



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 la carrera profesional de educación física de una
universidad pública de Lima, Perú**

TESIS

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

AUTOR

Solange Stefania LOPEZ ARCE

ASESOR

Dr. Angel Anibal MAMANI RAMOS

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

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

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

Referencia bibliográfica

Lopez, S. (2024). *Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de educación física de una universidad pública de 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	Solange Stefanía Lopez Arce
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75248024
URL de ORCID	
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Angel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hugo Enrique Asian Canchis
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09048993
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	César Daniel Escuza Mesías
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40818404
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	
Miembro del jurado 3	

Nombres y apellidos	-
Tipo de documento	-

Número de documento de identidad	
Datos de investigación	
Línea de investigación	Relación entre la actividad física y el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de la carrera de Educación física
Grupo de investigación	
Agencia de financiamiento	Propio
Ubicación geográfica de la investigación	Lima, distrito de Cercado de Lima Coordenadas: - 12.045809215279412,77.04323257379255
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2023
URL de disciplinas OCDE	



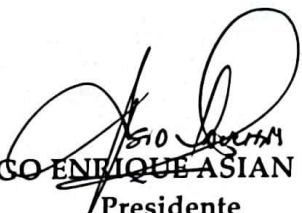
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 032-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 17 días del mes de diciembre de 2024, 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 LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA, PERÚ**, que presenta el Bachiller: **SOLANGE STEFANIA LOPEZ ARCE**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

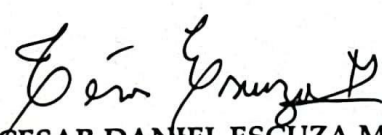
Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado *Aprobado*
con la calificación de *Docente!* (16).

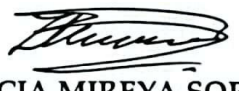
Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciada en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las ... *12:00* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. HUGO ENRIQUE ASIAN CANCHIS
Presidente


Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor de Tesis


Dr. CESAR DANIEL ESCUZZA MESIAS
Jurado Informante


Mg. LUCIA MIREYA SORIA VILLANUEVA
Jurado Informante



CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-007691-2024-R

Yo Ángel Anibal Mamani Ramos en mi condición de asesor acreditado con el DICTAMEN VIRTUAL N° 004-2023-EPEF-FE/UNMSM del 05 enero 2023 y el DICTAMEN VIRTUAL N° 161-2024-EPEF-FE/UNMSM del 11 de septiembre del 2024, de la tesis, cuyo título es: **ACTIVIDAD FÍSICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA, PERÚ**, presentado por el bachiller **SOLANGE STEFANIA LOPEZ ARCE**, para optar el título de Licenciado en Educación Física.

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 20 % de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

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

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

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi familia, comenzando por mi mamá, quien ha sido mi apoyo incondicional a lo largo de toda esta etapa universitaria. Su guía y aliento constante, a través de su ejemplo, me han inspirado a alcanzar mis metas con esfuerzo y dedicación. A mis hermanos, por su amor y apoyo durante este largo proceso.

Asimismo, dedico este trabajo a mis alumnos, cuyas sonrisas y cariño me han motivado a dar lo mejor de mí. En los momentos de tristeza, bastaba con verlos para reavivar mi compromiso con mis objetivos.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi maestro asesor, el Dr. Ángel Mamani, cuya profesionalidad y exigencia han sido fundamentales en este arduo proceso. Su guía y apoyo me han permitido avanzar hacia el cumplimiento de mi mayor meta hasta el momento: obtener el título de Licenciada en Educación Física.

Asimismo, agradezco a todos mis maestros, quienes, a través de su instrucción y enseñanza, me han proporcionado los conocimientos y estrategias necesarias para desarrollarme como profesional. Su compromiso con la educación ha dejado una huella significativa en mi formación.

Y por último reitero mi agradecimiento a mi madre quien con sus esfuerzo y apoyo me brindo estabilidad para completar mi etapa universitaria.

ÍNDICE

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.....	3
1.4. Importancia de la investigación.....	3
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	6
2.1. Antecedentes del estudio	6
2.1.1. Antecedentes nacionales	6
2.1.2. Antecedentes internacionales	7
2.2. Bases teóricas	9
2.2.1. Actividad física	9
2.2.1.1. Definición de actividad física.....	9
2.2.1.2 Actividad física y calidad de vida	10
2.2.1.3. Dimensiones de la actividad física	11
2.2.1.3.1. Actividad física en el tiempo libre	11
2.2.1.3.2. Actividades domésticas y de jardinería (patio)	11
2.2.1.3.3. Actividad física relacionada con el trabajo	11
2.2.1.3.4. Actividad física relacionada con el transporte.....	11
2.2.2. Inteligencia emocional	12
2.2.2.1. Definición de inteligencia emocional.....	12
2.2.2.2. Inteligencia emocional y salud mental	12
2.2.2.3. Dimensiones de la inteligencia emocional	13
2.2.2.3.1. Percepción	13
2.2.2.3.2. Comprensión	14
2.2.2.3.3. Regulación emocional	14
2.3. Definición de términos.....	14
2.3.1. Actividad física	14
2.3.2. Inteligencia emocional	14
2.3.3. Regulación emocional	14
2.3.4. Percepción	15
2.3.5. Sedentarismo	15

2.3.6. Rendimiento académico	15
2.2.7. Salud mental.....	15
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	16
3.1. Hipótesis.....	16
3.1.1. Hipótesis general.	16
3.1.2. Hipótesis específica.....	16
3.2. Variables	16
3.3. Operacionalización de la variable	17
IV. MATERIALES Y MÉTODOS	19
4.1 Área de estudio.....	19
4.2 Tipo y diseño de investigación.....	19
4.2.1. Tipo	19
4.2.2. Diseño	19
4.3 Población y muestra	20
4.3.1. Población.....	20
4.3.2. Muestra.....	20
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	21
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	23
5.1. Análisis descriptivo de resultados	23
5.1.1. Actividad física	23
5.1.2 Inteligencia emocional	24
5.2. Análisis inferencial de resultados.....	26
5.2.1 Prueba de hipótesis general	26
5.2.2 Prueba de hipótesis específicas	27
5.3. Discusión de resultados	30
CONCLUSIONES.....	33
RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Estructura de la variable actividad física</i>	17
Tabla 2 <i>Estructura de la variable inteligencia emocional</i>	18
Tabla 3 <i>Población por edades</i>	20
Tabla 4 <i>Nivel de actividad física</i>	23
Tabla 5 <i>Dimensiones de la actividad física según METs</i>	23
Tabla 6 <i>Inteligencia emocional</i>	24
Tabla 7 <i>Dimensión percepción</i>	24
Tabla 8 <i>Dimensión comprensión</i>	25
Tabla 9 <i>Dimensión regulación</i>	25
Tabla 10 <i>Coeficiente de correlación lineal (Cohen, 1988; Hopkins, 2016)</i>	26
Tabla 11 <i>Correlación entre Actividad física e Inteligencia emocional</i>	27
Tabla 12 <i>Correlación entre Actividad física y percepción</i>	28
Tabla 13 <i>Correlación entre Actividad física y comprensión</i>	29
Tabla 14 <i>Correlación entre Actividad física y regulación</i>	29

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Ubicación del distrito cercado de Lima	19
--	----

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXOS.....	43
Anexo 1: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ).....	43
Anexo 2: Escala de meta-estado de ánimo por rasgos (TMMS).....	45
Anexo 3: Matriz de consistencia	47

RESUMEN

El propósito de esta investigación fue determinar la relación entre práctica de actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú. Este estudio fue de tipo no experimental con un diseño de corte transversal; donde se estudió a 126 estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 18 y 46 años de edad; los cuales completaron el cuestionario IPAQ conste de 7 preguntas y el cuestionario TMMS-24 conste de 21 preguntas. Se obtuvieron como resultados a una correlación positiva pequeña entre la actividad física y la inteligencia emocional. Por lo que concluyó que el movimiento corporal el cual implica el gasto energético de organismo referido a la actividad física, se correlaciona con la capacidad de gestionar emociones y adaptarse al medio donde se desenvuelve el individuo.

Palabras clave: Actividad física, inteligencia emocional, salud, estudiantes universitarios, vida saludable, rendimiento académico

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the relationship between physical activity practice and emotional intelligence in students of the professional career of Physical Education of a public university in Lima, Peru. This was a non-experimental study with a cross-sectional design, in which 126 university students of both sexes, aged between 18 and 46 years, completed the IPAQ questionnaire consisting of 7 questions and the TMMS-24 questionnaire consisting of 21 questions. The results showed a small positive correlation between physical activity and emotional intelligence. Therefore, it was concluded that body movement, which implies the energetic expenditure of the organism referred to physical activity, correlates with the capacity to manage emotions and to adapt to the environment where the individual develops.

Keywords: physical activity, emotional intelligence, health, college students, healthy living, academic performance.

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Determinación del problema

Entre el 2008 y 2020 reportaron estudios donde evidencian un aumento del sedentarismo en la población mundial. Por ejemplo, Hallal et al. (2012) en su estudio ha reportado que la inactividad física se ha convertido en una problemática global. Por otro lado, Ostos (2008) reportó que el más del 50 % de la población mundial, el 60 % de la población Latinoamericana y entre el 85 % a 90% de jóvenes universitarios son sedentarios. El problema del sedentarismo está asociado al 9 % de muertes prematuras (Bravo et al., 2020).

Los estudios de Wu et al. (2015) Se ha demostrado que los niveles bajos de actividad física aumentan el riesgo de desarrollar problemas de salud mental y mala calidad de sueño.

Otros estudios han relacionado la disminución o inactividad física al comportamiento sedentario durante el tiempo de ocio en el trabajo y en el hogar (Barrionuevo et al., 2021). Asimismo se ha registrado a nivel universitario, que solo el 28.9 % de estudiantes tiene niveles de actividad física saludables (Bravo et al., 2020).

Perú no ha sido excepción en cuanto a bajo nivel de actividad física respecto a la población en general, pues estudios de McInvale y Shaw-Ridley (2021) ha estudiado las diferentes barreras que existen para la promoción de ésta, como por ejemplo los aspectos de seguridad del barrio y la ausencia de espacios públicos. El factor tiempo cuenta como una de las principales barreras para no realizar actividad física (Füzéki y Banzer 2018), pues los estudiantes han sustituido el tiempo para realizar actividad física por el tiempo de viaje a la universidad (Barrionuevo et al., 2021). Por otro lado, a los factores ya mencionados, se le suman los factores psicológicos, como la pobre motivación, factores percibidos por los estudiantes universitarios que afrontan constantemente la decisión de realizar o continuar manteniendo una actividad física saludable (Bravo et al., 2020).

