

# **UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI**

## **FACULTAD DE HUMANIDADES**

### **PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**



#### **ACTIVIDADES FÍSICAS Y MANEJO DE EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SAN SEBASTIAN, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

#### **AUTORES**

Br. Alfredo Montesinos Barra

Br. Lisbeth Quispe Jorge

#### **ASESOR**

Ms. Rodri Demus De la Cruz Rodríguez

<https://orcid.org/0000-0002-8357-7344>

#### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Educación y Responsabilidad Social

**TRUJILLO - PERÚ**

**2023**

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor(a) Decano(a) de la Facultad de Humanidades:

Yo, Rodri Demus de la Cruz Rodríguez con DNI N° 41229417, como asesor de la tesis titulada “Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de San Sebastian,2023” desarrollada por los egresados Alfredo Montesinos Barra con DNI N° 23965621 y Lisbeth Quispe Jorge con DNI N° 70688068 del Programa de Educación Física, Recreación y Deportes; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el Reglamento de Titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



.....  
Rodri Demus De la Cruz Rodríguez  
Asesor

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Excmo. Mons. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M

**Arzobispo Metropolitano de Trujillo**

**Fundador y Gran Canciller de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

**Rectora(e) de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

**Vicerrectora Académica**

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

**Decana(e) de la Facultad de Humanidades**

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

**Vicerrectora de Investigación**

Dra. Teresa Sofia Reategui Marín

**Secretaria General**

## **DEDICATORIA**

A mis amados padres Rafael y Gilda, a mi esposa y mis adorados hijos Alexander y Alexandra que son la fuerza y razón que me alienta e impulsa a seguir adelante para hacer realidad los objetivos trazados.

*Alfredo*

Dedico este trabajo a Dios, por haberme dado la vida y permitirme llegar hasta este momento muy importante de mi formación profesional. A mi familia por ser mi pilar y demostrarnos su apoyo incondicional.

*Lisbeth*



## **AGRADECIMIENTO**

El agradecimiento primordial a Dios quien nos ha guiado y nos ha dado fortaleza para seguir adelante.

A la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI” que nos dio la oportunidad de hacer realidad uno de nuestros grandes objetivos.

A nuestra familia por su comprensión y estímulo constante, además su apoyo incondicional a lo largo de nuestra vida.

Y a todas las personas que, de una u otra forma coadyuvaron a que este trabajo se haga realidad.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD


Nosotros, Alfredo Montesinos Barra con DNI N° 23965621 y Lisbeth Quispe Jorge con DNI N° 70688068, egresados del Programa de Estudios de Educación física, recreación y deportes de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Humanidades, para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulada: “Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de San Sebastián, 2023”, la cual consta de un total de 100 páginas, en las que se incluye 15 tablas y 9 figuras, más un total de 37 páginas en anexos.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

*Los autores*



.....  
Alfredo Montesinos Barra  
DNI 23965621



.....  
Lisbeth Quispe Jorge  
DNI 70688068

## ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD .....	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vi
ÍNDICE.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	ix
ABSTRACT .....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. METODOLOGÍA.....	30
2.1 Enfoque, tipo.....	30
2.2 Diseño de investigación.....	30
2.3 Población, muestra y muestreo .....	31
2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	31
2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información.....	32
2.6 Aspectos éticos en investigación .....	32
III. RESULTADOS .....	34
III. DISCUSIÓN .....	48
V. CONCLUSIONES .....	53
VI. RECOMENDACIONES .....	54
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	55
ANEXOS.....	62
Anexo 1: Instrumentos de recolección de información.....	62
Anexo 2: Ficha técnica .....	64
Anexo 3: Operacionalización de variables .....	92
Anexo 4: Carta de presentación.....	93
Anexo 5: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos .....	94
Anexo 6: Consentimiento informado .....	95
Anexo 8: Matriz de consistencia .....	98
Anexo 9: Captura de similitud Turnitin.....	100

