2.2. Estado de ánimo

2.2.2.1. Definiciones

El estado de ánimo es una condición psicológica que perdura más que las respuestas emocionales, siendo menos reactivo y más constante. Su componente es somático-fisiológico y menos intenso comparado con las emociones, además, sus procesos no están dirigidos hacia un objeto específico y tienden a ser más generales (Sanz. 2001).

Cifo (2015) mencionó 3 aspectos importantes para hacer referencia a la emoción, las cuales son el sentimiento, la afectividad y el EA, por lo tanto, este último es una respuesta transitoria, ya que es más permanente que los anteriores aspectos, pero seguramente tiene un final. De manera similar a cómo el contiendo mental integra estados, emociones y pensamientos conscientes o no, afecta automáticamente en el comportamiento, por ende, es crucial para el participante en su evaluación (Maiza, 2022).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, el EA se define como una disposición emocional influye significativamente en cómo percibimos y respondemos a nuestro entorno. A diferencia de las emociones momentáneas, el estado de ánimo es más duradero y una intensidad variada, afectando nuestra disposición general y nuestra forma de interpretar las experiencias diarias. Este estado puede manifestarse de manera positiva, fomentando una actitud optimista y una mayor resiliencia, o de manera negativa, generando sentimientos de

pesimismo y desánimo. La forma en que se manifiesta el estado de ánimo puede impactar profundamente en nuestra CV y en nuestras interacciones sociales.

2.2.2.2. Estado de ánimo y el desempeño escolar

Según Pulido-Acosta y Herrera-Clavero. (2017) el estado de ánimo genera un impacto en el rendimiento escolar, actuando directamente sobre la formación académica. Tal como lo mencionan Palma-Delgado y Barcia-Briones, (2020) las emociones relacionados al EA en el ámbito pedagógico tiene un impacto directo en el proceso de aprendizaje, por lo que este tema no es nada nuevo en el campo educativo. (Pérez, 2022) argumenta que las emociones están presentes dentro del EA, esto inmerso en el campo de la educación e influye en cómo aprenden los educandos. Hernández-Mercado et al. (2020) expresan sobre las emociones que deriva del EA del estudiante, esto se ha vuelto relevante en la educación, ya que está relacionado con el aprendizaje del estudiante, con la memoria y las habilidades del mismo.

2.2.2.3. Dimensiones

2.2.2.3.1. Depresión

Desde la perspectiva de Armas Llontop (2019) la depresión es una enfermedad que puede tener un impacto negativo en el cuerpo, tanto físico como psicológico, alterando los patrones del sueño, tristeza con llanto excesivo, pensamientos suicidas y la falta de energía.

Siendo así, Higueras et al. (2022) consideran la depresión como un problema para la salud pública, en especial en la infancia y adolescencia, ya que influye negativamente en el desempeño escolar, incitando a abusar de sustancias e ideas negativas de la vida, que trae como resultado el fallecimiento de adolescentes. Además, la depresión cambia el EA de la persona, por lo que con el tiempo actúa negativamente en el funcionamiento psicomotor, el entorno y la conciencia (Uribe-Restrepo et al., 2008).

Tras las definiciones descritas anteriormente, se considera la depresión como un trastorno mental, alterando el EA del individuo y produciendo cambios en nuestra rutina diaria, como, por ejemplo, la ineficacia en los estudiantes, al igual que tener depresión hace que el individuo llegue a tener señales de suicidio.

2.2.2.3.2. Ansiedad

Para Armas Llontop, (2019) la ansiedad es un EA acompañado de afectos molestos, incluyendo la angustia. Por otro lado Chagñay-Lema y Ruiz-Naranjo (2022) indican que lo definido anteriormente es un trastorno que cambia la personalidad de una persona, provocando miedo, ansiedad, lo que causa problemas graves entre las personas, en el hogar y mostrando la ausencia en el centro laboral.

Tras las definiciones que se mencionaron, considero que la ansiedad es una emoción que altera la personalidad del individuo, puesto que estas emociones se caracterizan con pensamiento y actitudes negativas.

2.2.2.3.3. Estrés

Según Leka et al. (2004) el estrés es una respuesta que prepara al cuerpo para la acción, dicha acción conduce a un desequilibrio entre las necesidades y presiones que cada persona experimenta, lo cual conlleva a un cambio en la persona a lo largo de su vida según diversas situaciones de la vida cotidiana, por eso lo consideran un problema de todo el mundo (Bedoya-Lau et al., 2014). Por otra parte Apaza et al. (2020) indican que el estrés se divide en factores ambientales, familiares, ocupacionales e intrapersonales que durante el confinamiento vivido pudieron alterarse, ya que el aislamiento global puede ser dañino para la salud.

Tras las definiciones descritas, el estrés es una reacción ante el EA del ser humano, que trae como consecuencia el desequilibrio emocional de la persona, por ende, se considera que es un punto negativo para la salud.

2.3. Definición de términos

2.3.1. Actividad física

Acción del cuerpo que incrementa el consumo de energía y contribuye a la mejora de la salud del individuo.

2.3.2. Estado de ánimo

Estado afectivo persistente que afecta nuestra percepción y respuesta hacia el entorno, manifestándose de manera positiva o negativa.

2.3.3. Universitarios

Estudiantes que están en proceso de formación académica en una institución de educación superior.

2.3.4. COVID-19

Enfermedad llamada coronavirus provocada por el virus SARS-CoV-2 que afecta al sistema respiratorio.

2.3.5. Ansiedad

Respuesta emocional que provoca en el individuo sentimientos de temor e inquietud, afectando su bienestar.

2.3.6. Depresión

Trastorno emocional que se manifiesta en tristeza profunda, pérdida de interés y fatiga, afectando el bienestar y la capacidad para realizar actividades diarias.

2.3.7. Estrés

Respuesta del cuerpo cuando el individuo siente que está en una situación de amenaza.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general.

H. Existe relación significativa entre la AF y el EA en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

3.1.2. Hipótesis especifica.

H1. Existe relación significativa entre la AF y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

H2. Existe relación significativa entre la AF y la ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

H3. Existe relación significativa entre la AF y el estrés en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

3.2. Variables

Variable “1”: Actividad física

Variable “2”: Estado de ánimo

3.3. Operacionalización de las variables

Tabla 1
Operacionalización de la variable actividad física

Variable "x"	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Actividad física	Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce gasto de energía por encima del nivel basal, que va desde las actividades cotidianas hasta el deporte. (Morales-Beltrán et al., 2022)	El movimiento del cuerpo, generado por los músculos esqueléticos, implica un gasto de energía superior al nivel básico y abarca desde las actividades diarias comunes hasta las prácticas deportivas.	Trabajo	1. 2. 3. 4. 5. 6.	Si No Números de días Horas: minutos
			Transporte	7. 8. 9.	
			Tiempo libre	10. 11. 12. 13. 14. 15. 16.	

Nota. La operacionalización de la variable se desarrolló en la línea de Gutierrez & Wei (2020).

