



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes
de primaria de una institución educativa pública de
Cercado de Lima, Lima, Perú**

TESIS

Título Profesional de Licenciado en Educación Física

AUTOR

Teofilo Bernabe Benigno ACHULLI HUAMAN

ASESOR

Dr. Angel Anibal MAMANI RAMOS

Lima, Perú

2026



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

Achulli, T. (2026). *Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú*. [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	Teofilo Bernabe Benigno Achulli Huaman
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70609231
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-2097-7145
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Ángel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10372562
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Sandy Dorian Isla Alcoser
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40678008
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Xavier Fuentes Avila
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06072422
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	-
Tipo de documento	-

Número de documento de identidad	-
Datos de investigación	
Línea de investigación	Pedagogía y didáctica de la Educación Física
Grupo de investigación	-
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Cercado de Lima 12°02'47"S 77°02'34"O – 9°11'23.9" S 75°0.909' O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024-2025
URL de disciplinas OCDE	Educación general (incluye capacitación, pedagogía) https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

"Carlos Cáceres Álvarez"



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 012-2026-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 25 días del mes de marzo de 2026, siendo las 11:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CERCADO DE LIMA, LIMA, PERÚ**, que presenta el Bachiller; **TEOFILO BERNABE BENIGNO ACHULLI HUAMAN**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado con mención Honrosa**, con la calificación de **Dieciséis (16)**.

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 12:20 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. ABELARDO RODOLFO CAMPANA CONCHA
Presidente

Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor

Dr. SANDY DORIAN ISLA ALCOSER
Jurado Informante

Dr. XAVIER FUENTES AVILA
Jurado Informante

Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°000947-2026-R/UNMSM

Yo, **Ángel Anibal Mamani Ramos**, en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N°011-2025-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es; **ACTIVIDAD FÍSICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CERCADO DE LIMA, LIMA, PERÚ**, presentado por el bachiller **TEOFILO BERNABE BENIGNO ACHULLI HUAMAN**, para optar el título profesional de **Licenciado (a) 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 la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 17 % de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciado (a) en Educación Física.



Lima, 25 de abril de 2026

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: Ángel Anibal Mamani Ramos

DNI: 01344424

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIO

Dedico esta tesis a mi madre Flor, por su amor y apoyo en mi vida como estudiante, alentarme a seguir adelante y no rendirme. A mi Padre Teofilo, por su confianza, seguridad y cariño que me brindo durante mi etapa académica, por el apoyo incondicional que siempre me brinda. Asimismo, a mi pareja Luz Carina Becerra Araujo, por su amor, cariño incondicional y brindarme ese apoyo que necesitaba e impulsarme a continuar estudiando y no rendirme, por permanecer a mi lado en los momentos malos y buenos en mis años de estudiante universitario, también a nuestro bebe que esta por nacer que por nombre llevara Bastían Bernabé Achulli Becerra.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a mis padres nuevamente por brindarme su apoyo, sé que están muy orgullosos de mí. Asimismo, agradecer a mis profesores por sus enseñanzas y anhelos de seguir motivando a estudiantes a amar una carrera tan hermosa que es Educación Física, agradecer a mi alma mater la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física.

Agradecer a mi asesor el Dr. Ángel Anibal Mamani Ramos por orientarme, exigirme, apoyarme y brindarme el tiempo necesario para poder culminar mi tesis.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
ÍNDICE DE ANEXOS	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	XII
I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	1
1.1. Determinación del problema	1
1.2. Formulación del problema	2
1.2.1. Problema general	2
1.2.2. Problemas específicos	2
1.3. Objetivos	2
1.3.1. Objetivo general	2
1.3.2. Objetivos específicos	2
1.4. Importancia de la investigación	2
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	5
2.1. Antecedentes del estudio	5
2.1.1. Antecedentes nacionales	5
2.1.2. Antecedentes internacionales	5
2.2. Bases teóricas	7
2.2.1. Actividad física	7
2.2.1.1. Definición	7
2.2.1.2. La actividad física y una salud integral en estudiantes de primaria	7
2.2.1.3. Dominios de la actividad física	7
2.2.1.3.1. Actividades en el colegio	8
2.2.1.3.1.1. Educación física	8
2.2.1.3.1.2. Recreo	8
2.2.1.3.1.3. Talleres de deporte y danza	9
2.2.1.3.2. Modo de transporte	9

2.2.1.3.2.1. Para ir al colegio	9
2.2.1.3.2.2. Para retornar del colegio	10
2.2.1.3.3. Actividades en el tiempo libre	10
2.2.1.3.3.1. Actividades deportivas y recreativas	10
2.2.1.3.3.2. Ejercicio físico	11
2.2.2. Inteligencia emocional	12
2.2.2.1. Definición	12
2.2.2.2. La influencia de la inteligencia emocional en estudiantes de primaria	12
2.2.2.3. Dimensiones de la inteligencia emocional	13
2.2.2.3.1. Atención a los sentimientos	13
2.2.2.3.2. Claridad emocional	13
2.2.2.3.3. Reparación de las emociones	14
2.3. Determinación de términos	14
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	16
3.1. Hipótesis general	16
3.2. Hipótesis específicas	16
3.3. Variables	16
3.4. Operacionalización de variables	17
IV. MATERIALES Y MÉTODOS	19
4.1. Área de estudio	19
4.2. Tipo y diseño de investigación	20
4.2.1. Tipo	20
4.2.2. Diseño	20
4.3. Población y muestra	20
4.3.1. Población	20
4.3.2. Muestra	21
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información	21
4.4.1. Técnicas	21
4.5. Análisis estadístico	23
4.6. Aspectos éticos	23
V. RESULTADO Y DISCUSIÓN	24
5.1. Análisis descriptivos de resultados	24
5.1.1. Actividad física	24

5.1.2. Inteligencia emocional	25
5.2. Análisis inferencial de resultados	26
5.2.1. Prueba de hipótesis general	27
5.2.2. Prueba de hipótesis específicas	28
5.3. Discusión del resultado	31
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable actividad física	17
Tabla 2. Operacionalización de la variable inteligencia emocional	18
Tabla 3. Población de estudio	21
Tabla 4. Cumplimiento de actividad física según la OMS	24
Tabla 5. Tiempo de actividad física promedio por dominios	24
Tabla 6. Niveles de inteligencia emocional	25
Tabla 7. Niveles de atención a los sentimientos	25
Tabla 8. Niveles de claridad emocional	26
Tabla 9. Niveles de reparación emocional	26
Tabla 10. Valores y niveles de correlación	26
Tabla 11. Correlación entre actividad física e inteligencia emocional	27
Tabla 12. Correlación entre actividad física y atención a los sentimientos	28
Tabla 13. Correlación de actividad física y claridad emocional	29
Tabla 14. Correlación de actividad física y reparación de las emociones	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación de Cercado de Lima	19
Figura 2. Diseño de investigación transversal correlacional	20

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de actividad física para escolares	46
Anexo 2. Cuestionario de inteligencia emocional	49
Anexo 3. Matriz de consistencia	51

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre actividad física (AcFi) y la inteligencia emocional (IE) en estudiantes (ETS) de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú. Se realizó un estudio con un enfoque cuantitativo de tipo no experimental y de diseño transversal correlacional. Asimismo, la muestra estuvo conformada por 148 ETS de 5to y 6to de primaria, los cuales respondieron el “cuestionario de actividad física para escolares” (CAFE) y el “cuestionario de inteligencia emocional” (TMMS-24). Los resultados reportaron una correlación positiva pequeña (.133) entre la AcFi y la IE. Finalmente, se demostró una correlación positiva pequeña entre la AcFi y la IE en ETS de la institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú. Lo que significa, que el gasto de energía producido por el movimiento del cuerpo de los participantes se asocia con la gestión de las emociones a nivel personal e interpersonal.

Palabras clave: Actividad física, inteligencia emocional, estudiantes, inactividad física y Educación Física.

ABSTRACT

The objective of the research was to analyze the relationship between physical activity (PA) and emotional intelligence (EI) in elementary school students (ESS) at a public educational institution in Cercado de Lima, Lima, Peru. A quantitative, non-experimental study with a cross-sectional correlational design was conducted. The sample consisted of 148 ETS in the 5th and 6th grades, who responded to the “physical activity questionnaire for schoolchildren” (CAFE) and the “emotional intelligence questionnaire” (TMMS-24). The results reported a small positive correlation (.133) between PA and EI. Finally, a small positive correlation was demonstrated between PA and EI in ETS from the public educational institution of Cercado de Lima, Lima, Peru. This means that the energy expenditure produced by the movement of the participants' bodies is associated with the management of emotions at a personal and interpersonal level.

Keywords: physical activity, emotional intelligence, students, physical inactivity and physical education.

INTRODUCCIÓN

La inactividad física (IFi) va creciendo a nivel mundial, superando el 80.7 % de menores de edad que no realizan AcFi (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016). Esta deficiencia está teniendo un gran impacto en la salud global de las personas y todo ello se asocia con el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y sobrepeso (Myers et al., 2017; Olarte et al., 2021; OMS, 2010a). La población infantil se ha sumergido en el sedentarismo afectando su salud (García, 2019; Hellín-Martínez et al., 2021; OMS, 2022a). Además la falta de conocimiento de IE afectan a los estudiantes emocionalmente y psicológicamente y puede tener consecuencias a nivel personal como social (Cera et al., 2015; Gomez-Baya et al., 2016).

La realización de AcFi moderadamente mejora el rendimiento académico, el transito sanguíneo, las funciones eléctricas del cerebro y promueve la flexibilidad neuronal, además previene el desarrollo de enfermedades no transmisibles, sobrepeso y sedentarismo (Hillman et al., 2008; OMS, 2010b, 2022a). La IE es un proceso cognitivo de nuestras emociones que nos permite aclarar, apreciar y autorregular las emociones contribuyendo a un bienestar en el ámbito académico y educativo (Alonso, 2022; Gomez-Baya et al., 2016; Salovey & Mayer, 1990).

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Determinación del problema

Según diversos estudios de visión mundial, la AcFi en todo el mundo y específicamente en menores de edad, está disminuyendo con el tiempo (Fernandez-Lazaro y Fernández-Lázaro, 2023). Además, solo el 20 % de los ETS de todo el mundo realizan 1 hora diaria de AcFi de intensidad moderada a vigorosa, según la investigación realizada por la OMS (2022a). El 80.7 % de menores de edad no realizan AcFi (OMS, 2016). La creciente falta de AcFi en muchos países está teniendo un gran impacto en la salud global de las personas, así ha destacado la OMS (2010a). Además los investigadores Hellín-Martínez et al. (2021), señalan, la población infantil solamente se involucra en AcFi durante el horario escolar, específicamente en horas de Educación Física (EdFi). La Inactividad Física (IFi) se asocia a un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y sobrepeso. (Myers et al., 2017; Olarte et al., 2021).

