



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Actividad física e inteligencia emocional en los alumnos
del 5to año de secundaria de una institución educativa
pública del distrito de Villa María Del Triunfo Lima-
año 2022**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Kevin Javier CHUMPITAZ CARRASCO

ASESOR

Dr. Carlos Wyly DEXTRE MENDOZA

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

Chumpitaz, K. (2024). *Actividad física e inteligencia emocional en los alumnos del 5to año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Villa María Del Triunfo Lima-año 2022*. [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	Kevin Javier Chumpitaz Carrasco
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70794529
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-1534-6107
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10389035
URL de ORCID	http://orcid.org/0000-0003-1360-739X
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Mitchell Alberto Alarcon Díaz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09728050
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Richard William Sandoval Magalhaes
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06019634

Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Freddy Alejandro Soto Zedano
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	31189691

Datos de investigación	
Línea de investigación	Pedagogía y didáctica de la Educación física
Grupo de investigación	GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE CIENCIA DE LA MOTRICIDAD, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (MACFIDE)
Agencia de financiamiento	Autofinanciamiento
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Distrito: Villa María del Triunfo 12°10'01.7"S 76°57'09.1"W
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022 - 2024
URL de disciplinas OCDE	Educación general (incluye capacitación, pedadogía) http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 029-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 17 días del mes de diciembre de 2024, siendo las 08:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ALUMNOS DEL 5to AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO LIMA- AÑO 2022**, que presenta el Bachiller: **KEVIN JAVIER CHUMPITAZ CARRASCO**, 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 MENCIÓN HONROSA*, con la calificación de *DIECISIETE* (17).

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 *8:49* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ
Presidente

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Asesor de Tesis

Mg. RICHARD WILLIAM SANDOVAL MAGALHAES
Jurado Informante

Mg. FREDDY ALEJANDRO SOTO ZEDANO
Jurado Informante



CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-007691-2024-R

Yo Dextre Mendoza Carlos Wyly en mi condición de asesor acreditado con la Dictamen N° 168-2024-EPEF-FE/UNMSM de la tesis/monografía/informe de investigación/trabajo académico, cuyo título es: **ACTIVIDAD FÍSICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ALUMNOS DEL 5to AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO LIMA- AÑO 2022**, para optar el grado/título/especialidad de 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 18 % 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  DNI: 10389035

Nombres y apellidos del asesor: Carlos Wyly Dextre Mendoza

Dedicatoria

El presente trabajo se lo dedico
a las personas cercanas a mí,
en especial a mis padres y hermanos
por el apoyo incondicional.

Tabla De Contenido

I	Introducción.....	11
1.1	Descripción de la situación problemática	11
1.2	Formulación del problema	12
1.2.1	Problema General	12
1.2.2	Problemas Específicos.....	12
1.3	Objetivos De La Investigación	13
1.3.1	Objetivo General	13
1.3.2	Objetivos Específicos	13
1.4	Justificación de la investigación	13
1.5	Limitaciones de la investigación.....	14
II	Revisión de la literatura.....	15
2.1	Antecedentes del estudio	15
2.1.1	Antecedentes internacionales	15
2.1.2	Antecedentes nacionales.....	17
2.2	Bases teóricas.....	19
2.2.1	Definición de la variable AF	19
2.2.1.1	Dimensiones de la variable AF	20
2.2.1.1.1	AF baja.....	20
2.2.1.1.2	AF moderada.....	20
2.2.1.1.3	AF alta.....	21
2.2.2	Teoría de la motivación física	21
2.2.3	Beneficios de la AF para niños y adolescentes en el contexto escolar	21
2.2.4	Teoría de autodeterminación y adherencia al ejercicio físico	22
2.2.5	Definición de la variable Inteligencia Emocional	22
2.2.5.1	Dimensiones de la variable IE	23

2.2.5.1.1	Componente Interpersonal	23
2.2.5.1.2	Componente Intrapersonal	23
2.2.5.1.3	Componente de adaptabilidad	23
2.2.5.1.4	Manejo de Estrés	23
2.2.5.1.5	Estado de ánimo en general	24
2.2.6	Teoría de Gardner	24
2.2.7	Teoría de Mayer y Salovey	24
2.2.8	Modelo de IE de Bar-On	25
2.2.9	Teoría de Daniel Goleman	25
2.2.10	Modelo de rasgos de Petrides y Furnham	25
2.2.11	IE y deporte	26
2.3	Definición de términos básicos	26
2.3.1	AF	26
2.3.2	IE	26
2.3.3	Ejercicio físico	26
2.3.4	Deporte	27
2.3.5	Emociones	27
III	Hipótesis y variables	28
3.1	Fundamentación de hipótesis	28
3.1.1	Hipótesis General	28
3.1.2	Hipótesis específicas	28
3.2	Variables	29
3.2.1	Variable AF	29
3.2.2	Variable IE	29
3.3	Operacionalización de las variables	30
3.3.1	Operacionalización de la variable AF	30

Tabla 1.	Operacionalización de A.F	30
3.3.2	Operacionalización de la variable IE.....	30
Tabla 2.	Operacionalización de I.E	30
IV	Materiales y métodos.....	31
4.1	Área de estudio	31
4.2	Diseño de investigación.....	31
4.3	Población y muestra.....	31
4.4	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de información	32
4.5	Aspectos éticos	32
V	Resultados	33
5.1	Presentación y análisis de datos.....	33
5.1.1	Análisis descriptivos de la Variable: AF	33
Tabla 3.	Análisis de la primera variable	33
Figura 1.	Resultados de la A.F.....	33
5.1.2	Análisis descriptivos de la Variable: IE	34
Tabla 4.	Resultados del componente interpersonal	34
Figura 2.	Resultados del componente interpersonal	34
Tabla 5.	Resultados del componente intrapersonal	35
Figura 3.	Resultados del componente intrapersonal	35
Tabla 6.	Resultados del componente de adaptabilidad.....	36
Figura 4.	Resultados del componente de adaptabilidad.....	36
Tabla 7.	Resultados del componente manejo de estrés.....	37
Figura 5.	Resultados del componente manejo de estrés.....	37
Tabla 8.	Resultados del componente estado de ánimo en general.....	38
Figura 6.	Resultados del componente estado de ánimo en general.....	38
Tabla 9.	Resultados de la I.E	39

Figura 7.	Resultados de la I.E	39
5.1.3	Nivel Inferencial.....	40
5.1.3.1	Prueba estadística para la determinación de la normalidad.....	40
Tabla 10.	Prueba de Kolmogorov-smirnov para una muestra	40
5.1.4	Proceso de prueba de hipótesis.....	41
5.1.4.1	Verificación de la hipótesis General	41
Tabla 11.	Correlación hipótesis general	41
5.1.4.2	Contrastación de la Hipótesis específica N°1	42
Tabla 12.	Correlación hipótesis específica 1	43
5.1.4.3	Contrastación de la Hipótesis N°2	44
Tabla 13.	Correlación de hipótesis específica 2	45
5.1.4.4	Correlación de la Hipótesis específica N°3.....	46
Tabla 14.	Correlación de hipótesis específica 3	46
5.1.4.5	Correlación de hipótesis específica N°4	47
Tabla 15.	Correlación de la hipótesis específica 4	48
5.1.4.6	Contrastación de la Hipótesis específica N°5	49
Tabla 16.	Correlación de la hipótesis específica 5	50
VI	Discusión de resultados	52
VII	Conclusiones	54
VIII	Recomendaciones.....	55
IX	Referencias	56
Anexo 1.	Cuestionario IPAQ	64
Anexo 2.	Test de BarOn.....	65
Anexo 3.	Evidencias fotográficas	67

Índice de tablas

Tabla 1.	Operacionalización de A.F	30
Tabla 2.	Operacionalización de I.E	30
Tabla 3.	Análisis de la primera variable	33
Tabla 4.	Resultados del componente interpersonal	34
Tabla 5.	Resultados del componente intrapersonal	35
Tabla 6.	Resultados del componente de adaptabilidad	36
Tabla 7.	Resultados del componente manejo de estrés.....	37
Tabla 8.	Resultados del componente estado de ánimo en general.....	38
Tabla 9.	Resultados de la I.E	39
Tabla 10.	Prueba de Kolmogorov-smirnov para una muestra	40
Tabla 11.	Correlación hipótesis general	41
Tabla 12.	Correlación hipótesis específica 1	43
Tabla 13.	Correlación de hipótesis específica 2	45
Tabla 14.	Correlación de hipótesis específica 3	46
Tabla 15.	Correlación de la hipótesis específica 4	48
Tabla 16.	Correlación de la hipótesis específica 5	50

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i>	<i>Resultados de la A.F.....</i>	<i>33</i>
<i>Figura 2.</i>	<i>Resultados del componente interpersonal.....</i>	<i>34</i>
<i>Figura 3.</i>	<i>Resultados del componente intrapersonal.....</i>	<i>35</i>
<i>Figura 4.</i>	<i>Resultados del componente de adaptabilidad</i>	<i>36</i>
<i>Figura 5.</i>	<i>Resultados del componente manejo de estrés.....</i>	<i>37</i>
<i>Figura 6.</i>	<i>Resultados del componente estado de ánimo en general</i>	<i>38</i>
<i>Figura 7.</i>	<i>Resultados de la I.E.....</i>	<i>39</i>

Resumen

El presente estudio tiene como propósito de analizar la relación entre la AF y la IE en los alumnos de quinto año de secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Villa María del Triunfo, Lima, Perú en el año 2022. La investigación tiene un enfoque cuantitativo de diseño no experimental y de corte transversal correlacional. La muestra estuvo compuesta por 162 adolescentes de ambos sexos, con edades entre 16 y 18 años, quienes completaron el cuestionario IPAQ en su versión corta, que consta de 7 preguntas, así como el Test de BarOn en su versión larga, adaptada para la región metropolitana de Lima, que incluye 60 preguntas, correspondientes a las variables de AF e IE. Finalmente, se concluye sí existe una relación significativa entre la AF y la IE.

Palabras claves: Actividad Física (AF), Inteligencia Emocional (IE)

Summary

The present research aimed to determine the relationship between physical activity and emotional intelligence among 5th-year high school students from a Public Educational Institution in the Villa María del Triunfo district in Lima Perú in 2022. This study follows a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, correlational design; it involved 162 adolescents of both sexes, aged between 16 and 18 years, who completed the short version of the IPAQ questionnaire, which consists of 7 questions, and the long version of the BarOn Test, consisting of 60 questions adapted to the metropolitan area of Lima, corresponding to the variables of physical activity and emotional intelligence, respectively. Finally, the investigation concludes that there is indeed a relationship between physical activity and emotional intelligence.