Tabla 2

Operacionalización de la variable estado de ánimo

Variable "y"	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Estado de ánimo	Desde la perspectiva de Sanz. (2001) menciona que el estado de ánimo es una tendencia emocional de larga duración prolongada que afecta cómo una persona interpreta y reacciona ante su entorno.	El estado de ánimo es visto como una disposición emocional duradera que influye en la forma en que una persona percibe y responde a su entorno.	Depresión	3. 5. 10. 13. 16. 17. 21.	0: No me ha ocurrido 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del
			Ansiedad	2. 4. 7. 9. 15. 19. 20.	
			Estrés	1. 6. 8. 11. 12. 14. 18.	

Nota. La operacionalización de la variable se desarrolló en la línea de Antony et al. (1998).

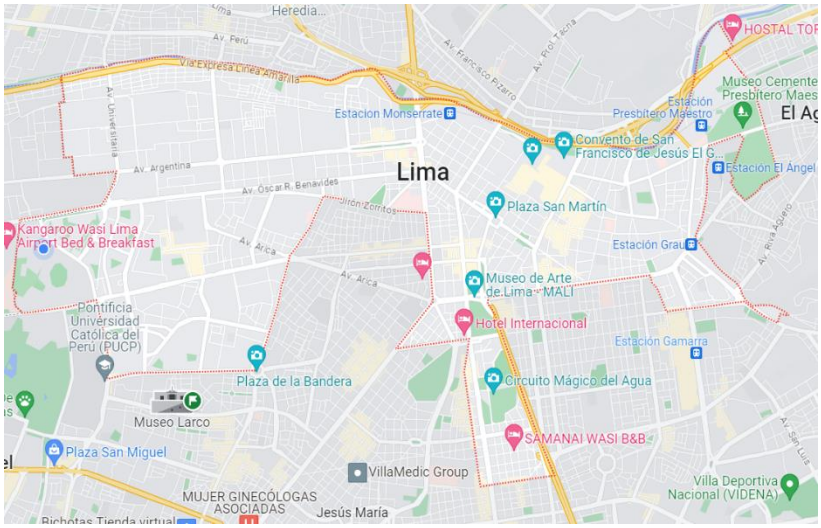
IV. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1 Área de estudio

La institución de educación superior donde fue realizado el estudio es en la Escuela Profesional de Educación Física que pertenece a una universidad pública ubicado en el distrito de Cercado de Lima (coordenadas -12.046262752497729, -77.04276746161779) en el departamento de Lima, Perú (Figura 1).

Figura 1

Ubicación del distrito de Lima



4.2 Tipo y diseño de investigación

4.2.1. Tipo

La investigación se enmarca dentro del tipo no experimental. Según Arias-Gonzales y Covinos-Gallardo. (2021) en el tipo de investigación no experimental, los sujetos son evaluados en su entorno natural para su análisis, por lo que no existe la posibilidad de modificación o alteración de las variables de estudio. Asimismo, Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres (2018) indican que el tipo no experimental pertenece al grupo de diseños cuantitativa, por lo que se caracteriza como una investigación que no altera intencionalmente las variables de estudio, es decir, que las variables independientes no se ajustan intencionalmente para reflejar los efectos de sus otras contrapartes, por ende el objetivo es observar y conocer las variables de manera natural para su posterior interpretación. Por otra parte, se destaca la diferencia entre investigación experimental y no experimental mediante controles, ya que con la primera mención los investigadores cuentan con un mecanismo de

control manipulativo y una variable activa como mínimo, sin embargo, no es factible controlar variables independientes en un contexto de investigación no experimental, donde los investigadores deben reconocer e intentar comprender la situación tal como existe (Kerlinger y Lee, 2002).

A mi entender, la investigación no experimental se caracteriza por describir las circunstancias o examinar las relaciones, pero sin ninguna manipulación de las condiciones experimentadas, es decir, el investigador recaba sus datos sin introducir cambio alguno a sus variables debido a su estado preexistente. Siguiendo la línea de los autores mencionados anteriormente, en la presente investigación las variables no han sido alteradas.

4.2.2. Diseño

Con respecto al diseño, es una investigación transversal correlacional. La investigación no experimental tiene dos trazas, el cual es transversal y longitudinal, la primera mención es aquel en el que la información del sujeto de estudio se obtiene sólo una vez en un momento determinado y con un solo propósito, asimismo pueden tener alcances exploratorios, descriptivos y correlaciones (Arias-Gonzales y Covinos-Gallardo, 2021; Bernal-Torres, 2010; Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018). Agregando a lo anterior, Ñaupas-Paitan et al. (2018) indican que en la investigación transversal, la variable es estudiada en el plazo de un año en lugar de realizar un seguimiento de muchos más.

Para Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres. (2018) estos diagramas son útiles para establecer conexiones entre conceptos o variables en un momento particular; a veces sólo en un sentido correlacional, a veces basado en una relación de causa y efecto. A su vez, se utiliza el diseño correlacional para determinar el grado de relación entre variables que son independientes entre sí (Ñaupas-Paitan et al., 2018).

4.3 Población y muestra

4.3.1. Población

Para Arias-Gonzales y Covinos-Gallardo. (2021) la población y el universo comparten características semejantes, la población puede considerarse como el universo, y viceversa, el universo puede ser designado como población. Este mismo autor menciona que existen dos tipos de población, está la finita que se conoce al número de entidades que constituyen la población, por otra parte, está la población infinita, es decir cuando no se tiene información

exacta sobre la cantidad de entidades que componen la población, además cuando la población supera los cien mil individuos, hace referencia a una población infinita. En referencia al tema, Ñaupas-Paitan et al. (2018) definen la población como un conjunto de unidades de estudio que contenga particularidades necesarias para ser considerara como tal, estás pueden ser personas, objetos, entre otros. En este sentido, la población estuvo conformada por un grupo de 216 estudiantes universitarios de una universidad estatal de Lima, Perú.

4.3.2. Muestra

Se considera muestra a la parte seleccionada del universo sujeto a estudio que cumple con características de la población que son requeridas para la investigación (Ñaupas-Paitan et al., 2018). Por otra parte, Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres (2018) indican que existen dos tipos de muestra: probabilística, componentes de la población que poseen las mismas posibilidades de ser seleccionados en la muestra y no probabilística, donde la elección será según las características de la investigación. En este sentido la muestra de la investigación fue no probabilístico por conveniencia. Por lo tanto, la muestra estuvo conformada por 194 universitarios (154 hombres y 40 mujeres) entre 18 a 34 años (media=21.83 años; desviación estándar = 3.060) de una universidad pública de Lima, Perú.

Tabla 3
Población por edades

	Frecuencia	**Porcentaje**
18	12	6.2
19	32	16.5
20	33	17.0
21	34	17.5
22	20	10.3
23	18	9.3
24	16	8.2
25	8	4.1
26	5	2.6
27	3	1.5

28	5	2.6
29	2	1.0
30	3	1.5
32	1	0.5
34	2	1.0
Total	**194**	**100.0**

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Según Ñaupas-Paitan et al. (2018) las técnicas consisten en una serie de directrices y métodos que guían un proceso particular con el fin de alcanzar un propósito determinado. Por otro lado, los instrumentos de investigación, que también tienen una gran relevancia, son herramientas, ya sean conceptuales o físicas, utilizadas para reunir datos e información median ítems que deben ser respondidos por el investigador.