Antes, solía ser común y corriente moverse, correr, saltar y disfrutar de la AcFi. Sin embargo, en la actualidad, esta actividad parece ser extraña y se integró en nuestra naturaleza como si la IFi fuera algo natural, así nos indican Betancourt-Ocampo et al. (2022). La IFi es un comportamiento inusual que ha ido creciendo gradualmente e impide que niños y adultos disfruten de buena salud, también contribuye al aumento de enfermedades no transmisibles, sedentarismo y la mortalidad. (García, 2019; OMS, 2022a).

Según las investigaciones de Pulido y Herrera (2016), la IE puede estar persuadida por el estatus socioeconómico y cultural. La carencia de habilidades emocionales, denominada "analfabetismo emocional" puede tener consecuencias perjudiciales tanto a nivel individual como social (Goleman, 1996). Según las investigaciones de Cera et al. (2015), los sistemas educativos han sido concebidos sin tener en cuenta la educación emocional. Atender las necesidades socioemocionales de los ETS se convierte en otra razón para incorporar habilidades emocionales dentro de las responsabilidades de los profesionales educativos (Gomez-Baya et al., 2016). Las deficiencias en las habilidades de IE impactan tanto dentro como fuera del entorno escolar para los alumnos (Cera et al., 2015). Según los investigadores Cera et al.

(2015), señala que, la educación emocional se posiciona como una solución ante múltiples demandas de la sociedad actual, abordando problemas psicológicos.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Qué relación existe entre la AcFi y la IE en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú?

1.2.2. Problemas específicos

P1. ¿Qué relación existe entre la AcFi y la atención a los sentimientos con relación a la IE?

P2. ¿Qué relación existe entre la AcFi y la claridad emocional con relación a la IE?

P3. ¿Qué relación existe entre la AcFi y la reparación de las emociones con relación a la IE?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

O. Analizar la relación entre la AcFi y la IE en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

1.3.2. Objetivos específicos

O1. Determinar la relación entre la AcFi y la atención a los sentimientos con relación a la IE.

O2. Determinar la relación entre la AcFi y la claridad emocional con relación a la IE.

O3. Determinar la relación entre la AcFi y la reparación de las emociones con relación a la IE.

1.4. Importancia de la investigación

Toda AcFi que requiera consumo de calorías proporciona beneficios para la salud, cuando se realiza de manera consistente, la intensidad y duración apropiadas. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2019). Betancourt-Ocampo et al. (2022), nos indica, realizar AcFi implica un gasto energético que puede ser controlado de manera voluntaria. Es crucial incorporar AcFi en nuestra rutina diaria, ya que

debemos crear hábitos desde edades tempranas que perdurara y debe integrarse en diversos contextos, señalo la OPS (2019).

Realizar AcFi ha sido comprobada como una medida efectiva para disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles (OMS, 2010b). Asimismo, señala la OMS (2022a), que la AcFi aporta beneficios significativos para los problemas mentales, psicológicos y la mejora del rendimiento académico (RA) en niños. Investigaciones recientes respaldan que practicar moderadamente AcFi tiene efectos positivos sobre prevención de trastornos psicológicos, puede ser utilizada para el tratamiento del estado de ánimo (Zavala et al., 2022). Se ha observado que las personas físicamente activas experimentan un bienestar integral (Márquez, 2023). Posteriormente Hillman et al. (2008), menciona que la AcFi mejora el transito sanguíneo y la función eléctrica del cerebro, promueve la flexibilidad neuronal y protege las neuronas.

La participación regular en AcFi conlleva beneficios en diversas áreas de nuestras funciones cognitivas, según señala Biddle et al. (2019). Además, practicar AcFi está identificado como un estímulo que mejora los procesos cognitivos y el RA, como nos indican Fernandez-Lazaro y Fernández-Lázaro (2023). Este tipo de actividad también desempeña un papel crucial como modelo para la formación de una vida saludable, los cuales tienen una permanencia hasta la adultez (Muros, 2019). Asimismo, la AcFi se destaca como un pilar para fomentar y mantener los hábitos saludables desde edades tempranas. Además, según Madrid et al. (2016), practicar regularmente AcFi contribuye a mejorar nuestro estado físico y la salud de nuestros escolares en la actualidad y años más tardes.

La IE involucra la habilidad para fusionar el pensamiento cognitivo con las emociones, guiando estas últimas para facilitar el pensamiento y el funcionamiento eficaz (Godoy y Sánchez, 2021). En el ámbito educativo, la IE desempeña un papel crucial, ya que ofrece privilegios, como el bienestar integral (Vaquero-Solís et al., 2020). Según la investigación de Alonso (2022), nos señala que estas habilidades se encuentran en los lóbulos prefrontales del neocórtex, tienen como objetivo aclarar, calcular, apreciar, elaborar y autorregular las emociones, contribuyendo al bienestar tanto individual como social de manera inteligente. Según la investigación de Ocaña et al. (2019), señala, nuestra existencia humana está llena de emociones y esta influye en nuestro

bienestar integral. La educación emocional busca abordar una serie de necesidades sociales que no reciben la suficiente atención sobre la educación formal (Cera et al., 2015).

Los investigadores Mayer y Salovey (1997), determinan que, se trata de una destreza para generar emociones y sentimientos, identificar el raciocinio, la regulación de nuestras emociones y el crecimiento intelectual. Los investigadores Dolev y Leshem (2016), descantan la IE como uno de los indicadores más sólidos de éxito tanto en ámbitos académicos como profesionales. Este componente, ahora reconocido en entornos educativos, desempeña un factor importante en el RA e IE de los ETS (Gomez-Baya et al., 2016). Las emociones para Romero et al. (2022), pueden tener un impacto significativo en el desempeño académico. Dada su importancia en la vida de cada individuo, la IE emerge como un factor esencial que debe ser cultivado en los centros educativos, como señalan Alonso-Ferres et al. (2018).

II. REVISION DE LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes nacionales

Barandiarán (2023), en la Libertad, Perú, se estudiaron a 350 ETS (de 14 a 17 años), el objetivo fue determinar la relación entre la AcFi y el entorno familiar en ETS de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú. Se concluyó que, los jóvenes de la entidad pública en Trujillo, Perú, no satisfacen las pautas señaladas por la OMS en cuanto a la práctica de 1 hora diaria de AcFi.

Márquez (2023), en la Libertad, Perú, se estudiaron 152 ETS (edades de 14 y 17 años), analizar la relación de la práctica de AcFi con la SM en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú. Se llegó a la conclusión que los educandos que participan en la educación virtual en una institución pública de Trujillo, Perú, no alcanzan la recomendación de la OMS de realizar 1 hora diaria de AcFi.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Ceppi-Larraín et al. (2021), en la Ciudad de Temuco, Chile, se estudiaron a 183 ETS (de 9 a 13 años, con una edad 1/2 de 10.95, 54.1 % niñas y 45.9 % niños), el objetivo del estudio fue diagnosticar cómo se relaciona el cumplimiento de AcFi y de sueño con el exceso de peso. Una considerable proporción de ETS no se ajusta a las pautas recomendadas en cuanto a AcFi y tiempo de sueño, evidenciándose conexiones específicas entre el género y el sobrepeso. Urge la implementación de estrategias que promuevan la adherencia a estas recomendaciones a menores de edad.

Moral (2021), en Málaga, España, se estudiaron a 149 educandos (entre las edades de 10 a 13 años), evaluar la capacidad predictiva de la CF para las variables de funcionamiento cognitivo. Se concluyó que el sedentarismo ha aumentado debido a la facilidad de adquisición tecnológica de los últimos años.

López et al. (2021), en Granada, España, se estudiaron a 281 educandos (de 10 y 11 años, 49,8 % niños y 50,2 % niñas, con una media 10,82 años), el propósito fue evaluar la práctica de AcFi, IE y las disparidades entre sexos en ETS de EdP. Se llegó a la conclusión que los ETS presentan niveles adecuados de IE en las 3 dimensiones con

una mayor capacidad de reparación y claridad emocional, y una menor atención emocional. Se puede observar que los chicos participan más en AcFi que las chicas, se destaca que los seres humanos con mayores niveles de IE suelen tener una considerable práctica de AcFi. Sin embargo, al comparar los resultados entre los sexos, se encontró que las chicas obtienen mejores resultados.

Vaquero-Solís et al. (2020), en Extremadura, España, se estudiaron a 431 ETS (12 a 16 años, con una media 13,54 años, 209 hombres 48,5 % y 222 mujeres 51,5%), el objetivo de esta investigación fue determinar la conexión entre la motivación, AcFi y IE, y diagnosticar en qué medida incide la AcFi en la IE. En síntesis, nuestra investigación resalta la importancia del estado emocional, la capacidad de adaptación emocional y los grados de estímulo autodeterminados en relación a la participación en AcFi.

Alonso (2022), en Madrid, España, se estudiaron a 481 ETS, un 44.7 % hombres (215) y 55.3 % mujeres (266), con edades de 12 a 16 años y una media 13.89 años. El propósito de la investigación es la problemática de la creciente violencia hacia las mujeres, violencia de género en parejas jóvenes y la internalización de estereotipos de género en adolescentes, surge la necesidad de verificar si esta problemática continúa en el presente. Asimismo, se concluyó, tenemos un déficit en el campo de la IE, se espera que esta investigación aumente el conocimiento de la IE, y el flujo de la necesidad de priorizar a las emociones del centro de estudio para poder combatir la violencia de género.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Definiciones

A continuación, definiremos AcFi, considerando los expertos con mayor impacto, la AcFi implica el movimiento de los segmentos corporales realizando flexión y extensión de los músculos que implican un gasto de energía superior al nivel basal (Cabanas-Sánchez, 2016; OMS, 2022b). La OMS (2022a), amplía esta definición al considerar cualquier movimiento de los segmentos corporales asociado a un gasto de energía impulsado por el aparato locomotor. Asimismo, Cotiello-Cueria (2017), señala en su investigación que la AcFi es un comportamiento humano complejo e intencionado, con influencias biológicas, psicológicas, sociales y culturales.

2.2.1.2. La Actividad física y una salud integral en estudiantes de primaria

La realización de AcFi nos brinda beneficios en la salud ósea, metabólica y vascular, ya que puede menguar el tejido adiposo en niños y adolescentes. (Fernández-Rio y Pedrero, 2021; OMS, 2020). Se puede mejorar los procesos cognitivos, particularmente el RA, reducir la ansiedad y depresión, también potenciar los niveles de salud y calidad de vida (Alcaraz-Ibáñez et al., 2022; OMS, 2020). Para Baños et al. (2021), Debemos satisfacer las necesidades psicológicas básicas, para incrementar la satisfacción y el esfuerzo de las actividades que realicemos. La mayoría de los niños y niñas tienen una visión positiva cuando de AcFi se trata (Cotiello-Cueria, 2017). Según Vargas-Tenorio et al. (2023), la AcFi incluido en el recreo permite que los niños y las niñas mejoren su salud integral, también desarrollan destrezas motoras, cognitivas y afectivas. Según los investigadores Nieman y Wentz (2019), se ha demostrado el potencial de la AcFi para potenciar partes del ADN de las personas como la longitud de los cromosomas. Aumenta el factor neurotrófico, favoreciendo la supervivencia y el crecimiento de neuronas, ya que mejora la flexibilidad cognitiva y la capacidad de retención de información gracias a estas adaptaciones fisiológicas (Barandiarán, 2023).