En los estudios de De Steno et al., 2013; se ha demostrado que las emociones pueden tener efectos directos e indirectos en la salud, evidenciando que las experiencias emocionales desencadenan alteraciones neurobiológicas, de tal manera que los síntomas físicos son acompañados por la experiencia afectiva. En relación a las nuevas generaciones, entre ellas los millenials su pronóstico referido a la salud mental y bajo nivel de inteligencia emocional,

indica que podría enfrentar severos riesgos, como enfermedades ligada a la depresión y las muertes por agotamiento que aumentan a consecuencia de los problemas sociales como la soledad y el estrés económico (Rangel, 2021).

Se ha demostrado que la capacidad emocional reducida está asociada con niveles más altos de estrés, especialmente cuando se expone al aprendizaje clínico (Espinoza-Venegas et al., 2015). Y muchas veces se tiene a ignorar o minimizar estos aspectos emocionales, de tal modo que cuando el estudiante asciende dentro del mismo, éstos son cada vez menos tomado en cuenta (Retana & Angel, 2012).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Existe relación entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?

1.2.2. Problemas específicos

P1. ¿Existe relación entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?

P2. ¿Existe relación entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?

P3. ¿Existe relación entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

O. Determinar la relación entre práctica de actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

1.3.2. Objetivos específicos

O1. Identificar la relación entre práctica de actividad física y percepción en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

O2. Identificar la relación entre práctica de actividad física y comprensión en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

O3. Identificar la relación entre práctica de actividad física y regulación emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

1.4. Importancia de la investigación

Entre los comportamientos saludables, la actividad física destaca porque contribuye al bienestar físico, social y mental, pues contribuye a un enfoque holístico de la salud (Zabala, 2017). Por este motivo, la actividad física y el ejercicio son componentes esenciales para una buena salud y la prevención de diversas enfermedades (Arroyo y González, 2021). Se ha demostrado que niveles elevados de actividad física se asocian con una reducción de la mortalidad por enfermedades cerebrovasculares, hipertensión, eventos cardiovasculares, entre otros (Zabala, 2017). En donde el estudio de Barrionuevo et al. (2021) demostró que la promoción de la actividad física eliminó entre el 6% y el 10% de las ENT más importantes y aumentó la esperanza de vida. Asimismo, los mismos autores garantizan importantes ahorros en salud pública, porque estos beneficios están correlacionados con los costos de higiene, medicamentos, y lucha contra las enfermedades crónicas

La educación superior es la última etapa de la vida académica, donde los estudiantes pasan a obtener un nuevo nivel de autonomía cuya orientación se enfoca en la integración plena a la sociedad como sujetos productivos y/o de transformación, donde se requiere esencialmente que el sujeto incorpore hábitos saludables, entre ellos la actividad física, como ejercicio de libertad que le permita un desarrollo no solo personal sino también con relevancia y pertinencia social (Bravo et al., 2020). Pues autores evidencian que la actividad física por parte de los estudiantes que alcanzan el nivel recomendado, lo mantienen y a la

vez potencian su mejora (Florez et al., 2009). Según Ostos (2008), la universidad es un entorno propicio de formación integral de los individuos que debe propender por el bienestar físico, mental, social, y en general un desarrollo integral en los alumnos.

Autores como Arroyo & González (2021) adoptan el mismo enfoque, diciendo que depende de donde estés, como oportunidad para fomentar la actividad física, pues la mayoría de estudiantes universitarios están en clases académicas la mayor parte del día. Se menciona a los innegables beneficios de la actividad física, como el desarrollar una mayor autoestima y un autoconcepto positivo, que contribuyen positivamente a los procesos mentales; sociales; al rendimiento académico; entre otros. Pues disminuye el riesgo de caer en conductas que dañan la salud emocional, entre ellas la ansiedad, depresión y estrés (Ramírez et al., 2004).

Hoy en día el factor actividad física se ha convertido en un componente muy necesario y esencial para el ser humano, la razón es que está relacionado con el factor salud (Arroyo & González, 2021). Según estudios de Sáez (2021) se han proporcionado evidencias que permiten conocer los múltiples beneficios con los que están asociados al deporte y la actividad física en general y estos son de forma regular a nivel físico, psicológico, estético y social.

Por otro lado se ha confirmado la importancia de las emociones y su gestión como factores relacionados con la salud, dando como resultado el nacimiento de un mecanismo llamado “regulación emocional”(adscrita en la inteligencia emocional) que permite modular nuestras emociones y sus efectos en la salud (Mendoza, 2020). Donde el estado emocional es un elemento esencial para afrontar situaciones difíciles, las cuales pueden causar consecuencias directas en la salud generando comportamiento que pongan en riesgo nuestra salud, como por ejemplo fumar, beber excesivamente, consumir drogas, o alterar los hábitos alimentarios (Molano-Tobar et al., 2021).

Estudios de Pineda Galá et al. (2012) realizados en universidades han demostrado que los estudiantes con mayor inteligencia emocional viven situaciones menos estresantes y se sienten mejor consigo mismos. Por lo que son capaces de entender y regular aquellas situaciones difíciles teniendo una mejor visión de la vida, favoreciendo su salud emocional.

La dimensión afectiva emocional se considera un factor clave en las interacciones personales que componen el cuidado humanista (Chan et al., 2011). Por lo cual las relaciones interpersonales, el afrontamiento y el estado emocional son esenciales en la etapa del estudiante universitario (Molano-Tobar et al., 2021). Asimismo Delgado (2017) aporta que los estudiantes con menos síntomas físicos tenían mejores valores de autoestima, mejor afrontamiento de situaciones difíciles y mejor optimización energética en relación con su bienestar físico y emocional.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes nacionales

Barrionuevo et al. (2021) en la ciudad de Lima, Perú; realizó un estudio para evaluar los niveles de actividad física entre estudiantes universitarios del norte de Lima; donde participaron 354 universitarios (20 y 24 años). Concluyeron en que la AF intermedia es común entre los estudiantes. Sin embargo, el estudio señaló que tres de cada 10 tenían niveles bajos de AF, y se menciona como propuesta a la promoción de alternativas de actividad física en las universidades.

Bravo et al. (2020) Lima, Perú; en su estudio cuantitativo, descriptivo, prospectivo y transversal. Su objetivo fue determinar la prevalencia de actividades físicas entre los estudiantes del estudio y los factores sociodemográficos relacionados con las actividades físicas; donde se estudió a 1.598 estudiantes poseedores de becas; donde concluyeron que los estudiantes becarios presentaban una alta frecuencia de AF saludable.

Zabala (2017) en la ciudad de Lima, Perú; con el propósito de analizar la relación entre actividad física con el estrés percibido y con la autorregulación emocional; estudió a 102 universitarios (16 y 23 años). Concluyeron que la AF estaba inversamente correlacionada con el estrés percibido, pero no con la autorregulación emocional. Por otro lado, hubo una correlación entre el comportamiento sedentario y las estrategias de regulación de las emociones.

Arroyo & González (2021) ciudad de Huancayo, Perú; realizó un estudio descriptivo correlacional básico. Se centraron en determinar la relación entre la actividad física y el sedentarismo en 231 universitarios. Su estudio que involucra variables de AF y variables de estilo de vida sedentario, concluyó que el resultado del coeficiente de correlación fue "altamente negativo".

Mendoza (2020) Lima, Perú; llevo a cabo un estudio con objetivo de conocer los factores académicos y psicológicos que influyen en el rendimiento académico y la salud en 289

universitarios (mayoría mujeres y minoría hombres entre 18 y 30 años). Concluyeron que las variables académicas tienen relación negativa con la salud, y se sugiere reformular la estructura y la organización de los planes de estudio con el fin de reducir la carga académica de los estudiantes.

Pineda (2012) en Lima, Perú; realizó un estudio trasversal y tuvo como objetivo examinar la correlación entre las habilidades emocionales y su influencia en dimensiones del bienestar, así como también hallar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar personal. Participaron 147 estudiante (21 y 25 años). Se concluye que la IE es un importante predictor del bienestar psicológico.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Couto et al. (2018) en Brasil. Realizó un estudio con el objetivo de examinar el nivel de la actividad física y calidad de vida asociados con factores en relación a la antropometría y socio economía. Estudiaron a 392 estudiantes; donde concluyeron que el resultado fue asociado con una menor calidad de vida en el factor físico y psicológico, pues evidenciaron que esta población pasaba mucho tiempo sentada y con estudio nocturno.

Bustamante et al. (2022), en Chile. Llevó a cabo una investigación transversal con el objetivo de analizar la relación existente entre el desempeño académico, la actividad física y la calidad del sueño. Identificando diferencias de género durante la pandemia de 2020 entre 278 estudiantes de deportes. Descubrieron que el rendimiento académico se asociaba con una peor calidad del sueño, específicamente una mala calidad del sueño. En general, se concluyó que las mujeres obtuvieron mejores resultados académicos, pero tenían peor calidad de sueño que los hombres.

Aucancela et al. (2020), en la ciudad Azogues, Ecuador. Realizó un estudio cuantitativo para establecer los niveles de actividad física en función del género, la edad y la raza. Su población estudiantil es de 267 estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca; cuyas edades se encuentran entre 17 y 36 años. El estudio encontró que los niveles de AF alta y moderada disminuyeron significativamente durante la pandemia, en correlación y dependiendo del género y la edad. Por otro lado, también hubo diferencias entre ambas razas;

mientras que los niveles bajos de AF aumentaron en ocupaciones de ciencias de la educación, mientras que los niveles altos de AF no cambiaron en ocupaciones deportivas.

(Sáez, 2021), en Bilbao, España. Realizó un estudio de tipo cuantitativo; cuyo objetivo fue analizar factores que condicionan la conexión y el abandono de la práctica de actividad física, en 1289 estudiantes universitarios; entre los 18 y los 46,5 años. Se manifestó como resultado que el abandono de la práctica de actividad física es un fenómeno multifacético y multidimensional.

Espinoza-Venegas et al. (2015) Concepción, Chile. Realizó un estudio para examinar la validez de constructo y la confiabilidad de las escalas de inteligencia; Se encuestó a un total de 349 estudiantes de entre 17 y 37 años. Se sacaron 2 conclusiones; el primero, en el que se obtuvo un análisis factorial confirmó las dimensiones de la escala (percepción, comprensión y regulación); el segundo estudio evidenció que la Escala de Rasgo Metaemocional es un instrumento confiable y válido para evaluar el coeficiente de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería.