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la población por grado, sección y sexo.....	31
Tabla 2. Actividades físicas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	34
Tabla 3. Actividades ocupacionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	35
Tabla 4. Actividades de desplazamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	36
Tabla 5. Actividades de tiempo libre en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	37
Tabla 6. Manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	38
Tabla 7. Control emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	39
Tabla 8. Afrontamiento emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	40
Tabla 9. Desregulación emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	41
Tabla 10. Prueba de normalidad para las actividades físicas, sus dimensiones y el manejo de emociones en estudiantes de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian .....	42
Tabla 11. Prueba de Rho de Spearman para las actividades físicas, sus dimensiones y el manejo de emociones en estudiantes de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian. ....	42
Tabla 12. Prueba de hipótesis para las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian .....	44
Tabla 13. Prueba de hipótesis para las actividades ocupacionales y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	45
Tabla 14. Prueba de hipótesis para las actividades de desplazamiento y el manejo de emociones en estudiantes de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian .....	46
Tabla 15. Prueba de hipótesis para las actividades de tiempo libre y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	47

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema del diseño de investigación.....	30
Figura 2. Actividades físicas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	34
Figura 3. Actividades ocupacionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	35
Figura 4. Actividades de desplazamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	36
Figura 5. Actividades de tiempo libre en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	37
Figura 6. Manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	38
Figura 7. Control emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	39
Figura 8. Afrontamiento emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	40
Figura 9. Desregulación emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de san Sebastian.....	41

## RESUMEN

La investigación tuvo como propósito determinar la relación que existe entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023, por lo cual, se planteó una metodología investigativa con un enfoque cuantitativo, de modo correlacional, diseño no experimental y de tipo básica. Además, se empleó la técnica de la encuesta para recopilar los datos, los instrumentos fueron validados de manera efectiva por juicio de expertos, siendo así de escala Likert. También los instrumentos se aplicaron a 113 estudiantes de cuarto grado de educación secundaria, ellos fueron parte de la muestra. En tanto, a partir de los resultados alcanzados en relación a nivel descriptivo de actividades físicas se evidenció como bajo nivel el 14.2%, como medio el 50.4% y 35.4% como alto; por otro lado, para manejo de emociones, se mostró como bajo nivel el 5.3%, el 77.9% como medio y como nivel alto el 16.8%. En cuanto al nivel inferencial, sobre la correlación de las actividades físicas y manejo de emociones de estudiantes, se obtuvo que,  $r = 0.348^{**}$  y  $p = 0.000$ , siendo  $p < \alpha = 0.05$ , se aceptó la hipótesis alterna. Por lo tanto, se concluye que existe una correlación positiva media entre los variables estudiadas.

*Palabras clave:* Actividades físicas, afrontamiento, desregulación, emocional.

## ABSTRACT

The purpose of the research was to determine the relationship between physical activities and the management of emotions in students in the fourth grade of secondary school at the Educational Institution 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023, for which a research methodology with a quantitative approach, correlational mode, non-experimental design and basic type was proposed. In addition, the survey technique was used to collect data, the instruments were effectively validated by expert judgement, being Likert scale. Also, the instruments were applied to 113 students of fourth grade of secondary education, they were part of the sample. From the results achieved in relation to the descriptive level of physical activities, 14.2% were found to be low, 50.4% medium and 35.4% high; on the other hand, 5.3% were found to be low, 77.9% medium and 16.8% high in terms of emotion management. Regarding the inferential level, on the correlation of physical activities and emotion management of students, it was obtained that,  $r = 0.348^{**}$  and  $p = 0.000$ , being  $p < \alpha = 0.05$ , the alternative hypothesis was accepted. Therefore, it is concluded that there is an average positive correlation between the variables studied.

*Key words:* Physical activities, coping, dysregulation, emotional.