Key Words: Physical activity, emotional intelligence

I Introducción

1.1 Descripción de la situación problemática

En el mundo la situación de la pandemia fue dándose a notar en muchos países, las restricciones sociales se aplicaron para la protección, el cuidado y evitar el contagio masivo, exonerando el ingreso de vuelos en distintos países, influenciando una preocupación en las personas (OMS, 2022) menciona que los jóvenes y mujeres son los que tienen más repercusión por la covid-19, en los últimos estudios de morbilidad da a conocer las consecuencias de la pandemia como pensamientos suicidas o actitudes autodestructivas que afecta a este grupo de edad. En la cual, personas que padecían cáncer, patologías cardíacas o asma, eran más susceptibles de adquirir síntomas de trastornos mentales.

En Latinoamérica se pudo observar la inactividad física durante la pandemia. La Unicef la agencia de la ONU en sus investigaciones nos dice cómo afectó la pandemia en la nutrición y la AF en adolescentes y jóvenes (León & Arguello, 2020) nos dice que la respuesta más frecuente es la inactividad física y que el 52% mencionó que durante la pandemia eran menos activos físicamente a diferencia de la pre-pandemia.

A nivel nacional la coyuntura del Covid-19 no fue ajena, debido que se evidenciaron en las interacciones humanas con las medidas de prevención y de protección como el uso de mascarilla, mantenerse a un metro de distancia para evitar el contagio, sin embargo, dichas restricciones influenciaban y afectaban en las emociones como lo menciona (Cornejo , 2020) las relaciones sociales es el pilar para el desarrollo y dejar de realizar actividades valiosas como salir a una fiesta o encuentros deportivos les genera malestar emocional a los adolescentes. Reflejando que el confinamiento social impidió realizar actividades que son de importancia en los adolescentes dando a conocer ciertos malestares en ellos.

A través de los años, la AF está siendo tomada con más importancia, lo cual se ve observada y reflejada en el incremento de horas dedicadas a las clases de Educación física, sin embargo, durante la pandemia fue casi ausente en algunas instituciones educativas debido por la ausencia de recursos tecnológicos, sin embargo, cuando se realizaba alguna AF en la vía pública debíamos de utilizar la mascarilla que impedía una buena oxigenación al momento de realizar actividades físicas intensas. (OMS, 2023) menciona que durante alguna AF de gran intensidad el uso de mascarilla reduce la capacidad de reparación, sea cuál sea la intensidad deben de mantenerse a un metro de distancia de los demás. Dando a conocer los impedimentos de las interacciones humanas que trae consigo el desarrollo social y mental.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la relación de la AF con la IE en los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P. del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cuál la relación de la AF con el componente interpersonal que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022?

¿Cuál la relación de la AF con el componente intrapersonal que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022?

¿Cuál la relación de la AF con el componente de adaptabilidad que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022?

¿Cuál la relación de la AF con el componente manejo de estrés que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022?

¿Cuál la relación de la AF con el componente estado de ánimo en general que

presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de V.M.T. Lima

– Año 2022?

1.3 Objetivos De La Investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación de la AF y la IE en los alumnos del 5to año de secundaria la una I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022

1.3.2 Objetivos Específicos

Determinar relación de la AF con el componente interpersonal que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022

Determinar relación de la AF con el componente intrapersonal que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P. del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022

Determinar la relación de la AF con el componente de adaptabilidad que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de V.M.T Lima – Año 2022.

Determinar la relación de la AF con el componente manejo de estrés que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022.

Determinar la relación de la AF con el componente estado de ánimo en general que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022.

1.4 Justificación de la investigación

Esta investigación nos brindará información para dar a conocer los niveles de AF e IE post pandemia del Covid-19 y esto se debe a que, la práctica de AF tiene como prioridad la formación del ser humano y a reducir síntomas de la salud mental, tal como lo menciona

la (OMS, 2022) realizar AF reduce las manifestaciones de ansiedad y de depresión. Además, la escasez de la AF se verá reflejada en deficiencias coordinativas, el desenvolvimiento personal y la empatía, por ello, la (UNICEF, 2021) menciona que durante la pandemia un promedio de 1 de cada 5 jóvenes entre las edades de 15 a 24 años a menudo se siente deprimido o tiene poco interés de realizar sus actividades. Es por ello que es importante conocer, conocer si los adolescentes son capaces de tener control y de poder reconocer sus estados emocionales.

1.5 Limitaciones de la investigación

Las coordinaciones de tiempo determinado por la dirección de la institución educativa, para la aplicación de la prueba de campo.

II Revisión de la literatura

2.1 Antecedentes del estudio

2.1.1 *Antecedentes internacionales*

La investigación “Factores de protección de la salud mental en universitarios: AF e IE”, (Angarita Ortiz et al., 2020) tienen como objetivo analizar las diferencias entre las variables de IE y AF. Para ello, utilizaron un muestreo no probabilístico que incluyó a 100 estudiantes universitarios, de los cuales 50 no realizaban AF y 50 sí. La investigación se llevó a cabo con una metodología cuantitativa, empleando un diseño no experimental de tipo comparativo. Los instrumentos utilizados fueron la escala TMMS24 y el cuestionario IPAQ versión corta. Los resultados concluyen que una mayor frecuencia en la AF se asocia con un aumento en la claridad y reparación emocional.

(Galdón López et al., 2021) Presentan su artículo “Importancia de la AF sobre la IE y diferencias de género” Objetivo: Definir los niveles de la práctica de AF e IE, esta investigación tiene una muestra de 281 personas que está conformado por estudiantes de la educación primaria que oscilan entre las edades de 10 y 12 años en la provincia de Granada, Los instrumentos de investigación que se utilizaron son el TMMS24 y el cuestionario ad-hoc para para poder obtener y recoger información de las variables sociodemográficas. Los resultados nos indican que las personas que practican AF que en su mayoría son varones, tienen como consecuencia un mejor control de sus emociones.

(Álvarez Ibáñez & Fernández Hawrylask , 2022) Presenta en su artículo “Impacto emocional de la AF: emociones asociadas a la AF competitiva y no competitiva en educación primaria” objetivo: tiene como finalidad de constatar que genera las actividades competitivas y no competitivas en el curso de educación física, la muestra cuenta con 43 estudiantes con edades de 11 y 12 años de edad dentro de un colegio de la ciudad de Burgos del país España.

Los instrumentos que se utilizaron fue el cuestionario POMS, que analizan los factores de tensión, cólera y depresivos; con una metodología de estudio cuasi experimental, realizando un pre test y post test. Se llegó a concluir que los resultados que se evidenciaron y tuvieron mayor significancia fue el de depresión y de cólera, además que la práctica de actividades competitivas son las que generas con mayor frecuencia las emociones negativas.

(Sanabrias Moreno et al., 2023) Esta investigación tiene como objetivo de analizar los niveles de IE, autoestima y resiliencia, así como conocer los rangos o niveles de la práctica de AF. Utilizando cuestionarios para la recolección de datos, IPAQ-SF versión corta para medir la AF, la escala de Autoestima de Rosemberg, la escala de CD-RISC para conocer el nivel de resiliencia, el TMMS-24 para analizar la IE y el cuestionario MIFAU que nos brinda la intención de ser físicamente activo, con una población de 442 estudiantes universitarios de distintas Universidades Españolas, obteniendo como resultado que ser físicamente activo contribuye en el desarrollo de la resiliencia y las emociones.

(Morales Iturio & Narváez Bustos, 2024) En su investigación tiene como prioridad de tener que establecer cuál es la coincidencia entre las variables AF y regulación emocional, en la cual, este estudio tiene un enfoque cuantitativo y descriptivo con una metodología de diseño no experimental de un con una población de 222 enfermeras y obteniendo una muestra de 100 personas encuestadas, utilizando los instrumentos de investigación como el IPAQ para la variable AF y para la variable regulación emocional el instrumento de TMMS-24, teniendo como resultado que los síntomas de nerviosismo, tensión o agitación se ven asociados a la intensidad de la AF, deduciendo que a menor practica de AF será menor la regulación emocional.

2.1.2 Antecedentes nacionales

(Medina Velázquez, 2020) En su investigación propuso de tener que determinar el nivel de IE, por ello utilizó una población de 50 universitarios o estudiantes del internado de enfermería de la UNMSM, la metodología tiene como característica de ser cuantitativa, descriptiva-no experimental además de tener un corte transversal, junto con ello se aplicaron cuestionarios que fueron el cuestionario Wong-Law y añadiendo una dimensión del Test de BarOn completando las 5 dimensiones y poder medir la IE, además de tener como referencia a Goleman y siendo aprobado por los expertos de la materia, obteniendo como dato que los estudiantes (internos) de enfermería de la UNMSM en la cual han sido encuestados han obtenido como resultado de IE un nivel medio.

(Huaracallo Tacuri, 2021) presenta su tesis como principal punto poder examinar el nexo entre la AF y el estrés académico, teniendo una población de 524 alumnos y utilizando una muestra de 225 estudiantes, 83 estudiantes de la I.E Secundaria María Auxiliadora y 142 estudiantes de la Gran Unidad Escolar San Carlos, teniendo como metodología de tipo cuantitativo de un corte transversal, correlacional descriptivo no experimental, empleando los instrumentos de medición de la valoración de la AF hacia la variable AF que consta de 11 ítems y hacia el cuestionario de estrés en adolescentes validado por Lostaunau que está conformado por 22 ítems. Obteniendo resultados que el estrés académico se reduce cuando realizas mayor práctica de AF.

(Taype Huamani, 2021) esta investigación tiene como objetivo busca establecer una relación entre la IE y el clima social escolar, teniendo una población de 150 estudiantes, en la cual, se utilizó el muestreo no probabilística, utilizando una muestra de 100 alumnos de nivel secundaria de la I.E Estatal Mixto de San Cristóbal localizado en el distrito de Huancavelica, teniendo como metodología un diseño no experimental – descriptivo

correlacional de corte transversal cuantitativo, empleando hacia la variable IE el cuestionario de BarOn y hacia la variable clima social escolar la escala de Moos. Los resultados muestran que hay evidencia de una relación de la IE y el Clima social escolar; concluyendo que el clima social escolar será menor cuando predomine la IE en los alumnos.