Del Rosal et al. (2016) en España. Realizó investigaciones utilizando métodos cuantitativos; El objetivo era comprender el nivel de concentración, claridad y reparación emocional de estudiantes universitarios y encontrar diferencias en el nivel de inteligencia emocional entre diferentes géneros. Estudiaron a 358 estudiantes de entre 18 y 24 años. El estudio identificó diferencias estadísticamente significativas entre géneros en los niveles de ajuste emocional, así como en todas las dimensiones indicativas de la inteligencia emocional.

Liébana (2011) en España. Realizó un estudio que tuvo como objetivo analizar el nivel de salud emocional de estudiantes universitarios utilizando variables como inteligencia emocional, amor, estrés, compromiso y bienestar psicológico. A partir de este análisis, ofrecer programas que promuevan el desarrollo de habilidades emocionales como parte de las competencias inherentes a las diversas carreras profesionales. En el estudio participaron 1278 estudiantes universitarios; y los resultados mostraron que las variables estudiadas estaban correlacionadas con el bienestar de los estudiantes y diferían por género, campus y programa.

Rangel (2021), en la ciudad de Guayaquil, Ecuador; llevó a cabo un estudio de carácter cualitativo; donde tuvo como objetivo implementar una herramienta digital para medir las emociones. Su población de estudio fue la generación de millennials entre las edades de 24 a 32 años; y se halló que las emociones que más experimentan los millenials adultos en son la alegría, la tristeza, la ira y el miedo.

Delgado (2017), en Murcia, España; realizó un estudio descriptivo transversal para identificar y relacionar la inteligencia emocional, el riesgo psicopatológico y los síntomas somáticos en estudiantes universitarios para comprender sus conductas de salud. Estudió a 303 universitarios. Concluyó que los valores más altos en la escala clínica indicaban trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de ansiedad y reactividad psicológica, mientras que puntuaciones más bajas indicaban trastornos del sueño. Cuando se trata de tratamiento de salud, los datos más obvios son poco o desagradables en el ejercicio físico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Definición de actividad física

En este apartado a continuación se presentan las definiciones más importantes de actividad física que le darán un enfoque direccionado a la investigación.

La OMS define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con el consiguiente gasto energético. La AF se refiere a todos los viajes hacia y desde lugares específicos o como parte del trabajo, incluso durante el tiempo libre. (Barrionuevo et al., 2021).

Desde la perspectiva de (Aucancela et al., 2020) la actividad física mejora la calidad de vida y el estado de ánimo, mejora la reducción del riesgo de depresión, ansiedad y estrés y favorece las relaciones interpersonales.

Ramírez et al. (2004) definieron la actividad física como un factor protector contra la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, y

carencia de habilidades sociales y reducción del estrés postraumático en el trabajo, la comunidad y la familia.

De acuerdo a las definiciones expuestas por los autores, entendemos que la actividad física es un ente de mejora a la calidad de vida, debido a los beneficios científicamente demostrados. Es capaz de disminuir el riesgo de padecer enfermedades fisiológicas como emocionales; y además promueve el incremento y mejora de habilidades sociales.

2.2.1.2 Actividad física y calidad de vida

Se ha demostrado que el ejercicio parte de la actividad física, es un es un factor positivo esencial para determinar la calidad de vida (CV) en la población(Verdugo & Pizarro, 2022). A partir de este concepto se afirma que la AF proporciona beneficios a favor de la salud física y mental (Barbosa-granados y Aguirre-Loaiza, 2020). Entre estos beneficios se tiene a los cambios en la adiposidad y la sensibilidad a la insulina, así como también el control de la presión arterial tanto como de la glucemia; previene enfermedades cardiovasculares; mejora y evoluciona las capacidades condicionales (Barbosa-granados y Aguirre-Loaiza, 2020); además, disminuye significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias y mentales, accidentes cerebrovasculares, y diversos tipos de cáncer. entre otros beneficios más (Jaramillo et al., 2023). Estos beneficios ya mencionados son de tipo sistémicos y parecidos a los efectos de los fármacos, solo que sin incluir sus beneficios adversos (Verdugo & Pizarro, 2022).

La bibliografía revisada concuerda en la concepción que la AF es un ente determinante para la CV, debido a sus efectos consecuentes físicos y psicológicos (Aranda, 2018). Siguiendo la ilación, Saldías-Fernández et al. (2022), en su investigación examinaron la relación entre la calidad de vida y entrenamiento deportivo, donde se halló que quienes realizaban actividades deportivas tenían mayor posibilidad de tener una mejor calidad de vida, a comparación de quienes no realizaban este tipo de actividad física. Por lo tanto, se puede concluir que un mayor nivel de actividad física está asociado con una percepción más favorable de la evolución de la salud, comparando el estado actual con el de un año anterior (Jaramillo et al., 2023). En esta misma línea la OMS resalta la intervención de la AF para alcanzar un alcance de una buena calidad de vida, sobre todo en la etapa de la vejez (Aranda,

2018). En última instancia se hace indispensable la necesidad de analizar e indagar sobre esta relación que se encuentre la actividad física y calidad de vida (Jaramillo et al., 2023).

2.2.1.3. Dimensiones de la actividad física

2.2.1.3.1. Actividad física en el tiempo libre

Ramírez et al. (2004), observó que la AF ocupacional y las actividades de ocio se asociaban con reducciones en los síntomas depresivos y posiblemente en los síntomas de ansiedad y estrés. Se ha observado una relación inversa entre la actividad física recreativa y el sedentarismo en estudiantes de secundaria (Arroyo & González, 2021). Por otro lado Zabala (2017), afirma que la actividad física moderada y vigorosa, particularmente durante el tiempo libre, está vinculada a una menor susceptibilidad a enfermedades mentales y a una disminución de los síntomas de depresión y esquizofrenia.

2.2.1.3.2. Actividades domésticas y de jardinería (patio)

Pascual (2015), en su estudio “Actividad física, satisfacción y productividad laborales”, sostiene que las tareas domésticas están en gran medida mecanizadas. Por otro lado Barrionuevo et al. (2021), indicaron que las mujeres participan con mayor frecuencia en las tareas del hogar, el cuidado de los niños y otras actividades domésticas.

2.2.1.2.3. Actividad física relacionada con el trabajo

Barrionuevo et al. (2021), definen la actividad física como todos los movimientos, incluso durante el tiempo libre, los desplazamientos hacia y desde determinados lugares o como parte del trabajo. Acebes (2019), confirma que esto se debe a los requisitos de la mayoría de los empleos en las sociedades desarrolladas donde la jornada laboral es de 8 horas diarias. Las investigaciones muestran que los estudiantes que trabajan junto con sus estudios universitarios tienen más probabilidades de seguir las recomendaciones de actividad física.

2.2.1.2.4. Actividad física relacionada con el transporte

En el siglo XX, los humanos inventaron dispositivos mecánicos y diversos medios de transporte globales que facilitaron a las personas desplazarse de un lugar a otro en menos

tiempo (Cruz, 2021). Es por ello que, desde la perspectiva de Zabala (2017), el transporte activo debe considerarse como una alternativa a los desplazamientos para reducir el tiempo de inactividad. Entre las actividades relacionadas con el transporte, la bicicleta se considera un invento que mejora el sistema locomotor y es un medio de transporte beneficioso para el medio ambiente y la salud humana (Cruz, 2021). Por otro lado, según Cruz (2021) si se utiliza el transporte público, se camina o se posee algún tipo de vehículo, estos resultados muestran un aumento del 25% en la proporción de la población con hábitos sedentarios.

2.2.2. Inteligencia emocional

2.2.2.1. Definición de inteligencia emocional

Según Ruiz (2020), se considera como un ente ideal para procesar emociones y resolver situaciones conflictivas, con el objetivo de comprender cómo funcionan las emociones, así como para regular y adaptar la conducta en diversos ámbitos de la vida. Las 6 habilidades que contiene la inteligencia son valorar, autocontrol, autoconciencia, empatía, habilidad social y motivación (Martínez et al., 2013). Por otro lado Goleman (1995), la califica como una capacidad que nos permite aceptar y discernir sentimientos y emociones de nosotros mismos así como de los demás; es decir una capacidad de automotivación y orientación de relaciones interpersonales.

2.2.2.2. Inteligencia emocional y salud mental

Existe un nexo anátomo fisiológico en relación a la emocionalidad y racionalidad, que tiene impacto directo en la salud mental (Bertolín-Guillén, 2022). Por lo tanto se puede afirmar que los niveles altos de inteligencia emocional están correlacionados considerablemente con el bienestar de las emociones y la salud mental (Carcasi, 2022). En esta misma línea, individuos que posean mayor capacidad de poseer una buena regulación emocional (facultad de la inteligencia emocional) tendrán un impacto positivo en varios aspectos de sus vida como por ejemplo en su salud mental (Carcasi, 2022). Por lo que se han hallado en variedad de estudios que una elevada inclinación emocional junto con la baja claridad de y reparación de emociones repercutiría en enfermedades como la depresión (García & Gómez-Baya, 2022). Para esto, otros estudios han evidenciado el impacto notable de la IE en la dimensión

fisiológica, de tal manera que los niveles altos de esta inteligencia se van a asociar con el mayor bienestar, referido a la salud mental (Vallejos, 2022).

Los expertos dicen que el nivel de IE afecta la salud mental de los estudiantes, mientras que el equilibrio de IE afecta el rendimiento académico final (Arntz & Trunce, 2019). Esto hace referencia a que el coeficiente emocional es un indicador funcional en el campo de la salud, pues engloba la capacidad de la persona de tener la sensibilidad, comprender y ejercer control en sus estados anímicos y de aquellos con los que se interrelaciona (Vallejos, 2022).

Se considera a las capacidades de percepción, regulación emocional y comprensión como propias de la IE, como esenciales para la adaptación al medio donde se desenvuelve el individuo, y a la vez contribuye esencialmente al bienestar psicológico o salud mental y al crecimiento personal, independientemente del coeficiente intelectual o del desempeño académico de los estudiantes (Duarte Ortiz, 2019). Se considera importante medir la IE en los procesos de admisión en las carreras universitarias. Donde se podrá diagnosticar y diseñar planes dirigido para promover una asertiva salud emocional que repercutirá en la salud mental de los estudiantes (Mastarreno-Cedeño et al., 2022).