## I. INTRODUCCIÓN

En la investigación se parte de la premisa que las actividades físicas son importantes para el cuidado y desarrollo de nuestro cuerpo, es decir todos los seres humanos en su quehacer cotidiano están sometidos a ciertas actividades físicas las cuales dependen mucho de la edad y la forma de vida de cada persona. En otras palabras las actividades físicas permiten el adecuado crecimiento en los niños y adolescentes y en la edad adulta ayudan a controlar las enfermedades del corazón, los males del sistema óseo; lo anterior tiene que ir acompañado de una adecuada limpieza ya que el cuerpo al ser sometido a alguna actividad física elimina gérmenes que resultan perjudiciales para la salud, al mismo tiempo es necesario asumir un control en cuanto a las actividades físicas dado que si se hacen exceso causan desgaste físico y mental por lo que también este proceso debe ir asociada de una dieta nutritiva (Hinojoza, 2021).

Respecto a los tiempos de actividad física que los infantes y adolescentes requieren, la Organización Mundial de la Salud (2022) señala que necesitan un promedio de una hora diaria las cuales deben ser de preferencia aeróbicas de nivel moderado a intensas y al mismo tiempo precisa que los escolares deben evitar actividades sedentarias como el pasar mucho tiempo frente a las pantallas. En contraste a lo indicado por la OMS Raymundo y Palacios (2022) refieren que tan solo el 29,5 % de adolescentes de Huancayo practica actividades físicas de un modo regular, también se conoce que el sedentarismo en escolares en los pueblos llega al 67 % por lo que avizora que el futuro en promedio el 80 % en su edad adulta sufrirán de enfermedades coronarias y degenerativas (Blanco et al., 2017).

En tanto, los departamentos de salud de todos los países del mundo estiman que la mortalidad global por inactividad física es de más de 5 millones de individuos que fallecen anualmente en todos los países es debido a las disparidades sociales que afectan la magnitud de ejercicio físico y la insuficiencia del grupo humano. Gracias a la colaboración interdisciplinaria efectiva entre múltiples sectores, se han perdido 45 millones de vidas adicionales desde 2012 debido a una persistente falta de esfuerzos sistemáticos para intervenir en la actividad física. Aunque hay razones por las que los países lidiaron con la pandemia mundial de COVID-19. También se ha avanzado en la aplicación de una política mundial para el ejercicio físico, dado que, la OMS informó en 2018 sobre la estrategia de



salud estatal integral, moderna y transversal que se apoya en datos mundiales (Pratt et al., 2021).

Otro aspecto de interés en la investigación es el manejo de emociones dado que en la adolescencia es un factor significativo para mitigar sus propios problemas de los estudiantes en relación a estos factores en el contexto peruano se conoce que los adolescentes en un 52,5 % se muestran irritados, el 21,2 % aburridos y el 12,2 % inquietos (Mercader, 2020); por su parte Damiano (2022) encontró que el 48 % de estudiantes tiene un nivel medio de manejo de emociones es decir, el control de las emociones es tener un adecuado manejo de la inteligencia emocional habilidad asociada al pensamiento lógico mediante el cual se puede alcanzar el bienestar personal y social (Bisquerra y Hernández, 2017). Para un adecuado manejo de emociones resulta necesario conocer cómo es que estas se presentan y bajo que modelo estas se explican, Montaya (2020) explica que las emociones se presentan en ciertas situaciones y para regularlas es necesario seleccionar la problemática la cual podría ocasionar la emoción, luego de ello es posible modificarla para lo cual es necesario disminuir el estrés y la tensión que está a genera, también regular las emociones pasa ponerle la debida atención lo cual implica poner atención a los aspectos poco emocionales, también implica reevaluar el pensamiento interpretando la situación que sentimos, es necesario también modular la respuesta de la emoción que causa, hacer pausas, determinar la emoción, evaluarla, actuar en base a metas y concluir con una adecuada reflexión de todo el proceso.

En suma las premisas anteriores dan entender que los adolescentes al realizar actividades físicas liberan sus emociones contribuyendo a su salud emocional y física de lo cual la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian no es ajena dado que los estudiantes de secundaria practican actividades físicas en sus tiempo libres y en su mayoría controlan sus emociones sobre todo durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje pero no existen investigaciones publicadas que muestren evidencia de cómo se relacionan dichas categorías de estudio por lo que resulto de gran interés determinar la asociación que existía entre las actividades físicas y el manejo de emociones porque para poder ejecutarlo se estableció la siguiente pregunta: ¿qué relación existe entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023?

