



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Educación**

**Escuela Profesional de Educación Física**

**Práctica de actividad física y su relación con la salud  
mental en estudiantes de educación secundaria de una  
institución pública del distrito de San Martín de  
Porres, Lima**

**TESIS**

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

**AUTOR**

**Carlos Alonso REYES PERALTA**

**ASESOR**

**Dr. Angel Anibal MAMANI RAMOS**

**Lima, Perú**

**2023**



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

---

Reyes, C. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima*. [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              | Carlos Alonso Reyes Peralta                                                               |
| Tipo de documento de identidad   | DNI                                                                                       |
| Número de documento de identidad | 74080209                                                                                  |
| URL de ORCID                     | <a href="https://orcid.org/0000-0002-9721-7550">https://orcid.org/0000-0002-9721-7550</a> |
| Datos de asesor                  |                                                                                           |
| Nombres y apellidos              | Angel Anibal Mamani Ramos                                                                 |
| Tipo de documento de identidad   | DNI                                                                                       |
| Número de documento de identidad | 01344424                                                                                  |
| URL de ORCID                     | <a href="http://orcid.org/0000-0003-3855-2305">http://orcid.org/0000-0003-3855-2305</a>   |
| Datos del jurado                 |                                                                                           |
| Presidente del jurado            |                                                                                           |
| Nombres y apellidos              | Xavier Fuentes Avila                                                                      |
| Tipo de documento                | DNI                                                                                       |
| Número de documento de identidad | 06072422                                                                                  |
| Miembro del jurado 1             |                                                                                           |
| Nombres y apellidos              | Carlos Alberto Giles Abarca                                                               |
| Tipo de documento                | DNI                                                                                       |
| Número de documento de identidad | 09279470                                                                                  |
| Miembro del jurado 2             |                                                                                           |
| Nombres y apellidos              | Marco Antonio Villanueva Ruiz                                                             |
| Tipo de documento                | DNI                                                                                       |
| Número de documento de identidad | 08767679                                                                                  |

| 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° 005753-2021-R/UNMSM con código de proyecto E21060831. |
| Ubicación geográfica de la investigación               | País: Perú<br>Departamento: Lima<br>Provincia: Lima<br>Distrito: San Martín de Porres<br>12° 1' 49" Sur, 77° 3' 26" Oeste                |
| Año o rango de años en que se realizó la investigación | 2021 - 2023                                                                                                                              |
| URL de disciplinas OCDE                                | Educación general<br><a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01</a>                 |



## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 012-2023-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 30 días del mes de noviembre de 2023, siendo las 08:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **"PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DEL DISTRITO DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA"**, que presenta el Bachiller **CARLOS ALONSO REYES PERALTA**, para optar el Título Profesional de Licenciado 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 *..muy bueno..*, 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 Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las *09:07* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Mg. XAVIER FUENTES AVILA  
Presidente

Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS  
Asesor

Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA  
Jurado Informante

Mg. MARCO ANTONIO VILLANUEVA RUIZ  
Jurado Informante



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



## CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-002616-2023-R/UNMSM  
Adenda: RESOLUCIÓN RECTORAL-007284-2023-R/UNMSM

Yo **Ángel Anibal Mamani Ramos** en mi condición de asesor acreditado con el **DICTAMEN VIRTUAL N° 007-2022-EPEF-FE/UNMSM - DICTAMEN VIRTUAL No 035-2023-EPEF-FE/UNMSM** de la tesis, cuyo título es “**PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DEL DISTRITO DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA**”, presentado por el bachiller **Carlos Alonso REYES PERALTA** para optar el **Título Profesional 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 **19 %** 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: 01344424

Nombres y apellidos del asesor: Dr. Ángel Anibal Mamani Ramos



### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo de investigación a mis padres por insistir en mi formación superior y apoyarme durante todo este proceso, a mi hermana mayor por ser mi modelo de excelencia académica el cual he tratado de seguir desde mi infancia hasta la actualidad, a mi hermana menor por motivarme a ser un guía que puede ayudarlo en su camino de superación, a mis compañeros de clases y del grupo Macfide por acompañarme en esta travesía.

Y a la persona que me animó a seguir esta carrera cuando ni me decidía por ingresar a la universidad; me hizo entrar en razón de la manera correcta y en el momento preciso para seguir adelante.

### **Agradecimiento**

Agradezco a cada docente de mi prestigiosa casa de estudios porque cada uno de ellos me ha brindado una parte de sí y de su conocimiento para formar al profesional que soy ahora; mis compañeros de clase y amigos que conocí tanto en la facultad como en toda la universidad no pueden faltar en esta nota de agradecimiento puesto que sin ellos esta etapa de mi vida no habría sido completa ni tampoco habría podido desarrollar del mismo modo este carácter y este juicio crítico que ya es característica de mi personalidad aplicado a todo lo que realizo en mi vida cotidiana, académica y laboral.

## Índice General

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| RESUMEN .....                                                                             | ix |
| ABSTRACT.....                                                                             | x  |
| I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....                                                         | 1  |
| 1.1. Determinación del problema.....                                                      | 1  |
| 1.2. Formulación del problema .....                                                       | 1  |
| 1.2.1. Problema general .....                                                             | 1  |
| 1.2.2. Problemas específicos.....                                                         | 2  |
| 1.3. Objetivos .....                                                                      | 2  |
| 1.3.1. Objetivo general.....                                                              | 2  |
| 1.3.2. Objetivos específicos .....                                                        | 2  |
| 1.4. Importancia de la investigación .....                                                | 3  |
| II. REVISIÓN DE LITERATURA .....                                                          | 4  |
| 2.1. Antecedentes del estudio.....                                                        | 4  |
| 2.1.1. Antecedentes nacionales .....                                                      | 4  |
| 2.1.2. Antecedentes internacionales.....                                                  | 5  |
| 2.2 Bases teóricas.....                                                                   | 8  |
| 2.2.1. Actividad física .....                                                             | 8  |
| 2.2.1.1 Definiciones .....                                                                | 8  |
| 2.2.1.2 Recomendaciones sobre actividad física para la salud de los<br>adolescentes ..... | 8  |
| 2.2.1.2 Componentes de la AF.....                                                         | 9  |
| 2.2.1.2.1. Actividades en el colegio .....                                                | 9  |
| 2.2.1.2.1.1. Educación Física .....                                                       | 9  |
| 2.2.1.2.1.2. Recreo .....                                                                 | 10 |
| 2.2.1.2.1.3. Talleres de danza o deporte.....                                             | 10 |
| 2.2.1.2.2. Transporte .....                                                               | 11 |
| 2.2.1.2.2.1. Medio de transporte de ida y retorno del colegio al hogar .....              | 11 |
| 2.2.1.2.3. Tiempo libre.....                                                              | 11 |
| 2.2.1.2.3.1. Juego-ejercicio físico .....                                                 | 12 |
| 2.2.1.2.3.2. Danza/aerobic-baile .....                                                    | 12 |
| 2.2.1.2.3.3. Comportamiento sedentario, tiempo sentado o recostado .....                  | 13 |
| 2.2.2. Salud Mental .....                                                                 | 13 |
| 2.2.2.1. Definiciones .....                                                               | 13 |
| 2.2.2.1 SM en el ámbito educativo .....                                                   | 14 |
| 2.2.2.2 Componentes de la SM .....                                                        | 15 |
| 2.2.2.2.1 Satisfacción personal .....                                                     | 15 |
| 2.2.2.2.2 Actitud prosocial.....                                                          | 15 |
| 2.2.2.2.3 Autocontrol .....                                                               | 16 |
| 2.2.2.2.4 Autonomía.....                                                                  | 16 |
| 2.2.2.2.5. Resolución de problemas y autoactualización .....                              | 16 |
| 2.2.2.2.6. Habilidades de relación interpersonal .....                                    | 17 |
| 3.3. Definición de términos.....                                                          | 18 |
| III. HIPÓTESIS Y VARIABLES .....                                                          | 19 |
| 3.1. Hipótesis .....                                                                      | 19 |
| 3.1.1. Hipótesis general.....                                                             | 19 |
| 3.1.2. Hipótesis específicas .....                                                        | 19 |
| 3.2. Variables .....                                                                      | 19 |
| 3.3. Operacionalización de variables .....                                                | 20 |

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| IV. MATERIALES Y MÉTODOS .....                                   | 22 |
| 4.1. Área de estudio .....                                       | 22 |
| 4.2. Tipo y diseño de investigación .....                        | 22 |
| 4.3. Población y muestra.....                                    | 23 |
| 4.3.1 Población.....                                             | 23 |
| 4.3.2 Muestra .....                                              | 23 |
| 4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información ..... | 24 |
| 4.5. Análisis estadístico.....                                   | 24 |
| V. Resultados .....                                              | 25 |
| 5.1. Análisis descriptivo de resultados.....                     | 25 |
| 5.1.1 Actividad Física .....                                     | 25 |
| 5.1.2 Salud mental.....                                          | 26 |
| 5.2. Análisis inferencial de resultados .....                    | 27 |
| 5.2.1 Prueba de hipótesis general.....                           | 27 |
| 5.2.2 Prueba de hipótesis específicas .....                      | 28 |
| 5.3. Discusión de resultados.....                                | 32 |
| Conclusiones .....                                               | 35 |
| Recomendaciones .....                                            | 36 |
| Referencias bibliográficas.....                                  | 37 |
| Anexos .....                                                     | 45 |

**ÍNDICE DE TABLAS**

|               |    |
|---------------|----|
| Tabla 1.....  | 20 |
| Tabla 2.....  | 21 |
| Tabla 3.....  | 23 |
| Tabla 4.....  | 25 |
| Tabla 5.....  | 25 |
| Tabla 6.....  | 26 |
| Tabla 7.....  | 26 |
| Tabla 8.....  | 27 |
| Tabla 9.....  | 28 |
| Tabla 10..... | 29 |
| Tabla 11..... | 29 |
| Tabla 12..... | 30 |
| Tabla 13..... | 31 |
| Tabla 14..... | 31 |
| Tabla 15..... | 32 |

**ÍNDICE DE FIGURAS**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Figura 1. Diseño de investigación..... | 22 |
|----------------------------------------|----|

## ÍNDICE DE ANEXOS

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Anexo 1. Cuestionario de AF para escolares ..... | 46 |
| Anexo 2. Cuestionario de evaluación de SM.....   | 50 |
| Anexo 3. Matriz de consistencia.....             | 53 |

## RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo, determinar la relación entre práctica de actividad física (AF) y salud mental (SM) en escolares de secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima. El estudio es de diseño transversal correlacional, donde se estudiaron a 217 escolares, a quienes se les aplicó el cuestionario de AF para escolares y el cuestionario de evaluación de SM. Los resultados reportaron una correlación positiva pequeña (.204) entre la AF y la SM. Finalmente, se concluyó en que la práctica de AF de escolares que estudian en una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima, está relacionada con su SM; es decir que toda actividad que se realiza o no en el colegio, transporte y tiempo libre está relacionada con el estado de bienestar percibido a nivel mental, lo que afecta a su desarrollo positiva o negativamente.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física, salud mental, calidad de vida, salud pública, salud física, deporte, ejercicio físico, inactividad física.

## **ABSTRACT**

The objective of the study was to determine the relationship between physical activity (PA) and mental health (MH) in high school students from a public institution in the district of San Martín de Porres, Lima. The study is a cross-sectional correlational design, where 217 schoolchildren were studied, who were administered the PA questionnaire for schoolchildren and the questionnaire for the evaluation of MS. The results reported a small positive correlation (.204) between PA and MS. Finally, it was concluded that the PA practice of schoolchildren studying in a public institution in the district of San Martín de Porres, Lima, is related to their MS; that is, any activity performed or not at school, transportation and free time is related to the state of wellbeing perceived at the mental level, which affects their development positively or negatively.

**KEYWORDS:** Physical activity, mental health, quality of life, public health, physical health, sport, physical exercise, physical inactivity.

## **I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

### **1.1. Determinación del problema**

La AF se ha vuelto una preocupación global, y la OMS destaca que la inactividad física es un factor de riesgo importante para la mortalidad. A pesar de que muchos países tienen planes para abordar la inactividad física, su implementación es un desafío. La participación de profesionales de la salud es crucial para promover la AF. En 2007, millones de muertes podrían haberse evitado con más AF. Los niños también tienen niveles insuficientes de AF. Además de los beneficios físicos, la AF beneficia la SM y cerebral, especialmente en jóvenes (Pérez, 2018).