2.2.1.3. Dominios de la actividad física

2.2.1.3.1. Actividades en el colegio

En las instituciones educativas, es esencial resaltar los beneficios de AcFi para impulsar la participación en los educandos y establecer un hábito de vida activa a largo

plazo. El entorno escolar debe asignar un horario y espacio diario para que los ETS realicen AcFi, reconociendo su importancia (Corbin et al., 2016; Fernández-Rio y Pedrero, 2021). Para los investigadores Baños y Arrayales (2020), la clase de EdFi juega un papel crucial al proporcionar un ambiente propicio para que los ETS participen en AcFi y desarrollen relaciones positivas entre pares. Este entorno busca promover la igualdad, la escucha activa y los debates, contribuyendo a una experiencia enriquecedora que fomente la comprensión mutua entre compañeros. Se destaca la realización de AcFi vigorosa en el entorno escolar se relaciona con grados mayores de satisfacción entre los ETS (Barandiarán, 2023).

2.2.1.3.1.1. Educación Física

Para la OMS (2022b), el aprendizaje progresivo ocurre en un momento previamente establecido y dentro de un plan de estudios. Este proceso implica tanto el "aprendizaje para desplazarse", que implica adquirir habilidades físicas, como el "moverse para aprender", que implica aprender a través del movimiento durante la realización de AcFi. En la asignatura de EdFi, se resaltó la importancia de la autonomía de los ETS, evidenciando la toma de decisiones y una relación positiva con sus compañeros. Esto resulta en un estímulo más autodeterminado, caracterizado por diversión, satisfacción y una valoración positiva de las actividades realizadas (Martínez et al., 2020). Según el investigador Barandiarán (2023), La EdFi se presenta como una de las materias más anticipadas por los adolescentes, ya que les brinda la oportunidad de desenvolverse en un entorno más amplio que el aula tradicional, permitiéndoles aprender de manera significativa a través de diversas actividades basadas en el movimiento .

2.2.1.3.1.2. Recreo

Según la investigación de Vargas-Tenorio et al. (2023), el recreo puede ser conceptualizado al espacio que favorece el desarrollo integral de los ETS, proporcionándoles la oportunidad de aprender a convivir con sus iguales y socializar. Además, desempeña un papel fundamental en el proceso educativo. Se trata de un tiempo estipulado a intervalos regulares durante la jornada escolar, dedicado a la AcFi y al juego, bajo la supervisión de personal capacitado o voluntarios. (OMS, 2022b). El recreo contribuye al bienestar psicológico y su integración de los ETS, al mismo tiempo que promueve el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y afectivas, así señalo en su investigación Vargas-Tenorio et al. (2023). En el entorno educativo, el

recreo escolar se revela como una parte esencial que permite a la infancia cultivar estilos de vida saludables (Vargas-Tenorio et al., 2023).

2.2.1.3.1.3. Talleres de deporte o danza

Según Martínez et al. (2012), la danza podría ser un medio para fomentar la humanización al establecer una conexión que valora al ser humano o al grupo de personas que lo realizan. Con la danza se expresan emociones, se cuentan historias y se disfruta del movimiento como forma de arte. Diversos investigadores también coinciden en destacar las contribuciones educativas, ya que presume diversos beneficios, tanto físico, afectivo emocional e intelectual, así señalo Cañabate et al. (2016). En los colegios, los talleres de danza suelen ser de carácter electivo, y los ETS los eligen en función del grado de satisfacción que experimentan al participar en ellos (Barandiarán, 2023).

2.2.1.3.2. Modo de transporte

Para el investigador Barandiarán (2023), el desplazamiento se vuelve cada vez más relevante en el ser humano a medida que crecen, ya que adquieren autonomía para movilizarse. Optar por el transporte activo presenta diversas ventajas, como la reducción de emisiones de gases, disminución del tráfico y minimización de la contaminación sonora (Pinillos Patiño et al., 2022). El uso recurrente del transporte activo beneficia nuestra salud física y cognitiva (Barandiarán, 2023). Para los escolares, existe una relación positiva entre el transporte activo y la AcFi; el transporte activo implica desplazarse caminando o en bicicleta desde el hogar hacia la escuela y viceversa (Márquez, 2023).

2.2.1.3.2.1. Para ir al colegio

Diferentes investigaciones ponen en evidencia que los menores de edad se desplazan a sus colegios en bicicleta o a pie, tienen una cuantiosa CF, comparado con los que se desplazan pasivamente (Chillón et al., 2013). Según la OMS (2010b), Se debe introducir políticas de transporte que aumenten los métodos activos y seguros para todas las personas, que se adapten infraestructuras para facilitar el desplazamiento como medio de AcFi, que cuente con seguridad y prevención de accidentes. Se debe fomentar el transporte activo que cuente con optimas medidas de seguridad y con una planificación a largo plazo (OMS, 2014).

2.2.1.3.2.2. Para retornar del colegio

Es fundamental fomentar la seguridad y asegurar vías accesibles para que un mayor número de ETS utilice el transporte activo, contribuyendo así a mejorar su salud física como cognitiva (Barandiarán, 2023). Se sugiere incrementar las vías de desplazamientos para caminar e ir en bicicleta como medio de transporte habitual, especialmente para distancias cortas, según las recomendaciones de la OMS (2014). Según la investigación de Mota et al. (2008), se ha observado una mejora de AcFi en algunos lugares donde se impulsó su práctica, tanto antes como después del horario escolar. Esto incluye el tiempo dedicado por ETS para poder desplazarse de su vivienda o para retornar.

2.2.1.3.3. Actividades en el tiempo libre

Según De Valenzuela et al. (2021), lo define como un período o espacio dedicado al descanso tras llevar a cabo diversas actividades, se puede entender como un momento de diversión, esparcimiento, ociosidad, tiempo libre o la realización de una actividad específica. Para el investigador Moral (2021), durante este intervalo, es posible participar en actividades como juegos, deportes, ejercicios planificados, entre otros, ya sea en el entorno familiar, escolar o con compañeros. Los adolescentes que experimentan satisfacción y diversión en el marco de la EdFi muestran un aumento en su compromiso deportivo y una mayor participación en las prácticas deportivas, en el ámbito escolar y su tiempo de ocio (Baños et al., 2021). Siguiendo el contexto podemos definir el tiempo es libre como un periodo de tiempo o espacio indeterminado que utilizamos para realizar alguna actividad, ya sea con intervalos que podemos realizar algún tipo de AcFi, sea planificado, en nuestro entorno familiar, escolar, es allí donde se puede experimentar una satisfacción intrínseca.

2.2.1.3.3.1. Actividades deportivas y recreativas

Según el investigador Jean (2009), lo define como una acción corporal que implica movimiento, generando un gasto energético resultado de un esfuerzo planificado. Esto contribuye al bienestar, mejora del tiempo de ocio y logro de resultados positivos. Se recomienda la práctica deportiva por razones de salud y el mejoramiento de la CF, con intención de convertirla en un hábito duradero (Fernandez-Lazaro y Fernández-Lázaro, 2023). En la investigación de Li (2023), señala que, la participación en la

práctica deportiva y física desempeñan un papel crucial y la preservación de nuestra salud personal, teniendo un incremento en el sistema inmune de quienes lo realizan.

2.2.1.3.3.2. Ejercicio físico

Según el investigador Barandiarán (2023), Señala que el ejercicio físico es toda practica recurrente que la persona realiza por voluntad propia, pero que tiene gran impacto en la persona que lo realiza y es determinado por su motivación. El ejercicio físico brinda el beneficio de nuestra salud integral, también favorece a prevenir factores de riesgos cardiovascular, ya que, lo realizamos con intención, también impulsa nuestra capacidad aeróbica y funcional (Alcaraz-Ibáñez et al., 2022; Chacón et al., 2023).

2.2.2. Inteligencia emocional

2.2.2.1. Definición

A continuación, definiremos IE, según investigaciones de expertos de alto impacto, capacidad de percibir y entender nuestros sentimientos y de otras personas, con el propósito de motivarse, y gestionar las emociones tanto a nivel personal como en las relaciones interpersonales, así lo destacan diversos estudios. Esta capacidad cognitiva implica monitorear y discernir entre los distintos afectos sentimentales y emocionales, utilizando nuestra IE para orientar las acciones de cada individuo (Goleman, 1999; Salovey y Mayer, 1990). La IE, según Mayer y Salovey (1997), la habilidad para gestionar los afectos sentimentales y emocionales, también poder discernir y aplicar este conocimiento para guiar nuestros sentimientos.

Acebes-Sánchez et al. (2019), lo definen en su investigación, capacidad humana de observar, evaluar y manifestar emociones, generando pensamientos, conocimiento, comprensión y regulación emocional. Para Bar-On (2006), destaca la interrelación entre las competencias sociales y emocionales, las cuales influyen en nuestra auto comprensión, expresión, comprensión de otros y en la forma en que nos relacionamos y enfrentamos los desafíos diarios. Asimismo, Gardner (2016), lo define como un proceso de biopsicológico para elaborar información y poder desarrollarse en un contexto cultural y menguar problemas.

2.2.2.2. La influencia de la inteligencia emocional en estudiantes de primaria

Según Domínguez et al. (2022), la IE constituye en la actualidad uno de los mejores predictores de éxito en los entornos académicos y profesionales. Según los investigadores Luque-González et al. (2022), la IE se considera un mecanismo potencial de protección para los individuos cuando se enfrentan a todo tipo de eventos sociales estresantes en todos los contextos, incluida la escuela. Es esencial abordar cualquier problema en el aula, identificando las emociones involucradas para encontrar una solución conjunta. Este enfoque ayuda a los ETS a reflexionar sobre lo correcto e incorrecto, lo beneficioso y perjudicial, así como lo cómodo e incómodo (A. Sánchez y Chacón-Cuberos, 2021). Es de suma importancia para el desarrollo infantil, ya que beneficia su salud física y mental, el desempeño académico y su interacción en el entorno escolar, también debemos fomentar estos aspectos desde la niñez, ya que puede mejorar significativamente el bienestar integral (Mayer et al., 2016; Sánchez-

Ortega y Chacón-Cuberos, 2021). Un buen desarrollo de la IE en chicas y chicos favorece las relaciones entre iguales, lo que se convierte en un factor protector frente a situaciones de bullying o ciberbullying (Luque-González et al., 2022). Para los investigadores Usán et al. (2020), los individuos que tienen un mejor desarrollo de su IE saben reconocer y comprender las emociones en su entorno, identificando sus causas y efectos. Además, desarrollan estrategias para gestionar adecuadamente sus emociones en diversas situaciones. Para finalizar Domínguez et al. (2022), nos mencionan que debemos de atender las necesidades socioemocionales de los ETS, también debemos incluir un enfoque emocional con ayuda de los educadores.