Este estudio utilizó como método la encuesta. Para Arias-Gonzales & Covinos-Gallardo. (2021) la encuesta es una técnica que utiliza un cuestionario como herramienta para obtener datos de individuos y se enfoca en recoger información sobre sus opiniones, comportamientos o percepciones, generando tanto resultados cuantitativos como cualitativos y estando estructurada con preguntas predefinidas que siguen un orden lógico y un sistema de respuestas escalonadas.

A diferencia de esto, los instrumentos para la recopilación de información son herramientas, ya sean físicas o digitales, que se emplean para obtener, documentar y conservar datos de manera ordenada, lo cual permiten la captura y manejo de datos de manera eficiente y estructurada (Arias, 2016). En la investigación científica moderna, hay diversas técnicas e instrumentos para la recolección de datos en estudios de campo (Bernal-Torres, 2010). En relación con lo mencionado anteriormente, existen instrumentos como las entrevistas y las observaciones, sin embargo, el cuestionario destaca por ser el más común y accesible (Perez-Tejada, 2008).

Considerando lo expuesto previamente, se optó por utilizar el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) desarrollado por la OMS para su aplicación en diversos países, como instrumento de recolección de datos, validado por Gutierrez & Wei. (2020). Este instrumento

sirve para evaluar el grado de AF de los estudiantes de la carrera de Educación Física, ya sea de intensidad baja, actividades, que son de moderada intensidad y actividades de intensidad alta, estructurado por 16 ítems. Asimismo, el GPAQ ha sido validado en diversos idiomas y utilizado extensamente en investigaciones tanto nacionales como internacionales, mostrando niveles aceptables de confiabilidad para el presente estudio. Es aplicable para personas mayores de 18 años (Gutierrez & Wei, 2020).

En relación a la segunda variable, se utilizó el instrumento Depression, Anxiety and Stress Scaless (DASS-21) (Lovibond, P & Lovibond, S, 1995) validado por Antony et al. (1998), aplicada en adultos en la provincia de San Martin (Tapullima & Chavez, 2022) y en Chile con estudiantes universitarios (Antúnez & Vinet, 2012). Este instrumento facilita evaluar el EA de los estudiantes, con las principales dimensiones de depresión, ansiedad y estrés. Contó con 21 ítems, presentando así una escala Likert "0 = No me ha ocurrido, 1 = Me ha ocurrido un poco o durante una breve parte del tiempo, 2 = Me ha ocurrido mucho o durante una considerable parte del tiempo, finalmente 3 = Me ha ocurrido casi siempre o durante casi todo el tiempo."

V. RESULTADO Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis descriptivo de resultados

5.1.1. Actividad física

En la Tabla 4 se detallan los resultados relativos al nivel de práctica de AF en estudiantes de la carrera de Educación Física de una universidad pública de Lima: el 39.2 % presentó un nivel de AF moderado, el 35.6 % bajo y el 25.3 % alto.

Tabla 4
Niveles de AF

	Frecuencia	Porcentaje
AF Bajo	69	35.6
AF Moderado	76	39.2
AF Alto	49	25.3
Total	**194**	**100.0**

En la Tabla 5 se muestran resultados sobre la AF en MET - minutos por semana en estudiantes de la carrera de Educación Física de una universidad pública de Lima: primero, respecto al trabajo, se encontró una media de 110.62 METs con una desviación estándar de 157.706 y con rangos de 0 a 660. Segundo, con relación al desplazamiento, se encontró una media de 48.18 METs con una desviación estándar de 58.946 y con rangos de 0 a 300. Tercero, en la dimensión de tiempo libre se halló una media de 208.77 METs con una desviación estándar de 164.190 y con rangos de 760.

Tabla 5
Dimensiones de la AF según METs por semana

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Trabajo	194	0	660	110.62	157.706
Desplazamiento	194	0	300	48.18	58.946
Tiempo libre	194	0	760	208.77	164.190

5.1.2. Estado de ánimo

En la Tabla 6 se muestran resultados sobre el nivel de práctica de EA en estudiantes de la carrera de Educación Física de una universidad pública de Lima: el 38.7 % presentó un nivel de EA medio, el 37.1 % alto, el 18.6 % muy alto, el 4.1 % bajo y el 1.5 % muy bajo.

Tabla 6
Niveles del EA

	Frecuencia	**Porcentaje**
EA muy alto	36	18.6
EA alto	72	37.1
EA medio	75	38.7
EA bajo	8	4.1
EA muy bajo	3	1.5
Total	**194**	**100.0**

En la Tabla 7 se muestran resultados sobre la depresión en universitarios de la carrera de Educación Física de una universidad pública de Lima: el 47.4 % presentó una depresión moderada, el 22.2 % normal, el 11.9 % grave, el 11.3 % leve y el 7.2 % extremadamente grave.

Tabla 7
Dimensión depresión

	Frecuencia	**Porcentaje**
Normal	43	22.2
Leve	22	11.3
Moderado	92	47.4
Grave	23	11.9
Extremadamente grave	14	7.2
Total	**194**	**100.0**

En la Tabla 8 se muestran resultados sobre ansiedad en universitarios de la carrera de Educación Física de una universidad pública de Lima: el 43.3 % presentó una depresión moderada, el 28.4 % normal, el 12.9 % leve, el 8.2% extremadamente grave y el 7.2 % grave.

Tabla 8
Dimensión ansiedad

	Frecuencia	Porcentaje
Normal	55	28.4
Leve	25	12.9
Moderado	84	43.3
Grave	14	7.2
Extremadamente grave	16	8.2
Total	**194**	**100.0**

En la Tabla 9 se muestran resultados sobre el estrés en universitarios de la carrera de Educación Física de una universidad pública de Lima: el 30.9 % presentó un estrés moderado, el 29.4 % normal, el 17.5 % leve, el 12.9 % grave y el 9.3 % extremadamente grave.

Tabla 9
Dimensión estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Normal	57	29.4
Leve	34	17.5
Moderado	60	30.9
Grave	25	12.9
Extremadamente grave	18	9.3
Total	**100**	**100.0**

5.2. Análisis inferencial de resultados

Antes de realizar el análisis inferencial de los resultados, se examinó la distribución de los datos correspondientes a las variables investigadas (Droppelmann et al., 2018), utilizando la prueba de Kolmogórov-Smirnov, dado que la muestra supera los 50 participantes. Los hallazgos de dicha prueba reportaron que tanto la variable AF (p=.000) y la variable EA (p=.000) no presentaron una distribución normal. En consecuencia, se determinó utilizar la prueba no paramétrica de Spearman.

Previo a la evaluación de la hipótesis, se exponen los valores y niveles de correlación según Hopkins (2014), que facilitan la determinación del grado de relación entre las variables del estudio y la correlación entre la variable de AF y las dimensiones de EA (Tabla 10).

Tabla 10
Coeficiente de correlación lineal

Valores	Correlación
0.0 a 0.1	muy pequeña
0.1 a 0.3	pequeña
0.3 a 0.5	moderada
0.5 a 0.7	grande
0.7 a 0.9	muy grande
0.9 a 0.1	perfecta

Las pruebas de hipótesis que se detallan a continuación se llevaron a cabo con un nivel de confianza del .95 % y un margen de error del 0.0 5%.