Un estudio reciente revela que gran parte de los adolescentes no cumplen las pautas de AF. Se necesita una acción urgente para implementar políticas efectivas y abordar las desigualdades que afectan la participación en AF de los jóvenes (Guthold et al., 2020). La etapa adolescente es un periodo crucial para la salud, pero también son momentos de desarrollo que pueden aumentar la vulnerabilidad a los trastornos mentales (Rodríguez García, 2020). La inactividad física se relaciona con la depresión, mientras que el ejercicio regular reduce las probabilidades de trastornos de ansiedad. Aunque se ha investigado la relación entre el ejercicio y la salud física, hay menos estudios sobre su vínculo con la SM (Omar Dev & Abdul Rahman, 2016). En el contexto peruano, se ha identificado la necesidad de abordar los estilos de vida inadecuados y los problemas de salud física y mental en jóvenes, lo que motiva la investigación en este campo (Cassaretto Bardales, 2019).

### **1.2. Formulación del problema**

#### **1.2.1. Problema general**

P. ¿Cuál es relación que existe entre la práctica de AF y SM en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- P1. ¿Cuál es relación que existe entre la práctica de AF y satisfacción personal (SP) en los participantes del estudio?
- P2. ¿Cuál es relación existe entre la práctica de AF y actitud prosocial (AP) en los participantes del estudio?
- P3. ¿Cuál es relación existe entre la práctica de AF y autocontrol (AUC) en los participantes del estudio?
- P4. ¿Cuál es la relación que existe entre la práctica de AF y autonomía (AUN) en los participantes del estudio?
- P5. ¿Cuál es relación que existe entre la práctica de AF y resolución de problemas y autoactualización (RPA) en los participantes del estudio?
- P6. ¿Cuál es relación que existe entre la práctica de AF y habilidades de relación interpersonal (HRI) en los participantes del estudio?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

O. Determinar la relación entre práctica de AF y SM en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- O1. Identificar la relación entre práctica de AF y SP en los participantes del estudio.
- O2. Identificar la relación entre práctica de AF y AP en los participantes del estudio.
- O3. Identificar la relación entre práctica de AF y AUC en los participantes del estudio.
- O4. Identificar la relación entre práctica de AF y AUN en los participantes del estudio.
- O5. Identificar la relación entre práctica de AF y RPA en los participantes del estudio.
- O6. Identificar la relación entre práctica de AF y HRI en los participantes del estudio.

#### 1.4. Importancia de la investigación

En la actualidad, diversas instituciones y expertos en el campo reconocen que la AF tiene un impacto significativo en la salud general de las personas en diversos ámbitos. Según Weineck (2001), tanto el deporte como la AF contribuyen positivamente al bienestar general, y estas contribuciones están respaldadas por evidencia operativa. Se ha observado una relación positiva entre niveles más altos de AF y un menor riesgo de enfermedades físicas y mentales. Paluska y Schwenk (2000) destacan que la AF y el deporte ofrecen beneficios significativos, especialmente en la prevención de problemas de SM como la depresión y la ansiedad, cuando se realizan a intensidades moderadas o ligeras.

En el contexto de Gran Bretaña, se ha demostrado que una AF prolongada (al menos 92 minutos al día) en hombres puede prevenir la ansiedad (Bhui y Fletcher, 2000). Otros estudios sugieren que el ejercicio físico (EF) mejora el equilibrio mental y puede limitar el desarrollo de trastornos psicológicos (Caridad-García, 2003; Herrera et al., 2012). Además, investigaciones en Europa han relacionado la AF con la SM, señalando que las personas que realizan AF presentan una mejor SM que las inactivas (Abu-Omar et al., 2004). Recientemente, las pautas de AF de la OMS han recomendado al menos 75 minutos de EF de intensidad vigorosa distribuidos en tres días a la semana, lo que sigue siendo válido en la actualidad (Pérez, 2018). La relación entre el deporte, la AF y la SM se ha respaldado en estudios que muestran mejoras en la autoconfianza, el bienestar general y la función cognitiva (Márquez y Garatachea, 2013) (Wilner y Tone, 2015) evaluaron niveles de AF, ansiedad rasgo y resiliencia auto percibida en estudiantes y encontraron que la AF tiene beneficios para la SM al aumentar la capacidad de afrontamiento contra el estrés y prevenir trastornos mentales. Las Directrices de Actividad Física en EE. UU. recomiendan que los jóvenes de 6 a 17 años acumulen al menos 60 minutos de AF de intensidad moderada a vigorosa al día para ser saludables.

El estado de emergencia debido al riesgo de contagio de SARS-COV2 generó respuestas gubernamentales sin precedentes para frenar la propagación de la enfermedad. Sin embargo, esto afectó nuestras actividades diarias y relaciones sociales. El confinamiento en el hogar puede causar problemas emocionales como pánico,

ansiedad e incertidumbre. Se ha demostrado que la AF, incluso en casa, puede ayudar a mitigar estos problemas (Camacho-Cardenosa et al., 2020). El deporte se considera un apoyo terapéutico en situaciones de estrés, ansiedad y depresión (Barbosa y Urrea, 2018). Además, puede conducir a la relajación, enfrentar desafíos y mejorar la inteligencia emocional (IE) (Laborde et al., 2016; Ros et al., 2013). La IE está relacionada con la respuesta al estrés, el uso de habilidades psicológicas y el rendimiento atlético, y afecta positivamente la actitud hacia la AF (Angarita-Ortiz et al., 2020). El ejercicio físico estructurado (EF) adquiere acondicionamiento físico y biológico, previene enfermedades no transmisibles y mejora la SM y física (Bisquert Bover et al., 2020). Se considera una "polipíldora" por sus beneficios (Lavie et al., 2019). La educación física y el deporte escolar son cruciales para el bienestar psicológico de los jóvenes (Piñeiro-Cossio et al., 2021). Incorporar AF en el entorno escolar mejora la motivación, las habilidades sociales y la autoestima de los estudiantes (Brustio et al., 2018). También previene trastornos mentales como la depresión y la ansiedad (Jiménez et al., 2021). En resumen, la AF regular protege la mente y el cuerpo contra diversas afecciones y mejora la calidad de vida (Angarita-Ortiz et al., 2020).

## **II. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **2.1. Antecedentes del estudio**

#### **2.1.1. Antecedentes nacionales**

Cassaretto (2019) en Lima, Perú; con el objetivo de realizar una descripción de la salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana; estudió a 346 participantes (17 a 30 años); donde concluyó que existen preocupaciones significativas a cerca del riesgo para la salud y el bienestar de los estudiantes, debido a factores que pueden contribuir a su deterioro.

Vargas (2021) en Lima, Perú; con el objetivo de determinar la incidencia entre la SM y el desarrollo personal en el aprendizaje de estudiantes universitarios; estudió 105 participantes; donde concluyó que las universidades establezcan unidades de apoyo que se enfoquen principalmente en brindar servicios de SM y orientación general. Esto

sería beneficioso para promover la SM y el crecimiento personal de los estudiantes, lo que a su vez mejoraría su experiencia de aprendizaje.

Jurado (2022) en Lima, Perú: con el objetivo de determinar la relación de la AF con la autoestima y la depresión en una institución educativa; estudió a 121 estudiantes (12 años); donde concluyó que existe una asociación positiva muy alta entre la AF, autoestima y depresión en tiempos de pandemia por la Covid-19.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

Fairclough et al. (2021) en West Lancashire, Inglaterra; con el objetivo de buscar las asociaciones entre los comportamientos de actividad de 24 horas y una serie de resultados de SM en los jóvenes; estudiaron a 359 participantes (9 a 13 años); donde concluyeron que existe una asociación significativa y negativa en comparación con otros comportamientos de actividad. Esta asociación fue más notable entre los estudiantes de escuela primaria y no se encontraron vínculos significativos entre estos factores en los estudiantes de escuela secundaria.

Changwook et al. (2021) en Estados Unidos; con el objetivo de examinar empíricamente cómo la intensidad de la AFTL está asociada con los cambios en distintas funciones del bienestar mental a lo largo del tiempo; donde estudiaron a 7108 individuos; donde concluyeron que la asociación longitudinal entre la AFTL y el bienestar mental tenía diferentes mecanismos de correspondencia para las intensidades de AFTL y su relación con el funcionamiento distinto para el bienestar mental. Los resultados contribuyen a una mejor comprensión del efecto longitudinal de la AFTL sobre el bienestar mental.

Bisquert-Bover et al. (2020) en Castelló, España; con el objetivo analizar las diferentes motivaciones para hacer ejercicio en función del género, así como observar la relación entre la realización de ejercicio físico y la percepción de salud física y mental; estudiaron a 600 universitarios; donde concluyeron que las diferencias en la frecuencia y razones para hacer ejercicio están relacionadas con el género y los

estereotipos de género. Además, aquellos que se ejercitan más tienden a sentir una mejor salud física y mental.

Guthold et al. (2020) en varios países del mundo; con el objetivo de describir la prevalencia actual y las tendencias de la AF insuficiente entre los adolescentes escolarizados de 11 a 17 años por país, región y a nivel mundial; estudiaron a 1 y 6 millones de estudiantes (11 a 17 años); donde concluyeron que gran parte de los adolescentes no cumplen con las recomendaciones actuales de AF.

Ganjeh et al. (2021) en Alemania; con el objetivo de investigar más a fondo la relación entre los diferentes niveles de frecuencia de AF y la SM general, así como los síntomas específicos de hiperactividad/inatención en niños y adolescentes; estudiaron a un número total de niños y adolescentes en la línea de base, en el ciclo 1 y en el ciclo 2 de 13.901, 8501 y 4598, respectivamente, de 0 a 17 años; donde concluyeron que se subraya la importancia de un alto nivel de frecuencia de AF para un buen estado de SM entre los niños y adolescentes, independientemente del diagnóstico de TDAH.

Brylka et al. (2021) en Suiza; con el objetivo de examinar si la AF se asocia con una mejor SM y bienestar entre los adolescentes muy prematuros y los nacidos a término por igual o si las asociaciones son más fuertes en cualquiera de los grupos; donde concluyeron que la AF está relacionada con una mejor SM y bienestar en adolescentes, independientemente de si nacieron a término o prematuros. Sin embargo, se destaca que el tamaño del efecto es pequeño.

Andermo et al. (2020) en Estocolmo, Suecia; con el objetivo de investigar los efectos de las intervenciones dirigidas a la AF relacionada con la escuela o al comportamiento sedentario sobre la SM de los niños y adolescentes e identificar las características de las intervenciones eficaces; estudiaron poblaciones generales de niños y adolescentes de entre 4 y 19 años; donde se determinan que las acciones de AF vinculadas al colegio podría evitar la ansiedad y mejoraría el bienestar.

Isaksson et al. (2020) en Suecia; con el objetivo de analizar la asociación entre la AF y los síntomas de internalización/externalización se mantiene tras el ajuste por la aparición de dichos síntomas en la línea de base, y los que exploran cualquier patrón

específico de sexo de la asociación; estudiaron a 1428 adolescentes (edad media = 14.38 años); donde concluyeron que los bajos niveles de AF durante la adolescencia temprana son un predictor único para el desarrollo de síntomas depresivos entre los chicos.

Herring et al. (2021) en Limerick, Irlanda; objetivo de: a) cuantificar las asociaciones entre la AF y el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) subclínico o análogo, el Trastorno de Ansiedad Social (TAS) análogo y el Trastorno de Pánico (TPA) análogo y su estado, b) examinar el SPA como mediador de estas asociaciones, y c) explorar las posibles diferencias relacionadas con el sexo; estudiaron a 470 participantes ( $23.2 \pm 4.8$  años); donde concluyeron que los síntomas y las probabilidades de la AGAD y el estado de ASAD fueron menores entre los adultos jóvenes con mayor AF; la SPA medió parcialmente las asociaciones y justifica la investigación experimental.

Rodríguez (2020) en España; con el objetivo de estudiar el papel de la AF, el comportamiento sedentario y la forma física en la SM y la materia blanca en niños y adolescentes; estudió a 110 niños con sobrepeso u obesidad ( $10.0 \pm 1.1$  años); donde concluyó que se ha observado que los jóvenes que participan en niveles más altos de AF y tienen una mejor aptitud física, así como aquellos que muestran menos comportamiento sedentario, tienden a tener una SM mejor.