2.2.2.3. Dimensiones de la Inteligencia emocional

2.2.2.3.1. Atención a los sentimientos

El investigador Salovey et al. (1995), define atención a los sentimientos; tener conciencia de las emociones personales, siendo capaz de experimentar y comunicar esas emociones de manera apropiada. Para Domínguez et al. (2022), se trata de poseer la destreza para identificar, apreciar y manifestar nuestras emociones en el momento adecuado, así también acceder o generar afectos sentimentales que mejoren el proceso cognitivo. Sin embargo Godoy y Sánchez (2021), mencionan que tenemos un abanico de habilidades que nos brinda la capacidad de reconocer los propios sentimientos en el momento presente, es decir, registrar las respuestas emocionales en uno mismo. Podemos definirlo como el reconocimiento de nuestras emociones a través del proceso cognitivo, ya que podemos evaluar, identificar y expresar nuestros sentimientos en el momento oportuno.

2.2.2.3.2. Claridad emocional

Según las investigaciones de Salovey et al. (1995), señala, es la capacidad de entender los estados emocionales personales. Es una forma de entender nuestros afectos emocionales, incluyendo cómo nuestras emociones realizan una sinapsis y van evolucionan, así como la apreciación del significado emocional de los acontecimientos (Domínguez et al., 2022). Para Godoy y Sánchez (2021), es la habilidad de identificar y entender nuestros afectos emocionales, reconociendo dicha causa subyacente que los origina.

2.2.2.3.3. Reparación de las emociones

Según Salovey et al. (1995), lo define como la habilidad de regular de manera efectiva los propios estados emocionales. Posteriormente Alonso (2022); Domínguez et al. (2022), mencionan que implica ajustar nuestras emociones, así como de otras personas, fomentando el desarrollo emocional y personal. Asimismo, afrontar de manera constructiva los afectos emocionales negativos y prolongar las positivas. Es la capacidad de prevenir los efectos negativos de una emoción y utilizar sus aspectos positivos para tomar acciones sin perjudicarse (Godoy y Sánchez, 2021). Facilitar el desarrollo de las personas para un mayor conocimiento y control de sus afectos emocionales (Cera et al., 2015). También podemos ver la manera de manejar y gestionar nuestros afectos emocionales negativos y positivos de uno mismo, y de otras personas (Romero-Mesa, 2022).

2.3. Determinación de términos

2.3.1. Actividad física: es el movimiento corporal impulsado por el aparato locomotor, que implica una flexión y extensión de los segmentos corporales para realizar alguna actividad de la vida diaria o que requiera un mayor gasto de energía.

2.3.2. Actividades en el colegio: se puede realizarse activamente en EdFi, talleres de danza o deporte y realizando AcFi con reglas o sin reglas durante un tiempo establecido.

2.3.3. Modo de transporte: es el transporte que las personas escogen para poder desplazarse de un lugar a otro activamente o pasivamente, ya sea en bicicleta, corriendo, caminando o vehículos eléctricos o mecánicos.

2.3.4. Actividades en el tiempo libre: tiempo destinado a realizar alguna diversidad de actividades, ya sea físicas, ocio, deportivas y juegos, ya sea planificado o no.

2.3.5. Inteligencia emocional: es la destreza de percibir, entender y discernir nuestros afectos emocionales, ya sean las nuestras o de los demás y disponer de ellas en lo personal o interpersonal.

2.3.6. Atención a los sentimientos: el reconocimiento de nuestras emociones a través del proceso cognitivo, ya que podemos evaluar, identificar y expresar nuestros sentimientos en el momento oportuno.

2.3.7. Claridad emocional: es la habilidad de diferenciar nuestros estados emocionales durante un acontecimiento e identificar el meollo de su origen.

2.3.8. Reparación de las emociones: es la habilidad de discernir entre nuestros afectos emocionales, ya sean positivas o negativas, asimismo, abordar las negativas de una manera constructiva y no perjudicarnos en las tomas de decisiones.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis general

H. Existe relación entre la AcFi y la IE en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

3.2. Hipótesis específicas

H1. Existe relación entre la AcFi y la atención a los sentimientos con relación a la IE.

H2. Existe relación entre la AcFi y la claridad emocional con relación a la IE.

H3. Existe relación entre la AcFi y la reparación de las emociones con relación a la IE.

3.3. Variables

Variable “1”: Actividad física

Variable “2”: Inteligencia emocional

3.4. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable 1 actividad física

Variable “1”	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actividad física	La AcFi engloba cualquier movimiento de los segmentos corporales asociado a un gasto de energía impulsado por el aparato locomotor (OMS, 2022a).	Para evaluar la variable AcFi, se utilizó el cuestionario que contiene como dominios las actividades realizadas en el colegio, el transporte y el tiempo libre.	Actividades en el colegio	Educación Física	1, 2	Minutos
				Recreo Talleres de deporte o danza	3, 4, 5 6, 7, 8	
			Modo de transporte	Para ir al colegio	9, 10, 11	Esfuerzo físico percibido
				Para retornar del colegio	12, 13, 14	
			Actividades en el tiempo libre	Actividades deportivas y recreativas	15, 16, 17, 18, 19, 20	Días a la semana
				Ejercicio físico	21, 22, 23	

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

Tabla 2*Operacionalización de la variable 2 inteligencia emocional*

Variable “2”	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Inteligencia emocional	Es la capacidad humana de observar, evaluar y manifestar emociones, generando pensamientos, comprensión y regulación emocional (Acebes-Sánchez et al., 2019).	Para evaluar la variable IE se utilizó el cuestionario que tiene como dimensiones atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones.	Atención a los sentimientos	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Nunca Raramente Algunas veces Con bastante frecuencia Muy frecuentemente
			Claridad emocional	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	
			Reparación de las emociones	17, 18, 19, 20, 21, 22 23, 24	

Nota. Se desarrolló la operacionalización a partir de la propuesta de Ocaña et al. (2019).

IV. MATERIALES Y METODOS

La presente investigación fue desarrollada con el enfoque cuantitativo (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018; Ñaupas et al., 2018). Según Ñaupas et al. (2018), es un método científico primordial para recolectar, analizar datos numéricos y estadísticos, se utiliza para la medición de variables, establecer conexiones entre ellas y poder verificar mediante la estadística descriptiva e inferencial.

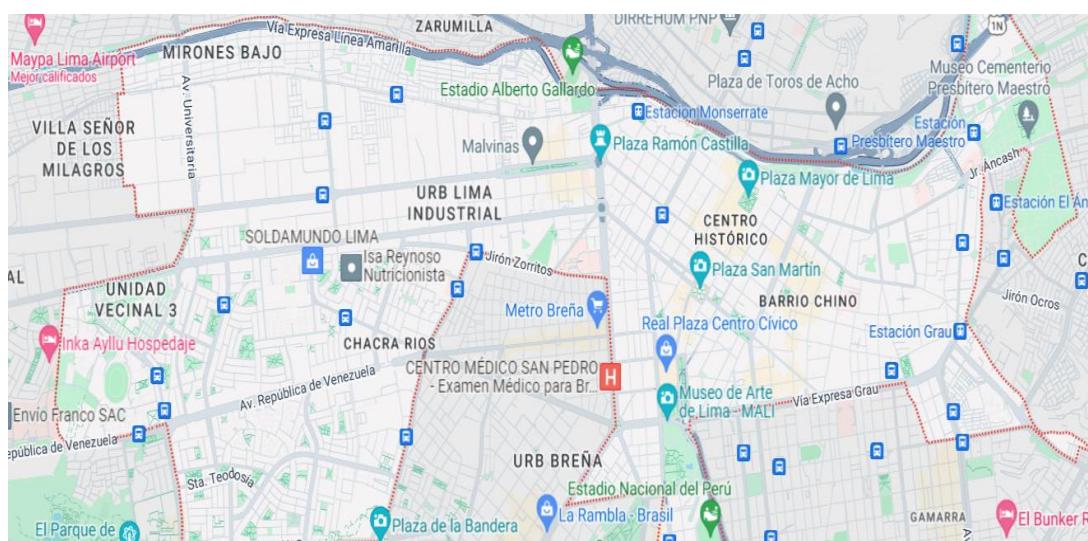
Dentro de este marco, la investigación se ejecutó bajo un enfoque cuantitativo debido a varios criterios metodológicos: se precisó el objeto de estudio y se efectuó una revisión rigurosa de la literatura científica para sustentar el marco teórico; igualmente, se operacionalizaron las variables y se formularon hipótesis que fueron sometidas a verificación mediante la recopilación y el análisis de datos. Para ello, se utilizaron instrumentos con validez y confiabilidad. Finalmente, se aplicaron técnicas estadísticas para el procesamiento de la información y se derivaron conclusiones respaldadas por los resultados obtenidos.

4.1. Área de estudio

La institución educativa pública donde se desarrolló la investigación pertenece a la UGEL 03 (coordenadas 12°02'47"S 77°02'34"O - 9°11'23.9" S 75°0.909' O), de Cercado de Lima, Perú.

Figura 1

Ubicación de Cercado de Lima



4.2. Tipo y diseño de investigación

4.2.1. Tipo

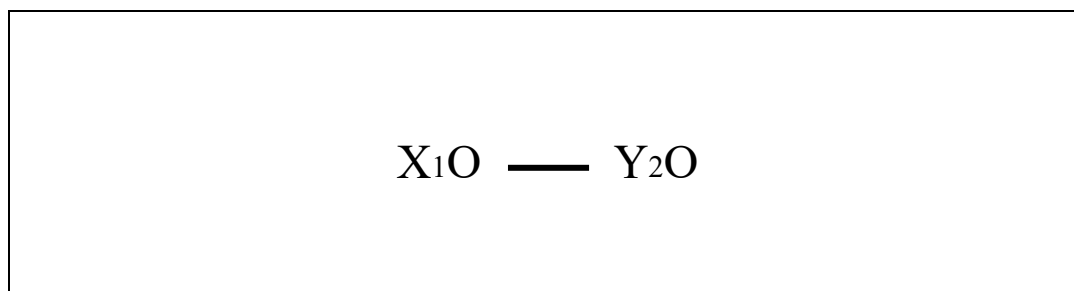
La investigación corresponde al tipo no experimental (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La investigación de tipo no experimental se realiza sin manipular ninguna variable. En la investigación no se manipularon las variables, solo se observaron en su estado más innato e inalienable (Salkind, 1998).