2.2.2.3. Dimensiones de la inteligencia emocional

2.2.2.3.1. Percepción

El concepto de percepción según (Smeitzer et al., 2012) implica ser consciente de sus emociones y sentimientos, así como identificarlos y en lo posible etiquetarlos verbalmente. Asimismo, manifiesta que es una capacidad de interpretar la información a través de los sentidos como el tacto, la vista, oído, gusto y olfato. Del Rosal et al. (2017) define que la percepción y dominio de las emociones se manifiesta a través del autocontrol y autoconciencia y el interrelacional. Por otro lado, la forma en que las personas perciben los sucesos y afrontamiento de ellos, determinan si un acontecimiento activa una respuesta del sistema inmunitario y si el estrés afecta al mismo; donde la percepción y la concepción individual se vincula con los procesos cognitivos y emocionales los cuales integran sus creencias y sentimientos del individuo (Smeitzer et al., 2012).

2.2.2.3.2. Comprensión

Según Espinoza-Venegas et al. (2015), es el anexo de lo que se siente y piensa, considerando los cambios emocionales. Liébana (2011) afirma que la conciencia emocional parte desde la primera etapa de vida y se desarrolla en el proceso de vida. Por otro lado, la comprensión de las emociones permite adentrarse en el mundo de las emociones, descifrarlas, reconocerlas, clasificarlas de manera precisa para lograr hacerla útil y obtener el mejor provecho de la misma. También permite realizar un reconocimiento del motivo exacto que activa la emoción y a su vez predecir la conducta que desencadenaría el sentir dicha emoción de acuerdo al manejo que tenga por parte del individuo (Martinez, 2021).

2.2.2.3.3. Regulación emocional

Según Espinoza-Venegas et al. (2015) se identifica como el manejo efectivo de las emociones positivas tanto como negativas. A través de ella el estudiante la adapta como una herramienta de afrontamiento a las emociones que se generan y facilita el uso de estrategias de resolución de conflictos (Molano-Tobar et al., 2021). Según Delgado (2017), una forma de regulación de las emociones es la que reduce el afecto negativo y aumenta la actividad en la red cerebral que involucra el procesamiento del significado emocional (corteza temporal anterior y prefrontal medial

2.3. Definición de términos

2.3.1. Actividad física

Cualquier tipo de movimiento corporal generado por las articulaciones y los músculos en conjunto, sin un objetivo específico y que resulta en un gasto de energía.

2.3.2. Inteligencia emocional

Es la capacidad de identificar, regular y entender las emociones, de nosotros mismos como de los demás.

2.3.3. Regulación emocional

Es el control de emociones negativas y positivas de forma eficiente; de esta forma la persona puede asumir el afrontamiento a las emociones que se generan mediante sus propias estrategias.

2.3.4. Percepción

Es el reconocimiento de manera consciente acerca de tus emociones, a través de la percepción se puede identificar lo que uno siente.

2.3.5. Sedentarismo

Representa a un tipo de actividad física menor de noventa minutos a la semana y se le conoce como un factor clave en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, su relación directa con la diabetes, el cáncer, la hipertensión, la obesidad y los problemas cardiovasculares.

2.3.6. Rendimiento académico

Confiere a dicha evaluación de conocimiento adquirido en el campo escolar y/o universitario. Donde el estudiante responde a las puntuaciones regidas por el sistema educativo, donde desarrolla desempeños a través de competencias.

2.2.7. Salud mental

Estado de bienestar que posee el individuo donde es consciente de sus facultades y capacidades lo cual le permitirá enfrentarse ante las tensiones y problemas de la vida cotidiana, y a la vez realizar sus labores de manera productiva y beneficiosa con capacidad en suma a la comunidad en la que vive.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general.

H. Existe relación significativa entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

3.1.2. Hipótesis específica.

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

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

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

3.2. Variables

Variable “1”: Actividad física

Variable “2”: Inteligencia emocional

3.3. Operacionalización de la variable

Tabla 1

Estructura de la variable actividad física

Variable "1"	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Actividad física	Actividad que implique movimiento corporal, el cual implique gasto energético. Por ejemplos, estos se refieren a juegos, trabajo, viajes, acciones domésticas, actividades recreativas, entre otras (Aucancela et al., 2020).	Aplicándose la actividad física como el consumo de energía en actividades laborales, de juego, viajes, doméstico, recreativo, de transporte, entre otras.	Vigorosa	1,2	Días por semana Horas por día Minutos por día
			Moderada	3,4	
			Caminata	5,6	
			Sedentario	7	

Nota. La estructura de la variable actividad física se desarrolló en la línea de Acebes (2019).

Tabla 2*Estructura de la variable inteligencia emocional*

Variable “y”	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Inteligencia emocional	Se considera un ente ideal para procesar emociones y resolver situaciones conflictivas, con el objetivo de comprender cómo funcionan las emociones, así como para regular y adaptar la conducta en diversos ámbitos de la vida (Ruiz, 2020).	Habilidad que poseen los seres humanos para controlar sus acciones ante las emociones que experimentan, a causa de entes externos	Percepción	1, 2, 3, 4, 5, 6	
			Comprensión	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	
			Regulación emocional	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	

Nota: La estructura de la variable actividad física se desarrolló en la línea de Ruiz (2020).

4.3 Población y muestra

4.3.1. Población

La población corresponde a las personas, objetos y eventos estudiados (Arias Gonzáles y Covinos Gallardo, 2021). Los resultados de la investigación no necesariamente pretenden generalizarse a la población; es más un análisis detallado de un caso o fenómeno (Hernández-Sampieri, 2018).

4.3.2. Muestra

La muestra es un segmento de la población que posee las características necesarias para el estudio; es una porción seleccionada del universo objeto de investigación que cumple con los criterios del estudio, permitiendo la generalización de los resultados. (Ñaupas Paitán et al., 2018)

Existen 2 tipos de muestreo. El muestreo probabilístico, esto implica seleccionar unidades de manera que estas unidades tengan la misma probabilidad de selección, y también deben ser estadísticamente representativas, utilizando fórmulas estadísticas; y el muestreo no probabilístico, se utiliza para seleccionar una población basándose en características comunes de acuerdo al criterio elegido por el investigador (Arias Gonzáles y Covinos Gallardo, 2021).

La muestra del estudio es no probabilística porque se utilizó cuando la población se seleccionó considerando características comunes y obteniendo resultados de una población pequeña no más de 200 personas. (Arias Gonzáles y Covinos Gallardo, 2021).

Tabla 3
Población por edades

	Frecuencia	Porcentaje
18	9	7.1
19	16	12.7
20	16	12.7
21	20	15.9
22	20	15.9
23	14	11.1

24	7	5.6
25	5	4.0
26	7	5.6
27	3	2.4
28	3	2.4
29	2	1.6
31	1	0.8
32	1	0.8
37	1	0.8
46	1	0.8
Total	126	100.0

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

De acuerdo con los autores, Ñaupas Paitán et al., 2018. Las técnicas son un conjunto de procedimientos y pautas para regular y proceso específico hasta lograr alcanzar un determinado objetivo.

En este estudio la técnica que se utilizó fue la encuesta. Esta se efectúa mediante el cuestionario. Está dirigido exclusivamente a personas y nos aporta información sobre sus opiniones, acciones o percepciones. Esta encuesta puede proporcionar resultados cuantitativos o cualitativos y se centra en preguntas que tienen un orden lógico y un sistema de respuesta paso a paso. Se recopilan principalmente datos numéricos. Asimismo es un método utilizado a menudo en las ciencias sociales (Arias Gonzáles y Covinos Gallardo, 2021).

Por otro lado, en cuanto a los instrumentos. Estos tienen como objetivo ilustrar al estudiante en el diseño o desarrollo y aplicación de técnicas de recogida de datos, especialmente cuestionarios; utilizando preguntas e ítems que requieren respuestas de los sujetos (Jara Rueda, 2023).

En este estudio utilizamos como instrumentos de recogida de datos, por un lado, el Cuestionario International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (Acebes, 2019). Es un cuestionario que ha sido validado extensamente, empleado para evaluar los patrones de la actividad física. Asimismo, el IPAQ ha sido validado en diversos idiomas y utilizado en el

contexto peruano. Este es aplicable en persona a partir de los 15 años hasta los 69 (Barrionuevo et al., 2021).

En relación a la variable 2, utilizamos el instrumento escala de inteligencia emocional TMMS-24 (Trait Meta Mood Scale), que cuenta con 24 ítems y se subdivide en 3 dimensiones las cuales tienen como referencia para medir su confiabilidad el Alfa de Cronbach en 88 por ciento percepción; la segunda dimensión comprensión en 89 %; y la tercera dimensión regulación en 86 %.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis descriptivo de resultados

5.1.1. Actividad física

En la Tabla 3 se presentan los resultados del nivel de actividad física en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública, los mismos que se presentan de la siguiente manera: el 43.7 % presentan un nivel de actividad física moderada, el 37.3 % vigorosa y el 19.0 % sedentario.

Tabla 4
Nivel de actividad física

	Frecuencia	Porcentaje
Sedentario	24	19.0
AF Moderada	55	43.7
AF Vigorosa	47	37.3
Total	126	100.0

En la Tabla 4 se presentan resultados de la AF en METs realizado por estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública, los que se detallan de la siguiente forma: con relación a la AF vigorosa, se encontró una media de 3651.429 METs con una desviación estándar de 3692.3960 y con rangos de 0 a 17280.0. Respecto a la AF moderada, se halló una media de 2432.857 METs con una desviación estándar de 2866.6518 y con rangos de 0 a 19200.0. Y con relación a la dimensión caminata se halló una media de 2085.940 METs con una desviación estándar de 1964.1686 y con rangos de 0 a 9702.0.

Tabla 5
Dimensiones de la actividad física según METs

N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
----------	---------------	---------------	--------------	----------------------------

Caminata	126	0	9702.0	2085.940	1964.1686
Moderada	126	0	19200.0	2432.86	2866.652
Vigorosa	126	0	17280.0	3651.429	3692.396

5.1.2 Inteligencia emocional

En la Tabla 5 se presentan los resultados correspondientes a la variable de inteligencia emocional, distribuidos en tres categorías. La categoría Deficiente abarca el 0.8 % de la población estudiada; la categoría Adecuada comprende el 54 %; y la categoría Excelente representa el 45.2 % de la población estudiada.

Tabla 6
Inteligencia emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	1	0.8
Adecuada	68	54
Excelente	57	45.2
Total	126	100.0

En la tabla 6 se reportan los resultados de la dimensión percepción en 3 categorías realizado por estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública. Donde se detalla de la siguiente manera: en relación a deficiente percepción se encontró un porcentaje 1.6 %, a diferencia de adecuada percepción donde se halló el 58.7 % de la población; y en excelente percepción refirió a el 39.7 % de la población estudiada.