Pérez (2018) en España; con el objetivo de describir el perfil psicofisiológico y conductual de las personas activas que practican un nivel de EF saludable; estudió 47 personas (edad media: 23.3 años); donde concluyó que el estudio presenta un protocolo evaluativo del ejercicio físico y la condición física sencillo.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1. Actividad física**

#### **2.2.1.1 Definiciones**

La AF se define como cualquier movimiento intencional realizado por los músculos esqueléticos que consume energía. Aunque diferentes autores como Devís (2000); Oblitas (2019) y Organización Mundial de la Salud - OMS (2008) comparten esta definición, se reconoce que existen términos similares, como "AF", "ejercicio físico" y "deporte", que a menudo se utilizan como sinónimos, pero que tienen diferencias clave.

En términos generales, la AF abarca todos estos conceptos, ya que engloba cualquier movimiento que implique gasto de energía y puede beneficiar la salud. El ejercicio físico (EF) se refiere a la AF con un objetivo específico, mientras que el deporte se relaciona con el EF que sigue normas y tiene un carácter competitivo (V. Pérez, 2018). A pesar del tiempo transcurrido, las definiciones de AF han permanecido en gran medida consistentes. En resumen, se entiende la AF como el movimiento corporal que utiliza los músculos esqueléticos y consume energía, y se reconoce que todo ejercicio es AF, pero no toda AF es ejercicio (Rodríguez, 2020).

#### **2.2.1.2 Recomendaciones sobre actividad física para la salud de los adolescentes**

En tiempos recientes, la preocupación por la AF orientada a la salud ha aumentado significativamente. Cada año, se registran millones de casos clínicos con riesgo de fatalidad que podrían haberse prevenido o reducido a condiciones no letales mediante un estilo de vida menos sedentario (Jurado, 2022). Además, la ciencia ha respaldado la importancia de la AF, demostrando que no solo beneficia la salud física, sino también la SM y los procesos cognitivos (Salas et al., 2022).

Jurado (2022) nos brinda un aporte relevante para esta investigación con un enfoque centrado en el ámbito educativo, además relacionado a la SM de alumnos escolares.

- Primero propone que el soporte familiar hacia el alumno en el seno de su hogar sea direccionado al goce de su etapa de vida correspondiente alejado del sedentarismo y actividades que puedan vulnerar su correcto desarrollo.
- Segundo que el entorno educativo sirva también como promotor de la salud por medio del deporte y el ejercicio físico
- Finalmente a la Institución Educativa que, mediante el curso de educación física y reuniones de tutoría, se enseñe la importancia que tiene la AF regular (Carreon, 2022).

### **2.2.1.2 Componentes de la AF**

#### **2.2.1.2.1. Actividades en el colegio**

Para comprender la educación, Es fundamental examinar los elementos internos vinculados, tales como el estudiante, el profesor y el entorno escolar. (E. D. E. Vargas, 2004). El alumno juega un papel central y es influenciado por conceptos y procesos que afectan su desarrollo cognitivo en la escuela. El docente juega un papel esencial. en términos de profesionalismo, ética, currículo, contenidos y metodología educativa. El aula, como entorno organizado, facilita el logro de objetivos educativos. En esta perspectiva, las actividades educativas se centran en la participación de los involucrados y sus experiencias guiadas, lo que promueve el intercambio y la profundización del aprendizaje (Valbuena Cueto, 2008).

#### **2.2.1.2.1.1. Educación Física**

La educación física tiene un enfoque lúdico y recreativo que es significativo para los estudiantes, permitiéndoles participar activamente en el proceso educativo. Uno de sus propósitos es promover actitudes éticas y valores relacionados con la AF y el deporte. Los componentes principales de la educación física se centran en trabajar

valores en todos los niveles de la educación básica, además de proporcionar habilidades deportivas que también tienen beneficios educativos en términos intelectuales y psicológicos (Flores Moreno et al., 2009).

Según Sánchez (2014), la educación física, la recreación y el deporte desempeñan un papel crucial en la formación integral de las personas y su importancia en el currículo educativo está en constante crecimiento.

#### **2.2.1.2.1.2. Recreo**

El "recreo" hace referencia al período en que los niños disponen de tiempo para jugar y descansar fuera del horario escolar. Diversas definiciones coinciden en que es un momento en el que los alumnos pueden interactuar espontáneamente y relajarse después de las clases. Chaves (2013) destaca que el recreo promueve el desarrollo integral de los estudiantes al fomentar su interacción con compañeros, contribuyendo a la socialización. Arrarte (2017) agrega que el recreo representa la libertad en contraste con el entorno formal del aula.

#### **2.2.1.2.1.3. Talleres de danza o deporte**

Existen muchos conceptos sobre la danza, algunos más ligados al sentido utilitario y otros al arte en sí. La palabra como tal se asocia al baile por su similitud con el término, distinguiéndose al proveer a la danza un carácter más artístico o tradicional; esto sin incidir en alguna distinción clara, pues a juzgar por el uso que se le confiera, su entendimiento será más preciso. (Gregorio et al., 2010).

En el ámbito educativo, se distingue entre la danza como un lenguaje expresivo-corporal y el baile, que se refiere a una coreografía o estilo de danza específico. Se argumenta que la danza puede ser una estrategia pedagógica efectiva para mejorar la convivencia escolar y las relaciones entre pares, respaldado por estudios previos (Gregorio et al., 2010; Pira Castillo, 2016). Un ejemplo concreto de este enfoque se encuentra en una investigación sobre la Jota Chocoana, donde se utilizó la danza como herramienta didáctica para fortalecer el orden y el interés de los escolares. Esta

investigación demostró que la danza contribuyó a mejorar los niveles de atención y disciplina en el entorno escolar.

#### **2.2.1.2.2. Transporte**

Para el estudio realizado por Farinola (2013), el término “viaje” supone un conglomerado de desplazamientos (o etapas) dados desde un punto a otro, con una distancia paramétrica o aproximada y una razón para transportarse. Luego el “modo” de transporte refiere a cómo es que se ha realizado el desplazamiento, es decir, caminando, en vehículo (motorizado o no motorizado), etc. Estos “modos” de transporte reciben clasificaciones según la cantidad de AF requerida para poder hacer uso de ellos, por ejemplo, existen los que son privados (de propiedad del usuario), semi públicos (contratado por un usuario) y el público (otorgado por el estado); a este último se le confiere un interés particular dado que es el que necesita de una cantidad significativa de AF para poder hacer uso del servicio de transporte que puede ser un bus, un tren, entre otros; los otros dos solo se hayan en la cochera o pueden ser llamados sin necesidad de movilizarse para que esto suceda.

##### **2.2.1.2.2.1. Medio de transporte de ida y retorno del colegio al hogar**

El nuevo concepto de AF reconoce que cualquier actividad cotidiana es beneficiosa para la salud. Puede llevarse a cabo en casa realizando tareas domésticas como limpiar o lavar el auto, en el trabajo al caminar o subir escaleras, y en el tiempo libre mediante actividades como nadar, jugar deportes o incluso bailar. Estas actividades promueven una vida sana y activa cuando el objetivo es mejorar la salud a través de la práctica regular de AF (Matsudo, 2012).

##### **2.2.1.2.3. Tiempo libre**

La AF en tiempo libre (AFTL) se refiere a las actividades que no están relacionadas con el trabajo, las tareas del hogar o el transporte (Meseguer et al., 2008). Según (M. P. González et al. (2011), estas actividades son realizadas para descansar,

divertirse y socializar después de cumplir con las responsabilidades profesionales, familiares y sociales. Por otro lado, la AF extracurricular se refiere a la AF que no está incluida en las clases de educación física.

Sin embargo, en la investigación de Cassaretto (2019), se destaca que el concepto implica la percepción de tener tiempo de descanso en la rutina diaria y momentos de ocio para compartir con la familia o amigos, o para disfrutar de actividades recreativas. Esta definición permite distinguir esta conducta de la AF y el sueño, ya que el tiempo libre también incluye elementos relacionados con el descanso y la distracción, Aparte de ser cruciales para la salud física y mental de los estudiantes.

#### **2.2.1.2.3.1. Juego-ejercicio físico**

El juego en el contexto educativo, según Nella & Taladriz (2009), funciona como un dispositivo que crea un ambiente lúdico que influye en el comportamiento y la autenticidad de los niños, contribuyendo a moldear su percepción, emociones y sentimientos, lo que a su vez contribuye a la construcción de su subjetividad. En cuanto a los juegos recreativos, Vásquez (2012) los describe como actividades de diversión que buscan entretener y transmitir emociones positivas como la alegría. Estos juegos promueven la interacción entre personas y son fundamentales para el crecimiento humano. Aunque a veces son competitivos, su naturaleza es recreativa, libre y apasionada.

En el contexto de los juegos deportivos, se destacan los objetivos espaciales como componentes esenciales, ya sea superando distancias o alcanzando blancos, ya sean objetos materiales o personas. Los juegos deportivos pueden variar en su grado de oposición o competencia, y no todos requieren un enfrentamiento directo. Por lo tanto, el concepto de "enfrentamiento" en los juegos deportivos no se limita a la competición, sino que se refiere a desafíos u objetivos motores a superar (Ribas, 2020).

#### **2.2.1.2.3.2. Danza/aerobic-baile**

La danza es un arte que involucra la interacción de elementos motrices y expresivos que se configuran a través del espacio, el tiempo y el ritmo (Núñez et al.,

2020). En el contexto educativo escolar, esta manifestación artística brinda la ocasión para impulsar el desarrollo simultáneo de destrezas musicales, corporales y rítmicas. La danza ha evolucionado de manera progresiva, de forma similar a la evolución en el ámbito de la Educación Física

En el contexto de este estudio, se observó que los estudiantes mostraron un gran interés por el curso de baile popular y disfrutaron participando en las actividades desarrolladas en clase. A medida que avanzaron las lecciones, los estudiantes adquirieron y perfeccionaron las destrezas necesarias para el baile. Como resultado, el baile popular se ha convertido en una alternativa efectiva para fomentar la AF entre los estudiantes incluso después de finalizar el curso (Romero-Barquero, 2015).

#### **2.2.1.2.3.3. Comportamiento sedentario, tiempo sentado o recostado**

El sedentarismo se puede evaluar de dos formas: A través de escalas continuas para evaluar variaciones en grado y mediante escalas categóricas para identificación.

diferentes niveles de sedentarismo. El problema conceptual del sedentarismo es que es una categoría de AF, pero también presenta diferencias de grado internas significativas, desde el sedentarismo extremo (pasar 24 horas sentado o acostado) hasta el sedentarismo moderado, que puede variar ampliamente (Martí Trujillo, 2012).

### **2.2.2. Salud Mental**

#### **2.2.2.1. Definiciones**

La SM se define como un estado de bienestar que implica la autosuficiencia y la capacidad de manejar el estrés diario, así como contribuir al entorno. Sin embargo, su definición es diversa y depende de diferentes doctrinas, como la psicología y la psiquiatría. Se puede entender desde una perspectiva biomédica centrada en aspectos

biológicos y la ausencia de enfermedad, mientras que una perspectiva conductual considera la influencia del entorno en el comportamiento. La perspectiva cognitiva se enfoca en la corrección de patrones de pensamiento disfuncionales. También se contextualiza como la realización personal y está influida por las experiencias familiares y la formación educativa (Macaya et al., 2018).

La formación de hábitos saludables y la promoción de la salud mental son aspectos cruciales influenciados por la educación. Por otro lado, se puede entender la SM como la ausencia de patología y como un conjunto de cualidades personales compatibles con la edad y dones naturales. Además, se evalúa considerando múltiples dimensiones, como la biológica, psicológica y social. (Cassaretto Bardales, 2019)

#### **2.2.2.1 SM en el ámbito educativo**

El sistema educativo está prestando más atención a la SM, especialmente durante la pandemia de COVID-19. La educación física cumple una función significativa al disminuir la ansiedad y la depresión, y al aumentar la concentración de los estudiantes durante las clases virtuales, lo que mejora su rendimiento académico (Bermeo-Suco y Torres-Palchisaca, 2021). Para promover la SM, las instituciones universitarias deben ofrecer servicios de asistencia psicológica y orientación general, además de involucrarse en la prevención de conflictos psicosociales. Esto incluye la evaluación periódica del comportamiento de los estudiantes, la reducción de las cargas académicas, la promoción de la planificación de tareas académicas y la mejora de las situaciones familiares de los estudiantes para fortalecer su autoestima y sentido de vida (S. Vargas, 2021).