En atención a las dimensiones de la variable actividades físicas: actividad física ocupacional, desplazamiento y actividades en tiempo libre. Y a la variable manejo de

emociones, se formularon las siguientes preguntas específicas: ¿cuál es el nivel de las actividades físicas en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023?, ¿cuál es el nivel del manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023?, ¿qué relación existe entre actividad física ocupacional y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023?, ¿qué relación existe entre desplazamiento y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023?, y ¿qué relación existe entre actividades en tiempo libre y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023?

La investigación teóricamente permitió comprender las fuentes de información las mismas que fueron sistematizados para construir el marco teórico y comprender las fortalezas y debilidades que existen de las diferentes teorías. Metodológicamente la investigación aporta con instrumentos válidos y confiables los cuales fueron adaptados y validados antes del recojo de los datos, también aplico una un diseño confiable acorde a la realidad por lo que tanto los instrumentos y el diseño muy bien podrían utilizarse en investigaciones de contextos similares. En lo práctico la investigación da cuenta de la asociación real que existe entre las variables de estudio y da pie a la puesta en marcha de elaboración de planes de mejora en la comunidad educativa.

Se planteó como objetivo de investigación el siguiente: determinar relación que existe entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023.

En cuanto a los objetivos específicos, se planteó lo siguiente: identificar el nivel actividades físicas en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023, identificar el nivel de manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023, determinar la relación que existe entre actividad física ocupacional y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023, determinar la relación que existe entre desplazamiento y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto

grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023 y determinar relación que existe entre actividades en tiempo libre y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023.

Para el estudio se formuló como hipótesis general: existe relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023.

También se plantearon tres hipótesis específicas que son: existe relación entre actividad física ocupacional y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023, existe relación entre desplazamiento y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023 y existe relación entre actividades en tiempo libre y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023.

Con base en el apoyo de antecedentes tanto internacionales como nacionales, se realizó la investigación de las variables actividad física y regulación del estado de ánimo. En primer lugar, se enumeraron los antecedentes internacionales para su desarrollo; en tanto, Mero y Gómez (2022) desarrollado en Ecuador, su intención de esta pesquisa fue describir el impacto de la actividad física durante el ciclo escolar en el estado de ánimo de los escolares de primaria de la unidad educativa Libertad del municipio de Portoviejo. El problema es que en las emotivas entrevistas que ofrece el Ministerio de Educación y Cultura, los docentes tienen diferentes reacciones emocionales en conversaciones con estudiantes y representantes, los entrevistados pueden referirse a la falta de actividad física o al sedentarismo, o incluso “cerrados en casa”. A medida que el mundo atraviesa una pandemia, se realizó el primer estudio de este grupo para evaluar si eran físicamente activos, y se necesitaba otro estudio para evaluar si la acción física influye en la disposición de motivación de los sujetos.

Para Acuña et al. (2021), en su trabajo desarrollado en Colombia, se concentraron en el factor de control emocional con el propósito de explicar un plan para controlar los afectos de los educandos durante las pandemias a partir de un proyecto de aula. La técnica empleada fue una investigación cualitativa no experimental de corte transversal con enfoque

descriptivo. El grupo de investigación incluyó a todos los educandos inscritos en el curso durante el periodo de estudio 2021-1; la comunidad de la pesquisa estaba formada por los escolares que cursaron el área de sensación y estímulo. Para la recogida de datos se utilizó el método de grabación de anotaciones virtuales apoyado en la plataforma Teams. Por último, los jóvenes que participaron en el estudio indicaron que la pandemia afectó a su salud mental, sobre todo por el aumento de la soledad en su vida cotidiana, ya que al estar encerrados en casa les resultaba difícil realizar sus actividades habituales, lo que empeoraba por la abundancia de problemas familiares en el hogar. Los resultados del artículo llevaron a la conclusión de que los sentimientos son subjetivos, se manifiestan con rapidez e influyen en el comportamiento del individuo.