(Garrido Luyo, 2022) Su investigación tiene como prioridad de definir la relación entre las variables AF y salud mental, teniendo como metodología descriptiva no experimental-cuantitativa correlacional y de corte transversal, utilizando el cuestionario Ipaq versión corta hacia la variable AF, hacia la variable salud mental la escala de Continnum, aplicando hacia una muestra de 87 estudiantes de la EPEF UNAC, viéndose como resultados que el 63.2% de dichos alumnos que realizaron la encuesta han presentado el nivel alto de AF y el 44.8% demostrando que tienen un nivel floreciente de salud mental.

(Phillipps Decourt, 2022) Presentó su tesis con la finalidad de precisar la relación de la AF y la coordinación motora gruesa, teniendo como población a 108 escolares del V ciclo de primaria de la I.E 1149 Sagrado corazón de Jesús ubicado en Cercado de Lima, la metodología que se realizó para esta investigación es de diseño correlacional-no experimental, para ello, se utilizó dos instrumentos para la medición de las variables hacia la variable de AF se utilizó el cuestionario de Godin y Shephard y hacia la medición de coordinación motora gruesa se aplicó el KTK, llegando a concluir que la coordinación motora gruesa debe de ser efectuada y aplicada desde una edad infantil.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 *Definición de la variable AF*

Mencionar el termino AF da a conocer a las actividades en general que puede ser realizadas por el hombre dando como efecto contracciones musculares, ya sean estáticas (en estado de reposo) o dinámicas (que se reflejan durante actividades) ya sea correr, caminar, etc. Que trae consigo beneficios para la calidad de vida. (Ceballos Gurrola et al., 2021, p. 16)

Son las manifestaciones del cuerpo de manera pragmática que refleja una necesidad esencial del ser humano que es el movimiento, por ello, la AF es tener la interacción de nuestros movimientos del cuerpo con el entorno, Entonces la AF es el movimiento que es un medio para poder interactuar con las personas y de esa manera conocer nuestras limitaciones. (Gonzáles Jurado, 2004, págs. 74, 75)

(Serrato, 2003, págs. 3, 4) El individuo cuando se encuentra en un estado de reposo produce un gasto de energía mínimo para poder sostener sus funciones vitales, entonces el gasto de energía aumentará cuando el individuo desee o decide movilizarse de manera voluntaria e incrementará su metabolismo realizando movimientos musculares.

Mencionar a la AF es relacionarlo con nuestros movimientos que son efectuados por nuestros músculos esqueléticos, en la cual, cada movimiento que es realizado por cada persona puede ser de poca intensidad, mediana o mucha intensidad, que origina un desgaste de energía. (Cavello Rivadeneyra, 2018, pág. 19)

Mencionar la AF es poder referirnos a nuestros movimientos corporales para (Ros Fuentes, 2007, págs. 32, 33) menciona que es la contracción musculatura y son producidas por el aparato locomotor que a su consecuencia es el consumo de nuestra energía, por ello la actividad estructurada que ejecutemos debe ser progresiva hacia los estímulos para poder adaptarnos y llevar una mejora morfológica y funcional.

Es cualquier tipo de movimiento corporal que se ejecutan por nuestros músculos esqueléticos que se requiere de un consumo de energía, por ello, la AF se refiere a toda movilidad corporal, e inclusive durante el momento de ocio y de poder trasladarse a determinados lugares. (OMS, 2022)

En relación con los distintos autores se puede concluir que la AF es realizar alguna acción o movimiento que se requiere de un desgaste de energía, tanto puede ser como caminar, elevar un brazo, elevar una pierna, girar la cabeza, etc. La AF puede realizarse de manera intensa, no intensa, en la cual, dichas actividades otorgarán una finalidad que irá de acorde a tus necesidades, como puede ser únicamente el desplazamiento, alcanzar un objeto o aquellas actividades físicas más preparadas para otorgar beneficios de la salud.

2.2.1.1 Dimensiones de la variable AF

2.2.1.1.1 AF baja

El tiempo sedentario son aquellos momentos que realizamos muy poca AF que son mínimos en el consumo de energía, dichas actividades pueden ser como mantenernos sentados durante nuestros desplazamientos hacia un el lugar cercano, durante nuestro tiempo de pantalla, nos referimos a los tiempos prologados que pasamos viendo ordenadores o televisión y dichos dispositivos que contengan alguna pantalla electrónica. (Gordillo Vilsa, 2021, pág. 13)

2.2.1.1.2 AF moderada

Efectuar actividades voluntarias (Collantes Rodríguez, 2019) menciona a Rosselli (2018) que la AF moderada es todo lo que implica al esfuerzo mayor de 3 a 5 veces cuando nos encontramos en reposo, en la cual, sus sensaciones son el aceleramiento del corazón y las agitaciones respiratorias son rápidas y efectuando sudor.

2.2.1.1.3 *AF alta*

La AF es realizar cualquier tipo de movimiento, sin embargo, la AF intensa, alta o vigorosa es poder realizar actividades que requieran mucho esfuerzo que por su consecuencia conlleva una respiración acelerada o rápida y aumentando el ritmo cardiaco, en la cual, la ejecución de dicha AF conlleva a los objetivos físicos de manera rápida. (Bravo Bartra, 2012)

2.2.2 *Teoría de la motivación física*

La teoría de la AF emocional determina cuales son las intenciones al momento de realizar AF, sin embargo, la práctica de distintas actividades conlleva a ciertos beneficios en la salud física y también en la salud mental, es por ello, que se tiene un amplio repertorio de razones para tener una vida activa. Las teorías de motivación se fueron relacionando con la psicología y ayudan a conocer el comportamiento, en la cual, se van dimensionando en cuatro: Teoría social-cognitiva, factores del proceso de la actividad saludable, teoría de la regulación temporal y la teoría humanista. (Zenko & Jones, 2021, pág. 15)

2.2.3 *Beneficios de la AF para niños y adolescentes en el contexto escolar*

Como se conoce, la AF es mencionar a juegos, actividades recreativas, deporte o educación física, es por ello que se recomienda que los pre escolares y los escolares realicen actividades de intensidad física moderada o alta. La AF en la etapa escolar en las clases de educación física ayudará a promover aspectos de categoría interpersonal, social, motor y cognitivo que en el futuro beneficiará en el aspecto personal y en hábitos saludables que son los que perduran a largo plazo. (Rodríguez Alvea et al., 2020)

2.2.4 Teoría de autodeterminación y adherencia al ejercicio físico

El abandono deportivo, temas como la obesidad y el sedentarismo se encuentran presentes que de manera involuntaria son temas de preocupación, en la cual, se refiere la investigación motivacional en los jóvenes en relación y dirección hacia la ejecución o desempeño de actividades físicas y deportivas. Se informa que la motivación dependerá del contexto, reconocimiento, importancia y felicidad, debido que dichas prácticas físicas-deportivas deben de aplicarse de manera regular a lo largo de su vida, de esta manera podrá adherir e influenciar de manera positiva el desarrollo social e individual, además de los efectos que el ejercicio otorga hacia la salud. (Moreno Murcia, 2011)

2.2.5 Definición de la variable Inteligencia Emocional

Las distintas ideas o conceptos de la IE tiene cimientos desde el siglo XX con Thorndike con el significado de Inteligencia social para poder comprender a las personas adultas y niños, luego pasando a Mayer y Salovey que son los primeros en iniciar dicha definición, sin embargo, personajes como Goleman, BarOn y otros formulan sus propias teorías en donde se plantean distintos parámetros para medir la IE, donde la mayoría coincide que es una habilidad de poder gestionar tus emociones y poder relacionarnos. (Danvila Del Valle & Sastre Castillo, 2010, págs. 8, 9)

(Salovey & Mayer, 1990, pág. 186) Definen a la IE como la obtención de habilidades sociales, en la cual, involucra la capacidad de poder reconocer nuestro sentimiento, emociones y el sentir de los demás.

La IE ayuda, a ser flexibles en problemas que aparecen en distintos contextos, es por ello que se desarrolla distintos puntos como, asertividad, empatía, responsabilidad social, que ayuda a poder controlar los impulsos emocionales que se dan a conocer por respuestas a la

realidad y controlar dichos impulsos dan en beneficio el optimismo a pesar de atravesar distintas dificultades. (Palomino Dávila, 2015, pág. 16)

2.2.5.1 *Dimensiones de la variable IE*

2.2.5.1.1 *Componente Interpersonal*

Inteligencia interpersonal, es tener dicha habilidad de poder entender los distintos estados de ánimo de las personas que están en nuestro alrededor y al conocer dichos estados de ánimos nosotros podremos relacionarnos y al poder relacionarnos optamos por adquirir una actitud inteligente para realizarlo de manera eficiente, considerara, empática y agradable. (Manel, 2013, pág. 86)

2.2.5.1.2 *Componente Intrapersonal*

La inteligencia intrapersonal básicamente es el conocimiento propio que debe de tener el ser humano, es conocerse a uno mismo de distinguir cuáles son tus debilidades y fortalezas, tus potenciales y sus limitaciones, de conocer que emociones presentan en el momento e inclusive poder conocer que nuestras habilidades no son las suficientes para poder lograr nuestros objetivos. (Hualcas Gala, 2020, págs. 46, 47)

2.2.5.1.3 *Componente de adaptabilidad*

Se refiere a tener dicha capacidad de poder gestionar y mantener el cambio, de tener la capacidad de adaptarse a distintas situaciones y poder lidiar con distintas emociones ya sean negativas como estar tristes, de esta manera poder optar por estrategias. (Ugarriza Chávez & Pajares Del Águila, 2005, pág. 19)

2.2.5.1.4 *Manejo de Estrés*

El estrés es generado por distintas situaciones que a su vez las emociones se vuelven difíciles de poder controlarlas, en la cual, el manejo de estrés viene a reflejarse a poder tener

control de las emociones utilizando técnicas o métodos, como de respiración u otros que ayuda a disminuir la tensión muscular y poder tener control de situaciones que están pasando u ocurriendo en el momento. (Castro Urrutia et al., 2021, p. 1)

2.2.5.1.5 *Estado de ánimo en general*

Nuestras actividades diarias muestran o hacen surgir el estado de ánimo, por ello la influencia de nuestro entorno ya sean externos como el tiempo atmosférico, las relaciones interpersonales, el estado de nuestra salud, es por ello que el estado de ánimo es la expresión de nuestra conducta. (Vera Vera, 2016, pág. 23)