Además, un estudio de Castellanos G. (2021) confirma que la AF Genera impactos beneficiosos en la ansiedad de los estudiantes universitarios, ya que a medida que aumenta la AF, disminuye las intensidades de ansiedad, destacando su relevancia en la AF en la SM de los estudiantes universitarios.

### **2.2.2.2 Componentes de la SM**

#### **2.2.2.2.1 Satisfacción personal**

La autoestima se define como la combinación de un autoconcepto positivo, la satisfacción con las acciones realizadas y la búsqueda de metas de vida con expectativas positivas (T. Lluch Canut, 1999). Esta definición está relacionada con el logro, que puede ser percibido socialmente como resultado de una acción que afecta a la comunidad, las relaciones interpersonales, o simplemente puede ser una sensación basada en metas personales, ideales, estética, entre otros factores individuales.

#### **2.2.2.2.2 Actitud prosocial**

Se define como la inclinación natural de las personas a auxiliar a otros en la sociedad. Martorell et al. (2011) la definen como acciones voluntarias y beneficiosas para los demás, que involucran ayuda, cooperación y altruismo. Gallegos (2015) la describe como comportamientos voluntarios de ayuda que incluyen compartir, brindar apoyo y protección.

Los comportamientos prosociales buscan satisfacer las necesidades físicas y emocionales de otras personas y pueden incluir actos de cooperación, rescate, ayuda o sacrificio. La motivación subyacente puede ser altruista, donde se busca beneficiar a otros sin esperar reciprocidad, o no altruista, cuando se busca un beneficio propio. Es crucial señalar que, aunque toda acción altruista está clasificada como prosocial, no toda conducta prosocial es automáticamente altruista.

La conducta prosocial puede ser influenciada por diversos factores, como intereses personales, orientación hacia los demás y motivaciones egoístas. En resumen, abarca una amplia gama de acciones que van desde ayudar y cooperar hasta consolar y compartir, siendo el altruismo una de sus manifestaciones (Pisfil Escobar, 2017).

### **2.2.2.2.3 Autocontrol**

El autocontrol se define como la capacidad de modificar acciones o reacciones, considerando emociones, conductas, hábitos y costumbres. Implica la autorregulación y la toma de decisiones basadas en posibles consecuencias a corto y largo plazo (Ravines Alcalde & Brayer Bernardo, 2016). La educación emocional en la adolescencia busca enseñar a disfrutar las emociones, controlarlas para mantener estados de ánimo positivos y desarrollar la identidad personal, mejorando la convivencia con los demás (Serrano & García Álvarez, 2010).

La investigación muestra que el autocontrol se relaciona con mejores resultados académicos, mayor autoestima, menos hábitos compulsivos y habilidades interpersonales mejoradas. Se ha estudiado ampliamente el desarrollo del autocontrol a lo largo de la vida, ya que está relacionado con la autorregulación y sus implicaciones en diversos aspectos del comportamiento (Ravines Alcalde & Brayer Bernardo, 2016).

### **2.2.2.2.4 Autonomía**

El concepto de autonomía se refiere a la regulación de la conducta por normas internas que provienen del individuo, donde esta toma decisiones en libertad, incluyendo la decisión de si desea aprender o no (Aguado Gómez et al., 2017). Se trata de una acción impulsada por principios personales y no influencias externas, lo que permite a la persona mantener sus creencias incluso frente al posible rechazo. Se ha observado que la disminución del apoyo social percibido puede afectar la autonomía y conducir a una mayor inactividad física (Hernández-Cortés et al., 2019).

### **2.2.2.2.5. Resolución de problemas y autoactualización**

La SM positiva se refiere a la capacidad de tomar decisiones, adaptarse a los cambios y mantener un crecimiento personal continuo (Alarcón Barradas et al., 2010). Incluye la habilidad para percibir la realidad adecuadamente y promover interacciones eficientes con el entorno, lo que se relaciona con la adaptación a la realidad, la empatía y el autoconcepto. Esta definición abarca tanto el proceso analítico como el resultado adaptativo en la resolución de problemas (Concha Huarcaya & Fuerte Montaña, 2017).

Un estudio aplicó el Cuestionario de SM Positiva a estudiantes de psicología y encontró indicadores relevantes en la capacidad de resolver problemas y adaptarse exitosamente a situaciones estresantes. Estos indicadores sugieren que los adolescentes poseen recursos emocionales y cognitivos para enfrentar desafíos cotidianos y contribuir de manera positiva a la sociedad.

Sin embargo, otro estudio señaló que más del 55% de los participantes tenía niveles bajos o muy bajos en la habilidad de resolución de problemas y autoactualización, lo que representa un riesgo alto en esta área, con repercusiones en contextos familiares y sociales (Concha Huarcaya & Fuerte Montaña, 2017).

#### **2.2.2.2.6. Habilidades de relación interpersonal**

Se ha afirmado que las relaciones sociales constituyen el fundamento de la condición humana, ya que las personas nacen en un entorno de interacciones interpersonales, se desarrollan en ellas y después de la muerte, éstas sobreviven y se anexan a la sociedad. Existen relaciones llamadas positivas, Las interacciones sociales involucran una cualidad recíproca entre dos o más individuos. Para muchos, tener relaciones positivas sugiere la integración social satisfactoria, y esta puede establecer una definición en función de sus procesos o características. Así es como las habilidades de relación interpersonal se asocian al sentido de bienestar, sobre todo si poseen un carácter positivo (Lacunza y Contini, 2018).

El rol fundamental de la institución educativa radica en establecer y preservar relaciones interpersonales. Asimismo, las destrezas de relación interpersonal constituyen un componente social que respalda la interacción para obtener ventajas recíprocas. Es decir, La reciprocidad que alguien establece con los demás propicia que reciba aprecio y trato positivo de la contraparte. Además que el apoyo social apoya la regulación del impacto negativo de los estresores cotidianos (Extremera y Fernández, 2004).

### **3.3. Definición de términos**

#### **3.3.1. Actividad física**

Cualquier movimiento del cuerpo que involucre articulaciones y músculos, sin objetivo específico y que conlleve gasto energético.

#### **3.3.2. Inactividad física**

La carencia de movimientos corporales a nivel muscular y articular.

#### **3.3.3. Ejercicio físico**

Toda AF o conjunto de actividades direccionadas a un fin específico.

#### **3.3.4. Salud mental**

Estado de bienestar percibido a nivel mental o psicológico que permite el buen desenvolvimiento del individuo en el día a día.

#### **3.3.5. Salud física**

Estado de bienestar percibido a nivel corporal o físico que permite el buen desenvolvimiento del individuo en el día a día.

#### **3.3.6. Calidad de vida**

Estado de equilibrio entre el bienestar físico y mental que permite el buen desenvolvimiento del individuo en el día a día.

### **III. HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1. Hipótesis**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

H. La práctica de AF se relaciona directamente con SM en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

H1. La práctica de AF se relaciona con SP en los participantes del estudio.

H2. La práctica de AF se relaciona con AP en los participantes del estudio.

H3. La práctica de AF se relaciona con AUC en los participantes del estudio.

H4. La práctica de AF se relaciona con AUN en los participantes del estudio.

H5. La práctica de AF se relaciona con RPA en los participantes del estudio.

H6. La práctica de AF se relaciona con HIA en los participantes del estudio.

#### **3.2. Variables**

Variable “x”: AF.

Variable “y”: SM.

### 3.3. Operacionalización de variables

**Tabla 1**

*Estructura de la variable AF*

| Variable | Definición conceptual                                                                                | Definición operacional                                                                      | Dimensiones               | Indicadores                                   | Ítems          | Escala de medición                             |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|
| AF       | Movimiento corporal voluntario con gasto energético que aporta beneficios a la salud. (Pérez, 2018). | Nivel de esfuerzo, tiempo y regularidad en que los adolescentes practican actividad física. | Actividades en el colegio | Educación física                              | 1, 2           | 1. Días a la semana<br>2. Minutos<br>3. Metros |
|          |                                                                                                      |                                                                                             |                           | Recreo                                        | 3, 4,          |                                                |
|          |                                                                                                      |                                                                                             |                           | Talleres de danza o deporte                   | 5, 6           |                                                |
|          |                                                                                                      |                                                                                             | Transporte                | Medio de transporte para dirigirte al colegio | 7, 8           |                                                |
|          |                                                                                                      |                                                                                             |                           | Medio de transporte para retornar del colegio | 9              |                                                |
|          |                                                                                                      |                                                                                             | Tiempo libre              | Actividades deportivas y recreativas          | 10, 11, 12, 13 |                                                |
|          |                                                                                                      |                                                                                             |                           | Ejercicio físico                              | 14, 15         |                                                |

*Nota.* Se desarrolló la operacionalización de la variable a partir de la propuesta de Mamani-Ramos et al. (2023).

**Tabla 2***Estructura de la variable SM*

| Variable     | Definición conceptual                                                                                                                                                                                                                                        | Definición operacional                                                                                             | Indicadores                                 | Ítems                              | Escala de medición                                                                                   |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Salud mental | El estado de bienestar se caracteriza por la conciencia de las propias habilidades, la capacidad de gestionar el estrés cotidiano, el desempeño productivo y la contribución al entorno en el que se vive.<br>(Organización Mundial de la Salud - OMS, n.d.) | Bienestar personal, conciencia de habilidades para afrontar situaciones, productividad y contribución comunitaria. | Satisfacción personal                       | 4, 6, 7, 12, 14, 31, 38            | 1. Siempre o casi siempre<br>2. Con bastante frecuencia<br>3. Algunas veces<br>4. Nunca o casi nunca |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    | Actitud prosocial                           | 1, 3, 23, 25, 37                   |                                                                                                      |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    | Autocontrol                                 | 2, 5, 21, 22, 26                   |                                                                                                      |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    | Autonomía                                   | 10, 13, 19, 33, 34                 |                                                                                                      |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    | Resolución de problemas y autoactualización | 15, 16, 17, 27, 28, 29, 32, 35, 36 |                                                                                                      |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    | Habilidades de relación interpersonal       | 8, 9, 11, 18, 20, 24, 30           |                                                                                                      |

*Nota.* Se estructuró la variable en la línea de Hurtado (2017).

## IV. MATERIALES Y MÉTODOS

### 4.1. Área de estudio

El país Perú está ubicado a una latitud -9.189967 y longitud -75.015152. Las coordenadas geográficas del distrito de San Martín de Porres son: latitud: -78.3026500 y longitud: -5.9077900.

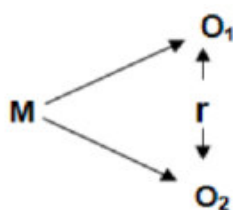
### 4.2. Tipo y diseño de investigación

La investigación se enmarca en el tipo básico y el diseño corresponde al transeccional correlacional (Pimienta y De la Orden, 2017).

El término diseño implica plan o estrategia para obtener información específica. El ámbito correlacional se refiere a conocer la relación o grado de asociación existente entre dos o más conceptos en un contexto específico (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018). Este diseño sirve para definir relaciones entre dos o más variables en un tiempo específico (Hernández y Mendoza, 2018).

#### Figura 1

*Diseño de investigación*



### 4.3. Población y muestra

#### 4.3.1 Población

La población investigada es un conjunto definido, limitado y accesible. Esta población sirve como base para seleccionar la muestra, utilizando criterios predefinidos (Arias-Gómez et al., 2016).

Bajo esta premisa, la población de este estudio está constituida por 361 escolares (12 a 17 años) de una institución pública del distrito de San Martín de Porres.

#### 4.3.2 Muestra

La muestra es un subgrupo de la población y puede seleccionarse de dos formas: probabilística y no probabilística. En el muestreo no probabilístico, la elección depende de la decisión del investigador y se ajusta a las necesidades de la investigación. En este estudio, se optó por un muestreo no probabilístico por conveniencia (Hernández Sampieri, 2014; Ñaupas et al., 2018).

En ese sentido, la muestra estuvo constituida por 217 escolares de 12 a 17 años (Tabla 3).