5.2.1 Prueba de hipótesis general

Las hipótesis estadísticas se establecieron a partir de la hipótesis general de la investigación: Existe una relación entre la práctica de AF y el EA en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ho: No existe relación entre la práctica de AF y el EA en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ha: Existe relación entre la práctica de AF y el EA en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Los resultados de correlación entre AF y EA presentaron una correlación positiva moderada (0.369) (Tabla 11). Por ende, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, por lo que la AF en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos está relacionada con el EA.

Tabla 11
Correlación entre Actividad física y Estado de ánimo

		AF	EA
AF	Coeficiente de correlación	1.000	0.369**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	194	194
EA	Coeficiente de correlación	0.369**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	194	194

Nota. ** = La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

5.2.2 Prueba de hipótesis específica

La hipótesis específica 1 de investigación fue: La práctica de AF se relaciona con la depresión en los estudiantes de la carrera profesional de Educación física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ho: No existe relación entre la práctica de AF y la depresión en los estudiantes de la carrera profesional de Educación física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ha: Existe relación entre la práctica de AF y la depresión en los estudiantes de la carrera profesional de Educación física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

El resultado de la correlación entre AF y la depresión fue pequeña (-0.284) (P-valor = 0.000 < 0.01). Así, Ho fue rechazado y Ha fue aceptado, por lo que la AF en los en los estudiantes de la carrera profesional de Educación física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos se asoció con la depresión del EA (Tabla 12).

Tabla 12
Correlación entre Actividad física y depresión

		AF	Depresión
AF	Coeficiente de correlación	1.000	-0.284**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	194	194
IE	Coeficiente de correlación	-0.284**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	194	194

Nota. ** = La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

La hipótesis específica 2 de investigación fue: La práctica de AF se relaciona con la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ho: No existe relación entre la práctica de AF y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ha: Existe relación entre la práctica de AF y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

El resultado de la correlación entre AF y la ansiedad fue moderada (-0.384). Así, Ho fue rechazado y Ha fue aceptado, por lo que la AF en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, se asoció con la ansiedad del EA (Tabla 13).

Tabla 13
Correlación entre Actividad física y ansiedad

		AF	Ansiedad
AF	Coeficiente de correlación	1.000	-0.384**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	194	194
IE	Coeficiente de correlación	-0.384**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	194	194

Nota. ** = La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

La hipótesis específica 3 de investigación fue: La práctica de AF se relaciona con el estrés en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ho: No existe relación entre la práctica de AF y el estrés en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ha: Existe relación entre la práctica de AF y el estrés en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

El resultado de la correlación entre AF y la ansiedad fue moderada (-0.346). Así, Ho fue rechazado y Ha fue aceptado, por lo que la AF en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, está asociado con el estrés del EA (Tabla 14).

Tabla 14
Correlación entre Actividad física y estrés

		AF	Estrés
AF	Coeficiente de correlación	1.000	-0.346**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	194	194
IE	Coeficiente de correlación	-0.346**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	194	194

Nota. ** = La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

5.3. Discusión de resultados

El trabajo de investigación tuvo como objetivo evaluar la relación entre la práctica de AF y EA en estudiantes de la carrera de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú. El estudio se enmarca en la necesidad de comprender cómo la AF puede influir en el EA de los jóvenes adultos, particularmente en un contexto académico exigente y urbanizado como el de Lima. A continuación, procederemos a analizar y debatir los hallazgos obtenidos en el contexto del planteamiento del problema y marco teórico.

Primero, los resultados alcanzados en la variable AF reflejan un nivel moderado, lo que significa que los participantes en el estudio cuentan con buena salud, permitiendo pasar un largo periodo de vida, sin problemas graves de salud (Nyberg et al., 2020). De cierto modo, Lee et al. (2012) y McMahon et al. (2017), indican que con la ayuda que nos brinda la AF se analiza la reducción de ansiedad y de patologías no transmisibles, conduciendo a un aumento de la esperanza de vida. Las conclusiones obtenidos por Barriognuevo-Victorio et al. (2020) en Chile, en la cual la población abarcó a 215 estudiantes, de cierto modo indican que la participación de la AF es beneficioso para la salud, por ende, los datos de su estudio evidencian que la AF moderada es común en los estudiantes universitarios.

En segundo lugar, los datos obtenidos respecto a la variable EA, muestran que un nivel medio de EA predomina entre los estudiantes, tiene diversos resultados en su experiencia académica y bienestar general, y que esta percepción de la CV está significativamente influencia por el EA (López et al., (2020). En cierto modo, esta tendencia sugiere que el

comportamiento humano podría estar vinculado a cambios en su EA debido a la influencia de la AF (Cifo, 2015). Teniendo esto en cuenta, inferimos que el EA se ha asociado con mejoras gracias a la AF, la cual también se vincula con beneficios en la prevención y el tratamiento de trastornos de salud mental del ser humano (Rueda Toro et al., 2022). Los resultados son coherentes con las conclusiones del estudio llevado a cabo por Guerrero et al. (2021) en Colombia, quienes determinaron que el EA se ve positivamente afectado por la práctica de alguna forma de AF, lo que a su vez mejora el bienestar emocional y facilita una mejor gestión del estrés.

En el tercer punto, en relación con la conexión entre las variables de AF y EA muestran una correlación moderada. Desde este punto de vista, se puede concluir que la práctica de AF permite evaluar el estado emocional de las personas (Cifo, 2015). El mismo autor en su estudio observó una amplia gama de actividades, incluyendo ejercicios acuáticos, que demostraron efectos positivos en el ser humano. Además, se encontró que el EA mejora aún más cuando el ser humano se encuentra acompañado. El estudio de Barrionuevo-Victorio et al. (2020) en Tacna, Perú llevaron a cabo su estudio con estudiantes universitarios para examinar la conexión entre la AF y el EA durante la pandemia, revelando una asociación positiva entre las dos variables mencionadas anteriormente, llegando a la conclusión de que la mayoría de estudiantes presentaban bajos niveles de AF, siendo mujeres quienes mostraron una prevalencia significativa mayor de este bajo nivel de actividad. Por otro lado, se observó que los estudiantes mayores a 25 años reportaron altos niveles de AF, en contraste con los estudiantes más jóvenes.

En el cuarto dato, en lo que respecta a la relación entre la primera variable AF y la primera dimensión de depresión de la segunda variable EA, se observa una relación pequeña. En la línea de McMahon et al. (2017) incrementar la AF es crucial para mantener una alta CV y reduciendo los síntomas depresivos. Delgado et al. (2019) estudiaron a universitarios y destacaron que participar en actividades al aire libre centradas en el autodescubrimiento y la autoestima puede crear entornos de serenidad y tranquilidad, lo cual es fundamental para mitigar la depresión y fortalecer la autoconfianza. Dando seguimiento al punto anterior, Piña-López & García-Alvarado (2023) investigaron la participación de AF de estudiantes mexicanos, indicando la necesidad de implementar programas tanto en los hogares como en las instituciones educativas para fomentar prácticas de AF moderada y vigorosa.