2.2.6 *Teoría de Gardner*

las Inteligencias Múltiples es mayor que el Coeficiente Intelectual, se refiere como poder solucionar problemas y como dicha persona manifiesta su inteligencia, por lo tanto, las inteligencias múltiples es una habilidad de soluciones problemáticas y que la inteligencia dependerá del contexto, por ello, Garden en primera instancia clasifica en ocho Inteligencias como: Lingüística, lógico matemático, espacial, naturista, musical, física cenestésica, interpersonal e intrapersonal. (Ernst Slavit, 2001, pág. 4)

2.2.7 *Teoría de Mayer y Salovey*

Salovey junto con Mayer desde su perspectiva sobre la IE no se apegó hacia el modelo de la Inteligencia de Spearman, sino que se basa sobre la Inteligencia social en la cual, muestra un interés sobre poder tener la habilidad de manejar nuestras distintos estados emocionales, como poder adaptarse y resolver problemas de una manera exitosa, además sobre las relaciones afectivas se basa en Gardner sobre las Inteligencias Intrapersonales e Interpersonal, a través de ellos realizan su modelo inicial sobre la IE, que son: Valoración y expresión de la emoción, Regulación de la emoción y Utilización de la emoción. Luego de

siete años, Mayer y Salovey reformulan su modelo de IE en cuatro: Percepción emocional, Integración emocional, Comprensión emocional y Regulación emocional. (Pérez Rojas, 2012, págs. 44, 49)

2.2.8 Modelo de IE de Bar-On

Bar-On conceptualiza a la IE como una habilidad y competencia que influyen en cómo puedes afrontar dificultades y ello conlleva a una capacidad de comprensión de tener autocontrol, ser consciente, y expresar sus emociones, en la cual dependerá de los rasgos característicos de la personalidad, es por ello, que para Bar-On una persona que es inteligente, es tener conciencia de uno mismo para conocer y comprender nuestras fortalezas y debilidades, de esta manera, poder expresar nuestro sentir de una manera no destructiva. (Guerrero Narbajo, 2014, pág. 28)

Bar-On denomina a la IE como capacidades de poder comprender, gestionar, controlar y generar los estados de ánimos, que están compuestos por cinco componentes, en la cual, son: Inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo en general, que a su vez dichos componentes tienen en conjunto 15 factores. (Brito et al., 2019, pp. 28,9)

2.2.9 Teoría de Daniel Goleman

Daniel Goleman en 1995 publica el libro titulado “IE” resalta la importancia de Mayer, Salovey y Garden con respecto a la inclusión del concepto de IE, es por ello que, ante los precedentes, Goleman da un concepto sobre dicho tema y plantea su teoría que está basada en cinco componentes que son: Autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social. (Medina Velásquez, 2020, pág. 24)

2.2.10 Modelo de rasgos de Petrides y Furnham

Las interacciones de la personalidad junto con la IE son involucradas de manera directas del individuo y su adaptabilidad en su entorno, sin embargo, Petrides y Furnham que abarca el dominio de la personalidad, impulsos, empatía y asertividad. Por ello, realizan un modelo llamado IE rasgo que está basada en el cuestionario de cociente emocional de BarOn de 1997 y el perfil de personalidad Eysenck de 1985. (Mesa Jacobo, 2015, pág. 99)

2.2.11 IE y deporte

la IE en la AF, se encuentra a la práctica del deporte, en la cual, la que se encarga de supervisor dicho ámbito es la psicología deportiva, por ello controlar nuestras emociones van a influir en el gesto técnico y no poder tomar decisiones de manera eficaz y rápida pueden influir de manera negativa en el resultado. (Ros Martínez y otros, 2013)

2.3 Definición de términos básicos

2.3.1 AF

La AF es más que únicamente el gasto de energía que es determinado por la OMS, sin embargo, para (Corvetto Castro & Hurtado Herrera, 2020) Es la expresión corpórea que tiene el ser humano, además que AF se relaciona con la salud y practicar AF ayuda en el desenvolvimiento, desarrollo de la cognición y lo emotivo que está en base de nuestras experiencias personales.

2.3.2 IE

La IE es una vía de adaptabilidad porque genera en la persona una habilidad de poder entender, comprender e identificar las emociones como de otras personas y de sí mismo, es por ello que influye de manera positiva en el comportamiento del ser humano. (Vélez Macías y otros, 2024)

2.3.3 Ejercicio físico

Es parte de la AF que tiene una forma de la AF estructurada o planificada, que a su vez puede ser confundida por conceptos como el deporte. Además (Escalante, 2011) menciona que el ejercicio físico es la AF estructurada, repetitiva o planificada que tiene como objetivo poder mantenerse o poder conseguir una mejora de la condición física.

2.3.4 Deporte

El deporte es una AF de una intensidad alta, en la cual, se relaciona con la competencia y un desgaste energético alto para buscar resultados óptimos, sin embargo, para (Weineck , 2001) la palabra deporte tiene distintos significados, depende de cada uno como visualiza dicha palabra y dependerá cuál será su finalidad, que pueden clasificarse como: deporte para aficionados, deporte para rendimiento, deporte de élite y deporte profesional

2.3.5 Emociones

Las emociones son réplicas, reacciones rápidas y complejas de nuestro organismo ante las incitaciones exteriores. Además, los sentimientos son consecuencias de las emociones, por ello, las emociones son respuestas que nuestro cuerpo genera como llorar, estar sonrojado, el sudor y estas respuestas son físicas, sin embargo, las respuestas como abrazar a alguien, ponerse a correr, estas respuestas son conductuales. (Güell, 2013, págs. 30, 31) .

III Hipótesis y variables

3.1 Fundamentación de hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

Existe relación entre la AF y la IE en los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P. de V.M.T. Lima – año .2022.

3.1.2 Hipótesis específicas

Existe relación de la AF con el componente interpersonal que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022

Existe relación de la AF con el componente intrapersonal que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022

Existe relación de la AF con el componente de adaptabilidad que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de la I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022.

Existe relación de la AF con el componente manejo de estrés que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de la I. E. P del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022.

Existe relación de la AF con el componente estado de ánimo en general que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de la I. E. P Túpac Amaru del distrito de V.M.T. Lima – Año 2022.

3.2 Variables

3.2.1 *Variable AF*

Definición conceptual

Mencionar a la AF es relacionarlo con nuestros movimientos que son efectuados por nuestros músculos esqueléticos, en la cual, cada movimiento que es realizado por cada persona puede ser de poca intensidad, mediana o mucha intensidad, que origina un desgaste de energía. (Cavello Rivadeneyra, 2018, pág. 19)

Definición operacional

Se ejecutará el Cuestionario Internacional de AF (IPAQ) versión corta porque la recolección de datos es más accesible y está conformado por 7 ítems.

3.2.2 *Variable IE*

Definición conceptual

La IE ayuda, a ser flexibles en problemas que aparecen en distintos contextos, es por ello que se desarrolla distintos puntos como, asertividad, empatía, responsabilidad social, que ayuda a poder controlar los impulsos emocionales que se dan a conocer por respuestas a la realidad y controlar dichos impulsos dan en beneficio el optimismo a pesar de atravesar distintas dificultades. Palomino, E. (2015).

Definición operacional

Se aplicará el Test Bar-On que oscila entre las edades de niños a partir de 7 años hasta jóvenes adolescentes de 18 años que consta de 60 ítems divididos en cinco subvariables.

3.3 Operacionalización de las variables

3.3.1 Operacionalización de la variable AF

Tabla 1. Operacionalización de A.F

Dimensiones	Indicadores	Items	Escala y valores
AF baja	AF que realizó no es suficiente 0 -599 Mets	5 y 6	Categoría 1
AF moderado	5 o más días de una combinación de caminar y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 – 1499 Mets	3 y 4	Categoría 2
AF alta	Realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 Mets	1 y 2	Categoría 3

3.3.2 Operacionalización de la variable IE.

Tabla 2. Operacionalización de I.E

Dimensiones	Indicadores	Escala y Valores
Componente Interpersonal	7, 17, 28, 31, 33 42, 43, 52, 53	(1) Muy rara vez (2) Rara vez
Componente Intrapersonal	2, 5, 8.10, 14,18, 20, 24, 36, 41, 45, 51, 55, 59	(3) A menudo (4) Muy a menudo

Componente de adaptabilidad	3, 6, 11, 15, 21, 26, 35, 39, 46, 49, 54, 58
Manejo de Estrés	12, 16, 22, 25, 27, 30, 34, 38, 44, 48, 57
Estado de ánimo en general	1, 4, 9, 13, 19, 23, 29, 32, 37, 40, 47, 50, 56, 60

IV Materiales y métodos

4.1 Área de estudio

El área de estudio de investigación se alinea a la educación Física, por sus bases de formación pedagógicas, la cual se realizó en una I.E.P. del distrito de V.M.T.

4.2 Diseño de investigación

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo que es de diseño no experimental de corte transversal correlacional. El enfoque cuantitativo es la que permite medir las variables de forma numérica, el diseño no experimental se caracteriza por la aplicación de encuestas y la no manipulación de las variables, el corte transversal que se realizó en un tiempo en específico y correlacional debido a que busca como una variable afecta a la otra como lo menciona (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 158) Explican las concordancias de dos o más categorías, que están sujetas en un momento específico ya sea en términos correlacionales, o estableciendo una relación de causa-efecto.

4.3 Población y muestra

La población fue todo el quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I.E.P. del distrito de V.M.T. que oscilan entre las edades de 15 a 17 años de edad tanto de sexo

masculino y femenino. Con un grupo humano de 252 participantes (alumnos) y una muestra aleatoria de 162 alumnos

4.4 Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica realizada el recojo de información a través de encuestas y los instrumentos que aplicamos fueron el IPAQ para la variable AF que está conformada por 7 preguntas y el Test de BarOn para la variable IE que conforman 60 preguntas.

4.5 Aspectos éticos

La recaudación de información hacia los adolescentes fue aprobada por los docentes a cargo de cada sección, que facilitó a la investigación.