Tabla 7
Dimensión percepción

	Frecuencia	Porcentaje
--	------------	------------

Deficiente percepción	2	1.6
Adecuada percepción	74	58.7
Excelente	50	39.7
Total	126	100.0

Dimensión comprensión: la tabla 7 comprende a 3 categorías de comprensión. Donde se halló a 11.1 % de la población referido a deficiente comprensión; en relación a adecuada comprensión se halló al 72.2 % de la población; y respecto excelente comprensión un 15.9 % de la población.

Tabla 8
Dimensión comprensión

	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente comprensión	14	11.1
Adecuada comprensión	91	72.2
Excelente comprensión	20	15.9
Total	126	100.0

Dimensión regulación: La tabla 8 corresponde las 3 categorías de regulación. Se halló que el 1.6 % de la población corresponde deficiente regulación; respecto a adecuada regulación, se halló el 44.4 % de la población; y en relación excelente regulación se halló el 54 % de la población.

Tabla 9
Dimensión regulación

	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente regulación	2	1.6
Adecuada regulación	56	44.4
Excelente regulación	68	54
Total	126	100.0

5.2. Análisis inferencial de resultados

Antes de realizar el análisis inferencial de los hallazgos, se examinó la distribución de los datos de las variables en estudio. (Droppelmann et al., 2018), mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov, considerando que la muestra es superior a 50 participantes. Los resultados de dicha prueba reportaron que la variable AF ($p=0.025$) no presentó una distribución normal y la variable IE ($p=0.083$) presentó una distribución normal. En consecuencia, se determinó utilizar la prueba no paramétrica de Spearman.

Antes de proceder con la prueba de hipótesis, se presentan los valores y niveles de correlación según Hopkins (2016), lo cual permite determinar el grado de correlación alcanzado entre las variables del estudio, así como la correlación entre la variable de actividad física y las dimensiones de la escala de salud mental. (Tabla 9).

Tabla 10

Coefficiente de correlación lineal (Cohen, 1988; Hopkins, 2016)

Valores	Correlación
0.0 a 0.1	muy pequeña
0.1 a 0.3	pequeña
0.3 a 0.5	moderada
0.5 a 0.7	grande
0.7 a 0.9	muy grande
0.9 a 1.0	perfecta

Las pruebas de hipótesis que se presentan a continuación se realizaron con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 0.05%.

5.2.1 Prueba de hipótesis general

Las hipótesis estadísticas se establecieron a partir de la hipótesis general de la investigación: Existe una relación entre la práctica de AF y la IE en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

Ho: No existe relación entre la práctica de AF y la IE en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú.

Ha: Existe relación entre la práctica de AF y la IE en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú.

Los resultados de correlación entre AF e IE presentaron una correlación positiva (0.113) pequeña (Tabla 10). Por lo tanto, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, por lo que la AF en estudiantes universitarios, está relacionada con la IE.

Tabla 11
Correlación entre Actividad física e Inteligencia emocional

		AF	IE
AF	Coefficiente de correlación	1.000	0.113
	Sig. (bilateral)		0.206
	N	126	126
IE	Coefficiente de correlación	0.113	1.000
	Sig. (bilateral)	0.206	0.206
	N	126	126

5.2.2 Prueba de hipótesis específicas

Las hipótesis estadísticas fueron formuladas en base a las hipótesis específicas de la investigación, siendo la primera: la práctica de actividad física está relacionada con la percepción en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú.

Ho: No existe relación entre la práctica de AF y la percepción en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú.

Ha: Existe relación entre la práctica de AF y la percepción en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú.

Los resultados de correlación entre AF y la percepción presenta una correlación positiva (0.036) insustancial ($p\text{-valor} = 0.000 < 0.01$). Por lo tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , por lo que la AF en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú, está relacionada con la percepción de la inteligencia emocional (Tabla 11).

Tabla 12
Correlación entre Actividad física y percepción

		AF	Percepción
AF	Coefficiente de correlación	1.000	0.036
	Sig. (bilateral)		0.692
	N	126	126
IE	Coefficiente de correlación	0.036	1.000
	Sig. (bilateral)	0.692	
	N	126	126

Para la segunda hipótesis específica: la práctica de AF se relaciona con la comprensión en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú.

H_0 : No existe relación entre la práctica de AF y la comprensión en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú.

H_a : Existe relación entre la práctica de AF y la comprensión en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú.

Los resultados de correlación entre AF y la comprensión presenta una correlación positiva (0.147) pequeña ($p\text{-valor} = 0.000 < 0.01$). Por lo tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , por lo que la AF en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú, está relacionada con la comprensión de la inteligencia emocional (Tabla 12).

Tabla 13*Correlación entre Actividad física y comprensión*

		AF	Comprensión
AF	Coefficiente de correlación	1.000	0.147
	Sig. (bilateral)		0.100
	N	126	126
IE	Coefficiente de correlación	0.147	1.000
	Sig. (bilateral)	0.100	
	N	126	126

Para la tercera hipótesis específica: la práctica de AF se relaciona con la regulación en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú.

Ho: No existe relación entre la práctica de AF y la regulación en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú.

Ha: Existe relación entre la práctica de AF y la regulación en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú.

Los resultados de correlación entre AF y la comprensión presenta una regulación positiva (0.082) pequeña ($p\text{-valor} = 0.000 < 0.01$). Por lo tanto, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, por lo que la AF en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, Perú, está relacionada con la regulación de la inteligencia emocional (Tabla 12).

Tabla 14*Correlación entre Actividad física y regulación*

		AF	Regulación
AF	Coefficiente de correlación	1.000	0.082
	Sig. (bilateral)		0.359

N		126	126
IE	Coefficiente de correlación	0.082	1.000
	Sig. (bilateral)	0.359	
	N	126	126

5.3. Discusión de resultados

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre práctica de actividad física e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima, Perú. A continuación, pasaremos a discutir los resultados basándonos en el planteamiento del problema y marco teórico.

Primero, los resultados alcanzados en la variable AF reflejan un nivel moderada, donde autores evidencian que la actividad física por parte de los estudiantes que alcanzan el nivel recomendado, lo mantienen y a la vez potencian su mejora en su nivel académico y bienestar (Florez et al., 2009). Por otro lado estudios de (López-Bonilla et al., 2015) se evidencia que los estudiantes españoles que muestran actitudes más positivas hacia la actividad física y el deporte tienden a tener un mejor desempeño académico pues se enfatiza en la relación movimiento y rendimiento académico. En esa línea Barrionuevo et al. (2021), mediante su estudio determina que la AF intermedia es común entre los estudiantes universitarios y se menciona como propuesta a la promoción de alternativas de actividad física en las universidades.

Respecto a la IE se ha evidenciado que los resultados han destacado por ser de la categoría adecuada con un 54 %, lo que quiere decir que se ha confirmado la importancia de las emociones y su gestión conocido como “regulación emocional” lo que permitirá modular a estas y sus efectos en la salud (Mendoza, 2020). En este mismo sentido el estudio de (Navas, 2010) señala que las emociones juegan un papel esencial no solo en el progreso de nuestras vidas y en nuestro accionar, sino también en nuestro aprendizaje, pues influyen en la atención, concentración, memoria y motivación. Estas emociones condicionan nuestro comportamiento y tienen un impacto importante en nuestra salud física y bienestar general.

Así como lo evidencia en su estudio Pineda (2012), donde se evidenció la correlación entre las habilidades emocionales y su influencia en dimensiones del bienestar. En consecuencia, se afirma que nuestras emociones afectan nuestra calidad dado a que la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar físico es fundamental para entender cómo las emociones pueden mejorar o deteriorar nuestra salud y calidad de vida.

Por otro lado, en relación a la AF e IE, los resultados evidenciaron una correlación positiva pequeña. Pues son innegables los beneficios de la actividad física, como el desarrollar una mayor autoestima y un autoconcepto positivo, que contribuyen positivamente a los procesos mentales; emocionales; sociales; al rendimiento académico; entre otros. En esta misma línea se ha demostrado mediante el estudio de Ladino et al., (2016), que la realización regular de ejercicio físico mejora el estado de acondicionamiento físico y está asociada con un aumento en la inteligencia emocional. Además, se ha observado que el ejercicio no solo contribuye a una mejor salud física, sino que también potencia habilidades emocionales, como la autorregulación, la empatía y la gestión del estrés, lo cual puede tener un impacto positivo en la calidad de vida en general. Así como también estudios de Sáez (2021) nos han proporcionado evidencias que permiten conocer los múltiples beneficios con los que están asociados el deporte y la actividad física en general y estos se manifiestan de manera regular en los niveles físico, psicológico, emocional y social.

Referente los resultados de AF en relación con la percepción, se encontró una correlación positiva muy débil. Pues estudios han evidenciado que existe relación entre niveles altos de condición física asociados con la salud (CFS) y porcentajes superiores de percepción de la calidad de vida en relación a la salud (CVS), por lo cual es determinante aumentar el nivel de participación de los jóvenes en actividades físicas y deportivas, pues de esta forma se mejorará su salud (Nieto-López et al., 2020). Según la revisión de fuentes relacionadas con esta temática, no se encontraron estudios similares en este aspecto específico al alcanzado en el nuestro.

Referente los resultados de AF en relación a la comprensión, se obtuvo una correlación positiva pequeña. Importantes estudios han evidenciado la importancia de la práctica de actividad física para mejorar los niveles de comprensión, resolución de problemas y mejora del rendimiento académico general (Maureira Cid, 2018). También. Donde Zabala (2017),

en su estudio concluyeron que la AF estaba inversamente correlacionada con la percepción del estrés. De acuerdo con la revisión de fuentes relacionadas con esta temática, no encontramos estudios que sean similares en este punto en específico a lo alcanzado en el nuestro.

Referente los resultados de AF en relación a la regulación, se obtuvo una correlación positiva muy pequeña, donde se evidencia que entre los comportamientos saludables, la actividad física destaca porque contribuye al bienestar físico, social y emocional, pues aporta a un enfoque holístico de la salud (Zabala, 2017). Por este motivo, la AF y el ejercicio son componentes esenciales para una buena salud y la prevención de diversas enfermedades (Arroyo y González, 2021). Los resultados coinciden con aquellos relacionados a los estudios realizados por Zabala (2017), donde se halló que en la población estudiada de 102 universitarios de 16 y 23 años, y se concluyó que la AF estaba inversamente correlacionada con el estrés percibido y además hubo una correlación entre el comportamiento sedentario y las estrategias de regulación de las emociones.