En el quinto punto, se observa los resultados de AF respecto a la ansiedad, revelando una correlación moderada. Esto subraya la importancia de complementar la AF con un estilo de vida saludable, dado que existe una relación significativa con el bienestar general, lo cual puede conducir a mejoras en la CV (Shang et al, 2021). Mantener una dieta adecuada, descansar suficientemente y mantenerse activo son factores que pueden contribuir de manera significativa a mejorar el estado de ansiedad y el comportamiento (Cuenca-León et al, 2021). Asimismo, síntomas de ansiedad muestran mejoras notables con una rutina regular de ejercicio físico (Barbosa & Urrea, 2018). El trabajo de investigación de Morales-Beltrán et al. (2022) evidenciaron que la AF puede proporcionar múltiples ventajas para mitigar el impacto del COVID-19 en los niveles de ansiedad entre los estudiantes.

Como último y sexto punto, se observa una correlación moderada entre la AF y la tercera dimensión respecto al estrés, destacándose como el último punto de análisis de la segunda variable. Lipert et al. (2021) señalan que es importante considerar que, además de los beneficios para la salud física, quienes practican AF experimentan mejor salud en general, experimentan niveles reducidos de estrés y enfrentan menos dificultades para conciliar el sueño. Al mismo tiempo Chi, Liang, Si-Tong, et al. (2021) expresan en su estudio que hay un impacto positivo significativo en bienestar psicológico, proporcionando beneficios adicionales aparte de los impactod de la salud física. Barrera et al. (2022) observaron a estudiantes de diferentes carreras universitarias, y los resultados mostraron que aquellos de Educación Física que practicaban AF con mayor frecuencia presentaban niveles de estrés más bajos en comparación con los estudiantes de Kinesiología que no practicaban AF tan a menudo.

CONCLUSIONES

Primera. – Los resultados reportaron que los universitarios de Educación Física de una universidad pública de Lima, presentan un nivel de AF moderado; lo que significa que los participantes tienen cierta tendencia de tener buena salud y que probablemente puedan una larga vida sin contraer enfermedades no transmisibles.

Segunda. – Los hallazgos revelaron que los estudiantes de la carrera de Educación Física de una universidad pública de Lima, presentan un nivel de EA medio; esto quiere decir que el EA de los estudiantes tiene un impacto importante en diversos aspectos de sus vidas, lo que indica que el comportamiento humano se relaciona con cambios en el EA.

Tercera. – Se observó una correlación moderada entre AF y EA. Es decir, que la actividad física, que implica la contracción de músculos esqueléticos y conlleva un gasto de energía, está vinculada con el estado de ánimo. Este, a su vez, es una disposición emocional que influye de manera significativa en nuestra percepción y respuesta ante el entorno.

Cuarta. – El estudio encontró que los alumnos de la carrera de Educación Física de una universidad estatal de Lima, Perú, y la depresión muestra una correlación pequeña; esto significa que promover la AF y crear entornos de bienestar son estrategias importantes para mejorar la CV y la depresión de los estudiantes universitarios.

Quinta. – La investigación evidenció que los participantes, quienes cursaban la carrera de Educación Física de una universidad estatal de Lima, tienen una correlación moderada con la dimensión de ansiedad, por lo que adoptar un estilo de vida integral que incluya la práctica regular de AF junto a otros hábitos saludables, se vincula de forma notable con un incremento en el bienestar y una disminución de los síntomas de ansiedad.

Sexta. – Los datos revelan que los alumnos de la especialidad en Educación Física de una universidad estatal de Lima, posee una correlación moderada con la dimensión de estrés; en otros términos, la evidencia indica que la AF parece tener un efecto regulador sobre el estrés, lo cual contribuye a un abordaje más integral de la salud de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

Primera. – Se recomienda que todos los estudiantes universitarios participen regularmente en la práctica de AF, así mismo estrechar la colaboración con los diferentes docentes de la universidad para implementar pausas activas o momentos de movimientos durante las actividades académicas.

Segunda. – Se sugiere que la institución establezca un área de psicología para ofrecer apoyo más integral a los estudiantes, quienes también deberían consultar a un psicólogo y considerar actividades como caminar, que pueden tener efectos positivos en el EA.

Tercera. – Se aconseja a los estudiantes que aprovechen las opciones deportivas y de acondicionamiento físico ofrecidas por la universidad, ya que la evidencia indica que participar en estas actividades tiene un efecto positivo en la mejora del EA de los jóvenes universitarios.

Cuarta. – Se sugiere a los jóvenes universitarios realizar AF de manera regular, esta rutina no solo les permitirá mantener una buena condición física, sino que también puede ser una herramienta efectiva para gestionar mejor la depresión en la etapa académica.

Quinta. – Es beneficioso mantener todo tipo de hábitos saludables, ya que esta combinación está profundamente relacionada con una mejora en el bienestar y una reducción de los síntomas de ansiedad.

Sexta. – Se recomienda que los docentes, debido a su tiempo prolongado con los estudiantes, implementen actividades y estrategias durante las clases para ayudarles a reducir el estrés académico y fomentar su relajación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adelantado-Renau, M., Jiménez-Pavón, D., Beltran-Valls, M., & Moliner-Urdiales, D. (2019). Independent and combined influence of healthy lifestyle factors on academic performance in adolescents: Dados study. *Pediatric Research*, *85*, 2–27. https://doi.org/10.1038/s41390-019-0285-z

Alfonso-Benlliure, V., & Meléndez, J. (2022). Creativity as a "vaccine" for depressed mood: coping and divergent thinking in young adults. *Anales de Psicología*, *38*(2), 209–218. https://doi.org/10.6018/analesps.481761

Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, *10*(2), 176–181. https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176

Antúnez, Z., & Vinet, E. V. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS - 21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios Chilenos. *Terapia Psicologica*, *30*(3), 49–55. https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005

Apaza, C., Seminario, R., & Santa-Cruz Arévalo, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, *25*(90), 402–413. https://doi.org/10.37960/rvg.v25i90.32385

Arias-Gonzales, J. L., & Covinos-Gallardo, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigacicón* (Primera). file:///C:/Users/HP SUPPORT/Documents/AT. opcionales/Arias, Covinos - 2021 - Diseño y metodología de la investigación-annotated.pdf

Arias, F. (2016). *El Proyecto de lnvestigación: lntroducción a la metodología científica*. https://kupdf.net/download/el-proyecto-de-investigacion-fidias-arias-7ma-edic-2016pdf_5a1b4afde2b6f5e526da642c_pdf

Armas Llontop, V. I. (2019). Estado de ánimo y dependencia al celular en adolescentes de una institución educativa de chiclayo [Tesis de licenciatura, Universida Señor de Sipán]. In *Filosofía*. https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/5691

Asmundson, G., Paluszek, M., Landry, C., Rachor, G., McKay, D., & Taylor, S. (2020). Do pre-existing anxiety-related and mood disorders differentially impact COVID-19 stress responses and coping? *Journal of Anxiety Disorders*, *74*(June), 2–6. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102271

Aucancela, F., Heredia, D., Ávila, C., & Bravo, W. (2020). Actividad Física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia covid-19. *Polo Del Conocimiento*, *5*(11), 164–176. https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1916

Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis*, 141–159. file:///C:/Users/sarah/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf

Barrera, G., Flores, E., Cuevas, M. P., Espinosa, T., Miranda, D., & Monrroy, K. (2022). Relacion de acticidad fisica y ejercicio fisico con el estres academico en estudiantes de Educacon Fisica y Kinessiologia de Chile. *Revista Educación Física Chile*. file:///C:/Users/sarah/Downloads/Dialnet-RelacionDeActividadFisicaYEjercicioFisicoConElEstr-8764972.pdf