V Resultados

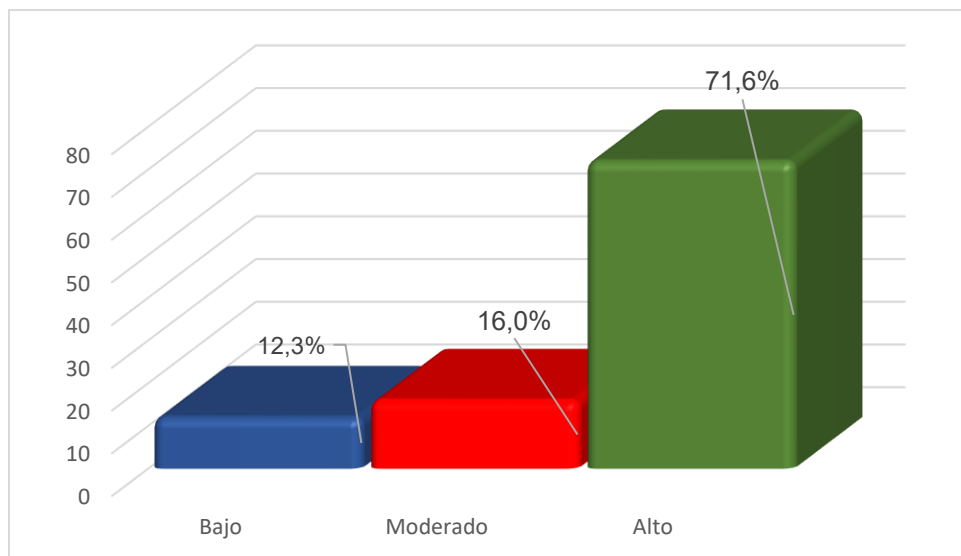
5.1 Presentación y análisis de datos

5.1.1 Análisis descriptivos de la Variable: AF

Tabla 3. Análisis de la primera variable

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Baja	20	12,3
Moderado	26	16,0
Alto	116	71,6
TOTAL	162	100

Figura 1. Resultados de la A.F



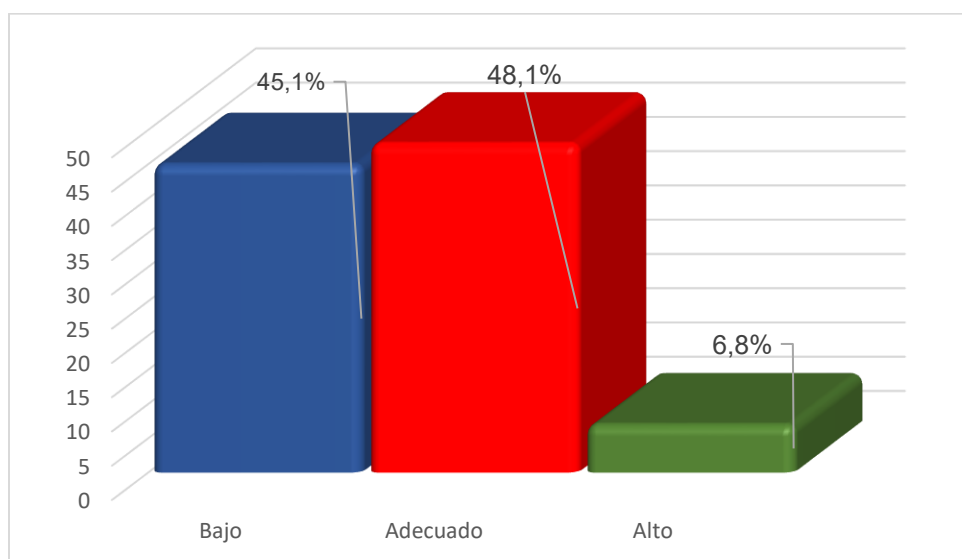
Interpretación: El estudio de información de la tabla N°3, respecto a la AF en una muestra de 162 encuestados, muestra que el 12,3% presenta una AF en el nivel bajo, 16% en el nivel moderado y 71,6% en el nivel alto.

5.1.2 Análisis descriptivos de la Variable: IE

Tabla 4. Resultados del componente interpersonal

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Bajo	73	45,1
Adecuado	78	48,1
Alto	11	6,8
TOTAL	162	100

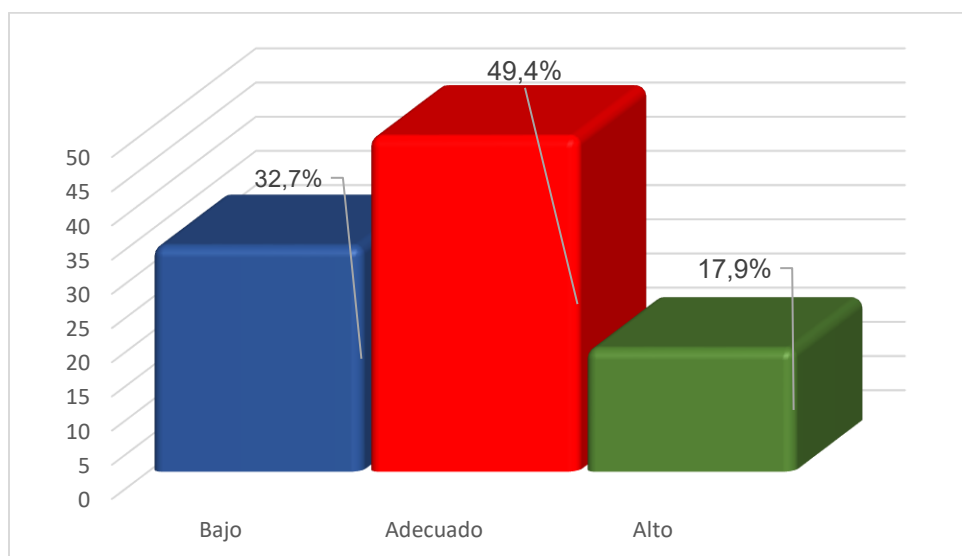
Figura 2. Resultados del componente interpersonal



Interpretación: El estudio de información de la tabla N°4 , respecto al componente interpersonal, en una muestra de 162 encuestados, muestra que el 45,1% se encuentra en el nivel bajo respecto a este componente, el 48,1% en nivel adecuado y el 6,8% n el nivel alto.

Tabla 5. Resultados del componente intrapersonal

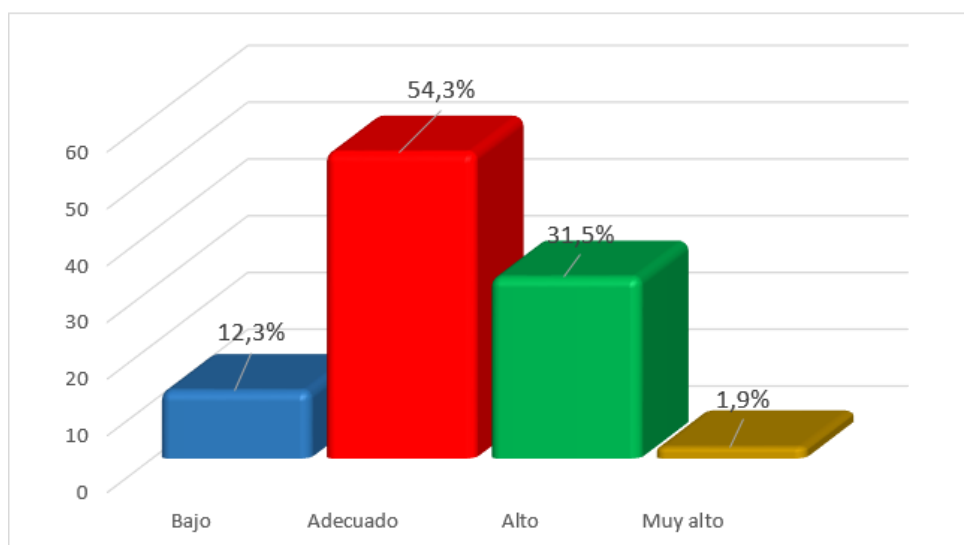
NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Bajo	53	32,7
Adecuado	80	49,4
Alto	29	17,9
TOTAL	162	100

Figura 3. Resultados del componente intrapersonal

Interpretación: El estudio de información de la tabla N°5, respecto al componente intrapersonal, en una muestra de 162 encuestados, muestra que el 32,7% se encuentra en el nivel bajo respecto a este componente, el 49,4% en nivel adecuado y el 17,9% n el nivel alto.

Tabla 6. Resultados del componente de adaptabilidad

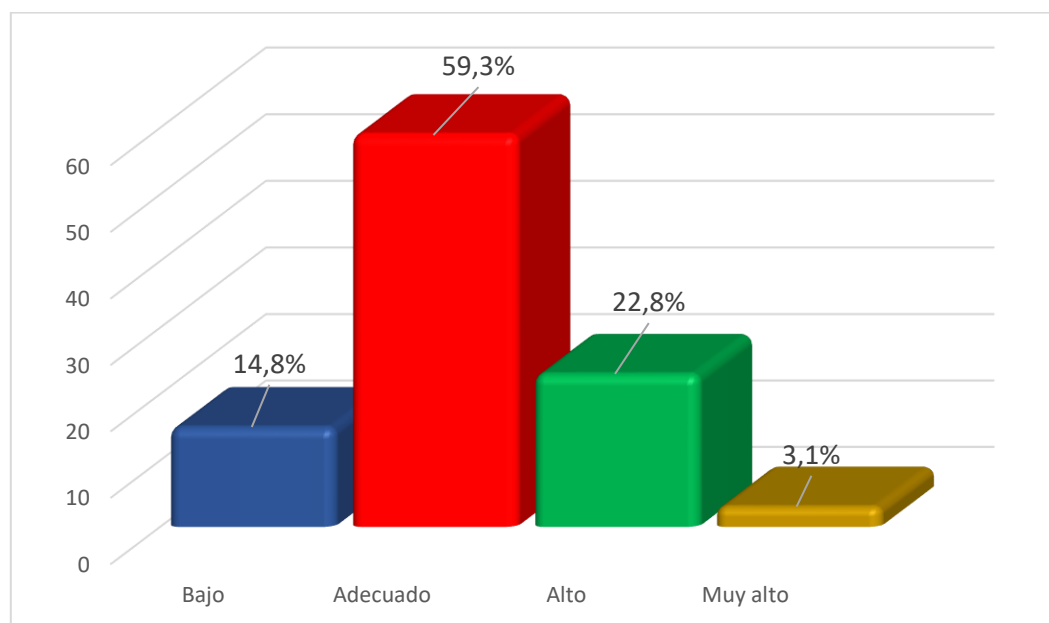
RANGO	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Bajo	20	12,3
Adecuado	88	54,3
Alto	51	31,5
Muy alto	3	1,9
TOTAL	162	100

Figura 4. Resultados del componente de adaptabilidad

Interpretación: El estudio de información de los datos de la tabla N°6, respecto al componente adaptabilidad, en una muestra de 162 encuestados, muestra que el 12,3% se encuentra en el nivel bajo respecto a este componente, el 54,3% en nivel adecuado, el 31,5% el nivel alto y 1,9% representar el nivel más óptimo o (muy alto).