**Tabla 3**

*Muestra de estudio*

| <b>Edades de los<br/>adolescentes escolares<br/>pertenecientes al colegio</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| 12                                                                            | 31                | 14.3              |
| 13                                                                            | 48                | 22.1              |
| 14                                                                            | 36                | 16.6              |
| 15                                                                            | 44                | 20.3              |
| 16                                                                            | 42                | 19.4              |
| 17                                                                            | 16                | 7.4               |
| <b>Total</b>                                                                  | <b>217</b>        | <b>100.0</b>      |

#### 4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

En este estudio, se empleó la técnica de encuesta utilizando un cuestionario como instrumento. El cuestionario es un método de recopilación de datos que a menudo se utiliza en conjunción con encuestas (Granados Muñoz, 2020). En esta línea, los instrumentos que fueron utilizados son:

- *Cuestionario de AF*: Se utilizó el cuestionario de AF para escolares propuesto por Mamani-Ramos et al. (2023).

- *Cuestionario de SM*: Se utilizó el cuestionario SM validado por Lluch Canut (1999).

#### 4.5. Análisis estadístico

Se empleó el Test de Smirnov-Kolmorov para identificar la distribución de los datos. Tras el reporte, se optó por analizar los datos mediante la prueba de Spearman. Además, se aplicó análisis descriptivo utilizando porcentajes, mínimo, máximo, media y desviación estándar. Todo el análisis de datos se desarrolló en el IBM SPSS 27.

## V. Resultados

### 5.1. Análisis estadístico descriptivo

#### 5.1.1 Actividad física

En la Tabla 4 se presentan resultados respecto a la práctica de AF que corresponden a escolares de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, donde el 62.7 % de los escolares no cumplió los 60 minutos de AF diaria establecido por la OMS y el 37.3 % si lo hizo.

**Tabla 4**

*60 minutos de AF diario*

|              | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|--------------|-------------------|-------------------|
| Cumple       | 81                | 37.3              |
| No cumple    | 136               | 62.7              |
| <b>Total</b> | <b>217</b>        | <b>100.0</b>      |

En la Tabla 5 se presentan resultados respecto a los dominios de la AF, se encontró una media de 16.43 minutos acumulados en las actividades en el colegio, se encontró una de media de 17.21 de minutos acumulados durante el transporte y se entró una media de 24.38 de minutos acumulados por día en el tiempo libre.

**Tabla 5**

*Dominios de la AF*

|                           | <b>N</b> | <b>Mín</b> | <b>Máx</b> | <b>M</b> | <b>DE</b> |
|---------------------------|----------|------------|------------|----------|-----------|
| Actividades en el colegio | 217      | 12.86      | 23.57      | 16.43    | 3.42      |
| Transporte                | 217      | .00        | 138.89     | 17.21    | 28.60     |
| Tiempo libre              | 217      | .00        | 131.43     | 24.38    | 23.91     |

*Nota.* N = muestra; Mín = Mínimo; Máx = Máximo; M = Media; DE = Desviación estándar.

### 5.1.2 Salud mental

En la Tabla 6 se presentan resultados con relación a la SM que corresponden a escolares de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, donde, el 71.4 % de los escolares presentaron una SM-media, el 27.6 % una SM- alta y el .9 % una SM-baja.

**Tabla 6**

*Niveles de SM*

|              | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|--------------|-------------------|-------------------|
| SM-baja      | 2                 | .9                |
| SM-media     | 155               | 71.4              |
| SM-alta      | 60                | 27.6              |
| <b>Total</b> | <b>217</b>        | <b>100.0</b>      |

En la Tabla 7 se presentan resultados respecto a los componentes de la SM. En el componente de SP, el 54.4 % de los escolares presentaron SM-media, el 35.0 % una SM-alta y el 10.6 % una SM-baja. En AP, el 58.1 % presentaron una SM-media, el 35.0 % una SM-alta y el 10.6 % una SM-baja. En AUC, el 53.9 % presentaron una SM-media, el 25.3 % una SM-alta y el 20.7 % una SM-baja. En AUN, el 71.4 % presentaron una SM-media, el 15.2 % una SM-baja y el 13.4 % una SM-alta. En RPA, el 70.0 % presentaron una SM-media, el 24.9 % una SM-alta y el 5.1 % una SM baja. En HRI, el 66.8 % presentaron una SM-media, el 24.4 % una SM-alta y el 8.8 % una SM-baja.

**Tabla 7**

*Niveles de SM por componentes*

|          | SP  |      | AP  |      | AUC |      | AUN |      | RPA |      | HRI |      |
|----------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|
|          | f   | %    | f   | %    | f   | %    | f   | %    | f   | %    | f   | %    |
| SM-baja  | 23  | 10.6 | 8   | 3.7  | 45  | 20.7 | 33  | 15.2 | 11  | 5.1  | 19  | 8.8  |
| SM-media | 118 | 54.4 | 126 | 58.1 | 117 | 53.9 | 155 | 71.4 | 152 | 70   | 145 | 66.8 |
| SM-alta  | 76  | 35.0 | 83  | 38.2 | 55  | 25.3 | 29  | 13.4 | 54  | 24.9 | 53  | 24.4 |

*Nota.* SP = Satisfacción personal; AP = Actitud prosocial; AUC = Autoconocimiento; AUN = Autonomía; RPA = Resolución de problemas y autoactualización; HRI = Habilidades de relación interpersonal.

## 5.2. Análisis inferencial de resultados

La distribución de los datos se verificó con prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov, donde se concluyó que los datos no presentaron una distribución normal ( $AF = .000$ ;  $SM = .000$ ), por ello se utilizó la Rho Spearman.

Los valores y niveles de correlación se establecieron a partir de la propuesta (Cohen, 1988) (Tabla 8).

**Tabla 8**

*Coefficiente de correlación lineal*

| Valores | Correlación                |
|---------|----------------------------|
| .0 a .1 | muy pequeña o insustancial |
| .1 a .3 | pequeña                    |
| .3 a .5 | moderada                   |
| .5 a .7 | grande                     |
| .7 a .9 | muy grande                 |
| .9 a 1  | perfecta                   |

### 5.2.1 Prueba de hipótesis general

La hipótesis de la general de la investigación fue: La práctica de AF se relaciona con la SM en escolares de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.

$H_0$ : La práctica de AF no relaciona con la SM.

$H_a$ : La práctica de AF se relaciona con la SM.

Tras la Rho Spearman se estableció una correlación positiva pequeña (.204), altamente significativa ( $p\text{-valor} = .002 < .01$ ) entre AF y SM (Tabla 9). Por lo cual, se acepta la  $H_a$  y se rechaza la  $H_0$ , demostrándose que la práctica de AF está relacionada con la SM en escolares de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres.

**Tabla 9***Correlación entre la AF y la SM*

|    |                      | AF     | SM     |
|----|----------------------|--------|--------|
| AF | Correlación de       | 1.000  | .204** |
|    | Spearman (bilateral) | .      | .002   |
|    | N                    | 217    | 217    |
| SM | Correlación de       | .204** | 1.000  |
|    | Spearman (bilateral) | .002   | .      |
|    | N                    | 217    | 217    |

Nota. \*\* = Correlación significativa en el nivel .01.

### 5.2.2 Prueba de hipótesis específicas

La hipótesis específica 1 de investigación fue: La práctica de AF se relaciona con la SP.

H<sub>0</sub>: La práctica de AF no relaciona con la SP.

H<sub>a</sub>: La práctica de AF se relaciona con la SP.

Tras la Rho Spearman se estableció una correlación positiva pequeña (.171), altamente significativa (p-valor = .012 = < .05) entre AF y SP (Tabla 10). Por lo cual, se acepta la H<sub>a</sub> y se rechaza la H<sub>0</sub>, demostrándose que la práctica de AF está relacionada con la SP en escolares de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres.

**Tabla 10***Correlación entre la AF y la SP*

|    |                      | AF    | SP    |
|----|----------------------|-------|-------|
| AF | Correlación de       | 1.000 | .171* |
|    | Spearman (bilateral) | .     | .012  |
|    | N                    | 217   | 217   |
| SP | Correlación de       | .171* | 1.000 |
|    | Spearman (bilateral) | .012  | .     |
|    | N                    | 217   | 217   |

Nota. \* = Correlación significativa en el nivel .05.

La hipótesis específica 2 de investigación fue: La práctica de AF se relaciona con la AP.

H<sub>0</sub>: La práctica de AF no relaciona con la AP.

H<sub>a</sub>: La práctica de AF se relaciona con la AP.

Tras la Rho Spearman se estableció una correlación positiva pequeña (.133), altamente significativa ( $p\text{-valor} = .050 = < .05$ ) entre AF y AP (Tabla 11). Por lo cual, se acepta la H<sub>a</sub> y se rechaza la H<sub>0</sub>, demostrándose que la práctica de AF está relacionada con la AP en escolares de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres.

**Tabla 11***Correlación entre la AF y la AP*

|    |                      | AF    | AP    |
|----|----------------------|-------|-------|
| AF | Correlación de       | 1.000 | .133* |
|    | Spearman (bilateral) | .     | .050  |
|    | N                    | 217   | 217   |
| AP | Correlación de       | .133* | 1.000 |
|    | Spearman (bilateral) | .050  | .     |
|    | N                    | 217   | 217   |

Nota. \* = Correlación significativa en el nivel .05.

La hipótesis específica 3 de investigación fue: La práctica de AF se relaciona con el AUC.

H<sub>0</sub>: La práctica de AF no relaciona con el AUC.

H<sub>a</sub>: La práctica de AF se relaciona con el AUC.

Tras la Rho Spearman se estableció una correlación positiva pequeña (.127) entre AF y AUC (Tabla 12). Por lo cual, se acepta la H<sub>a</sub> y se rechaza la H<sub>0</sub>, demostrándose que la práctica de AF está relacionada con el AUC en escolares de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres.

**Tabla 12**

*Correlación entre la AF y el AUC*

|     |                | AF    | AUC   |
|-----|----------------|-------|-------|
| AF  | Correlación de | 1.000 | .127  |
|     | Spearman       | .     | .062  |
|     | (bilateral)    | 217   | 217   |
|     | N              |       |       |
| AUC | Correlación de | .127  | 1.000 |
|     | Spearman       | .062  | .     |
|     | (bilateral)    | 217   | 217   |
|     | N              |       |       |

La hipótesis específica 4 de investigación fue: La práctica de AF se relaciona con la AUN.

H<sub>0</sub>: La práctica de AF no relaciona con la AUN.

H<sub>a</sub>: La práctica de AF se relaciona con la AUN.

Tras la Rho Spearman se estableció una correlación positiva pequeña (.155), altamente significativa ( $p\text{-valor} = .023 < .05$ ) entre AF y AUN (Tabla 13). Por lo cual, se acepta la H<sub>a</sub> y se rechaza la H<sub>0</sub>, demostrándose que la práctica de AF está relacionada con el AUN en escolares de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres.

**Tabla 13***Correlación entre la AF y la AUN*

|     |                      | AF    | AUN   |
|-----|----------------------|-------|-------|
| AF  | Correlación de       | 1.000 | .155* |
|     | Spearman (bilateral) | .     | .023  |
|     | N                    | 217   | 217   |
| AUN | Correlación de       | .155* | 1.000 |
|     | Spearman (bilateral) | .023  | .     |
|     | N                    | 217   | 217   |

Nota. \* = Correlación significativa en el nivel .05.

La hipótesis específica 5 de investigación fue: La práctica de AF se relaciona con la RPA.

H<sub>0</sub>: La práctica de AF no relaciona con la RPA.

H<sub>a</sub>: La práctica de AF se relaciona con la RPA.

Tras la Rho Spearman se estableció una correlación positiva pequeña (.211), altamente significativa (p-valor = .002 < .01) entre AF y RPA (Tabla 14). Por lo cual, se acepta la H<sub>a</sub> y se rechaza la H<sub>0</sub>, demostrándose que la práctica de AF está relacionada con la RPA en escolares de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres.

**Tabla 14***Correlación entre la AF y la RPA*

|     |                      | AF     | RPA    |
|-----|----------------------|--------|--------|
| AF  | Correlación de       | 1.000  | .211** |
|     | Spearman (bilateral) | .      | .002   |
|     | N                    | 217    | 217    |
| RPA | Correlación de       | .211** | 1.000  |
|     | Spearman (bilateral) | .002   | .      |
|     | N                    | 217    | 217    |

Nota. \*\* = Correlación significativa en el nivel .01.

La hipótesis específica 6 de investigación fue: La práctica de AF se relaciona con la HRI.

H<sub>0</sub>: La práctica de AF no relaciona con las HRI.

H<sub>a</sub>: La práctica de AF se relaciona con las HRI.