CONCLUSIONES

Primera. - Los resultados que reporta los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú; presentan un nivel de actividad física moderado, lo cual refiere que poseen un estilo de vida saludable, esto les permite potenciar y mejorar su nivel académico y bienestar personal. A su vez se evidencia que pudiera obtener un nivel de actividad física más activo si hubiera más alternativas de promoción a la actividad física en las universidades.

Segunda. - La IE que se ha evidenciado en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú; es adecuada. Lo cual a través de la regulación emocional que implica a ésta, les permite modular sus efectos en la salud y en el aprendizaje.

Tercera. - Los resultados presentaron una correlación positiva entre la AF y la IE en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú. Es decir, que el movimiento corporal el cual implica el gasto energético de organismo referido a la actividad física se correlaciona con la capacidad de gestionar emociones y adaptarse al medio donde se desenvuelve el individuo.

Cuarta. – Lo evidenciado presentado entre la AF y la percepción en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú; muestra una correlación positiva muy pequeña. Lo cual hace referencia a la importancia de la actividad física para mejorar la percepción relacionada con la condición física.

Quinta. – Los resultados referentes a la relación entre la AF y comprensión en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú; muestran una correlación positiva pequeña. Lo cual indica que al mejorar los niveles de la actividad física puede mejorar los niveles de comprensión en el rendimiento académico.

Sexta. – Los datos obtenidos entre la relación AF y la regulación en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú; representa a una correlación positiva muy pequeña. Esto significa que la actividad física posee cierto mecanismo regulador en las emociones para garantizar un enfoque holístico en la salud.

RECOMENDACIONES

Primera. – Se recomienda incluir a la actividad física como pilar esencial de bienestar y mejora académica. Mediante la gestión de programas de ejercicio y deporte, así como también pausas activas entre las actividades curriculares académicas.

Segunda. – Incentivar a los estudiantes universitarios a participar de forma moderada a las actividades deportivas, para la mejora de su bienestar en general y mejorar su rendimiento académico.

Tercera. - Se sugiere al público universitario practicar más deporte en función de desarrollar su inteligencia emocional para de esta manera mejorar en distintos ámbitos académicos donde le permitirá resaltar por su desenvolvimiento y mejorar en gestión de emociones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akintui, C., & Samekash, E. (2022). *Estudio del desarrollo de las habilidades motrices gruesas de los niños de cuatro años de la Institución educativa inicial N°256 de Chipe, Imaza, 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas].
<https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/2613>
- Alarcon, M., Cortes, E., & Lopez, M. (2013). *Estrategia pedagógica para mejorar los patrones básicos fundamentales de movimiento: Lanzar, atrapar, marcha y saltar en un estudiante del colegio Nydia Quintero de Turbay sede A, jornada mañana del grado 502*. [Tesis de Bachiller, Universidad Libre de Colombia].
- Alvarado, G. A., Gallegos, C. B., Mansilla, L. A., Cortez, J. E., Peña-Troncoso, S., & Claudio Hernández-Mosqueira, G. P.-A. (2022). DESARROLLO MOTOR GRUESO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS(AS) DE ENTRE 9 Y 10 AÑOS DE UN COLEGIO PARTICULAR SUBVENCIONADO DE PUERTO MONTT. *Revista Horizonte*, 10.
https://www.academia.edu/38114959/DESARROLLO_MOTOR_GRUESO_Y_RENDIMIENTO_ACADÉMICO_EN_NIÑOS_AS_DE_ENTRE_9_Y_10_AÑOS_DE_UN_COLEGIO_PARTICULAR_SUBVENCIONADO_DE_PUERTO_MONTT
- Amador, E., Gómez, M., & Montealegre, L. (2013). Habilidades motrices en niños de 6 a 13 años del colegio Meira del Mar de Barranquilla. *Ciencia e Innovación En Salud*.
<https://doi.org/10.17081/innosa.1.1.78>
- Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieles, N., Castillo-Retamal, F., & Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Ciencia de La Actividad Física*, 23(2), 1–17. <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/998>
- Andrea, S. (2022). *Relación entre regulación emocional y rendimiento académico desde el modelo de James Gross en estudiantes escolares y universitarios* [Tesis Licenciatura, Universidad de Lima]. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/15816>
- Aponte, E. (2018). *Mejorando la comprensión lectora de textos narrativos a través de estrategias de animación a la lectura en los niños y las niñas de 2° grado de la I.E N° 6066 Villa el Salvador* [Tesis de Maestría - Universidad Peruana Cayetano Heredia].
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3670/Mejorando_Apon](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3670/Mejorando_Apon%20teAlmanza_Edith.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ayala, L. (2018). *Aplicación de la música infantil como herramienta creativa de estimulación psicomotriz de la habilidad motriz gruesa, en un grupo de niños entre 5 y 6 años, que pertenecen al 1er año de EGB de la Alliance Academy* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<http://201.159.222.35/bitstream/handle/22000/16669/TESIS%20V5%20LUIS%20AYALA%20PUCE%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bacchini, R., Vázquez, L., Bianco, M., & García, J. (2018). *Introducción a la probabilidad y a la estadística* (CMA).
http://bibliotecadigital.econ.uba.ar/download/libros/Bacchini_Introduccion-a-la-probabilidad-y-a-la-estadistica-2018.pdf
- Balaban, V. (2018). The Relationship between Objectively Measured Physical Activity and Fundamental Motor Skills in 8 to 11 Years Old Children from the Czech Republic.

- Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7(2), 11–16.
<https://doi.org/10.26773/mjssm.180902>
- Bermudez, M., Poblete, F., Pineda, A., Castro, N., & Inostroza, F. (2018). Nivel de desarrollo motor grueso en preescolares de México sin profesores de educación física. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 19(1), 1–7.
<https://doi.org/10.29035/rcaf.19.1.8>
- Caiza, A., Mestre, U., Andino, R., & Chela, O. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3370–3387.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2470
- Camacho, B. (2008). *Metodología de la investigación*.
- Campo, L. (2010). Importancia del desarrollo motor en relación con los procesos evolutivos del lenguaje y la cognición en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Salud Unicorte*, 26(1), 65–76.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81715089008>
- Campo, L., Jiménez, P., Maestre, K., & Paredes, N. (2011). Características del desarrollo motor en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla. *Psicogente*, 14(25), 76–89.
<http://www.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
- Cano-de-la-Cuerda, R., Molero-Sánchez, A., Carratalá-Tejada, M., Alguacil-Diego, I. M., Molina-Rueda, F., Miangolarra-Page, J. C., & Torricelli, D. (2015). Teorías y modelos de control y aprendizaje motor. Aplicaciones clínicas en neurorrehabilitación. *Neurología*, 30(1), 32–41.
<https://doi.org/10.1016/j.nrl.2011.12.010>
- Cevallos, K. (2022). *Participación de los padres de familia en la gestión escolar. Acción de mejora en el rendimiento académico de sus representados* [Tesis de Maestría, Católica Andrés Bello]. <https://saber.ucab.edu.ve/xmlui/handle/123456789/20263>
- Cobos, M. (2007). *El desarrollo psicomotor y sus alteraciones*. Pirámide.
- Coll, C. G. (2015). Continuity and Change in Child Development. *Child Development*, 86(1), 7–9. <https://doi.org/10.1111/cdev.12353>
- CONADE. (2008). *Softbol*.
<https://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Softbol.pdf>
- Contreras, O. (2019). *Didáctica de la educación física* (4th ed.). INDE .
- Córdova, M., & Gutiérrez, M. (2021). La efectividad de un programa de ejercicios para la enseñanza del dribbling en el baloncesto. *Revista Cognosis*, 7.
<https://doi.org/orcid.org/0000-0002-1445-8659>
- Cubukcu, F. (2007). An Investigation of Reading Strategies Employed by Trainee Teachers. *GEMA Online Journal of Language Studies*, 7(2).
https://www.academia.edu/34725807/An_Investigation_of_Reading_Strategies_Employed_by_Trainee_Teachers
- Darío, G., & Parenti, S. (2015). *Bases anatómico-funcionales para el aprendizaje motor*.
<http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar>
- Droppelman, G. (2018). Una oportunidad para nuevas metodologías. *EIDON* 50, 50, 35–47.
- Espinosa, P. (2022). *Actividades recreativas para el desarrollo de habilidades motrices en los niños de 4 a 5 años del nivel de educación inicial de la unidad educativa “Daniel Reyes”* [Tesis de Maestría, Universidad Técnica del Norte].
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12816>
- Ester, D., Guerrero, K., Ferrel, L., & Barreiro, S. (2021). Relación entre inteligencias múltiples, creatividad y desempeño académico en niños escolarizados en

- Barranquilla, Atlántico. *Uniminuto*, 8(2), 42–53.
<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/IYD/article/view/2740/2226>
- Estevan, I., Molina-García, J., Queral, A., Álvarez, O., Castillo, I., & Barnett, L. (2017). Validity and Reliability of the Spanish Version of the Test of Gross Motor Development–3. *Journal of Motor Learning and Development*, 5(1), 69–81.
<https://doi.org/10.1123/jmld.2016-0045>
- Fajardo, F., Maestre, M., Felipe, E., León, B., & Polo, M. (2017). Análisis del rendimiento académico de los alumnos de educación secundaria obligatoria según las variables familiares. *Educacion XXI*, 20(1), 233–252. <https://doi.org/10.5944/educXXI.14475>
- Flores, E. (2021). *Habilidades motrices en niños de educación inicial N° 275 Amiguitos de Jesús del distrito de Inambari –Madre de Dios, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad José Carlos Mariátegui].
<https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/1163>
- Fort-Vanmeerhaeghe, A., Román-Viñas, B., & Font-Lladó, R. (2017). ¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? Base para un estilo de vida saludable. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(195), 103–112.
<https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.11.001>
- Galera, E. (2013). *Relación entre inteligencias múltiples, creatividad y rendimiento académico en matemáticas para la elección de materias optativas* [Tesis de Maestría, Universidad Internacional de Rioja].
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2078/TFM.%20Elisa%20M.%20Galeria%20Cort%C3%A9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gallahue, D., Mueller, S., & Donnelly, F. (2016). *Developmental physical education for all children* (15th ed.). Human Kinetics.
- Garzón, J., & Romero, A. (2019). *Propuesta didáctica desde la clase de educación física para mejorar las habilidades básicas motrices (lanzar y atrapar) en los niños del grado tercero del colegio Nydia Quintero de Turbay jornada tarde* [Tesis de licenciatura, Universidad Libre de Colombia].
- Gavilanez, D., & Perez, M. (2022). La educación física en el desarrollo motor de la motricidad gruesa en niños de 5 a 6 años. [Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil]. In γ787 (Issue 8.5.2017). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/61228>
- Gayo, Á. (2021). *El salto horizontal y vertical a través del análisis global de movimiento en el primer inter nivel de educación primaria*. [Tesis de bachiller, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/50643/TFG-L3073.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Godino, Juan. (2004). *Didáctica de las matemáticas para maestros*. Departamento de Didáctica de la Matemática, Universidad de Granada.
https://www.ugr.es/~jgodino/edumat-maestros/manual/9_didactica_maestros.pdf
- González, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: Relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 9(1), 51–65.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311130199005.pdf>
- Guerrero, I. (2015). *Desarrollo de las habilidades motrices básicas a través de la cultura física y deportes en los niños de 4 años del centro educativo “Daniel Rodas Bustamante”, Ciudad de Loja, 2014* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Loja].
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/17042/1/TESIS%20FINAL.pdf>