En Vega et al. (2021), desarrollaron en España su artículo, la intención de su pesquisa fue examinar sistemáticamente el dato presente sobre la asociación entre conocimiento de afecto y comportamiento agresivo en jóvenes, y el uso del metanálisis 11 proporciona estimaciones fiables de estas dos variables. Para este propósito, se ubicaron y seleccionaron escritos importantes en inglés con base en las expresiones de consulta utilizados en la encuesta de grupo de jóvenes. Aquellas pesquisas aportan conocimientos científicos de los factores utilizadas para evaluar los tres modelos teóricos que subyacen a la saber emocional, el enfoque de competencias referido en el desempeño, el de competencias de autoevaluación y el modelo de autoevaluación híbrido, concluyendo que los niños con mayor inteligencia emocional el comportamiento de ataque es menor y establece pautas e implicaciones para futuras investigaciones.

El estudio de las variables de la inteligencia emocional en los adolescentes japoneses fue el tema central de un artículo de Kawamoto et al. (2021), que también analizaron la relación entre los factores generales de personalidad (FGP) y los rasgos de la agudeza afectivo, así como los problemas emocionales y de conducta y el comportamiento de los adolescentes. Para ello, extrajeron conocimientos de buenas prácticas mediante una evaluación de la personalidad de diez ítems utilizando datos de personalidad autoevaluados y calificados por los padres. El grupo estaba formado por 10.357 infantes y jóvenes nipones ( $M = 13,99$ ;  $SD = 2,53$ ; 9-18 años; 5.177 varones; 5.168 mujeres; 12 desconocidos). Los resultados de los estudios correlacionales y de regresión múltiple mostraron una relación significativa entre los dos comportamientos positivos y la inteligencia emocional innata. Sin embargo, la relación entre los PGF autoevaluados y la IE rasgo era inferior del cual se

imaginaba al inicio. Además de la inteligencia emocional innata, los PFC se relacionaron con problemas conductuales y emocionales en niños y adolescentes.

Por otro lado, en su trabajo, Martínez (2020), en España, analizó la actividad física como variable con la intención de identificar las actividades físicas que potenciaban el deseo de los reclusos COVID-19 de realizar ejercicio físico y participar en deportes. Su investigación utilizó un método cuantitativo, fue principalmente de naturaleza descriptiva y utilizó una estrategia de investigación transversal y no experimental. El grupo de indagación se fundamentó en tres instituciones de enseñanza media en España, con 602 educandos elegidos como prueba de indagación. El instrumento utilizado para la investigación fue un cuestionario que formaba parte de la plataforma Google Forms, y los propios estudiantes respondieron a las preguntas. Por último, se descubrió que las tareas relacionadas con las actividades deportivas, el entrenamiento con cierto acompañamiento sonoro y las travesías motoras gustaban más a los alumnos que las tareas conceptuales, como los entretenimientos de tablero, el entrenamiento programado y las danzas organizadas, que gustaban de manera reducido a los alumnos. En consecuencia, la ausencia de animación fisiológica sólo se tradujo en una ausencia regular de la tarea mecánica. En efecto, quedó claro que los niveles de motivación de los alumnos están condicionados por la ausencia de ejercicio físico, lo que sólo sirve para aumentar su ausencia de la rutina de ejercicios.

Además, Hall et al. (2020) destacaron la importancia de la variable de la actividad física en su artículo sobre México. El objetivo era averiguar cuánto ejercicio hacían los alumnos y las alumnas antes y durante la reclusión COVID 19. El enfoque del estudio fue transversal, no experimental y cuantitativo con un alcance descriptivo. En las escuelas secundarias de Mexicali había 174 alumnos, que configuraban con pluralidad el grupo de la metrópoli. Para recopilar los datos se administró a los alumnos un cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) a través de Google Drive. Por último, el estudio mostró que, si bien los alumnos varones realizaban más ejercicio físico que las alumnas antes del confinamiento, no se descubrieron disparidades de género significativas cuando se produjo la distancia social inducida por COVID 19. Los escritores consensuaron mediante la conclusión de que los cursos virtuales de educación física podrían tener un efecto sobre la igualdad de clase en el ámbito de la actividad física, haciendo hincapié en la importancia de participar en deportes durante el confinamiento.