Barrionuevo-Victorio, V., Coronado-Llerena, A., Asencios-Celiz, R., Tapia-Cruz, C., Molina-Escalante, L., & Morales, J. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes niversitarios del Norte de la ciudad de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, *9*, 18.

http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/579/5792420006/5792420006.pdf
Bedoya-Lau, F., J, M., & C, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima. *Rev Neuropsiquiatr 77*, *77*(4), 262–270. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972014000400009&script=sci_abstract
Bernal-Torres, C. A. (2010). *Metodología de la investigación* (Tercera). file:///C:/Users/HP SUPPORT/Documents/AT. opcionales/El-proyecto-de-investigación-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf
Bull, F., Maslin, T., & Armstrong, T. (2009). Cuestionario Global de actividad física (GPAQ): Estudio de confiabilidad y validez de nueve países. *Revista de Actividad Física y Salud*, *6*, 790–804. file:///C:/Users/HP SUPPORT/Downloads/bull2009.en.es.pdf
Capron, G., & Pérez, R. (2016). La experiencia cotidiana del automóvil y del transporte público en la zona metropolitana del Valle de México. *Alteridades*, *26*(52), 11–21. https://www.academia.edu/30074134/La_experiencia_cotidiana_del_automóvil_y_del_transporte_público_en_la_Zona_Metropolitana_del_Valle_de_México_Alteridades_26_52_2016
Chagñay-Lema, V., & Ruiz-Naranjo, E. (2022). Ansiedad, depresión y estrés en trabajadores: caso práctico. *Dominio de Las Ciencias*, *8*(2), 1721–1743. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8637998
Chi, X., Liang, K., Chen, S.-T., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q., Jiao, C., Guo, T., Stubbs, B., Hossain, M. M., Yeung, A., Kong, Z., & Zou, L. (2021). Problemas de salud mental entre los adolescentes chinos durante el COVID-19: La importancia de la nutrición y la actividad física. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de La Salud*, *21*(3), 1–10. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218
Chi, X., Liang, K., Si-Tong, C., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q., Jiao, C., Guo, T., Stubbs, B., Hossain, M., Yeung, A., Kong, Z., & Zou, L. (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *21*(3), 1–10. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218
Cifo, M. (2015). *Efectos de los juegos deportivos de oposición en los estados emocionales y en los estados de animo de estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. http://hdl.handle.net/10201/46799
Cuenca-León, K., Cabrera-Duffaut, A., Vélez-León, E., & Villavicencio-Caparó, E. (2021). Estado de ánimo y de salud del personal universitario durante el periodo de aislamiento por COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacologia y Terapeutica*, *40*(8), 858–862. https://doi.org/10.5281/zenodo.5792060
Cunza, D. (2016). *Efectos del estado de ánimo positivo y neutral sobre la resolución de problemas, en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima* [Tesis de magister, Universidad Peruana Unión]. https://doi.org/10.17162/rmi.v1i2.757
Delgado, C., Mateus, E., Rincón, L., & Villamil, W. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, *2*, 128–145. https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389
Droppelmann, G., Nickel, R., & Feijoo, F. (2018). *Ética del valor p: una oportunidad para nuevas metodologías*. *50*, 35–47. https://doi.org/10.13184/eidon.50.2018.35-47
Espinoza-Cortez, J., Martínez-Salazar, C., Lorca-Tapia, J., & Cárcamo-Oyarzun, J. (2019). Relación entre el disfrute y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima- Perú. *Revista Horizontes Ciencias de La Actividad Física.*,

10(2), 1–10. http://revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/149

Ferreira, L., Telles, F., Amorim, A., Ardengue, M., Avelar, A., & Lopes Vieira, J. (2021). Alterações no perfil de estado de humor e cortisol salivar em senhores de meia idade praticantes de futebol «sete». *Retos*, *43*, 1049–1055. https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89195

Fontal Vargas, P. A., & González Consuegra, R. V. (2023). Beneficios de la actividad física en el tratamiento del paciente con falla cardiaca. *Magna Scientia UCEVA*, *3*(1), 65–71. https://doi.org/10.54502/msuceva.v3n1a6

Gamarra-Camacho, M., Miranda-Flores, M., Saintila, J., & Javier-Aliaga, D. (2021). Correlación entre la actividad física, grasa corporal e IMC en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, *41*(4), 112–118. https://doi.org/10.12873/414aliaga

Guerrero, N., Ordoñez, Y., & Perafan, L. (2021). *La actividad física en el tiempo de confinamiento: estrategia para el bienestar emocional y el manejo del estrés* [Universitaria de Popayán]. https://unividafup.edu.co/repositorio/files/original/e4b8d8c5d4fca8b8e3e9c2f9d77128d1.pdf

Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, *6*(10), 1–10. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7

Gutierrez, H., & Wei, L. (2020). Efectividad del cuestionario global e internacional de actividad física comparado con evaluaciones prácticas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, *39*(2), 1–19. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002020000200023

Hernández-Mercado, M., Ortega-Hernandez, A., & Tafur-Barragán, Y. (2020). *La inteligencia emocianal y su relación con el rendimiento académico*. https://hdl.handle.net/11323/7897

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza-Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.* http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández- Metodología de la investigación.pdf

Higueras, H., Navarro, G., Fernández, M., Mascaraque, S., & Lauffer, C. (2022). Salud mental en la adolescencia (I). Ansiedad y depresión. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, *13*(61), 3581–3589. https://doi.org/10.1016/j.med.2022.08.001

Hopkins, W. (2014). *A New View of Statistics*. https://complementarytraining.net/wp-content/uploads/2013/10/Will-Hopkins-A-New-View-of-Statistics.pdf

Jaramillo Metrio, L. M., Mejía Giraldo, J., Montoya Grisales, N. E., & González Palacio, E. V. (2023). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación e Innovación En Ciencias de La Salud*, *5*(1), 60–74. https://doi.org/10.46634/riics.166

Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento* (Cuarta). file:///C:/Users/HP SUPPORT/Documents/AT. opcionales/Kerlinger, Lee - 2002 - Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales-annotated.pdf

Lee, I.-M., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S., & Katzmarzyk, P. (2012). Eff ect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of

burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, *380*, 219–229. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9

Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. file:///C:/Users/HP SUPPORT/Downloads/9243590472.pdf

Lema-Gómez, L., Arango-Paternina, C. M., Eusse-López, C., Petro, J., Petro-Petro, J., López-Sánchez, M., Watts-Fernández, W., & Perea-Velásquez, F. (2021). Family aspects, physical fitness, and physical activity associated with mental-health indicators in adolescents. *BMC Public Health*, *21*(1), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12889-021-12403-2

Lesser, I., & Nienhuis, C. (2020). The Impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*, 2–12. https://doi.org/10.3390/ijerph17113899

Lipert, A., Musiał, K., & Rasmus, P. (2021). Working mode and physical activity as factors determining stress and sleep quality during COVID-19 pandemic lockdown in Poland. *Life*, *12*(1), 28. https://doi.org/10.3390/life12010028

Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., & Pajtler, A. (2019). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, *9*(2), 89–104. https://doi.org/10.35469/ak.2018.171

López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M., & Ayán, C. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on university students' physical activity levels: An early systematic review. *Frontiers in Psychology*, *11*(January), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.624567

López, F., Portilla, J., Leno, C., Párraga, J., Gamez-Leyva, G., & Casado, I. (2020). Diferencias de género en la calidad de vida a largo plazo tras un ictus: Influencia del estado funcional y el estado de ánimo. *Neurología*, *35*(7), 470–478. https://doi.org/10.1016/j.nrl.2017.10.002

Lovibond, P, F., & Lovibond, S, H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression, anxiety, stress scales (DASS) whi the beck depression and anxiety inventories. *Medical & Biological Engineering & Computing*, *33*(3), 335–343. https://doi.org/10.1007/BF02511245

Maiza, A. (2022). *El aerobox en el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato general unificado* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35798

Malla-Acevedo, A. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios: Revisón sistemática. *Revista de Investigavión Educativa y Deportiva*, *2*(5), 281–299. https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5694/4821

Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, *6*, 2–8. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315

McMahon, E., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J., … Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *26*(1), 11–122. https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9

Morales-Beltrán, R., Hernández-Cruz, G., González-Fimbres, R., Rangel-Colmenero, B., Zazueta-Beltrán, D., & Reynoso-Sánchez, L. (2022). La actividad física como

moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios. *Retos*, *45*, 796–806. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92974

Moreno-Quispe, L. A., Apaza-Panca, C. M., Tavara-Ramos, A. P., & Mamani-Cornejo, J. (2021). Level of physical activity of Peruvian university students during confinement. *Journal of Human Sport and Exercise*, *16*, 763–768. https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.62

Muñoz-Donoso, D., Soto-Sánchez, J., Leyton, B., Carrasco-Beltran, H., & Valdés Cabezas, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud du-rante el periodo de exámenes (Level of physical activity and academic stress perceived by university students in the health sector during the final. *Retos*, *49*, 22–28. https://doi.org/10.47197/retos.v49.98037

Ñaupas-Paitan, H., Valdivia-Dueñas, M., Palacios-Vilela, J., & Romero-Delgado, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de tesis* (Quinta). file:///C:/Users/HP SUPPORT/Documents/AT. opcionales/Ñaupas 2018-annotated.pdf

Norström, F., Virtanen, P., Hammarström, A., Gustafsson, P., & Janlert, U. (2014). How does unemployment affect self-assessed health? A systematic review focusing on subgroup effects. *BMC Public Health*, *14*, 2–13. https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1310

Nunes-Silva, M., Godinho, C., Salavisa, M., Owen, K., Santos, R., Santos Silva, C., Mendes, R., Teixeira, P., Freitas, G., & Bauman, A. (2020). "Follow the Whistle: Physical activity is calling you": Evaluation of implementation and impact of a portuguese nationwide mass media campaign to promote physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(21), 1–14. https://doi.org/10.3390/ijerph17218062

Nyberg, S. T., Singh-Manoux, A., Pentti, J., Madsen, I., Sabia, S., Alfredsson, L., Bjorner, J. B., Borritz, M., Burr, H., Goldberg, M., Heikkilä, K., Jokela, M., Knutsson, A., Lallukka, T., Lindbohm, J., Nielsen, M., Nordin, M., Oksanen, T., Pejtersen, J., … Kivimäki, M. (2020). Association of healthy lifestyle with years lived without major chronic diseases. *JAMA Internal Medicine*, *180*(5), 760–768. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.0618

OMS. (2021). Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ). *Departamento de Enfermedades Crónicas y Promoción de La Salud*, 7. https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ/en/

Palma-Delgado, G., & Barcia-Briones, M. (2020). El estado emocional y el rendimiento académico de los estudiantes en portoviejo, Ecuador. *Dominio de Las Ciencias*, *6*(2), 72–100. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5107/1/teb_2013_867.pdf

Paredes, A. (2021). *Asociación entre desplazamiento activo , actividad física y ángulo de fase en estudiantes* [Tesis doctroal, Universidad Europea Madrid]. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=307721

Pengpid, S., Peltzer, K., Kassean, H., Tsala Tsala, J., Sychareun, V., & Müller-Riemenschneider, F. (2015). Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle- and high-income countries. *International Journal of Public Health*, *60*(5), 539–549. https://doi.org/10.1007/s00038-015-0680-0

Perez-Tejada, H. E. (2008). *Estadística para las ciencias sociales del comportamiento y de la salud* (Tercera). file:///C:/Users/HP SUPPORT/Documents/AT. opcionales/Haroldo - 2008 - Estadística para las ciencias sociales, del comportamiento y de la salud-annotated.pdf

Pérez, K. (2022). Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los

adolescentes. *Revista Estudios Psicológicos*, *2*(3), 7–21. https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.03.001

Piña-López, J. A., & García-Alvarado, M. G. (2023). Actividad física en adolescentes mexicanos en el periodo 2006-2021: análisis breve y algunas observaciones. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, *9*(2), 1–18. https://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n2.2023.2352

Pulido-Acosta, F., & Herrera-Clavero, F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, *11*(1), 29–39. https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1344

Quijano, S., Mantilla, S., Martínez, J., & Jaimes, C. (2022). Barriers to physical activity and markers of adiposity in university students. *Revista Brasileira de Ciencias Del Deporte*, *44*, 1–8. https://doi.org/10.1590/rbce.44.e012321

Reyes-Molina, D., Nazar-Carter, G., Cigarroa, I., Zapata-Lamana, R., Parra-Rizo, M. A., & Albornoz-Guerrero, J. (2022). Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por COVID-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile. *Terapia Psicológica*, *40*(1), 23–48. https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000100023

Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts. Medicina de l'Esport*, *52*, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004

Rueda Toro, J., Carbajal, S., Osorio, J., Melo, L., & Muñoz, B. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, *14*(1), 1–14. https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533

Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental de Táchira. *Pedagogía Social : Revista Interuniversitaria*, *2017*, 169–188. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=135052204013

Santos, M., Nunes, M., Veiga, E., Jerónimo, F., & Franco, S. (2022). Dimensões da literacia física em estudantes eniversitários e sua relação com a atividade física presente e passada: estudo exploratório, observacional. *Retos*, *45*, 524–537. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92116

Sanz, J. (2001). Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: la "Escala de Valoración del Estado de ánimo" (EVEA). *Análisis y Modificación de Conducta*, *27*(111), 71–110. file:///C:/Users/sarah/OneDrive/Documentos/TESIS/INSTRUMENTOS/DASS21/TESIS PARA SACAR INFO DE EA.pdf

Seale, H., Heywood, A., Leask, J., Sheel, M., Thomas, S., Durrheim, D., Bolsewicz, K., & Kaur, R. (2020). COVID-19 is rapidly changing: Examining public perceptions and behaviors in response to this evolving pandemic. *PLOS ONE*, *15*(6), 1–13. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235112

Shang, Y., Hao-Dong, X., & Shi-Yong, Y. (2021). The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body Image and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658935