4.2.2. Diseño

El diseño de la investigación que se tomó en cuenta corresponde al diseño transversal correlacional (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018; Ñaupas et al., 2018). Este diseño es muy eficaz para establecer relación entre dos o más variables en un momento determinado (Figura 2) (Cortés y Iglesias, 2004; Sánchez et al., 2018).

Figura 2

Diseño de investigación transversal correlacional (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018; Ñaupas et al., 2018).



Abreviaturas: X_1 =Variable de análisis 1; Y_2 =Variable de análisis 2; O =Medición;
 — = Correlacional

Bajo los fundamentos en las líneas superior, las variables de investigación se midieron en un tiempo establecido con el fin de determinar la correlación de ambas.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

Se entiende que es el conjunto de elementos o individuos que comparten ciertas características y sobre los cuales se desea realizar inferencias (Jany, 2005; Sánchez et al., 2018). Con respecto al presente estudio, la población fue de 240 ETS de una institución educativa pública del Cercado de Lima, Lima, Perú (Tabla 3).

Tabla 3
Población de estudio

Grado	Frecuencia	Porcentaje
5to	110	45.83
6to	130	54.17
Total	240	100.00

Nota. Los datos fueron extraídos de las nóminas de matrícula de la institución educativa pública que fue focalizada en el estudio.

4.3.2. Muestra

Es la parte de la población que se selecciona para la recolección de datos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). De la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio (Bernal, 1976; Cabezas et al., 2018).

Según Pérez-Tejada (2008) existe dos tipos de muestreo, el muestreo probabilístico y el muestreo no probabilístico. El muestreo probabilístico radica en obtener una muestra de manera aleatoria, cuya selección se fundamenta en la teoría de la probabilidad, ya que permite evaluar objetivamente dichos resultados con precisión y confianza (Cabezas et al., 2018). El muestreo no probabilístico se determina en gran medida por las características de la investigación, mas no depende de la probabilidad (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En ese sentido, según la naturaleza de la investigación el muestreo que se utilizó fue el no probabilístico por conveniencia. Este método considera como parte de la muestra únicamente a los participantes disponibles o con mayor disposición. De acuerdo con lo mencionado, la muestra estuvo conformada por 148 ETS de 5to y 6to grado de primaria.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

4.4.1. Técnicas

Según Ñaupas et al. (2018), las técnicas de investigación son un conjunto de normas y procedimientos que regula el desarrollo de la investigación para alcanzar un determinado objetivo. Entre las técnicas más conocidas y utilizadas por gran parte de los investigadores son: la encuesta (Arias y Covinos, 2020; Bernal, 1976) , la observación (Arias y Covinos, 2020; Bernal, 1976; Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018; Ñaupas et al., 2018; Pérez-Tejada, 2008), la entrevista (Arias y Covinos, 2020;

Bernal, 1976; Ñaupas et al., 2018; Pérez-Tejada, 2008), el análisis de documentos (Arias y Covinos, 2020; Bernal, 1976) y la escala para medir actitudes (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018; Ñaupas et al., 2018). Las técnicas que se utilizaron en esta investigación fueron la encuesta y la escala de actitudes. La encuesta es una técnica de investigación que se utiliza para la recolección de información de las personas a través de un conjunto de preguntas (Arias y Covinos, 2020; Bernal, 1976). Por otro lado, la escala para medir actitudes es una técnica de investigación social de diferente naturaleza y propósito, generalmente su objetivo es captar una característica permanente de la personalidad del ser humano (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018; Ñaupas et al., 2018).

Los instrumentos de investigación son herramientas para la recolección de datos o información que se recolectan mediante preguntas, estas se redactan en función a una hipótesis y variables para una investigación cuantitativa (Ñaupas et al., 2018). De acuerdo con las técnicas que se consideró se utilizaron como instrumentos el cuestionario y la escala de Likert. El cuestionario es un conjunto de preguntas estructuradas y enumeradas, también tiene una serie de posibles respuestas que el encuestado debe responder. (Arias y Covinos, 2020; Salkind, 1998). Y la escala de Likert consiste en un conjunto de afirmaciones o proposiciones que expresan una opinión o un sentimiento acerca de un suceso, objeto o persona. Cada afirmación o juicio va acompañado de respuestas escaladas de un extremo a otro y se asigna un valor, de mayor a menor o viceversa: Por ejemplo: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018; Ñaupas et al., 2018; Salkind, 1998).

En base a lo mencionado y según la naturaleza del estudio los instrumentos que se utilizaron fueron el cuestionario de actividad física para escolares (CAFE) (Mamani-Ramos et al., 2023) y la escala de medición de inteligencia emocional (TMMS-24) (Ocaña et al., 2019). El cuestionario de actividad física para escolares presentó una fiabilidad de test retest adecuada (.841). Asimismo, presento valores óptimos de concordancia entre los jueces (Razón de Validez de Contenido de Lawshe = 1.00, Validez de Kappa de Fleiss = .82 a 1.00). Finalmente, respecto a la validez concurrente se encontró una relación significativa muy grande (CAFE y Physician-based

Assessment and Coun-seling for Exercise [PACE]), en la última semana $r = .779$, p -valor = .000; CAFE y PACE en una semana habitual $r = .749$, p -valor = .000. La escala de medición de inteligencia emocional fue validada para ser utilizado en países hispanohablantes, el que presentó una fiabilidad satisfactoria (.910) mediante el coeficiente Alfa de Cronbach.

4.5. Análisis estadísticos

El análisis de datos se desarrolló mediante el análisis descriptivo e inferencial. Para el análisis descriptivo se tomó en cuenta el análisis porcentual. El Test de Kolmorov-Smirnov se usó para contrastar la normalidad de los datos de las variables de estudio. Como los datos no presentaron una distribución normal se utilizó la prueba de correlación de Spearman (prueba no paramétrica). Los cálculos fueron analizados en hojas de cálculo y el programa estadístico SPSS versión 31, de acuerdo con los requerimientos de análisis y volumen de información.

4.6. Aspectos éticos

En la investigación se respetó los principios de la declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013), en primera instancia se solicitó permiso a la directora de la institución educativa el 24 de Abril del 2024, posterior a ello se mostró un consentimiento informado a los EST para que les brindaran a sus padres o apoderados y ellos les brinden su autorización rellenándolo, así puedan acceder a participar de la investigación. Asimismo, se les brindo un asentimiento informado para los EST, asimismo ellos podrían participar de la investigación una vez sus padres aprobaran y firmaran el consentimiento, los EST eran libres de elegir si ellos participaban o no de la investigación, estos documentos se presentaron a los EST con fecha el 01 y 05 de mayo del año 2024, posteriormente la recepción de documentos se realizaría el 06 de mayo del mismo año y la aplicación de los instrumentos fue el 13 de mayo del mismo año tanto para el turno mañana y tarde, asimismo durante la aplicación de los instrumentos se les brindo pautas de como rellenar los instrumentos a cada salón del turno mañana y tarde de quinto y sexto de primaria.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis descriptivo de resultados

5.1.1. Actividad física

En la Tabla 4, se observa los resultados de AcFi que realizaron los EST de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, donde el 87.2 % no cumplieron con las recomendaciones que brinda la OMS, mientras que el 12.8 % si cumplieron.

Tabla 4

Cumplimiento de la AcFi según la OMS

	Frecuencia	Porcentaje
No cumple	129	87.2
Cumple	19	12.8
Total	148	100.0

En la Tabla 5, se observa los resultados de la AcFi por dominios. En el dominio actividades en el colegio se encontró una media de 14.98 minutos de realización de AcFi. Asimismo, en transporte se encontró una media de 11.88 minutos de realización de AcFi. Por otra parte, en actividades en tiempo libre se encontró una media de 17.20 de realización de AcFi.

Tabla 5

Tiempo de AcFi promedio por dominios

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Actividades en el colegio	148	5.71	19.29	14.98	3.41
Transporte	148	0.00	42.86	11.88	9.14
Actividades en el tiempo libre	148	0.00	45.71	17.20	10.94

Abreviatura: N = Muestra de estudio.

5.1.2. Inteligencia emocional

En la Tabla 6, se observa los resultados de IE que presentaron los EST de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, donde el 71.6 % presentó una adecuada inteligencia emocional, el 23.6 % presentó una baja inteligencia emocional y el 4.7 % presentó una alta inteligencia emocional.

Tabla 6

Niveles de inteligencia emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Alta inteligencia emocional	7	4.7
Adecuada inteligencia emocional	106	71.6
Baja inteligencia emocional	35	23.6
Total	148	100.0

En la Tabla 7, 8 y 9, se muestran los resultados de la IE por dimensiones. En la dimensión atención a los sentimientos, el 59.5 % presentó una adecuada atención, el 35.8 % presentó poca atención, y, por último, el 4.7 % presentó demasiada atención (Tabla 7). En la dimensión claridad emocional, el 52 % presentó una adecuada comprensión, el 41.9 % debe mejorar su comprensión, y, por último, el 6.1 % presentó una excelente comprensión (Tabla 8). En la dimensión reparación de las emociones, el 66.9 % presentó una adecuada regulación, el 18.9 % deben mejorar su regulación y el 14.2 % presentó una excelente regulación (Tabla 9).

Tabla 7

Niveles de atención a los sentimientos

	Frecuencia	Porcentaje
Presta demasiada atención	7	4.7
Adecuada atención	88	59.5
Presta poca atención	53	35.8
Total	148	100.0

Tabla 8*Niveles de claridad emocional*

	Frecuencia	Porcentaje
Excelente comprensión	9	6.1
Adecuada comprensión	77	52.0
Debe mejorar su comprensión	62	41.9
Total	148	100.0

Tabla 9*Niveles de reparación de las emociones*

	Frecuencia	Porcentaje
Excelente regulación	21	14.2
Adecuada regulación	99	66.9
Debe mejorar su regulación	28	18.9
Total	148	100.0

5.2. Análisis inferencial de resultados

Previo al análisis inferencial, se evaluó la distribución de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados mostraron que los datos de la variable AcFi presentaron una distribución normal (0.200). Por otro lado, los datos de la variable IE no presentaron una distribución normal (.023). En respuesta al resultado descrito, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (prueba no paramétrica). Antes de desarrollar la prueba de hipótesis general y las pruebas de hipótesis específicas, se da a conocer los valores y niveles de correlación considerando la propuesta de Hopkins (2016) (Tabla 10).

Tabla 10*Valores y niveles de correlación*

Valores	Correlación
± .0 a 0.1	Muy pequeña
± 0.1 a 0.3	Pequeña
± 0.3 a 0.5	Moderada
± 0.5 a 0.7	Grande
± 0.7 a 0.9	Muy grande
± 0.9 a 1	Perfecta

Las pruebas de hipótesis que se presentan a continuación se desarrollaron a un nivel de confianza del 0.95 % y un error de .05 %.