Asimismo, en su artículo desarrollado en México, López (2020), se interesó por las variables de actividad física y se planteó como meta comparar la participación de hombres y mujeres en actividades físicas moderadas y vigorosas en clases deportivas. El estudio tiene un alcance descriptivo comparativo y utiliza métodos cuantitativos y un esquema transversal no empírica. El grupo estaba conformado por escolares de primer año de media, y se incluirán en el estudio un total de 47 clases deportivas. La prueba se determinó por 188 estudiantes de 12 años, ellos cursan estudios secundarios. Para la compilación de elementos se utilizó el medio observacional de la SOFIT para determinar la tarea física regular o fuerte. Se encontró que las mujeres eran menos propensas a realizar tareas de ejercicio vigorosa en semejanza con los varones, y esta divergencia fue evidente, con una diferencia entre hombres y mujeres de 32,5 (%). Finalmente, se sugirió que el 50% del tiempo se dedique a la educación física para abordar los temas de participación masculina y femenina, para cumplir con las normas establecidas por la UNESCO, que establece que 1 hora de tareas físicas incluyen el acompañamiento de todos los escolares, y así brindar una formación física.

Por su lado, en el ámbito nacional, Damiano (2022) esta tesis fue desarrollado en Cusco. Su objetivo principal era determinar cómo se relacionaba el control emocional de los estudiantes en la pandemia COVID 19 con su actividad física. La metodología del estudio se fundamentó en una estrategia cuantitativa, de alcance correlacional, diseño no experimental y tipo básico para alcanzar el objetivo. Asimismo, Para la recogida de datos mediante encuesta se utilizaron la Medición de Conducta Afectiva para Niños y el Cuestionario GPAQ de forma de Likert. Dichos informes se entregaron a 25 alumnos de 1ro y 2do curso, que constituyeron la muestra del plan. Se rechazó la hipótesis neutra con un índice de seguridad del 95% sobre la base de los datos, que mostraron que la práctica de ejercicio activo durante la SARS - COV - 2 se asoció positivamente con la gestión emocional en los escolares. Dado que el umbral de significación es inferior a 0,05, la asociación en la comprobación de Student es de 0,474, lo que indica que la asociación afirmativa entre las magnitudes comprobadas es baja.

Esta tesis se desarrolló en Chiclayo por Ruiz (2022), su intención fue indicar la asociación entre la acción física de los alumnos y la tensión estudiantil; como tipo básico de estudio utilizando métodos cuantitativos, con un modo no empírica y vinculado. Se utilizaron dos formularios de escala Likert validados por expertos con alfa de Cronbach. En cuanto a las dimensiones de las variables actividad física que son: intensidad, frecuencia y duración,

correlacionadas con la variable estrés escolar, se obtuvo los siguientes resultados: en cuanto a la dimensión intensidad, no hubo correlación con la variable estrés escolar, en cuanto a la duración de las dimensiones, se encontró que existe una correlación baja pero significativa; para la tercera dimensión, duración, no parece haber correlación. El estudio da como resultado un coeficiente de correlación de 0,270 y una significación de 0,037, inferior al parámetro de 0,05. En conclusión, la vinculación entre la acción física y la tensión estudiantil fue baja pero significativa, lo que sugiere que existen otras medidas que mantienen la variabilidad del estrés escolar en niveles normales.