- World Medical Association Declaration of Helsinki. (2013).
file:///C:/Users/abiga/Downloads/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects.pdf
- Hernán, F. (2015). *La neuroplasticidad aplicada al deporte*.
<http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar>
- Hernandez, S. (2006). *Marco metodológico*.
https://www.google.com/search?q=t%C3%A9cnica+de+observaci%C3%B3n+seg%C3%BAn+autores+sampieri&rlz=1C1CHBF_esPE850PE850&ei=C6udZJuQFuWd0AaD_Iz4BA&oeq=t%C3%A9cnica+de+observaci%C3%B3n+seg%C3%BAn+autores+sam&gs_lcp=Cgxn3Mtd2l6LXNlcnAQAxgAMgUIIRCgATIFCCEQoAEyBQghEKABMgUIIRCgATIFCCEQoAE6CggAEeCQ1gQQsAM6CggAEIoFELADEEM6BggAEBYQHkoECEEYAFD7BFjtCWC7FGgBcAF4AIABflgBIAOSAQMyljKYAQCgAQHAAQHIAQo&scient=gws-wiz-serp
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Herrera-Núñez, Y., & Dapelo, B. (2022). Estrategias de lectura y rendimiento académico en la transición a la educación superior. *Praxis & Saber*, 13(32).
<https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n32.2022.12809>
- Hopkins, W. (2014). *A new view of status*. <https://complementarytraining.net/free-will-hopkins-a-new-view-of-statistics-pdf-printout/>
- Huisa, D. (2021). Niveles del desarrollo de la motricidad gruesa en niños de cinco años de la institución educativa inicial 80 del distrito de Usicayos, provincia de Carabaya, región Puno, año 2020 [Tesis de bachiller, Universidad Católica de los Angeles Chimbote]. In *Auris Nasus Larynx* (Vol. 37, Issue 2).
<https://doi.org/10.1016/j.anl.2009.06.007>
- Isabel, A., & Vargas, M. (2004). La evaluación educativa: Concepto, períodos y modelos. *Actualidades Investigativas En Educación*, 4(2).
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44740211.pdf>
- Kintsch, W., & Mangalath, P. (2011). The Construction of Meaning. *Topics in Cognitive Science*, 3(2), 346–370. <https://doi.org/10.1111/j.1756-8765.2010.01107.x>
- Krolow, B. (2016). *La participación familiar en la institución educativa y su relación con el rendimiento escolar de los alumnos*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Empresarial Siglo 21].
<https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/12926/KROLOW%2c%20Beatriz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Larráyo, Y. (2013). *Desarrollo de la competencia en expresión escrita con textos instructivos*. <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/handle/2454/8426>
- Larrett, B. (2015). La importancia del texto informativo en la formación de lectores. *IDEA*, 15, 15. https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-06/pea_015_0007.pdf
- Lastre, K., López, L., & Alcázar Clara. (2017). Relación entre apoyo familiar y el rendimiento académico en estudiantes colombianos de educación primaria. *PSICOGENTE*, 20(38). <https://doi.org/10.17081/psico.20.38.2543>
- López, J. M. (2006). Habilidad Motriz. *Revista de Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 26, 4–15.
https://www.colefandalucia.com/_files/ugd/28d333_cb337226b6394734bcf91cb232be850e.pdf
- Mamani-Ramos, A. A., Dextre-Mendoza, C. W., Lava Gálvez, J. J., Flores, G. T., Quispe Cruz, L. M., Torres-Cruz, F., Quisocala Mamani, J. A., & Fuentes-López, J. D. (2021). Gross motor development in preschoolers on the islands of Lake Titicaca

- (3810 m.a.s.l.), Puno, Peru. *Retos*, 39, 592–597.
<https://doi.org/10.47197/RETOS.V0I39.79522>
- Mardomingo, M., Rodríguez, P., & Gastaminza, X. (2020). Historia de la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (AEPNyA) en su setenta aniversario. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 7–22.
<https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a2>
- Márquez, M., Vélez, M., & Orlando, K. (2022). Influencia de los hogares en el desempeño académico en los estudiantes de educación general básica. *Revista Sinapsis*, 2.
<https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/784/1625>
- Martín, S. (2015). *El desarrollo de las habilidades motrices manipulativas en el segundo ciclo de educación primaria, lanzamientos y recepciones*. Tesis de Bachiller, Universidad de Valladolid.
- Mayorga, L., & Troya, D. (2022). *La inteligencia kinestésica en el desarrollo motor grueso en niños de 3 a 4 años. Guía para docentes* [Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil.]. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/63899>
- Mendoza, K. (2014). Desarrollo psicomotor y el rendimiento escolar en niños de 5 años del jardín 303 Tarapoto 2015 [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. In *Filosofía* (Vol. 6). <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/30830>
- Ministerio de Educación. (2016). *Educación básica regular. Programa curricular de educación primaria*. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-primaria.pdf>
- Ministerio de Educación. (2021). *Evaluando competencias para la vida*. http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2022/08/Guia_2022.pdf
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Marco de fundamentación de las pruebas de la evaluación censal de estudiantes*. [https://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2016/04/Marco-de-Fundamentaci% c3 % b3 n-ECE.pdf](https://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2016/04/Marco-de-Fundamentaci%c3%b3n-ECE.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Cartilla para Padres de Familia*. https://www.minedu.gov.co/1780/articles-120646_archivo_pdf.pdf
- Morales, A. (1999). El entorno familiar y el rendimiento escolar. *Proyecto de Investigación Educativa Subvencionado Por La Consejería de Educación y Ciencia de La Junta de Andalucía*.
file:///C:/Users/abiga/Downloads/El_entorno_familiar_y_el_rendimiento_esc.pdf
- Municipalidad de San Isidro. (2023). *Municipalidad de San Isidro*.
<https://msi.gob.pe/portal/>
- Nazario, P., Lopes, J., Both, J., Cardoso, A., Bim, R., & Ferreira, L. (2021). Qualidade avaliativa do Test of Gross Motor Development 2: Uma investigação com base na teoria de resposta ao item. *Retos*, 42, 696–704.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura. (2015a). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura. (2015b). *Educación física de calidad. Guía para los responsables políticos*. Unesco.
www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-sp
- Orona, A., López-Alonzo, S., Barrón-Luján, J., Guedea-Delgado, J., & Villegas, C. (2022). Educación física, desarrollo motor y actividad física en preescolares: Una revisión sistemática. *Revista de Educación Física*, 11(1), 28–41.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/347678>

- Palacios, J., & Andrade, P. (2007). Desempeño académico y conductas de riesgo en adolescentes. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/7/007_Palacios.pdf
- Parra, C., Mejía, L., Valencia, A., Castañeda, E., Restrepo, G., Usuga, O., & Mendoza, R. (2012). Rendimiento académico de los estudiantes de primer semestre de pregrado de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia: Cohorte 2012-2. *Ingeniería y Sociedad*.
<http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/SedesDependencias/Ingenieria/E.Investigacion/Grupos/SinClasificar/I>
- Parra, G. (2021). *El juego físico en el desarrollo motriz grueso de los niños de nivel inicial 2, en el centro de educación inicial Eloy Alfaro, de la ciudad de Riobamba, periodo 2020-2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo].
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8389>
- Peña, M. (2018). *Análisis y producción de textos descriptivos*.
<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/4693>
- Pérez, R. (2013). *Clasificación de las habilidades motoras I*. <https://patinchile.cl/wp-content/uploads/2017/08/Clase-3-Habilidades-Motoras-.pdf>
- Perfetti, C., & Roth, S. (1981). *Some of the Interactive Processes in Reading and Their Role in Reading Skill*. Interactive Processes in Reading.
- Pikler, E. (1985). *Moverse en libertad: desarrollo de la motricidad global* [Book]. Narcea.
https://fama.us.es/discovery/fulldisplay?docid=alma991000395909704987&context=L&vid=34CBUA_US:VU1&tab=LibrariesSearch&lang=es
- Puente, M., Suastegui, A., Andión, M., Estrada, L., & Reyes, A. (2020). Influencia de la estimulación temprana en el desarrollo psicomotor de lactantes. *MEDISAN*.
<https://orcid.org/0000-0003-4213-2418>
- Pulgar, M. del P. (2016). *Incorporación de las herramientas TICS para incrementar la comprensión lectora de textos narrativos en los estudiantes de primer ciclo de la facultad de derecho de una universidad privada de Lima* [Tesis de licenciatura - Universidad Peruana Cayetano Heredia].
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/646>
- Quezada, N. (2014). *Estadística con SPSS 22 (MACRO)*.
- Quilumbaquín, M. (2021). *Actividades física - recreativas para el desarrollo de habilidades motrices básicas en niños de 5-6 años, Unidad Educativa "Jaciento Collhuazo" durante el COVID-19* [Tesis de Maestría, Universidad Técnica del Norte].
- Quintana, M. (2009). La velocidad: factores, manifestaciones, entrenamientos para niños y su evaluación. . *Revista Digital EF Deportes* .
- Quitério, A., Costa, J., Martins, M., Onofre, M., Gerlach, E., Sheuer, C., & Heemann, C. (2017). Educação Física: Avaliação das competências motoras em alunos de seis anos, do primeiro ano de escolaridade. *Retos*, 31, 259–263.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53500/32239>
- Rojas, L. A. (2005). *Grado de influencia que tiene el autoconcepto profesional del docente y las expectativas sobre sus alumnos, en el rendimiento académico* [Tesis (magister en educación, con mención en currículo y comunidad educativa) - Universidad de Chile].
- Ruiz Pérez, L., Manzano, J., Amengual, A., Otero, I., & Nieto, M. (2016). Coordinación motriz y rendimiento académico en adolescentes. *Retos*, 2041(29), 86–89.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/38769>