5.2.1. Prueba de hipótesis general

La presente investigación planteó como hipótesis general: Existe relación entre la AcFi y la IE en ETS de primaria de una institución pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Ho: No existe relación entre la AcFi y la IE en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Ha: Existe relación entre la AcFi y la IE en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Los resultados obtenidos de la correlación entre AcFi e IE mostraron una correlación positiva pequeña (0.133) (Tabla 11). Por consiguiente, se rechaza la Ho y se acepta la Ha. Por lo tanto, lo que evidencia que a medida que aumenta la realización de la AcFi aumenta la IE o viceversa en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Tabla 11

Correlación entre AcFi e IE

			AcFi	IE
AcFi	Correlación de		1.000	.133
	Spearman			
	Sig. (bilateral)			.108
IE	N		148	148
	Correlación de		.133	1.000
	Spearman			
	Sig. (bilateral)		.108	
	N		148	148

Abreviaturas: AcFi= Actividad física; IE= Inteligencia emocional; N= Muestra de estudio.

5.2.2. Prueba de hipótesis específicas

Hipótesis específica 1: Existe relación entre la AcFi y la atención a los sentimientos en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Ho: No existe relación entre la AcFi y la atención a los sentimientos en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Ha: Existe relación entre la AcFi y la atención a los sentimientos en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Los resultados obtenidos de la correlación entre AcFi y atención a los sentimientos mostro una correlación positiva pequeña (0.029) (Tabla 12). Por lo tanto, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, lo que evidencia que a medida que aumenta la realización de la AcFi aumenta la atención a los sentimientos o viceversa en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Tabla 12

Correlación entre AcFi y atención a los sentimientos

			AcFi	Atención a los sentimientos
AcFi	Correlación de		1.000	.029
	Spearman			
	Sig. (bilateral)			.727
	N		148	148
Atención a los sentimientos	Correlación de		.029	1.000
	Spearman			
	Sig. (bilateral)		.727	
	N		148	148

Abreviaturas: AcFi= Actividad física; N= Muestra de estudio.

Hipótesis específica 2: Existe relación entre la AcFi y la claridad emocional en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Ho: No existe relación entre la AcFi y la claridad emocional en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Ha: Existe relación entre la AcFi y la claridad emocional en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Los resultados obtenidos de la correlación entre AcFi y claridad emocional mostraron una correlación positiva pequeña (0.175^*) (Tabla 13). Por consiguiente, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, lo que se evidencia que a medida que aumenta la realización de la AcFi aumenta la claridad emocional de los ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Tabla 13
Correlación de AcFi y claridad emocional

			AcFi	Claridad emocional
AcFi	Correlación de		1.000	.175*
	Spearman			
	Sig. (bilateral)			.033
	N		148	148
Claridad emocional	Correlación de		.175*	1.000
	Spearman			
	Sig. (bilateral)		.033	
	N		148	148

Abreviaturas: AcFi= Actividad física; N= Muestra de estudio.

*La correlación es significativa en el nivel .05 (bilateral).

Hipótesis específica 3: Existe relación entre la AcFi y la reparación de las emociones en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Ho: No existe relación entre la AcFi y la reparación de las emociones en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú

Ha: Existe relación entre la AcFi y la reparación de las emociones en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú

Los resultados obtenidos de la correlación entre AcFi y reparación de las emociones mostraron una correlación positiva pequeña (0,144) (Tabla 14). Por consiguiente, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, lo que se evidencia que a medida que aumenta la realización de la AcFi aumenta la reparación de las emociones de los ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Tabla 14

Correlación de AcFi y reparación de las emociones

			AcFi	Reparación de las emociones
AcFi	Correlación de		1.000	.144
	Spearman			
	Sig. (bilateral)			.082
	N		148	148
Reparación de las emociones	Correlación de		.144	1.000
	Spearman			
	Sig. (bilateral)		.082	
	N		148	148

Abreviaturas: AcFi= Actividad física; N= Muestra de estudio.

5.3 Discusión de resultados

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la AcFi y la IE en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú. A continuación, se pasa a discutir los resultados obtenidos con los constructos teóricos y antecedentes difundidos por la comunidad científica.

En primer lugar, de acuerdo a los resultados de AcFi, más de las 2/3 de los EST no cumplen con el tiempo de AcFi establecido por la OMS (2010b). Esto explica, que los participantes de este estudio está en riesgo su salud (OMS, 2010a). En la línea de Myers et al. (2017) y Olarte et al. (2021), los participantes estarían propensos a adquirir enfermedades no transmisibles como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, entre otras. La IFi ha ido creciendo gradualmente en los ETS y contribuye al aumento del sedentarismo y la mortalidad (García, 2019; OMS, 2022a). Estos resultados son similares a los hallazgos encontrados por Barandiarán (2023) y Márquez (2023), en la Libertad, Perú, Ceppi-Larraín et al. (2021), en Temuco, Chile, y Moral (2021), en Málaga, España, donde reportaron que los participantes en su gran mayoría tampoco cumplieron con las recomendaciones de la OMS.

En segundo lugar, de acuerdo con los resultados de la IE, más de los 2/3 de los EST presentaron una adecuada IE. Esto explica, que los participantes de este estudio tendrán privilegios en el ámbito educativo y un bienestar integral (Vaquero-Solís et al., 2020). En la misma línea, Dolev y Leshem (2016) y Romero et al. (2022), se obtendrá un impacto significativo en el desempeño académico y profesional. Asimismo, Alonso (2022), señala que esto contribuye al bienestar individual y social de los ETS. Estos resultados son similares con los hallazgos reportados por López et al. (2021), en Granada, España, y Vaquero-Solís et al., (2020), en Extremadura, España, donde concluyeron que los participantes presentaron niveles adecuados de IE. Por otro lado, los hallazgos reportados por Alonso (2022), en Madrid, España, son contrarios a los encontrados en el estudio, donde concluyó que los participantes presentaron una baja IE.

En tercer lugar, los resultados de correlación de la AcFi y la IE reflejaron una correlación positiva pequeña. Lo que significa, que el gasto de energía producido por el movimiento del cuerpo se asocia con la gestión de las emociones a nivel personal e interpersonal.

En cuarto lugar, los resultados de correlación entre AcFi y atención a los sentimientos, mostraron una correlación positiva pequeña. Lo que significa, que el comportamiento humano es complejo e intencionado y tiene influencias biológicas y sociales. Asimismo, podemos reconocer nuestras emociones a través de un proceso cognitivo y expresarlo oportunamente. Es probable que mientras los ETS realicen AcFi diaria, tengan un mayor énfasis en atención a sus sentimientos.

En quinto lugar, los resultados obtenidos de la correlación entre AcFi y claridad emocional, mostraron una correlación positiva pequeña significativa. Lo que significa, que el comportamiento humano es complejo e intencionado y tiene influencias biológicas y sociales. Por otro lado, tenemos la habilidad de identificar y entender nuestros afectos emocionales, también reconocer su procedencia. Es probable que mientras los ETS realicen AcFi diaria, también tendrán un mayor énfasis en su claridad emocional al relacionarse con sus compañeros.

En sexto lugar, los resultados obtenidos de la correlación entre AcFi y reparación de las emociones, mostraron una correlación positiva pequeña. Lo que significa, que el movimiento del cuerpo es impulsado por el aparato locomotor y se asocia a un gasto de energía, asimismo, tenemos la capacidad de prevenir afectos negativos de una emoción, por otro lado, podemos utilizar los aspectos positivos sin perjudicar la toma de decisiones. Es probable que los ETS que realicen AcFi diaria, contarán con una reparación de las emociones significativamente para relacionarse con sus compañeros y aprovechar los afectos emocionales positivos.

CONCLUSIONES

Primera

Más de las 2/3 de los ETS de la institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú, no cumplen con la recomendación de AcFi de 60 min diarios promedio para la salud según la OMS. Esto explica, que los participantes estarían propensos a adquirir enfermedades no transmisibles como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, entre otras.

Segunda

Más de las 2/3 de los ETS de la institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú, presentaron una adecuada IE. Esto explica, que los participantes probablemente tendrán bienestar individual y social.

Tercera

Se encontró una correlación positiva pequeña entre la AcFi y la IE en ETS de la institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú. Lo que significa, que el gasto de energía producido por el movimiento del cuerpo se asocia con la gestión de las emociones a nivel personal e interpersonal.

Cuarta

Se encontró una correlación entre la AcFi y la atención a los sentimientos en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú. Lo que significa, que mientras los participantes realicen AcFi diaria regular atenderán mejor a sus sentimientos.

Quinta

Se encontró una correlación entre la AcFi y la claridad emocional en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú. Lo que significa, que mientras los participantes realicen AcFi diaria regular tendrán un mayor énfasis en su claridad emocional al relacionarse con sus compañeros.

Sexta

Se encontró una correlación entre la AcFi y la reparación de las emociones en ETS de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú. Lo que significa, que mientras los participantes realicen AcFi diaria regular podrán reparar sus emociones significativamente para relacionarse con sus compañeros y aprovechar los afectos emocionales positivos.

RECOMENDACIONES

Primera

Se recomienda que los ETS de la institución educativa realicen un mayor tiempo de AcFi recomendado por la OMS y eso se puede lograr creando hábitos saludables, motivando a los estudiantes a realizar AcFi no solo en el colegio, también fuera del colegio.

Segunda

Se sugiere incentivar a los ETS a realizar más AcFi en los recreos, pausas activas dentro de las aulas de la institución educativa, fomentar y motivar con talleres deportivos y así crear hábitos saludables en los ETS.

Tercera

Se aconseja que la institución educativa realice talleres sobre los beneficios de la AcFi para una buena salud, asimismo, talleres de IE, también llevar todo ello a la práctica en las aulas, recreos y clases de Educación Física, finalmente crear hábitos saludables para el presente y futuro de los ETS.

Cuarta

Se recomienda que la institución educativa fomente los hábitos saludables, brindándoles charlas o talleres a los padres de familia sobre los beneficios de realizar AcFi diaria y cómo influye en la salud.

Quinta

Se sugiere que la institución educativa en conjunto con los docentes fomente la AcFi con mayor frecuencia y cómo influye sus emociones en ello.

Sexta

Se aconseja que la institución educativa en conjunto con sus docentes planifique la resolución de problemas, para que los ETS puedan desarrollar su autonomía, así puedan discernir cuando afrontan discusiones y presenten afectos negativos, asimismo puedan tomar decisiones sin perjudicarse utilizando afectos positivos.