Esta investigación se desarrolló en Lima, por Cornejo (2022) su objetivo fue utilizar un diseño no experimental adecuado, cuantitativo, descriptivo y transversal para identificar la vinculación entre la acción física y la autovaloración y la depresión en un ámbito educativo ya que el instrumento de recolección de datos fue inmediato. Se utilizó este tipo de estudio porque mide y demuestra una firma de actividad física que aumenta la autoestima y la depresión en entornos educativos. Se administraron tres cuestionarios a 121 estudiantes en una muestra de 54 adolescentes y 67 adolescentes de tercer grado como una herramienta importante para recolectar información sobre cada variable. Los resultados de este estudio utilizando el Rho de Spearman mostraron una correlación significativa de 0,844 entre actividad física y autoestima, 0,809 entre actividad física y depresión y 0,835 entre autoestima y depresión. En términos de resultados, hay una asociación afirmativa muy superior entre los factores.

Así mismo, Martínez (2022) desarrolló su tesis en Ayacucho, su propósito del estudio fue averiguar si la acción física estaba relacionada con la autovaloración de los educandos. Para aplicar este estudio se utilizaron métodos cuantitativos, métodos y tipos de diseños no experimentales de correlación cruzada. La prueba estuvo compuesta por un grupo de 64 escolares. Se utilizaron dos herramientas verificadas a nivel internacional: el cuestionario IPAQ, que se enfoca en el factor de acciones físicas, y el formulario PAA, que evalúa el factor de autovaloración. Para la magnitud de la acción física de los jóvenes en edad escolar, se visualizó que el 57,8% se sitúa en un grado medio, mientras que el 32,8% está en una magnitud alta y solo el 9,4% se encuentra en un nivel bajo<sup>1</sup>. Por otro lado, en relación a la autoestima, se identificó que el 42,2% de los individuos presentaba autoestima media, el 29,7% autoestima alta y el 28,1% autoestima baja. Los resultados arrojados revelaron una importante asociación entre las variables analizadas.

Gutiérrez y Condori (2022) tesis desarrollada en Arequipa, su intención de esta pesquisa fue analizar la vinculación entre el funcionamiento familiar y la gestión emocional en adolescentes de enseñanza media en el escenario de la pandemia. La indagación fue de modo analítico-relacional, utilizando un modelado no empírico. La Institución Educativa Privada Bryce La Joya proporcionó una muestra de 62 alumnos de secundaria. Se emplearon el FF-SIL y el formulario de conocimiento afectivo TMMS 24. Los efectos indican una conexión sustancial afirmativa y medido entre la salud familiar y la satisfacción personal, con un valor  $p$  0,05 (5%) de 0,634\*\*. En cuanto al grado más común de funcionalidad familiar, se observa que el nivel Moderadamente funcional es el que presenta la mayor proporción (46,77%). En cuanto a la regulación emocional, el nivel mayoritario es adecuado con un 59,68%.

Por su parte, Arteaga (2022) esta tesis lo desarrolló en La Libertad. La intención de esta pesquisa fue determinar cómo incide la acción física en el desarrollo emocional de los estudiantes de 9° ciclo en colegios privados y comprender y abordar los diferentes fenómenos afectivos que afrontan los alumnos de educación superior, es proponer las opciones requeridas para el problema mencionado. Este estudio empleó un plan calificativo, no empírica para identificar hipótesis. Se realizó sobre una muestra de 46 docentes de educación superior y la recopilación de información se hizo a través de dos cuestionarios. Luego del tratamiento se concluyó que existe un efecto significativo entre la acción física y la madurez afectivo en alumnos de 9° ciclo de una institución superior.

Como Espinoza (2021) en su desarrollado en Lima. El objetivo fue correlacionar la acción física con el registro de peso físico en 60 alumnos de secundaria de los grados 3, 4 y 5, el cual fue correlativo, prospectivo y transversal. El grado de acción física se evaluó a través del formulario abreviado IPAQ y el registro de peso físico de los escolares se determinó mediante el Formulario de Evaluación Nutricional Antropométrica CENAN-MINSA para hombres y mujeres de 5 a 19 años. De los resultados obtenidos se observó que el 50% ( $n=30$ ) de los alumnos presentaba una categoría alta de actividad física, el 25% ( $n=15$ ) de los estudiantes presentaba actividad física moderada y el 25% ( $n =15$ ) los estudiantes presentaban un bajo grado de acción física en el IMC. El 65% ( $n=39$ ) de los estudiantes tenían un IMC normal, el 35% ( $n=21$ ) tenían sobrepeso y ningún estudiante delgado. Se concluyó que la magnitud de ejercicio físico de los educandos se correlacionó



inversa o negativamente con el registro de peso físico, asociándose mayor acción física con menor registro de peso corporal.