Tabla 7. Resultados del componente manejo de estrés

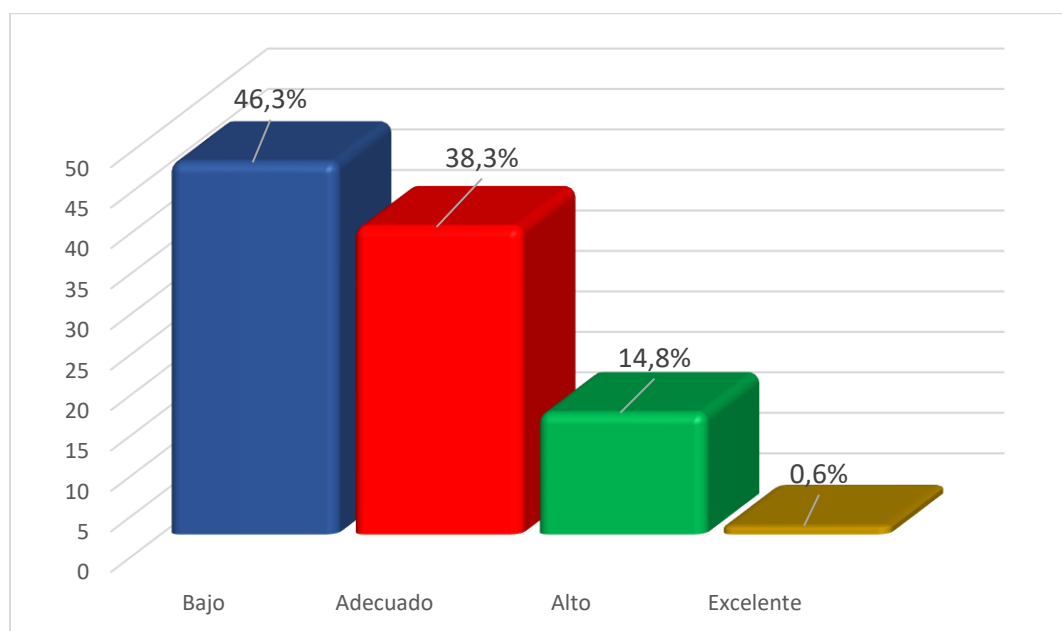
RANGO	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Bajo	24	14,8
Adecuado	96	59,3
Alto	37	22,8
Muy alto	5	3,1
TOTAL	162	100

Figura 5. Resultados del componente manejo de estrés

Interpretación: El estudio de investigación de los datos de la tabla N°7, respecto al componente manejo de estrés, en una muestra de 162 encuestados, muestra que el 14,8% se encuentra en el nivel bajo respecto a este componente, el 59,3% en nivel adecuado, el 22,8% en el nivel alto y 3,1% representa el nivel más óptimo o (muy alto).

Tabla 8. Resultados del componente estado de ánimo en general

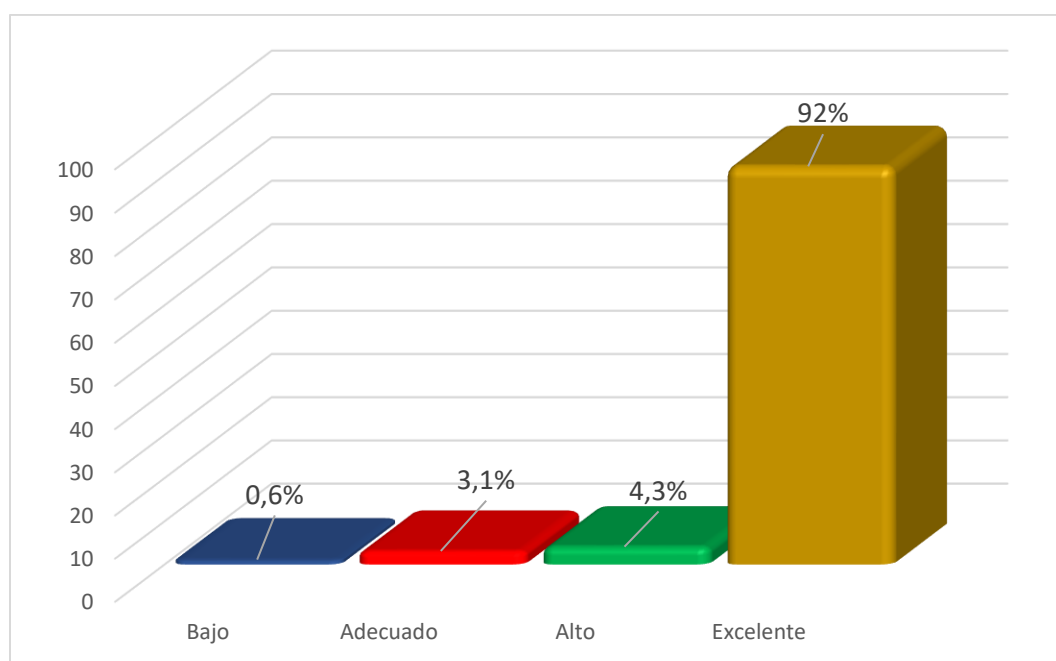
RANGO	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Bajo	75	46,3
Adecuado	62	38,3
Alto	24	14,8
Excelente	1	0,6
TOTAL	162	100

Figura 6. Resultados del componente estado de ánimo en general

Interpretación: El estudio de información de la tabla N°8, respecto al componente estado de ánimo, en una muestra de 162 encuestados, muestra que el 46,3% se encuentra en el nivel bajo respecto a este componente, el 38,3% en nivel adecuado, el 14,8% n el nivel alto y 0,6% en el nivel muy alto.

Tabla 9. Resultados de la I.E

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Bajo	1	0,6
Adecuado	5	3,1
Alto	7	4,3
Excelente	149	92
TOTAL	162	100

Figura 7. Resultados de la I.E

Interpretación: Según los datos de la tabla N°9, respecto a la IE, en una muestra de 162 encuestados, se observa que el 0,6% se encuentra en el nivel bajo respecto a este componente, el 3,1% en nivel adecuado, el 4,3% en el nivel alto y 92% se evidencia que es muy alto.

5.1.3 Nivel Inferencial

5.1.3.1 Prueba estadística para la determinación de la normalidad

La prueba de normalidad permite establecer como los datos se distribuyen, es decir si presentan o no distribución normal, para este caso se utilizó la prueba de kolmogorov smirnov, así mismo se puede reflejar en la siguiente tabla.

Tabla 10. Prueba de Kolmogorov-smirnov para una muestra

		AF	IE
Parámetros	N	162	162
	Media	4140,8	151,92
	Desviación típica	4851,4	16,60
	Z de Kolmogorov Smirnov	0,197	0,042
	Sig. Asintót. (bilateral)	0,000	0,200

- a. La distribución de la constante sigue normal.
- b. Estos valores han sido calculados a partir de los datos obtenidos

Según se observa de la tabla, los resultados de la IE muestran distribución normal ($p > 0,05$), en contraste de los resultados de la AF que evidencia no provenir de una distribución normal ($p < 0,05$), de lo cual se emplea Rho de Spearman que es lo empleado para estos casos.

5.1.4 Proceso de prueba de hipótesis

5.1.4.1 Verificación de la hipótesis General

PASO 1

Se plantea la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis específica1 (H_1)

Hipótesis nula (H_0):

No se encontró evidencia de una conexión entre la AF y la IE en los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T. Lima - 2022.

Hipótesis Alternativa (H_1):

Existe conexión - relación entre la AF y la IE en los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T. Lima - Lima.2022.

PASO 2

Elegir el nivel de significancia

Para el propósito de esta investigación se ha establecido que:

$$\alpha = 0,05$$

PASO 3

Optar por la valorización estadística de la prueba.

Tabla 11. Correlación hipótesis general

	AF	IE
Correlación de Spearman		0,182*
Significancia		0,019
N		162
La correlación resulta que es significativa al nivel 0,05 (bilateral)		

El análisis de datos, utilizando la fórmula de Rho de Spearman se encuentran los siguientes valores: El valor de correlación es 0,182, con 0,019 de significancia en una muestra de 162 sujetos.

Entonces se deduce que:

Regla de decisión

Si α (Sig) $> 0,05$; Se acepta H_0 y se rechaza H_g

Si α (Sig) $< 0,05$; Se rechaza H_0 y se acepta H_g

PASO 4

Acto de decisión

En base a estos resultados obtenidos, donde el valor de significancia resulta menor que 0,05, entonces, se opta por rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación. En consecuencia; existe relación entre la AF y la IE en los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T. - Lima.2022.

5.1.4.2 Contrastación de la Hipótesis específica N°1

PASO 1: Se plantea la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis específica (H_1):

Hipótesis nula (H_0):

Nn se encontró evidencia de una conexión de la AF con el componente interpersonal que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de Villa María del Triunfo Lima – Año 2022

Hipótesis Alternativa (H_1):

Existe conexión - relación de la AF con el componente interpersonal que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de Villa María del Triunfo Lima – Año 2022

PASO 2

Seleccionar el nivel de significancia

Para el propósito de esta investigación se ha establecido que:

$$\alpha = 0,05$$

PASO 3

Escoger el valor estadístico de la prueba

Tabla 12. Correlación hipótesis específica 1

AF	Componente interpersonal
Correlación de Spearman	0,233*
Significancia	0,003
N	162

La correlación resulta que es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

El análisis de los datos, utilizando la fórmula de Rho de Spearman se encuentra los siguientes valores: El valor de correlación es 0,233, con 0,003 de significancia en una muestra de 162 sujetos.

Parámetro de decisión

Si α (Sig) > 0,05; Se acepta H_0 y se rechaza H_1

Si α (Sig) < 0,05; Se rechaza H_0 y se acepta H_1

PASO 4

Acto de decisión

En base a estos resultados que se han obtenidos, donde el valor de significancia resulta menor que 0,05, entonces, se opta por rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de la investigación. En consecuencia; se deduce que existe relación entre la AF y el componente interpersonal de la IE en los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T. - Lima.2022.

5.1.4.3 Contrastación de la Hipótesis N°2

PASO 1: Plantear la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis alternativa (H_2):

Hipótesis nula (H_0):

NO se evidencia una relación de la AF con el componente intrapersonal que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de Villa María del Triunfo Lima – Año 2022

Hipótesis Alternativa (H_2):

Existe relación de la AF con el componente intrapersonal que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de una I. E. P del distrito de Villa María del Triunfo Lima – Año 2022

PASO 2

Se ha decidido un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$ para los fines de esta investigación.