Tras la Rho Spearman se estableció una correlación positiva muy pequeña (.092) entre AF y RHI (Tabla 15). Por lo cual, se acepta la H<sub>a</sub> y se rechaza la H<sub>0</sub>, demostrándose que la práctica de AF está relacionada con las HRI en escolares de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres.

**Tabla 5**

*Correlación entre la AF y las HRI*

|     |                | AF    | HRI   |
|-----|----------------|-------|-------|
| AF  | Correlación de | 1.000 | .092  |
|     | Spearman       | .     | .179  |
|     | (bilateral)    | 217   | 217   |
|     | N              |       |       |
| HRI | Correlación de | .092  | 1.000 |
|     | Spearman       | .179  | .     |
|     | (bilateral)    | 217   | 217   |
|     | N              |       |       |

### 5.3. Discusión de resultados

El propósito del estudio buscó establecer la conexión entre la AF y SM en escolares de una institución pública en San Martín de Porres. En la siguiente sección, se analizan los resultados teniendo en cuenta información relevante considerada en el estudio.

Los resultados sobre la práctica de AF reportaron que la población estudiada no cumplió con los 60 minutos de AF diaria que establece la OMS (2010), lo que indica que los escolares se encuentran en riesgo de padecer enfermedades como obesidad,

depresión, ansiedad, ente otros; esta tendencia coincide con los hallazgos de (Cassaretto Bardales, 2019; Fairclough et al., 2021; Guthold et al., 2020) en relación a que la mayoría de los adolescentes no cumplen AF mínima requerida; por lo que resulta relevante tomar acciones para la mejora de su calidad de vida. Adicionalmente, se coincide con Rodríguez (2020) respecto a que en la infancia y adolescencia, existe poca incidencia con la relevancia de la AF relacionado con los beneficios para la salud. Sin embargo, no se coincide con los estudios realizados por (Carreon, 2022; Jurado, 2022), dado que las muestras de estos estudios si cumplen con las líneas de AF propuestas por la Organización Mundial de la Salud (2010).

Respecto a la dimensión de actividades en el colegio, los resultados son los más bajos en comparación con las demás dimensiones, por lo que se infiere que el tiempo dedicado a la AF en el entorno escolar es muy reducido y por ende debería recibir mayor atención.

Sobre la dimensión de transporte, se obtuvo resultados nulos (.00) o muy altos, por lo que se deduce que los estudiantes pueden no hacer AF alguna al movilizarse, o, por el contrario, realizan mucha AF con el fin de dirigirse a su centro de estudios y volver de este a sus hogares.

En la dimensión de tiempo libre, los resultados son semejantes a la dimensión anterior, entonces del mismo modo se entiende que los estudiantes pueden no dedicar tiempo a la AF en sus ratos libres como también pueden aprovechar dichos momentos para realizar una cantidad considerable de AF.

Los resultados en la variable de SM indican un nivel medio en la mayoría de la muestra estudiada. Esto sugiere que las instituciones deben considerar la implementación de unidades de asistencia para estudiantes, priorizando la atención psicológica y la orientación general como parte de las medidas de promoción de la SM coincidiendo con ideas de autores como (S. Vargas, 2021).

Respecto a la correlación, los resultados evidencian una relación entre la AF y la SM coincidiendo con las conclusiones de Andermo et al., (2020); Bisquert-Bover et al., (2020); Brylka et al., (2021); Isaksson et al., (2020); V. Pérez, (2018); Rodríguez,

(2020). Así mismo con el postulado de Changwook et al., (2021) respecto a que resulta significativa la AF ligera en relación con la SM, aunque no se coincide con el rol preponderante en la intensidad de esta AF.

## Conclusiones

Primera. - Los escolares de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, no cumplen con los 60 minutos diarios recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) en relación a la AF para la salud.

Segunda. - Los escolares de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, realizan la menor cantidad de AF durante el tiempo que están en el colegio.

Tercera. - La práctica de AF de escolares que estudian en una institución pública del distrito de San Martín de Porres, es mayor en la dimensión de transporte y tiempo libre.

Cuarta. - Los escolares de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, evidencian una SM-media en su mayoría.

Quinta. - La práctica de AF de escolares que estudian en una institución pública del distrito de San Martín de Porres, está relacionada con su SM; es decir que toda actividad que se realiza o no en el colegio, transporte y tiempo libre guarda relación con el estado de bienestar percibido a nivel mental, lo que afecta a su desarrollo positiva o negativamente.

**Recomendaciones**

Primera. - Se recomienda que los estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima realicen al menos 60 minutos diarios de AF según lo mencionado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) en relación a la AF para la salud.

Segunda. - Se sugiere mayor incidencia de promoción de la AF por parte de los profesionales encargados principalmente en actividades en el colegio en un colegio del distrito de San Martín de Porres, Lima

Tercera. - Se aconseja que las instituciones encargadas de velar por la SM de poblaciones escolares promuevan estrategias de mejora.

Cuarta. - Se espera que se tome mayor atención a las variables de este estudio para la mejora de la calidad de vida desde el ámbito escolar en adelante puesto que existe una relación significativa entre estas.

## Referencias bibliográficas

- Abu-Omar, K., Rütten, A., & Lehtinen, V. (2004). Mental health and physical activity in the European Union. *Sozial- Und Praventivmedizin*, 49(5), 301–309.  
<https://doi.org/10.1007/s00038-004-3109-8>
- Aguado Gómez, R., López Rodríguez, Á., & Hernández Álvarez, J. (2017). Educación Física y desarrollo de la autonomía: la percepción del alumnado de Educación Secundaria. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(31), 300–305.
- Alarcón Barradas, M., Barradas Sánchez, M., Guzmán Ibañez, L., & Trapaga Balderrama, A. (2010). Factores de salud mental positiva en estudiantes de psicología universidad veracruzana Factors. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 1, nú. 14.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498150278009>
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Elinder, L. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. In *Sports Medicine - Open* (Vol. 6, Issue 1). Springer.  
<https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- Angarita-Ortiz, M. F., Calderón-Suescún, D. P., Carrillo-Sierra, S. M., Rivera-Porras, D., Cáceres-Delgado, M., & Rodríguez-González, D. (2020). Mental health protection factors in university students: Physical activity and emotional intelligence. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6).  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4407166>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda-Novales, M. G. (2016). The research protocol III. Study population. In *Revista Alergia Mexico* (Vol. 63, Issue 2). <https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>
- Arrarte Jayo, R. (2017). REORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS DE JUEGO EN EL RECREO. *Arista Digital*, 76, 14.
- Barbosa Granados, S., & Urrea Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141–160.
- Bermeo-Suco, L. M., & Torres-Palchisaca, Z. (2021). La educación física como medio

- para mantener la salud emocional en escolares durante la pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 97.  
<https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1230>
- Bhui, K., & Fletcher, A. (2000). Common mood and anxiety states: Gender differences in the protective effect of physical activity. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35(1), 28–35. <https://doi.org/10.1007/s001270050005>
- Bisquert Bover, M., Ballester Arnal, R., Gil Llario, M. D., Elipe Miravet, M., & López Fando Galdón, M. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 351–360. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
- Brustio, P. R., Moisè, P., Marasso, D., Alossa, D., Miglio, F., Mulasso, A., Rabaglietti, E., Rainoldi, A., & Boccia, G. (2018). Participation in a school-based walking intervention changes the motivation to undertake physical activity in middle-school students. *PLOS ONE*, 13(9), e0204098.  
<https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0204098>
- Brylka, A., Wolke, D., Ludyga, S., Bilgin, A., Spiegler, J., Trower, H., Gkiouleka, A., Gerber, M., Brand, S., Grob, A., Weber, P., Heinonen, K., Kajantie, E., Räikkönen, K., & Lemola, S. (2021). Physical activity, mental health, and well-being in very pre-term and term born adolescents: An individual participant data meta-analysis of two accelerometry studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–14.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041735>
- Camacho-Cardenosa, A., Camacho-Cardenosa, M., Merellano-Navarro, E., Trapé, Á., & Brazo-Sayavera, J. (2020). Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del Covid-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio. *Revista Espanola de Salud Publica*, 94, 1–9.
- Caridad-García, M. (2003). Inteligencia Emocional: Estudiando otras perspectivas. In *UMBRAL revista de Educación, cultura y sociedad* (Vol. 3, Issue 4, pp. 143–148).
- Carreon, A. (2022). Escuela de Posgrado Escuela de Posgrado. In *Universidad César Vallejo*.
- Cassaretto Bardales, M. (2019). LA SALUD Y SUS DETERMINANTES PERSONALES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LIMA TESIS [Pontificia Universidad Católica del Perú]. In *Pontificia Universidad Católica del Perú*.

- <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/15220>
- Castellanos G. (2021). Efectos Positivos De La Actividad Física Sobre La Ansiedad En Estudiantes Universitarios. In *Higher Education*.
- Changwook, K., Jinwon, K., & Brijesh, T. (2021). Intensity of Leisure-Time Physical Activity and Dimensions of Mental Well-Being: A Reciprocal Approach Using Parallel Latent Growth Curve Modeling. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(2), 165–174. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0300>
- Chaves Álvarez, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67–87. <https://doi.org/10.15359/ree.17-1.4>
- Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Concha Huarcaya, M. A., & Fuerte Montaña, L. (2017). Características de la salud mental positiva en estudiantes de Ciencias de la Salud, de la Universidad San Pedro de Chimbote. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 19(1–2), 65–90.
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud* (E. INDE (ed.)). [https://www.inde.com/es/productos/detail/pro\\_id/254](https://www.inde.com/es/productos/detail/pro_id/254)
- DGETI, & Academia Nacional de Matemáticas. (2021). *Probabilidad y Estadística: Aprendizajes Esenciales*.
- Droppelmann, G. (2018). Revista Actualizaciones Clínica Meds. *Revista Actualizaciones Clínica Meds*, 2-num 1, 39–43.
- Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15, 117–137. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180617822001>
- Fairclough, S., Tyler, R., Dainty, J., Dumuid, D., Richardson, C., Shepstone, L., & Atkin, A. (2021). Cross-sectional associations between 24-hour activity behaviours and mental health indicators in children and adolescents: A compositional data analysis. *Journal of Sports Sciences*, 1–25. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1890351>
- Farinola, M. (2013). Actividad física y sedentarismo en el transporte: un estudio descriptivo en la Comuna 7 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Revista Transporte y Territorio*, 0(9), 161–172. <https://doi.org/10.34096/rtt.i9.309>

- Flores Moreno, R., Diego, J., & Salas, Z. (2009). LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE COMO MEDIOS PARA ADQUIRIR Y DESARROLLAR VALORES EN EL NIVEL DE PRIMARIA. *Revista Educación*, 33(1), 133–143.
- Gallegos, W. A. (2015). Conducta prosocial y psicología positiva. *Av.Psicol*, 23(1), 2015.
- Ganjeh, P., Meyer, T., Hagmayer, Y., Kuhnert, R., Ravens-Sieberer, U., von Steinbuechel, N., Rothenberger, A., & Becker, A. (2021). Physical activity improves mental health in children and adolescents irrespective of the diagnosis of attention deficit hyperactivity disorder (Adhd)—a multi-wave analysis using data from the kiggs study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052207>
- González, M. P., Liliana, M., & Jalomo, S. (2011). Uso del tiempo libre en alumnos de secundaria. *Argemex*4, 4(10), 1–29.
- Granados Muñoz, R. (2020). Revisión teórica de herramientas metodológicas aplicadas en la investigación criminológica. *Derecho y Cambio Social*, ISSN-e 2224-4131, N°. 59, 2020, Págs. 501-511, 59, 501–511.
- Gregorio, N., Ureña, N., Gómez, M., & Carrillo, J. (2010). La danza en el ámbito de educativo Dance in the Educational Context. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 1579–1726.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hernández-Cortés, P. L., Enríquez-Reyna, M. C., Leyva-Caro, J. A., & Ceballos-Gurrola, O. (2019). Social support and autonomy for the exercise in open spaces. Measurement in older adults of the community. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(3), 243–253. <https://doi.org/10.6018/cpd.358581>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. In *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*.
- Hernández, & Mendoza. (2018). *Referencias para citar tipo de investigación*.
- Hernández Sampieri, R. (2014). Selección de la muestra. In *Metodología de la investigación* (pp. 170–191).
- Herrera, E., Brocal, D., Mármol, D., & Dorantes, J. (2012). Relación entre actividad