REFERENCIAS

- Acebes-Sánchez, J., Díez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S., & Rodríguez-Romo, G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health*, 19(1), 1241. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7576-5>
- Alcaraz-Ibáñez, M., Carrascosa-Ruiz, I., Martínez-Rosales, E., & Burgueño, R. (2022). Influencia de los contenidos de meta sobre la intención de práctica de ejercicio físico en adolescentes: La importancia de aspirar a desarrollar habilidades. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52), 89–96. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1615>
- Alonso, L. (2022). *Relaciones entre la inteligencia emocional y los estereotipos de género en adolescentes* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/73515/>
- Alonso, M., Berrocal de Luna, E., & Jiménez, M. (2017). Estudio sobre la inteligencia emocional y los factores contextuales en estudiantes de cuarto de educación primaria de la provincia de Granada. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 141. <https://doi.org/10.6018/rie.36.1.281441>
- Arias, J., & Covinos, M. (2020). *Diseño y metodología de la investigación* (E. C. EIRL (ed.); 1ra ed., Issue July).
- Baños, R., & Arrayales, E. (2020). Predicción del aburrimiento en la educación física a partir del clima motivacional. *Retos*, 83, 83–88. <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-PrediccionDelAburrimientoEnLaEducacionFisicaAParti-7397387.pdf>
- Baños, R., Barretos-Ruvalcaba, M., Baena-Extremera, A., & Fuentesal-García, J. (2021). Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana. *Retos*, 42, 549–556. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/87088>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(1), 13–25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Barandiarán, J. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con el entorno familiar en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20428/Barandiaran_aj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Bernal, C. (1976). Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales. In O. F. Palma (Ed.), *Analytical Biochemistry* (3ra edición, Vol. 72, Issues 1–2). <https://doi.org/10.1006/abio.1976.9999>
- Betancourt-Ocampo, D., Jaimes-Reyes, A., Tellez-Vasquez, M., Rubio-Sosa, H., & González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 22(1), 100–115. <https://doi.org/10.6018/cpd.429581>
- Biddle, S., Ciacconi, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). *Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality*. June, 1–73. [https://research.usq.edu.au/download/cdbdbc8f9a23a81398ae12664a98361a2031a7f979fb1161c2965f1e82964847/553448/PA mental health review of reviews 2018 %2828-5-18%29_eprint.pdf](https://research.usq.edu.au/download/cdbdbc8f9a23a81398ae12664a98361a2031a7f979fb1161c2965f1e82964847/553448/PA%20mental%20health%20review%20of%20reviews%202018%202828-5-18%29_eprint.pdf)
- Cabanas-Sánchez, V. (2016). *El comportamiento sedentario en niños y adolescentes: evaluación, correlatos y relación con la condición física saludable* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/676623>
- Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica* (D. A. Aguirre (ed.); 1ra ed.). Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Cpnv.
- Cañabate, D., Rodríguez, D., & Zagalaz, M. (2016). Educación física y danza: Valoración de su integración en las escuelas de primaria de las comarcas de Girona. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 125, 53–62. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/3\).125.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/3).125.04)
- Ceppi-Larraín, J., Chandía-Poblete, D., Aguilar-Farías, N., & Cárcamo-Pyarzún, J. (2021). Relación entre el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y de sueño y el exceso de peso en escolares de la ciudad de Temuco, Chile. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 119(6), 370–377. <https://doi.org/10.5546/aap.2021.370>
- Cera, E., Almagro, B., Conde, C., & Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria (Emotional Intelligence and Motivation in Secondary Physical Education). *Retos*, 2041(27), 8–13.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i27.34336>

- Chacón, A., Figueroa, R., Martínez, N., Gaitán, R., & Lanza, Y. (2023). *Ejercicio físico y terapia respiratoria sobre la condición física, la calidad de vida y las funciones ejecutivas en un superviviente de neumonía inducida por SARS-CoV-2*. 2041, 339–346. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8666109>
- Chillón, P., Martínez-Gómez, D., Ortega, F., Pérez-López, I., Díaz, L., Veses, A., Veiga, O., Marcos, A., & Delgado-Fernández, M. (2013). Six-Year Trend in Active Commuting to School in Spanish Adolescents. *International Journal of Behavioral Medicine*, 20(4), 529–537. <https://doi.org/10.1007/s12529-012-9267-9>
- Corbin, C., Pangrazi, R., & Masurier, G. (2016). Physical Activity for Children: Current Patterns and Guidelines. *Journal of Physical Activity and Health*. https://www.researchgate.net/publication/306054862_Physical_Activity_for_Children_Current_Patterns_and_Guidelines
- Cortés, M., & Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre metodología de la investigación* (A. Gómez Polkey (ed.); 1ra ed.). http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf
- Cotiello-Cueria, Y. (2017). *Percepción familiar sobre hábitos alimentarios, actividad física e Índice de Masa Corporal (IMC) en adolescentes de 13 años: identificación de necesidades socioeducativas* [Tesis doctoral, Universidad de Oviedo]. <https://core.ac.uk/download/pdf/143463666.pdf>
- De Valenzuela, Á., Martínez, R., & Escobar-Arias, D. (2021). Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 73(1), 161–177. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2021.83201>
- Dolev, N., & Leshem, S. (2016). Developing emotional intelligence competence among teachers. *Teacher Development*, 21(1), 21–39. <https://doi.org/10.1080/13664530.2016.1207093>
- Domínguez, J., Nieto, B., & Portela, I. (2022). Variables personales y escolares asociadas a la inteligencia emocional adolescente. *Educación XXI*, 25(1), 335–355. <https://doi.org/10.5944/educxx1.30413>
- Fernandez-Lazaro, C. I., & Fernández-Lázaro, D. (2023). Relationship between extra-curricular physical exercise and physical fitness, lifestyle and academic

- performance. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 40(1), 9–16.
<https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00115>
- Fernández-Rio, J., & Pedrero, Á. (2021). Incremento de los niveles de actividad física de un colegio a través de un programa de intervención multifactorial, autorregulado en los recreos. *Revista Espanola de Salud Publica*, 95.
 file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-IncrementoDeLosNivelesDeActividadFisicaDeUnColegio-8063216.pdf
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimudo, Revista Científica Mundo de La Investigacion y El Conocimiento*, 3(1), 1602–1624.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- Gardner, H. (2017). *Estructuras de la mente: la teoria de las inteligencias multiples* (Sexta reim). Fondo de cultura Enocómica.
[http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/593/1/Estructura de la mente. teoria de las Inteligencias multiples.pdf](http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/593/1/Estructura%20de%20la%20mente.%20teoria%20de%20las%20Inteligencias%20multiples.pdf)
- Godoy, I., & Sánchez, M. (2021). Estudio sobre la inteligencia emocional en educación primaria. *Revista Fuentes*, 2(23), 254–267.
<https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2021.12108>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós. S.A.
[http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional _daniel_goleman.pdf](http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf)
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional* (1W ed.). Kairós. S.A.
<https://ie42003cgalbarracin.edu.pe/biblioteca/LIBR-NIV319112021093922.pdf>
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & Gaspar de Matos, M. (2016). Perceived emotional intelligence as a predictor of depressive symptoms during mid-adolescence: A two-year longitudinal study on gender differences. *Personality and Individual Differences*, 104, 303–312.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.022>
- Hellín-Martínez, M., García-Jiménez, J. V., García-Pellicer, J. J., & Alfonso-Asencio, M. (2021). Frecuencia cardiaca y niveles de actividad física durante recreos escolares. Un estudio descriptivo. *Retos*, 43, 422–427.
<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88648>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: In *Mc Graw Hill educación*. MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES,

- S.A. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Hopkins, W. (2016). *A New View of Statistics*. <https://www.sportsci.org/resource/stats/>
- Jany, J. (2005). *Investigación integral de mercados Decisiones sin incertidumbres* (3ra ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jean, F. (2009). *Actividad físico-deportiva en adolescentes de Sevilla y Luxemburgo: Influencia de factores personales, parentales y situacionales percibidos sobre la intención y la práctica* [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/15062>
- Li, P. (2023). COVID-19 IMPACTS ON GROUP SPORTS ACTIVITIES AND SOCIAL PSYCHOLOGY. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29, 1–4. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0164
- López, S. G., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J. L., & González Valero, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género (Impact of physical activity on emotional intelligence and sex differences). *Retos*, 42(2017), 636–642. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86448>
- Luque-González, R., Romera, E., Gómez-Ortiz, O., Wiza, A., Laudańska-Krzemińska, I., Antypas, K., & Muller, S. (2022). Emotional intelligence and school climate in primary school children in Spain, Norway, and Poland. *Psychology, Society & Education*, 14(3), 29–37. <https://doi.org/10.21071/psy.v14i3.15122>
- Madrid, P., Prieto-Ayuso, A., Samalot-Rivera, A., & Gil, P. (2016). Evaluación de una propuesta extraescolar de conductas apropiadas en educación física y deportiva (Extracurricular proposal evaluation for appropriate behaviours in physical education and sports). *Retos*, 30, 36–42. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.38552>
- 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, 626–636.

<https://doi.org/10.47197/retos.v51.101142>

Márquez, J. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20427/ Marquez_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez, C., Espitia, F., Reyes, R., & Pita, Z. (2012). *Escuela y danza: una forma creativa para lograr la humanización* [Informe de investigación, Pontificia Universidad Javeriana].

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/6699/tesis186.pdf?sequence=3>

Martínez, R., Granero-Gallegos, A., & Gómez-López, M. (2020). La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física y su relación con la satisfacción con la vida en los adolescentes. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 45–54. <https://doi.org/10.5209/rced.61750>

Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300.

<https://doi.org/10.1177/1754073916639667>

Mayer, J., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & Sluyter D.J. (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). Basic Books.

<https://psycnet.apa.org/record/1997-08644-001>

Moral, L. (2021). Actividad física, condición física funcionamiento cognitivo y psicosocial en preadolescentes y adolescentes [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August).

https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/23621/TD_MORAL_CAM_PILLO_Luna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mota, J., Silva, P., Aires, L., Santos, M., Oliveira, J., & Ribeiro, J. (2008).