PASO 3

Escoger el valor estadístico de la prueba

Tabla 13. Correlación de hipótesis específica 2

	AF	Componente intrapersonal
Correlación de Spearman		0,089
Significancia		0,261
N		162

La correlación resulta que es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Para el procesamiento de los datos en función de la fórmula de Spearman se encuentra los siguientes valores: El valor de correlación es 0,089, con 0,261 de significancia en una muestra de 162 sujetos.

Parámetro de decisión

Si α (Sig) $> 0,05$; Se acepta H_0 y se rechaza H_2

Si α (Sig) $< 0,05$; Se rechaza H_0 y se acepta H_2

PASO 4

Acto de decisión

En base a estos resultados que han obtenido obtenidos, donde el valor de significancia resulta mayor que 0,05, por ello se decide de rechazar la hipótesis alternativa y aceptar la hipótesis nula. En consecuencia; se establece que no Existe conexión entre la AF y el componente intrapersonal de la IE en los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T. - Lima.2022.

5.1.4.4 *Correlación de la Hipótesis específica N°3*

PASO 1: Se plantea la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis específica o alternativa (H_3):

Hipótesis nula (H_0):

No se evidencia una conexión de la AF con el componente de adaptabilidad que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de la I. E. P del distrito de Villa María del Triunfo Lima – Año 2022.

Hipótesis Alternativa (H_3):

Existe relación de la AF con el componente de adaptabilidad que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de la I. E. P del distrito de Villa María del Triunfo Lima – Año 2022.

PASO 2

Se ha determinado un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$ para los fines de esta investigación.

PASO 3

Escoger el valor estadístico de la prueba

Tabla 14. Correlación de hipótesis específica 3

AF	Componente adaptabilidad
Correlación de Spearman	-0,070
Significancia	0,378
N	162

La correlación resulta que es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Para el procesamiento de referencia (datos) en función de la fórmula de Spearman se encuentra los siguientes valores: El valor de correlación es -0,070, con 0,378 de significancia en una muestra de 162 sujetos.

Parámetro de decisión.

Si α (Sig) > 0,05; Se acepta H_0 y se rechaza H_3

Si α (Sig) < 0,05; Se rechaza H_0 y se acepta H_3

PASO 4

Acto de decisión

La base a estos resultados que se han obtenidos, donde el valor de significancia resulta mayor que 0,05, por ello, se opta o se determina por aceptar la hipótesis nula y rechazar la hipótesis de investigación. En consecuencia; se deduce que no existe una conexión entre la AF y el componente adaptabilidad de la IE en los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T. - Lima.2022

5.1.4.5 Correlación de hipótesis específica N°4

PASO 1: Se plantea la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis específica o alternativa (H_4):

Hipótesis nula (H_0):

No se evidencia una conexión de la AF con el componente manejo de estrés que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de la I. E. P del distrito de Villa María del Triunfo Lima – Año 2022.

Hipótesis Alternativa (H_4):

Existe conexión de la AF con el componente manejo de estrés que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de la I. E. P del distrito de Villa María del Triunfo Lima – Año 2022.

PASO 2

Se ha determinado un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$ para los fines de esta investigación.

PASO 3

Elegir el valor estadístico de la prueba

Tabla 15. Correlación de la hipótesis específica 4

	AF	Componente manejo de estrés
Correlación de Spearman		0,136
Significancia		0,085
N		162

La correlación resulta que es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Para el procesamiento de referencia (datos) en función de la fórmula de Spearman se encuentra los siguientes valores: El valor de correlación es 0,136, con 0,085 de significancia en una muestra de 162 sujetos.

Parámetro de decisión

Si α (Sig) > 0,05; Se acepta H_0 y se rechaza H_4

Si α (Sig) < 0,05; Se rechaza H_0 y se acepta H_4

PASO 4

Acto de decisión

En base a estos resultados obtenidos, donde el valor de significancia resulta mayor que 0,05, por ello, se decide rechazar la hipótesis específica y aceptar la hipótesis nula. En consecuencia; No existe conexión entre la AF y el componente manejo de estrés de la IE en los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T. - Lima.2022.

5.1.4.6 *Contrastación de la Hipótesis específica N°5*

PASO 1: Plantear laA hipótesis nula (H_0) y la hipótesis alternativa (H_5):

Hipótesis nula (H_0):

NO se evidencia una relación de la AF con el componente estado de ánimo que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de la I. E. P del distrito de Villa María del Triunfo Lima – Año 2022.

Hipótesis Alternativa (H_5):

Existe relación de la AF con el componente estado de ánimo que presentan los alumnos del 5to año de secundaria de la I. E. P del distrito de Villa María del Triunfo Lima – Año 2022.

PASO 2

Escoger el nivel de significancia

Para el propósito de esta investigación se ha establecido que:

$$\alpha = 0,05$$

PASO 3

Elegir el valor estadístico de la prueba

Tabla 16. Correlación de la hipótesis específica 5

AF	Componente estado de ánimo
Correlación de Spearman	0,177**
Significancia	0,025
N	162

La correlación resulta que es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Según el procesamiento de los datos en función de la fórmula de Spearman se encuentra los siguientes valores: El valor de correlación 0,177, con 0,025 de significancia en una muestra de 162 sujetos.

Parámetro de decisión

Si α (Sig) > 0,05; Se acepta H_0 y se rechaza H_5

Si α (Sig) < 0,05; Se rechaza H_0 y se acepta H_5

PASO 4

Acto de decisión

En base a estos resultados que se han obtenido, donde se percibe que el valor de significancia resulta menor que 0,05, se determina tener que rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de la investigación. En consecuencia; se concluye que existe conexión de la AF y el componente estado de ánimo de la IE en los alumnos

del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T. -
Lima.2022

VI Discusión de resultados

La presente investigación tiene como finalidad de poder determinar la conexión de la AF y la IE en los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T. - Lima.2022. Asimismo, de los datos de correlación se muestra un valor para r de 0,184**, con una significancia para alfa menor a 0,05, por lo que se puede inferir que existe relación entre la AF y la IE en los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T Lima. - .2022.

Los resultados obtenidos guardan similitud con los hallazgos de la investigación planteada en el primer punto determinado como (objetivo específico1). Determinar relación de la AF con el componente interpersonal que presentan los encuestados (alumnos) del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T Lima. - .2022. Asimismo, de los datos de correlación se muestra un valor para r de 0,233, con una significancia para alfa mayor a 0,05, por lo que se puede inferir que la AF no se encuentra relacionadas con el componente interpersonal de la IE, según los datos que aporta la muestra de trabajo.

Los resultados obtenidos guardan similitud con los hallazgos de la investigación planteada en el (objetivo específico2). Determinar la conexión de la AF con el componente intrapersonal que presentan los encuestados (alumnos) del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T Lima. - 2022. Asimismo, de los datos de correlación se muestra un valor para r de 0,089, con una significancia para alfa mayor a 0,05, por lo que se puede inferir que la AF no se encuentra relacionadas con el componente intrapersonal de la IE, según los datos que aporta la muestra de trabajo.

Estos resultados presentan similitudes con la investigación realizada por características de los sujetos muestreados.

El tercer objetivo específico plantea; Determinar relación de la AF con el componente adaptabilidad que presentan los encuestados (alumnos) del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T Lima. -.2022. Asimismo, de los datos de correlación se muestra un valor para r de $-0,070$, con una significancia para alfa mayor a $0,05$, por lo que se puede inferir que la AF no se encuentra relacionadas con el componente adaptabilidad, según los datos que aporta la muestra de trabajo.

Estos resultados son concordantes con la investigación de el cuarto objetivo específico. Determinar relación de la AF con la dimensión (manejo de estrés) que presentan los encuestados (alumnos) del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T Lima. -.2022..Asimismo, de los datos de correlación se muestra un valor para r de $0,136$, con una significancia para alfa mayor a $0,05$, por lo que se puede inferir que la AF no se encuentra relacionadas con el componente manejo de estrés, según los datos que aporta la población como muestra de trabajo.

El objetivo específico⁵ se plantea; Determinar relación de la AF con la dimensión (estado de ánimo general) que presentan los encuestados (alumnos) del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T Lima. - 2022.. Asimismo, de los datos de correlación se muestra un valor para r de $0,177$, con una significancia para alfa menor a $0,05$, por lo que se puede inferir que la AF se encuentra relacionadas con el componente estado de ánimo general, según los datos que aporta la muestra de trabajo.

VII Conclusiones

- 1) La AF y la IE se relacionan significativamente en los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T Lima. - .2022.
- 2) Existe relación de la AF con el componente interpersonal que presentan los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T. Lima - 2022.
- 3) Existe relación de la AF con el componente intrapersonal que presentan los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T Lima. - .2022.
- 4) Existe relación de la AF con el componente de adaptabilidad que presentan los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T Lima. - .2022.
- 5) Existe relación de la AF con el componente manejo de estrés que presentan los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T Lima. - .2022..
- 6) Existe relación de la AF con el componente estado de ánimo en general que presentan los alumnos del quinto de secundaria (quinto de EBR) de una I. E. P. del distrito de V.M.T Lima. - .2022.

VIII Recomendaciones

- 1) Se recomienda a las máximas autoridades de la institución educativa, promocionar e incentivar la práctica de la AF tanto en los recreos, clases de educación física y otros momentos que puedan involucrarse dentro de la institución educativa.
- 2) Se recomienda a los docentes de educación física plantear sus actividades pedagógicas en un trabajo colaborativo que permita a los estudiantes interactuar psico-socio-emocionalmente en las clases de educación física
- 3) Se recomienda a los estudiantes hacer una toma de conciencia sobre sus diferencias y dificultades, asumiendo retos a través de la práctica de la AF como medio de mejora y control de sus estados emocionales.
- 4) Se recomienda a los padres de familia estar atentos a los diferentes cambios de estados emocionales de sus hijos para apoyarlos en resolver conflictos a través de actividades físicas, sociales y culturales.
- 5) Se recomienda a la institución realizar terapias grupales, con acompañamiento psicológico para apoyar en los alumnos en el manejo de estrés escolar.
- 6) Fomentar en la institución actividades que permitan un entorno de confraternidad y socialización entre los directivos, docentes, estudiantes y padres de familia que pueda replicarse no solo en la institución y en el entorno de su comunidad.