- Sáez-Sánchez, M. B., Gil-Madrona, P., & Martínez-López, M. (2021). Psychomotor development and its link with motivation to learn and academic performance in early childhood education. *Revista de Educacion*, 2021(392), 165–190.
<https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2021-392-483>
- Salceda, A. (2016). *Proyecto extraescolar: El golpeo de raqueta como medio para desarrollar la lateralidad en segundo ciclo de primaria* [Tesis de bachiller, Universidad de Valladolid].
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/21433/TFG-L1448.pdf?sequence=1>
- Sampieri, R. (2017). *Metodología de la investigación* (Sexta edición).
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Sanz, C. (2022). *Propuesta de intervención educativo en educación física sobre la carrera de velocidad a través del análisis global de movimiento en el segundo ciclo de educación primaria*. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57456/TFG-L3397.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Seefeldt, Vern. (1986). *Physical activity & well-being*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED289874.pdf#page=131>
- Selltiz, C., Jahoda, M., Deutsch, M., & Cook, S. (1974). *Métodos de investigación en las relaciones sociales* (S. A. RIALP, Ed.; Tercera).
<http://tsmetodologiainvestigaciondos.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/175/2019/05/U6-Selltiz-metodos-de-investigacion.pdf>
- Silva, K. (2021). Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes del centro poblado de Huaso, año 2020 [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. In *Revista Científica de la UANCV*.
<https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/16573>
- Soto, P., Pérez, E., Martínez, M., & Fernández, A. (2010). *Habilidades motrices básicas (manipulativas)*.
<https://portafoliosfranciscopulido.files.wordpress.com/2010/07/gta12-habilidades-motrices-manipulativas.pdf>
- Tannhauser, Rincon, & Feldman. (1996). *Problemas de aprendizaje perceptivomotor* (Medica Panamericana).
- Torrealva, T., Cugnaso, I., Manso, M., Sauton, F., Ferrero, M., Duran, P., & Carmuega, E. (1999). Desarrollo mental y motor en los primeros años de vida: Su relación con la estimulación ambiental y el nivel socio-económico. *Archivos Argentinos Pediatría*.
<https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552358008.pdf>
- Ulrich, D. A. (2000). *Test of gross motor development* (Second). pro.ed.
- Valadez, J., López, J., González, M., Colunga, C., Colunga, J., Vázquez, C., & Colunga, B. (2021). Pautas familiares que influyen en el desempeño académico desde la perspectiva de estudiantes mexicanos de secundaria. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(3), 2021–2876.
www.revistas.unam.mx/index.php/repwww.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psicclin
- Valls, P. (2010). *Aspectos básicos del desarrollo infantil: La etapa de 0 a 6 años*. Universidad Católica de Colombia. <https://biblioteca.ucatolica.edu.co/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=19096>
- Vidarte, J., & Orozco, C. (2015). Relaciones entre el desarrollo psicomotor y el rendimiento académico en niños de 5 y 6 años de una institución educativa de la Virginia (Rosaralda, Colombia). *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 11(2), 190–204. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134146842009>

- Vilchez, A. J. (2021). *El desempeño escolar en el área de matemáticas de los niños de 5 años del nivel inicial de la I.E.P "Mi castillito A.B.C" distrito de Guadalupe - La Libertad*, 2020 [Tesis de bachiller, Universidad Católica de los Angeles de Chimbote].
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27850/DESEMPEN_O_ESCOLAR_VILCHEZ_VILLAR_AIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vilella-Cortez, G., Marrara, H., & Perlato, G. (2019). Comparative study between school and motor performance in children aged 6 to 11 years according to teachers' perceptions. *Fisioterapia Em Movimento*, 32, 1–10. <https://doi.org/10.1590/1980-5918.032.ao12>
- Villareal, C. (2022). *Autoestima y rendimiento académico de niños de preescolar en la IE N.º 150 María Auxiliadora, Llamellin - Ancash 2022* [Tesis bachiller, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/64857>
- Werlich, E. (1976). *A text grammar of English*. Quelle und Meyer.
- Zambrano, E. M. (2022). Diseño de una Revista Digital con textos informativos auténticos para el fortalecimiento de las habilidades comunicativas. *Los Libertadores*, 17. <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/4773>
- Zapata-Lamana, R., Sanhueza-Campos, C., Stuardo-Alvarez, M., Ibarra-Mora, J., Mardones-Contreras, M., Reyes-Molina, D., Vásquez-Gómez, J., Lasserre-Laso, N., Poblete-Valderrama, F., Petermann-Rocha, F., Parra-Rizo, M. A., & Cigarroa, I. (2021). Anxiety, low self-esteem and a low happiness index are associated with poor school performance in chilean adolescents: A cross-sectional analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111685>

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)



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

Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

Importante:

El siguiente cuestionario busca conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas que se presentan a continuación están dirigidas al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Estas deben ser respondidas escribiendo la cifra numérica en la opción que describa la unidad de tiempo más adecuada según su experiencia. Y otras preguntas deben ser respondidas marcando una equis (X) en el casillero de opción que considere que expresa mejor su respuesta.

El cuestionario es totalmente anónimo.

1. ¿Cuántos días a la semana realiza actividades físicas como levantar objetos pesados, subir escaleras o manejar bicicleta de forma rápida? (TL)

Días a la semana	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (marque una X y pase a la pregunta #3)	

2. Durante la semana ¿cuánto tiempo dedica a practicar actividad física intensa? (TL)

Días a la semana	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro (marque una X)	

3. ¿Cuántos días a la semana realiza actividades físicas moderadas como cargar objetos de peso liviano, manejar bicicleta a velocidad leve, bajar y subir escalera del tren? TL

<i>Esfuerzo percibido</i> (valoración de lo que siente el cuerpo durante cualquier actividad)	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (marque una X y pase a la pregunta #5)	

4. ¿Cuánto tiempo con frecuencia dedica a realizar actividades físicas moderadas, como barrer la casa, lavar ropa a mano, pasear a la mascota? (AD)

Días a la semana	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro (marque una X)	

5. Durante los últimos 7 días, ¿Con que frecuencia realiza caminata de 10 minutos?

Días a la semana	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (marque una X y pase a la pregunta #7)	

6. ¿Cuánto tiempo con frecuencia dedica a caminar?

Días a la semana	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro (marque una X)	

7. Durante la semana en el tiempo libre cuanto tiempo permanece sentado.

Días a la semana	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro (marque una X)	

Anexo 2: Escala de meta-estado de ánimo por rasgos (TMMS)



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

Escala de meta-estado de ánimo por rasgos (TMMS)

Importante:

La escala TMMS-24 de Salovey y Mayer, adaptada al español mide la inteligencia emocional. Esta consta de 24 ítems, agrupados en tres subescalas o dimensiones: percepción emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Las puntuaciones de cada una de estas subescalas se clasifican en 5 rangos.

Instrucciones:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada enunciado e indique el grado de acuerdo o desacuerdo respecto de lo que se afirma en estos. Marque con una equis (X) en el casillero que más se aproxime a sus preferencias de acuerdo a la escala que se detalla a continuación.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Gracias por dedicar tu tiempo a completar el cuestionario.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Dimensión percepción

1.	Presto mucha atención a mis sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente se preocupa mucho por lo que siente.	1	2	3	4	5
3.	Dedica un tiempo adecuado para analizar en sus emociones	1	2	3	4	5
4.	Piensa que vale la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Considera que los sentimientos afectan a los pensamientos	1	2	3	4	5
6.	Considera relevante el estado de animo	1	2	3	4	5

Dimensión comprensión

7.	Presentas claridad en tus sentimientos	1	2	3	4	5
8.	Frecuentemente puedes definir tus sentimientos.	1	2	3	4	5

9.	Identificas casi siempre como están tus sentimientos	1	2	3	4	5
10.	Consideras que conoces los sentimientos de otras personas sobre ti	1	2	3	4	5
11.	Con frecuencia comprendes tus sentimientos en diferentes situaciones	1	2	3	4	5
12.	Siempre puedes decir cómo te sientes.	1	2	3	4	5
13.	Ocasionalmente puedes identificar tus emociones	1	2	3	4	5

Dimensión regulación

14.	Frente a situaciones de tristeza, Consideras tener visión optimista	1	2	3	4	5
15.	Aunque te sientas mal, procuras pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
16.	Cuando estas triste, piensas en todos los placeres de la vida. ⁷	1	2	3	4	5
17.	Intentas tener pensamientos positivos, aunque te sientas mal.	1	2	3	4	5
18.	Consideras que te complicas al dar vueltas a las cosas, para calmarte después.	1	2	3	4	5
19.	Te preocupas por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
20.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
21.	Consideras que después de una molestia, tu estado de ánimo cambia	1	2	3	4	5

Anexo 3: Matriz de consistencia

Título: Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general ¿Existe relación entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?	Objetivo general Determinar la relación entre práctica de actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.	Hipótesis general Existe relación significativa entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.	Variable “1”: Actividad física	Actividad física en el tiempo libre Actividades domésticas y de jardinería Actividad física relacionada con el trabajo Actividad física relacionada con el transporte	Este estudio fue de tipo no experimental con un diseño de corte transversal; lo cual establece un grado de correlación donde existe la asociación de la variable 1 con la variable 2, y no son dependiente una de la otra (Ñaupas Paitán et al., 2018).	Se estudió a estudiantes universitarios de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú. y en ese sentido la muestra del estudio estuvo conformada por 126 estudiantes, con edades comprendidas	Como instrumentos de investigación se utilizaron los siguientes instrumentos: Actividad física: Se utilizó el cuestionario International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) validado por Acebes, 2019. Inteligencia emocional: Se

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable “2”:	Percepción		
P1. ¿Existe relación entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?	O1. Identificar la relación entre práctica de actividad física y percepción en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.	H1. Existe relación significativa entre actividad física y la percepción en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.	Inteligencia emocional	Comprensión Regulación emocional	entre 18 a 46 años (media de 2085.940 METs con una desviación estándar de 1964.1686)	utilizó la escala de inteligencia emocional TMMS-24 (Trait Meta Mood Scale). La cual consta de 24 ítems y se subdivide en 3 dimensiones.
P2. ¿Existe relación entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?	O2. Identificar la relación entre práctica de actividad física y comprensión en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.	H2. Existe relación significativa entre actividad física y la comprensión en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad				

P3. ¿Existe relación entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú?	O3. Identificar la relación entre práctica de actividad física y regulación emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.	pública de Lima, Perú. H3. Existe relación significativa entre actividad física y la regulación emocional en estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de una universidad pública de Lima, Perú.
---	--	---