Differences in School-Day Patterns of Daily Physical Activity in Girls According to Level of Physical Activity. *Journal of Physical Activity and*

- Health*, 5(s1), S90–S97. <https://doi.org/10.1123/jpah.5.s1.s90>
- Muros, J. (2019). *Asociación entre estilos de vida saludables , autoestima y calidad de vida relacionada con la salud en escolares* [Tesis doctoral, Universidad de Jaén]. <https://ruja.ujen.es/bitstream/10953/1155/1/Tesis JJMUROS.pdf>
- Myers, A., Gibbons, C., Finlayson, G., & Blundell, J. (2017). Associations among sedentary and active behaviours, body fat and appetite dysregulation: investigating the myth of physical inactivity and obesity. *British Journal of Sports Medicine*, 51(21), 1540–1544. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095640>
- Ñaupas, H., Palacios, J., Valdivia, M., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación* (E. de la U. (ed.); 5a ed., Issue July).
- Nieman, D., & Wentz, L. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
- Ocaña, J., García, G., & Cruz, O. (2019). Propiedades Psicométricas del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) en Adolescentes de Chiapas, México. *European Scientific Journal ESJ*, 15(16), 280–294. <https://doi.org/10.19044/esj.2019.v15n16p280>
- Olarte, P., Noguera, L., & Herazo, Y. (2021). Level of physical activity, sedentary behavior, and sleep in the early childhood population. *Nutrición Hospitalaria*, 38(6), 1149–1154. <https://doi.org/10.20960/nh.03488>
- Organizacion Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(9), 1–17. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Organización Mundial de la Salud. (2010a). *Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños*. 1–16. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44422/9789243500218_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud. (2010b). *Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física Para la Salud*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Herramientas de evaluación económica de la salud (HEAT) para los desplazamientos a pie y en bicicleta. *Evaluación Económica de La Infraestructura y Las Políticas de Transporte*, 1–55.

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/105983/9789243506876_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2016). *Prevalencia de actividad física insuficiente entre adolescentes escolares*.

<https://apps.who.int/gho/data/node.main.A893ADO?lang=en>

Organización Mundial de la Salud. (2022a). Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August).

<file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/9789240067813-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022b). *Promoción de la actividad física en las escuelas: un conjunto de herramientas*.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/365371/9789240041868-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. In *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. Organización Panamericana de la Salud.

<https://doi.org/10.37774/9789275320600>

Pérez-Tejada, H. (2008). *Haroldo Elorza Pérez-Tejada* (F. de J. Castro Pérez (ed.); 3ra ed.).

Pulido, F., & Herrera, F. (2016). Diferencias por Género en una validación inicial de un instrumento en construcción para evaluar la Inteligencia Emocional en una muestra de alumnos de Secundaria / Gender differences over initial a validation of a test under construction to asses. *Tendencias Pedagógicas*, 28(2016).

<https://doi.org/10.15366/tp2016.28.008>

Romero-Mesa, J. (2022). *Análisis del papel de la inteligencia emocional en los trastornos de conducta alimentaria. Aspectos mediacionales y moderacionales* [Universidad de malaga]. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/26158>

Romero, S., Hernández, I., Barrera, R., & Mendoza, A. (2022). Inteligencia emocional y desempeño académico en el área de las matemáticas durante la pandemia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(2), 110–121.

<https://doi.org/10.31876/rcs.v28i2.37929>

Salkind, N. (1998). El papel y la importancia de la investigación. In P. Hall (Ed.), *^*

インクリニク学会治療指針 2 (Vol. 43, Issue March).

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In *Emotion, disclosure, & health*. (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sánchez-Ortega, A., & Chacón-Cuberos, R. (2021). Estudio de la inteligencia emocional en escolares de educación primaria: Alcance en el área de educación física. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 10(1), 87–93. <https://doi.org/10.6018/sportk.461701>
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científico, tecnología y humanística. In V. de Investigación, H. H. Sánchez Carlessi, C. ReyesRomero, & K. Mejía Sáenz (Eds.), *Vicerrectorado de Investigación* (1ra ed., Vol. 1). <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Ubago, J. (2021). *Efectos de un programa de actividad física y deportiva sobre el desarrollo de las inteligencias múltiples: salud física, social y psicológica* [Tesis doctoral, Universidad de granada]. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/71654/75166.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Usán, P., Salavera, C., & Mejías, J. (2020). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *CES Psicología*, 13(1), 125–139. <https://doi.org/10.21615/cesp.13.1.8>
- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA: MOTIVACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(77), 119. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Vargas-Tenorio, J., Villalobos, G., Araya, G., Herrera, E., & Álvarez, C. (2023). Actividad física en el recreo escolar: mediciones de actividad física y la perspectiva de personas menores de edad pertenecientes a centros educativos de zona urbana y rural. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y*

Salud, 20(2), 1–13. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-2.2>

World Medical Association. (2013). Helsinki. *Cities as Engines of Sustainable Competitiveness: European Urban Policy in Practice*, 175–189.

<https://doi.org/10.4324/9781315572093-15>

Zavala, A., Soto, J., & Laguna, N. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la ie srl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Callao]. <http://hdl.handle.net/20.500.12952/7192>

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de actividad física para escolares

Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE)

Importante:

El siguiente cuestionario busca recoger información sobre la actividad física que realizas en tu colegio, tu traslado y tu tiempo libre. Dentro de las preguntas el “esfuerzo físico percibido” se refiere a la valoración de lo que siente el cuerpo durante cualquier actividad. A continuación, te presentamos 23 preguntas para que respondas según lo realizas comúnmente.

I. Actividades en el colegio

En esta sección, debes responder sobre tu tiempo real de participación en tus clases de Educación Física, en el recreo y en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio.

Educación Física

1. Comúnmente, ¿cuántos minutos en total participas activamente caminando, corriendo, saltando, entre otras actividades similares durante tus clases de Educación Física? Por ejemplo, participas 50, 55, 60, 65, 70... minutos.

Minutos

2. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar tus clases de Educación Física?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Recreo

3. Comúnmente, ¿qué tipo de actividad realizas en el recreo?

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

a) Sentado	Utilizo el celular, leo, converso, observo, juego ajedrez, desarrollo tareas académicas, entre otras actividades similares.
b) Caminar	Camino solo o acompañado.
c) Jugar	Deportes con balón (fútbol, vóleibol, básquetbol), bailes, juegos tradicionales (chapadas, encantado, ravela, ligas), entre otras actividades similares.

En caso de marcar “Sentado” pasar a la pregunta 6.

4. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día caminas o juegas en el recreo?

Minutos

5. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar de caminar o jugar en el recreo?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Talleres de deporte o danza

6. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana participas en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio?

Marque su respuesta

Días a la semana					
1	2	3	4	5	No cuento con talleres / No participo en los talleres

En caso de marcar “No cuento con talleres” o “No participo en los talleres” pasar a la pregunta 9.

7. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día participas activamente en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio?

Minutos

8. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

II. Transporte

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio. A continuación, debes responder la manera de cómo te transportas para ir y retomar de tu colegio.

Para ir al colegio

9. Comúnmente, ¿vas caminando o en bicicleta de tu casa al colegio?

- a) Sí
b) No

En caso de marcar "No" pasar a la pregunta 12.

10. Comúnmente, ¿en cuántos minutos vas de tu casa al colegio?

Minutos

11. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al llegar al colegio?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Para retornar del colegio

12. Comúnmente, ¿retornas caminando o en bicicleta del colegio a tu casa?

- a) Sí
b) No

En caso de marcar "No" pasar a la pregunta 15.

13. Comúnmente, ¿en cuántos minutos retornas del colegio a tu casa?

Minutos

14. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al llegar a tu casa?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

III. Actividades en el tiempo libre

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio y la manera de cómo te transportas. A continuación, debes responder sobre las actividades deportivas y recreativas, y de ejercicio físico que realizas en tu tiempo libre.

Actividades deportivas y recreativas

15. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas deporte en tu tiempo libre como: atletismo, ciclismo, natación, fútbol, vóleybol, básquetbol, entre otros de similar exigencia física?

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

En caso de marcar "No practico" pasar a la pregunta 18.

16. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas deporte en tu tiempo libre?

Minutos

17. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar la práctica deportiva en tu tiempo libre?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

18. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas juegos tradicionales en tu tiempo libre como: mata gente, chapadas, encantado, rayuela, ligas, tumba latas, encostados, mundo, entre otros?

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

En caso de marcar "No practico" pasar a la pregunta 21.

19. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas juegos tradicionales en tu tiempo libre?

Minutos

20. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar la práctica de juegos tradicionales en tu tiempo libre?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Ejercicio físico

21. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas ejercicio físico en tu tiempo libre como: correr, funcional, crossfit, pesas, baile, entre otros?

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

En caso de marcar "No practico" no responder las preguntas 22 y 23.

22. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas ejercicio físico en tu tiempo libre?

Minutos

23. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar el ejercicio físico en tu tiempo libre?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Anexo 2. Cuestionario de inteligencia emocional

Escala global		Factor			Alfa de Cronbach
Alfa de Cronbach: .910		1	2	3	
Varianza explicada: 54.04%					
Atención a los sentimientos					.857
1. Presto mucha atención a los sentimientos				0.525	
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento				0.688	
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis sentimientos				0.742	
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo				0.664	
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos				0.371	
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente				0.613	
7. A menudo pienso en mis sentimientos				0.720	
8. Presto mucha atención a como me siento				0.714	
Claridad emocional					.899
9. Tengo claro mis sentimientos	0.656				
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	0.721				
11. Casi siempre sé cómo me siento	0.745				
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	0.663				
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	0.608				
14. Siempre puedo decir cómo me siento	0.685				
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones	0.602				
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos	0.639				
Reparación de las emociones					.846
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista			0.621		
18. Aunque me sienta mal procuro pensar en cosas agradables			0.790		

19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	0.629
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	0.778
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	0.545
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	0.445
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz	0.477
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	0.489

Anexo 3. Matriz de consistencia

Título: Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general P. ¿Qué relación existe entre la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú?	Objetivo general O. Analizar la relación entre la Actividad Física e inteligencia emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.	Hipótesis general H. Existe relación entre la actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú.	Variable “1”: Actividad Física	1- Actividades en el colegio - Educación física - Recreo - Talleres de deporte o danza 2- Modo de transporte - Para ir al colegio - Para retornar del colegio 3- Actividades en el tiempo libre - Actividades deportivas y recreativas - Ejercicio físico	Tipo: No experimental Diseño: Transversal correlacional	Población: 240 Tamaño de la muestra: 148	-Actividad física: Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE) -Inteligencia Emocional: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)
Problemas específicos P1. ¿Qué relación existe entre la actividad física y la atención a los sentimientos en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú? P2. ¿Qué relación existe entre la Actividad física y la claridad emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú? P3. ¿Qué relación existe entre la Actividad física y la reparación de las emociones en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú?	Objetivos específicos O1. Determinar la relación existe entre la Actividad Física y la atención a los sentimientos en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú O2. Determinar la relación existe entre la Actividad Física y la claridad emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú O3. Determinar la relación existe entre la Actividad Física y la reparación de las emociones en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú	Hipótesis específicas H1. Existe relación existe entre la actividad física y la atención a los sentimientos en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú H2. Existe relación existe entre la Actividad física y la claridad emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú H3. Existe relación existe entre la Actividad física y la reparación de las emociones en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Cercado de Lima, Lima, Perú	Variable “2”: Inteligencia Emocional	1- Atención a los sentimientos 2- Claridad emocional 3- Reparación de las emociones			