IX Referencias

(s.f.).

Aguilar Alvarez, J., & Yopla Sánchez, J. (2018). *ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARES*.

Álvarez Ibáñez, D., & Fernández Hawrylask, M. (2022). *Impacto emocional de la actividad física: emociones asociadas a la actividad física competitiva y no competitiva en educación primaria*.

Angarita Ortiz, M., Calderón Suescún, D., Carrillo Sierra, S., Rivera Porras, D., Cáceres Delgado, M., & Rodríguez Gonzáles, D. (2020). *Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional*.

Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia*, 13. <https://doi.org/10.1177/205684601261>

Bravo Bartra, M. (Febrero de 2012). *SeiELO*. SeiELO:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2012000100016

Brito, D., Santana, Y., & Pirela, G. (2019). El Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On en el Perfil Académico- Profesional de la FACO/LUZ. *Ciencia Odontológica*, 16(1), 11.
https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/348647379_El_Modelo_de_Inteligencia_Emocional_de_Bar-On_en_el_Perfil_Academico-Profesional_de_la_FACOLUZ

Castro Urrutia, M., Allar Morales, A., Riquelme Ibarra, C., Lobos Chávez, M., González Obregón, E., & Herrera Castillo, G. (2021). MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: CÓMO SOBRELLEVARLOS A TRAVÉS DE DIFERENTES TÉCNICAS. *Revista Confluencia*, 6.

- Cavello Rivadeneyra, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.*
- Ceballos Gurrola, O., Tristán Rodríguez, J., Rangel Colmenero, B., Medina Rodríguez, R., Cruz Castruita, R., & López Walle, J. (2021). *Actividad física y deporte.* Inde.
- Collantes Rodríguez, J. (2019). *La actividad física en la salud de las personas.*
- Cornejo, R. (31 de Agosto de 2020). *Universidad de Piura.*
<https://www.udep.edu.pe/hoy/2020/08/como-afecta-la-cuarentena-la-salud-emocional-de-los-adolescentes-y-jovenes/>
- Corvetto Castro, G., & Hurtado Herrera, D. (2020). Actividad física y corporeidad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Investigación en Psicología*, 13.
- Danvila Del Valle, I., & Sastre Castillo, M. (2010). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuaderno de Estudios empresariales*, 20.
- Ernst Slavits, G. (2001). Educación para todos: La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner. *Revista de Psicología de la PUCP*, 14.
- Escalante, Y. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DE LA SALUD PÚBLICA. *Revista española de salud pública*, 5.
- Galdón López, S., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J., & González Valero, G. (2021). *Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género.*
- Garrido Luyo, H. (2022). *ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA*

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19, 2021.

Goleman, D. (2010). *La inteligencia emocional*.

González Jurado, J. (2004). LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. *EA, escuela abierta* , 7, 243.

González Valero, G., Zurita Otega, F., San Román Mata, S., Pérez Cortés, A., Puertas Molero , P., & Chacón Cuberos, R. (2018). Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes: Una revisión sistemática. *Dialnet*, 8.

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736349>

Gordillo Vilsa, W. (2021). *RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TALENT SCHOOL, CERCADO AREQUIPA-2019.*

Güell, M. (2013). *¿Tnego inteligencia Emocional?*

Guerrero Narbajo, Y. (2014). *CLIMA SOCIAL FAMILIAR, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ALUMNOS DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE VENTANILLA.*

Gutiérrez Ruíz, E. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana.*

Hernández Sampieri , R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. MCGRAW-HILL.

- <https://doi.org/https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hil. <https://doi.org/https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hualcas Gala, H. (2020). *Inteligencia intrapersonal e interpersonal en estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Centenaria “Santa Isabel”*.
- Huaman Silva, S. (2016). *Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016*.
- Huaracallo Tacuri, C. (2021). *ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE LOS COLEGIOS EMBLEMÁTICOS INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS Y MARÍA AUXILIADORA DE LA CIUDAD DE PUNO*.
- Íñiguez Rueda, L. (2009). *Emociones y Lenguaje*.
- León, K., & Arguello, J. (2020). Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes. *Unicef*.
- Lopategui Corsino, E. (2013). *Saludmed.com*. Saludmed.com:
<http://www.saludmed.com/entrenapersonal/contenido/actividadfisica.html>
- Manel, G. (2013). *¿Tengo inteligencia emocional? PAIDÓS*.
- Medina Velásquez, R. (2020). *Nivel de inteligencia emocional de los internos de enfermería de una universidad pública de Lima – Perú, 2019*.

- Medina Velázquez, R. (2020). *Nivel de inteligencia emocional de los internos de enfermería de una universidad pública de Lima – Perú, 2019* .
- Melvin, W. (2002). *Nutrición. Para la salud, la condición física y el deporte*. Editorial Paidotribo.
<https://doi.org/https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8rSpvU2FISMC&oi=fnd&pg=PA9&dq=condici%C3%B3n+f%C3%ADsica+que+es&ots=Cd1aaNlhce&sig=19VWYZEmsAONRzzrs7PtQiM0vN4#v=onepage&q=condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20que%20es&f=false>
- Mesa Jacobo, J. (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes* .
- Morales Iturio, A., & Narváez Bustos, H. (2024). La actividad física y el control emocional en la salud del profesional de enfermería. *PODIUM*, 19(2), 20.
<https://doi.org/https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1566/2480>
- Moreno Murcia, J. (2011). Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico. *REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE*, 7, 2.
<https://doi.org/http://www.ricyde.orgdoi:10.5232/ricyde2011.025>
- OMS. (05 de Octubre de 2022). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (02 de Marzo de 2022). OMS: <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- OMS. (05 de Octubre de 2022). *Organización Mundial de la Salud*.
[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.

OMS. (23 de Octubre de 2023). [https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-masks#:~:text=Aun%20cuando%20est%C3%A9%20en%20una,de%20reducir%20la%20capacidad%20respiratoria.)

masks#:~:text=Aun%20cuando%20est%C3%A9%20en%20una,de%20reducir%20la%20capacidad%20respiratoria.

Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos*.

<https://doi.org/https://books.google.com.co/books?id=vP5qbPfWp88C&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

Palomino Dávila, E. (2015). *Estudio de correlación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Educación - UNMSM 2012-II*.

Palomino Dávila, E. (2015). *Estudio de correlación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Educación - UNMSM 2012-II*.

Pérez Rojas, A. (2012). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MOTIVACIÓN DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO*.

Phillipps Decourt, C. (2022). *La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado de Lima – UGEL Lima Metropolitana – 2019*.

Rodríguez Alvea, J., Guerrero Gallardo, H., Arias Moreno, E., Paredes Alvear, A., & Chávez Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *SciELO - Scientific Electronic Library Online*.

- Roñdán Tapia , M., & Ortega Campos , E. (2021). *Alteraciones psicosociales en adolescentes españoles/as y etíopes. ¿Influye la pandemia de la COVID-19?*
- Ros Fuentes, J. (2007). *ACTIVIDAD FÍSICA +SALUD Hacia un Estilo de Vida Activo*.
https://doi.org/https://www.murciasalud.es/recursos/publicaciones/actividad_fisica_mas_salud.pdf
- Ros Martínez, A., Moya-Faz, F., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. (2013). *Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación*.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *IMAGINATION, COGNITION AND PERSONALITY*.
 Baywood Publishing.
- Sanabrias Moreno , D., Sánchez Zafra, M., Lara Sánchez, A., Zagalaz Sánchez, M., & Cachón Zagalaz, J. (2023). FACTORES PSICOSOCIALES Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA DEL FUTURO PROFESORADO. *Journal of Sport and Health Research*, 16.
<https://doi.org/https://doi.org/10.58727/jshr.99718>
- Serrato, M. (2003). Nuevas tendencias en recomendaciones de Actividad Física y Prescripción del ejercicio. *Acta Colombiana de Medicina del Deporte*, 9.
- Taype Huamani, E. (2021). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CLIMA SOCIAL ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE HUANCARELICA – 2021*.
- Ugarriza Chávez, N., & Pajares Del Aguila, L. (2005). *ADAPTACIÓN Y ESTANDARIZACIÓN DEL INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE BarOn ICE: NA, EN NIÑOS Y ADOLESCENTES*. Lima- Perú.

- Ugarriza Chávez, N., & Pajares Del Águila, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona*, 49.
- UNICEF. (05 de Octubre de 2021). <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-sobre-salud-mental-ninos-ninas-adolescentes-punta-iceberg-unicef-informe>
- Vaquero Solís , M., Cerro Herrero, D., Tapia Serrano, M., Iglesias Gallegos, D., & Sánchez Miguel, P. (2018). *ACTIVIDAD FÍSICA, ADAPTABILIDAD EMOCIONAL Y REGULACIÓN INTRINSECA: UN ESTUDIO PREDICTIVO EN ADOLESCENTES*.
- Vélez Macías, S., Valdez Malla, A., & Rendón Bautista, I. (2024). La inteligencia emocional como habilidad para la vida en el desarrollo infantil desde la experiencia cotidiana. *Sinergia académica*, 28.
- Vera Vera, O. (2016). “*LOS ESTADOS DE ÁNIMO Y EL AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE 10mo AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELOS “A”, “B” Y “C” DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIO COBO BARONA DE LA CIUDAD DE AMBATO*”.
- Weineck , J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Edotorial Paidotribo .
<https://doi.org/https://www.studocu.com/cl/document/universidad-de-las-americas-chile/ejercicio-y-salud/salud-ejercicio-y-deporte-pdfdrivecom/12573026>
- Zenko, Z., & Jones, L. (2021). *ESSENTIAL OF EXERCISE & SPORT PSYCHOLOGY*.
[https://doi.org/https://kinesiologybooks.org/index.php/stork/catalog/view/10/1/167-](https://doi.org/https://kinesiologybooks.org/index.php/stork/catalog/view/10/1/167-1)

Anexo 1. Cuestionario IPAQ

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

☐ No sabe/No está seguro

*Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.*

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **camino** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ días por semana

☐ Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

☐ No sabe/No está seguro

*La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.*

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

_____ horas por día

_____ minutos por día

☐ No sabe/No está seguro

_____ días por semana

☐ Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

Anexo 2. Test de BarOn

ANEXOS

Nombre : _____ Edad: _____ Sexo: _____
 Colegio : _____ Estatal () Particular ()
 Grado : _____ Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - COMPLETA

Adaptado por
 Nelly Ugarriza Chávez
 Liz Pajares Del Aguila



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Anexo 3. Evidencias fotográficas