Tapullima, C., & Chavez, B. (2022). Escala de estrés, ansiedad y depresión (DASS-21): propiedades psicométricas en adultos de la provincia de San Martín. *Psiquemag, Revista Científica Digital de Psicología*, *11*(1), 73–78. http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/73

Uribe-Restrepo, Gómez-Restrepo, C., & García, M. (2008). *Trastornos afectivos:*

trastornos depresivos Definición. https://www.berri.es/pdf/PSIQUIATRÍA CLÍNICA, Diagnóstico y tratamiento en niños, adolescentes y adultos/9789588443768

Valle-Raleig, M., Beramendi, M., & Delfino, G. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, *7*(14), 7–26. https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/76916/202312916509743_Valle-RaleigBeramendiDelfino2011.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

Velastegui, L., Medina-Apolo, J., Dávila-Tamayo, P., & Cabezas-Mejía, E. (2021). *Ocupación del tiempo libre en niños de 10 a 12 años en tiempos de pandemia covid-19. 6*(9), 243–258. http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es

Werneck, A., Silva, D., Malta, D., Souza-Júnior, P., Azevedo, L., Barros, M., & Szwarcwald, C. (2020). Changes in the clustering of unhealthy movement behaviors during the COVID-19 quarantine and the association with mental health indicators among Brazilian adults. *Translational Behavioral Medicine*, *11*(2), 323–331. https://doi.org/10.1093/tbm/ibaa095

Werneck, A., Vancampfort, D., Oyeyemi, A., Stubbs, B., & Silva, D. (2018). Associations between TV viewing, sitting time, physical activity and insomnia among 100,839 brazilian adolescents. *Psychiatry Research*, *269*, 1–24. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.101

ANEXOS

Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física

Anexo 1. Cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ)

Importante:

El cuestionario mundial sobre actividad física recopila información sobre la actividad física que usted realiza en la universidad, en su traslado y en su tiempo libre. A continuación, se presentan 16 ítems para que los lea con mucha atención y, luego, responda con sinceridad según lo ejecutado durante la última semana, aunque no se considere una persona activa.

Tenga en cuenta que todo lo expresado en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial.

No hay respuestas incorrectas.

Actividad física

En el centro de estudio/trabajo

Piense primero en el tiempo que pasa en su centro de estudio/trabajo, que se trate de estudiar, empleo remunerado o no, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

1. ¿Exige su centro de estudio/trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como levantar peso, cavar o realizar trabajos de construcción, durante al menos 10 minutos consecutivos?

Complete con su respuesta

Si No **(***Saltar a* P4*)*

2. En una semana típica, ¿cuántos días realiza actividades físicas intensas en su centro de estudio/trabajo?

Complete con su respuesta

Número de días ⌊__⌋

3. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

Complete con su respuesta

Horas : minutos ⌊__⌋ : ⌊__⌋
h : min

4. ¿Exige su centro de estudio/trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa o transportar pesos ligeros, durante al menos 10 minutos consecutivos?

Complete con su respuesta

Si No **(***Saltar a* P7*)*

5. En una semana típica, ¿cuántos días realiza actividades de intensidad moderada en su centro de estudio/trabajo?

Complete con su respuesta

Número de días ⌊__⌋

6. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

Complete con su respuesta

Horas : minutos ⌊__⌋ : ⌊__⌋
h : min

Para desplazarse

En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en su centro de estudio/trabajo de las que ya hemos tratado. Ahora nos interesa saber cómo se traslada de un lugar a otro. Por ejemplo, cómo se desplaza a su centro de estudio/trabajo.

7. ¿Camina o usa una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

Complete con su respuesta

Si No **(***Saltar a* P10*)*

8. En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

Complete con su respuesta

Número de días ⌊__⌋

9. En un día típico, ¿cuánto tiempo demora caminando o yendo en bicicleta para llegar a su destino?

Complete con su respuesta

Horas : minutos ⌊__⌋ : ⌊__⌋
h : min

En el tiempo libre

Las preguntas que se presentan a continuación excluyen la actividad física en su centro de estudio/trabajo y el desplazamiento a su destino que ya hemos mencionado. Ahora nos interesaría saber acerca de los deportes, el fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.

10. En su tiempo libre, ¿practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como correr o jugar al fútbol, durante al menos 10 minutos consecutivos?

Complete con su respuesta

Si No **(***Saltar a* P13*)*

11. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?

Complete con su respuesta

Número de días ⌊__⌋

12. En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

Complete con su respuesta

Horas : minutos ⌊__⌋ : ⌊__⌋
h : min

13. En su tiempo libre, ¿practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, ir en bicicleta, nadar, jugar al vóleibol, durante al menos 10 minutos consecutivos?

Complete con su respuesta

Si No **(***Saltar a* P16*)*

14. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?

Complete con su respuesta

Número de días ⌊__⌋

15. En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

Complete con su respuesta

Horas : minutos ⌊__⌋ : ⌊__⌋
h : min

Comportamiento sedentario

La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en su centro de estudio/trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado (ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión); pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.

16. ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?

Complete con su respuesta

Horas: minutos ⌊__⌋ : ⌊__⌋
h : min

Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física

Anexo 2. Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21)

Importante:

Este cuestionario busca conocer información sobre la depresión, ansiedad y estrés. A continuación, se presentan 21 ítems para que los leas con mucha atención, y luego respondas con sinceridad según lo ejecutado durante la semana anterior.

Ten en cuenta que todo lo expresado en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Lea las siguientes afirmaciones y rodee el número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido la afirmación durante la semana anterior. La escala de calificación es la siguiente:

0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

Gracias por dedicar tu tiempo a completar el cuestionario.

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión ……..	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca …….	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo ……...	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar ……	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas ……	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones ……...	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban ……...	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía ……	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo ……..	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara ……	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto ……	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme ……	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido …….	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo ……..	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico ……	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada ……..	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona ……	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad ……	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico …….	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón …….	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido ……	0	1	2	3

Anexo 3. Matriz de consistencia

Título: Actividad física y estado de ánimo en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

Problemas	**Objetivos**	**Hipótesis**	**Variables**	**Dimensiones**	**Metodología**	**Población y tamaño de la muestra**	**Técnicas e instrumentos**
Problema general ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?	**Objetivo general** Analizar la relación entre la actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.	**Hipótesis general** Existe relación significativa entre la AF y el EA en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.	**Variable** "1": Actividad física	Trabajo Transporte Tiempo libre	Tipo: No experimental Diseño: Transversal correlacional	Población: está conformada por 216 estudiantes universitarios de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú. Muestra: Se obtuvo una muestra de 194 estudiantes universitarios de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.	Encuesta: Cuestionario Mundial sobre la Actividad Física (GPAQ) Encuesta: Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21)

Problemas específicos	**Objetivos específicos**	**Hipótesis específicas**	**Variable** "2": Estado de ánimo	Depresión Ansiedad Estrés
P1. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú? P2. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú? P3. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el estrés en estudiantes de	O1. Describir la relación entre la actividad física y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú. O2. Describir la relación entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú. O3. Describir la relación entre la actividad física y el estrés en estudiantes de	H1. Existe relación significativa entre la actividad física y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú. H2. Existe relación significativa entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.		

la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?	la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.	H3. Existe relación significativa entre la actividad física y el estrés en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.