- física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 12(2), 31–38.
- Herring, M., Gordon, B., McDowell, C., Quinn, L., & Lyons, M. (2021). Physical activity and analogue anxiety disorder symptoms and status: Mediating influence of social physique anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 282, 511–516. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.163>
- Hopkins, W. (2014). *A New View of Statistics*. Search.
- Hopkins, W. G. (2016). *A New View of Statistics*. Retrieved March 12. <https://www.sportsci.org/resource/stats/index.html>
- Hurtado, B. (2017). *Niveles de exposición a factores de riesgo psicosocial y la salud mental positiva en docentes universitarios de enfermería de Cataluña*. 295. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/112098>
- Isaksson, J., Selinus, E., Åslund, C., & Nilsson, K. (2020). Physical activity in early adolescence predicts depressive symptoms 3 years later: A community-based study. *Journal of Affective Disorders*, 277, 825–830. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.008>
- Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J., & Arriscado, D. (2021). Factors associated with a low level of physical activity in adolescents from La Rioja (Spain). *Anales de Pediatría*, 8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Jurado, Y. (2022). *Relación Entre Actividad Física, Autoestima Y Depresión Del Adolescente En Una Institución Educativa En Tiempos De Covid-19, Lima - 2021*.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Lacunza, A. B., & Contini, E. N. (2018). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 16(2), 73. <https://doi.org/10.18682/PD.V16I2.598>
- Laiño, F. A., Santa María, C., Bazán, N. E., Salvia, H. A., & Tuñón, I. (2017). Validación de un cuestionario de actividad física en niños y adolescentes de distintos estratos socioeconómicos. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 127, 35–43. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/1\).127.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/1).127.03)
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circulation Research*, 124(5), 799–815. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>

- Lluch Canut, M. T. (1999). Construcción De Una Escala Para Evaluar La Salud Mental Positiva. *Construcción De Una Escala Para Evaluar La Salud Mental Positiva*, 1–308. [sid.usal.es/idocs/F8/FDO10426/tesisaludmentalpositiva.pdf](http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO10426/tesisaludmentalpositiva.pdf)
- Lluch Canut, T. (1999). *CONSTRUCCION DE UNA ESCALA PARA EVALUAR LA SALUD MENTAL POSITIVA*.
- Macaya, X., Pihan, R., & Vicente, B. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 18(2), 338–355.
- Mamani-Ramos, A. A., Damian-Núñez, E. F., Inga-Arias, M. G., Quisocala-Ramos, J. A., Torres-Cruz, F., Dextre-Mendoza, C. W., Yabar-Geldres, I. A., Mamani-Cari, Y. A., Botton-Estrada, L. M., Quispe-Cruz, H., Paucar-Pancca, A., Luna-Ramos, S. Y., Zavala-Bustios, R., & Vivar-Cueva, J. A. (2023). Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE): Fiabilidad y validez de una nueva propuesta según las directrices de la OMS. *Retos*, 51, 615–625.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v51.101142>
- Márquez, R., & Garatachea, N. (2013). *Actividad Física y Salud* (Díaz de Sa).  
[https://www.academia.edu/41615733/ACTIVIDAD\\_FÍSICA\\_Y\\_SALUD](https://www.academia.edu/41615733/ACTIVIDAD_FÍSICA_Y_SALUD)
- Martí Trujillo, S. (2012). *Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y su relación en adolescentes*.
- Martorell, C., González, R., Ordóñez, A., & Gómez, O. (2011). Estudio Confirmatorio del Cuestionario de Conducta Prosocial (Ccp) y su Relación con Variables de Personalidad y Socialización. *RIDEP · N°*, 32, 35–52.
- Matsudo, S. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)
- Meseguer, C. M., Galán, I., Herruzo, R., Zorrilla, B., & Rodríguez-Artalejo, F. (2008). Actividad física de tiempo libre en un país mediterráneo del sur de Europa: adherencia a las recomendaciones y factores asociados. *Revista Española de Cardiología*, 62, 1125–1133. [https://doi.org/10.1016/S0300-8932\(09\)72381-4](https://doi.org/10.1016/S0300-8932(09)72381-4)
- Ñaupas, H., Valdivida, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación (Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de Tesis)*.
- Nel Quezada Lucio. (2014). *Estadística con SPSS 22* (Issue x).
- Nella, J., & Taladriz, C. (2009). Educación Física y Ciencia. *Educación Física y Ciencia*, 11, 33–40.
- Núñez, N. L., López Melgarejo, A. M., & Nicolás, G. V. (2020). Dance in physical education: Analysis of the Spanish regional curricula of Primary Education. *Retos*,

83, 517–522.

- Oblitas, E. (2019). Diseño de un programa educativo basado en el deporte y la recreación para promover estilos de vida saludables de los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Trujillo - 2018. In *Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
- Omar Dev, R., & Abdul Rahman, A. (2016). Influence of Emotional Intelligence As the Mediator Between Physical Activity and Mental Health (Distress) Among Malaysian University Students. *IJASOS- International E-Journal of Advances in Social Sciences*, 2(5), 492. <https://doi.org/10.18769/ijasos.95534>
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (n.d.). *Invertir en Salud Mental*. Retrieved July 29, 2021, from [http://www.who.int/mental\\_health](http://www.who.int/mental_health)
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2008). *El aumento de la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y la diabetes*.
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud*.
- Paluska, S., & Schwenk, T. (2000). Physical activity and mental health. *A Life in the Day*, 4(4), 11–14. <https://doi.org/10.1108/13666282200000029>
- Pérez, V. (2018). *Indicadores psicofisiológicos en la adherencia al ejercicio físico*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Pimienta, & Orden, D. La. (2017). *Referencias para trabajar tesis de pregrado*.
- Piñeiro-Cossio, J., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A., & Pérez-Ordás, R. (2021). Psychological wellbeing in physical education and school sports: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 3, pp. 1–16). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>
- Pira Castillo, J. (2016). *LA DANZA FOLCLORICA COMO ESTRATEGIA PEDAGOGICA PARA CONTRIBUIR EN EL TRABAJO EN EQUIPO ENTRE GENEROS*.
- Pisfil Escobar, J. (2017). *ACTITUD PROSOCIAL EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD PERUANA Y UNA COLOMBIANA*.
- Ravines Alcalde, V., & Brayer Bernardo, P. (2016). *AUTOCONTROL EN ADOLESCENTES DE PADRES CONVIVIENTES Y SEPARADOS DE CAJAMARCA [UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO]*. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/277/Ps.012>

- Tesis Autocontrol en adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ribas, J. P. (2020). JUEGOS DEPORTIVOS, ACTIVIDADES FÍSICAS DE EXPRESIÓN Y ACTIVIDADES FÍSICAS UTILITARIAS. SPÓRTICA, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN. *Acción Motriz*, 25, 8.
- Rodríguez García, M. (2020). *Role of physical activity , sedentary behavior and physical fitness in mental health and white matter in children and adolescents* (U. de G. T. Doctorales (ed.)). Universidad de Granada.
- Romero-Barquero, C. E. (2015). At the beat of dance lessons: a classroom experience. *Revista Educación*, 39(1), 2215–2644.  
<https://doi.org/10.15517/revedu.v39i1.17847>
- Ros, A., Moya-Faz, F., & Garcés, E. (2013). *Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación Emotional intelligence and sport: current state of research Inteligência emocional e esporte: situação atual do estado da pesquisa*. 13(1), 105–112.
- Salas, J., Latorre, P., Muñoz Jiménez, M., González Fernández, F., & Lucena Zurita, M. (2022). Buenas prácticas e innovación en educación física escolar. In *Buenas prácticas e innovación en educación física escolar* (Issue September).  
<https://doi.org/10.32457/ua.119>
- Sánchez, D. (2014). *EL CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE SUBYACE EN LOS DOCENTES Y ESTUDIANTES DE GRADO 4º Y 5º DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA ISIDRO PARRA SEDES RURALES MUNICIPIO DEL LÍBANO TOLIMA*.
- Serrano, M., & García Álvarez, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *MULTICIENCIAS*, 10, 273–280.
- Valbuena Cueto, V. (2008). Desarrollo de actividades en el aula y el proceso de construcción del conocimiento en alumnos de Educación Básica. *Omnia*, 14(3), 9–31.
- Vargas, E. D. E. (2004). La situación de enseñanza y aprendizaje como sistema de actividad : el alumno , Introducción El cambio conceptual Cognición situada. *Revista Iberoamericana*.
- Vargas, S. (2021). *Salud mental y desarrollo personal en el aprendizaje de estudiantes universitarios, 2021*. Universidad César Vallejo.
- Vásquez Cabrera, C. (2012). *PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA LOS*

*ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA ISAAC MARÍA PEÑA DE LA PARROQUIA SAN JOSÉ DE RARANGA CANTÓN SIGSIG.*

- Weineck, J. (2001). *Salud, Ejercicio y Deporte*. [http://sanluisdeelegantesport.com/wp-content/uploads/2016/06/salud\\_\\_ejercicio\\_y\\_deporte.pdf](http://sanluisdeelegantesport.com/wp-content/uploads/2016/06/salud__ejercicio_y_deporte.pdf)
- Wilner, N., & Tone, E. (2015). Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.10.001>
- World Medical Association. (2016). World Medical Association Declaration of Helsinki Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *Cities as Engines of Sustainable Competitiveness: European Urban Policy in Practice*, 175–189. <https://doi.org/10.4324/9781315572093-15>

## **Anexos**



## Anexo 1. Cuestionario de actividad física para escolares

### Importante:

Este cuestionario busca conocer información sobre la actividad física que realizas en el colegio, en tu traslado y en tu tiempo libre. A continuación, se presentan 15 ítems para que los leas con mucha atención, y luego respondas con sinceridad según lo ejecutado durante la última semana.

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

En cada ítem tendrás que marcar con una equis (X) la opción que más se acerque a lo que hiciste durante la última semana.

Gracias por dedicar tu tiempo a completar el cuestionario.

### I. Actividades en el colegio

#### Educación Física

1. Durante la última semana, ¿cuántos días realizaste clases de Educación Física?

**Marque su respuesta**

| Días a la semana |      |      |
|------------------|------|------|
| a) 1             | b) 2 | c) 3 |

2. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo duró en total tus clases de Educación Física? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si tuviste dos clases de 45 minutos en días distintos, entonces la duración total de tus clases sería de 90 minutos.

Minutos

#### Recreo

3. Durante la última semana, ¿qué tipo de actividad realizaste con mayor frecuencia en el recreo?

**Actividades que realizas en el recreo (marcar solo una respuesta)**

|                   |                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>a) Sentado</b> | Utilizo el celular, leo, converso, observo, juego ajedrez, realizo tareas académicas, entre otras actividades similares.                         |
| <b>b) Caminar</b> | Camino solo o acompañado.                                                                                                                        |
| <b>c) Jugar</b>   | Deportes con balón (fútbol, vóleybol, básquetbol, entre otros), bailes, juegos tradicionales (chapadas, encantado, rayuela, ligas, entre otros). |

**Solo debes responder la pregunta 4 si marcaste la opción b) o c) en la pregunta 3, si no pasar a la pregunta 5.**

4. Durante la última semana ¿cuánto tiempo en total dedicaste en los recreos? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si participaste en tus recreos jugando fútbol dos días durante 10 minutos, tres días durante 15 minutos, entonces el tiempo total que jugaste fútbol sería de 65 minutos (65 minutos).

Minutos

|  |
|--|
|  |
|--|

**Talleres de deporte o danza**

5. Durante la última semana, ¿cuántos días participaste en los talleres de deporte o danza promovidos por el colegio?

**Marque su respuesta**

| Días a la semana |   |   |                        |
|------------------|---|---|------------------------|
| 1                | 2 | 3 | No cuento con talleres |

*Solo debes responder la pregunta 6 si marcaste las opciones entre 1 a 3 días en la pregunta 5, si no pasar a la pregunta 7.*

6. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total participaste en los talleres de deporte o danza promovidos por el colegio? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si tuviste dos clases de 60 minutos en días distintos, entonces la duración de tus talleres en total sería de 120 minutos.

Minutos

|  |
|--|
|  |
|--|

**II. Transporte****Medio de transporte para dirigirte al colegio**

7. Durante la última semana, ¿en qué medio o medios de transporte te dirigiste a tu colegio y cuántos días lo realizaste de la misma manera? Puedes marcar una, dos o tres opciones según como se presente en tu caso.

Por ejemplo, **CASO 1**, si se transportó únicamente caminando los cinco días de la semana, entonces tendría que marcar: “**a) Caminando**” y “**5 días**”, la opción b) y c) quedarían como están.

**Marque su respuesta**

| Medio de transporte                                    | Días a la semana |   |   |   |                                       |
|--------------------------------------------------------|------------------|---|---|---|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Caminando          | 1                | 2 | 3 | 4 | <input checked="" type="checkbox"/> 5 |
| b) Bicicleta                                           | 1                | 2 | 3 | 4 | 5                                     |
| c) Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros) | 1                | 2 | 3 | 4 | 5                                     |

**CASO 2**, si se transportó caminando 2 veces a la semana y otras 3 veces en transporte motorizado, entonces tendría que marcar: “**a) Caminando**” y “**2 días**”; y “**c) Transporte motorizado**” y “**3 días**”. Considerar siempre 5 días.

**Marque su respuesta**

| Medio de transporte                                                                     | Días a la semana |                                       |                                       |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Caminando                                           | 1                | <input checked="" type="checkbox"/> 2 | 3                                     | 4 | 5 |
| b) Bicicleta                                                                            | 1                | 2                                     | 3                                     | 4 | 5 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros) | 1                | 2                                     | <input checked="" type="checkbox"/> 3 | 4 | 5 |

**Ahora, marque su respuesta**

| Medio de transporte                                    | Días a la semana |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------|------------------|---|---|---|---|
| a) Caminando                                           | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Bicicleta                                           | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros) | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 |

***Solo debes responder la pregunta 8 si marcaste la opción a) o b) en la pregunta 7, si no pasar a la pregunta 9.***

8. ¿Aproximadamente a qué distancia de tu casa se encuentra el colegio al que asistes? Indicar en metros con número.

Por ejemplo, tu casa podría quedar a 100 metros, a 2000 metros, a 5000 metros... de distancia del colegio.

Metros

### **Medio de transporte para retornar del colegio**

9. Durante la última semana, ¿en qué medio o medios de transporte retornaste del colegio a tu casa y cuántos días lo realizaste de la misma manera? Considerar el mismo criterio utilizado en la pregunta 7.

#### **Marque su respuesta**

| Medio de transporte                                           | Días a la semana |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------|------------------|---|---|---|---|
| <b>a) Caminando</b>                                           | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>b) Bicicleta</b>                                           | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>c) Motorizado</b> (auto, autobús, tren, moto, entre otros) | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 |

### **III. Tiempo libre**

#### **Actividades deportivas y recreativas**

10. Durante la última semana, ¿cuántos días realizaste algún tipo de actividad deportiva (individual o colectiva)?

| Deporte individual                                                                                                                                                             | Deporte colectivo                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Atletismo, natación, artes marciales, gimnasia, ciclismo, box, surf, bádminton, tenis, skateboarding, patinaje, frontón, lucha libre, entre otros de similar exigencia física. | Fútbol, vóleybol, básquetbol, beisbol, balonmano, rugby, hockey, entre otros de similar exigencia física. |

#### **Marque su respuesta**

| Días a la semana |   |   |   |   |   |   |             |
|------------------|---|---|---|---|---|---|-------------|
| 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | No practico |

***Solo debes responder la pregunta 11 si marcaste la opción entre 1 a 7 días en la pregunta 10, si no pasar a la pregunta 12.***

11. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total participaste en actividad deportiva? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si participaste jugando fútbol un día a la semana durante dos horas, entonces la duración total de la actividad sería de 120 minutos.

Minutos

12. Durante la última semana, ¿cuántos días participaste en algún juego tradicional que implicó correr, saltar y lanzar (tales como chapadas, encantado, rayuela, ligas, entre otros)?

**Marque su respuesta**

| <b>Días a la semana</b> |   |   |   |   |   |   |              |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|--------------|
| 1                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | No participé |

*Solo debe responder la pregunta 13 si marcaste la opción entre 1 a 7 días en la pregunta 12, si no pasar a la pregunta 14.*

13. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total participaste en juegos tradicionales (tales como chapadas, encantado, rayuela, ligas, entre otros)? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si practicaste uno o más juegos dos días a la semana durante una hora, entonces la duración total de la actividad sería de 120 minutos.

Minutos

### **Ejercicio físico**

14. Durante la última semana, ¿cuántos días realizaste algún tipo de ejercicio físico (correr, funcional, pesas, aerobio-baile, entre otros)?

**Marque su respuesta**

| <b>Días a la semana</b> |   |   |   |   |   |   |            |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|------------|
| 1                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | No realicé |

*Solo debe responder la pregunta 15 si marcaste la opción entre 1 a 7 días en la pregunta 14.*

15. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total realizaste ejercicio físico (correr, funcional, pesas, aerobio-baile, entre otros)? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si realizaste pesas tres días a la semana durante una hora, entonces la duración de la actividad sería de 180 minutos.

Minutos



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

## Anexo 2. Cuestionario de evaluación de salud mental

### Importante:

Este cuestionario busca conocer información sobre el estado de bienestar psicológico. A continuación, se presentan 38 ítems, los cuales deben leerse con mucha atención para responder con sinceridad según sea su criterio teniendo en consideración la siguiente valoración:

1. Siempre o casi siempre
2. Con bastante frecuencia
3. Algunas veces
4. Nunca o casi nunca

Ten en cuenta que todo lo expresado en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial. No hay respuestas correctas ni incorrectas, cada uno puede tener una opinión diferente.

En cada ítem tendrás que marcar con una equis (X) o encerrar con un círculo la opción que más se acerque a tu opinión.

Gracias por dedicar tu tiempo a completar el cuestionario.

|                                                                                                                  |                        |                         |               |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------|--------------------|
| 1. Me resulta difícil aceptar a los demás cuando tienen actitudes distintas a las mías                           | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 2. Los problemas me bloquean fácilmente                                                                          | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 3. Me resulta difícil escuchar a los demás cuando me cuentan sus problemas                                       | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 4. Me gusto como soy                                                                                             | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 5. Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas                                               | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 6. Me siento a punto de explotar                                                                                 | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 7. Para mí la vida es aburrida y monótona                                                                        | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 8. Me resulta difícil dar apoyo emocional                                                                        | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |

|                                                                                                                      |                        |                         |               |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------|--------------------|
|                                                                                                                      |                        |                         |               |                    |
| 10. Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí                                                                 | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 11. Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás                                             | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 12. Veo mi futuro con optimismo                                                                                      | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 13. Las opiniones de los demás influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones                                      | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 14. Me considero menos importante que el resto de las personas que me rodean                                         | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 15. No soy capaz de resolver problemas por mí misma/o                                                                | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 16. Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden                                           | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 17. Intento mejorar como persona                                                                                     | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 18. Me considero un/a buen/a consejero/a para los demás                                                              | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 19. No me preocupa que los demás me critiquen                                                                        | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 20. Creo que soy una persona sociable                                                                                | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 21. Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos                                                     | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 22. Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en situaciones conflictivas                                   | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 23. Pienso que soy una persona que inspira confianza                                                                 | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 24. Me resulta difícil entender los sentimientos de los demás                                                        | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 25. Pienso en las necesidades de los demás                                                                           | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables, soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio emocional | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 27. Cuando hay cambios en mi entorno,                                                                                | Siempre o              | Con bastante            | Algunas       | Nunca o            |

|                                                                           |                        |                         |               |                    |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------|--------------------|
| intento adaptarme                                                         | casi siempre           | frecuencia              | veces         | casi nunca         |
| 28. Frente a un problema, no soy capaz de pedir apoyo                     | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan a mejorar  | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis maestros    | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 31. Creo que no sirvo para nada                                           | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 32. Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes                 | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 33. Me resulta difícil tener opiniones                                    | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes, me siento muy segura/o | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 35. Me es difícil decir “no” a los demás                                  | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 36. Cuando se me presenta un problema, busco posibles soluciones          | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 37. Me gusta ayudar a los demás                                           | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |
| 38. Me siento satisfecha/o conmigo misma/o                                | Siempre o casi siempre | Con bastante frecuencia | Algunas veces | Nunca o casi nunca |

### Anexo 3. Matriz de consistencia

| Problemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Hipótesis                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Variables                                      | Dimensiones e indicadores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metodología                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Población y tamaño de la muestra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Técnicas e instrumentos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Problema general</b><br>P. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y salud mental en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima?                                                                                        | <b>Objetivo general</b><br>O. Determinar la relación entre práctica de actividad física y salud mental en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.                                                                                         | <b>Hipótesis general</b><br>H. La práctica de actividad física se relaciona directamente con salud mental en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.                                                                                    | <b>Variable “1” o “x”:</b><br>Actividad física | Actividades en el colegio<br>Transporte<br>Tiempo libre<br>Comportamiento sedentario, tiempo sentado o recostado<br>Danza/aerobic-baile<br>Juego-ejercicio físico<br>Medio de transporte de rutina diaria no escolar<br>Medio de transporte de ida y retorno del colegio al hogar<br>Talleres de danza o deporte<br>Recreo<br>Educación física | La investigación se enmarca en el tipo base y el diseño corresponde al transeccional correlacional. El objetivo de una investigación básica es ahondar y ampliar los conocimientos con respecto de la realidad, y dado que el saber presenta rigor científico, se enfoca en ampliar las generalizaciones (hipótesis, leyes y teorías) con el fin de describir y analizar los fenómenos estudiados (Pimienta y De la Orden, 2017) | la población de este estudio está conformada por 361 adolescentes escolares de edades entre 12 a 17 años pertenecientes al colegio del 1º grado (32 hombres y 42 mujeres), 86 alumnos del 2º grado (46 hombres y 40 mujeres), 73 alumnos del 3º grado (30 hombres y 43 mujeres), 65 alumnos del 4º grado (34 hombres y 31 mujeres), 63 alumnos del 5º grado (27 hombres y 36 mujeres). | En este estudio se usó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario que es un instrumento de recolección de datos que suele combinarse con la técnica de encuesta, las preguntas generalmente son abiertas, puede aplicarse sin la presencia del investigador y posee una estructura que no permite indagar en las respuestas (Granados Muñoz, 2020).<br><br>Bajo ese panorama los instrumentos que se utilizarán en la investigación serán: 1) <b>Cuestionario de actividad física para escolares</b> en base a la propuesta de Lañío et al. (2017) y 2) <b>Cuestionario de evaluación de salud mental:</b> validado por Lluch (1999) |
| <b>Problemas específicos</b><br>P1. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y satisfacción personal en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima?<br><br>P2. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y | <b>Objetivos específicos</b><br>O1. Identificar la relación entre práctica de actividad física y satisfacción personal en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.<br><br>O2. Identificar la relación entre práctica de actividad física y | <b>Hipótesis específicas</b><br>H1. La práctica de actividad física se relaciona directamente con satisfacción personal en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.<br><br>H2. La práctica de actividad física se relaciona directamente | <b>Variable “2” o “y”:</b><br>Salud mental     | Satisfacción personal<br>Actitud prosocial<br>Autocontrol<br>Autonomía<br>Resolución de problemas y autoactualización<br>Habilidades de relación interpersonal                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>actitud prosocial en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima?</p> <p>P3. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y autocontrol en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima?</p> <p>P4. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y autonomía en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima?</p> <p>P5. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y</p> | <p>actitud prosocial en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.</p> <p>O3. Identificar la relación entre práctica de actividad física y autocontrol en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.</p> <p>O4. Identificar la relación entre práctica de actividad física y autonomía en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.</p> <p>O5. Identificar la relación entre práctica de actividad física y</p> | <p>con actitud prosocial en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.</p> <p>H3. La práctica de actividad física se relaciona directamente con autocontrol en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.</p> <p>H4. La práctica de actividad física se relaciona directamente con autonomía en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.</p> <p>H5. La práctica de actividad física se relaciona directamente</p> |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>resolución de problemas y autoactualización en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima?</p> <p>P6. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y habilidades de relación interpersonal en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima?</p> | <p>resolución de problemas y autoactualización en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.</p> <p>O6. Identificar la relación entre práctica de actividad física y habilidades de relación interpersonal en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.</p> | <p>con resolución de problemas y autoactualización en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.</p> <p>H6. La práctica de actividad física se relaciona directamente con habilidades interpersonales en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima. habilidades interpersonales en adolescentes peruanos.</p> |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|