Quispe (2021) su tesis lo desarrolló en Lima, su intención del estudio era descubrir la asociación entre la acción física y la educación integral de los estudiantes. Se adoptó una técnica cuantitativa simple, utilizando un esquema representativo relacional y un procedimiento enfoque deductivo. La comunidad incluyó a todos los educandos, mientras que la muestra incluyó a 32 estudiantes de fútbol que continuaron sus estudios en el año académico 2018. En la pesquisa se empleó una encuesta por cuestionario. El  $r$  de S (0,8721) y el  $p$  es igual a 0,000 inferior a 0,05 nivel de significación estadística muestran que existe una vinculación importante entre la acción física y la educación formal en los escolares, en conclusión, Se rechazó la hipótesis nula, pero se aceptó la hipótesis alternativa.

Por otro lado, Flores (2020) publicó en Puno un trabajo enfatizando variables de actividad física con el objetivo de definir los impactos de la acción física y el entrenamiento en estudiantes. Los métodos de indagación tienen una perspectiva numérica, una extensión ilustrativa y un esquema exploratoria. El grupo se compuso por alumnos, dando una prueba muestreo selectivo de un completo de 47 educandos, 18 mujeres  $20.40 \pm (DE)$  y 27 hombres  $21.89 \pm (DE)$ . Los métodos de recopilación de datos incluyeron actividades de observación, y las herramientas utilizadas incluyeron encuestas de actividad física y encuestas de propensión al ejercicio. Según los resultados de la prueba de flexibilidad, el IMC de las mujeres era de 23,39 antes y 23,15 después, con un nivel de significación de 0,031. Por lo tanto, se puede deducir de la investigación que el ejercicio físico sirve para mejorar la condición física de las estudiantes, a la vez que tiene un impacto beneficioso en la reducción del IMC.

De la misma manera, desarrollo en Lima Provincias, García (2020), su objetivo fue definir la asociación entre el desempeño físico y la obesidad en alumnos de instituciones educativas, esto tiene sentido ya que la inactividad física y el sobrepeso se sitúan entre las dificultades de bienestar más graves en la actualidad. Uno de los grupos de edad más afectados es la adolescencia. Según la OMS, el número de jóvenes con sobrepeso u obesos está aumentando tanto en países de ingresos bajos como altos; también a nivel mundial, uno de cada cinco adultos y cuatro de cada cinco adolescentes (de 11 a 17 años) actividad física. Entre 2007 y 2014, el porcentaje de jóvenes de 10 a 19 años con sobrepeso aumentó del 12,9 % al 18,5 %. Para la obesidad, la prevalencia fue del 4,9%, pero aumentó al 7,5%. En solo

siete años, la población ha crecido a una tasa global del 46%. Concluyó que, de los 114 estudiantes estudiados, el 52,3% presentaban baja actividad física, el 47,7% moderadamente activos y el 11,4% sobrepeso. El 37,5% de los estudiantes eran obesos en el primer nivel.

Cabello (2018) desarrolló su tesis en Lima. El propósito de este trabajo fue analizar la asociación entre el esfuerzo activo y la satisfacción vital en una muestra de niños de primaria. Se utilizó un enfoque no experimental, transversal y correlacional en toda la muestra de 120 alumnos de quinto curso. Los datos se recogieron utilizando dos indicadores de tipo Likert previamente establecidos y fiables. Para el análisis de los datos se aplicó la técnica hipotético-deductiva y se utilizó la prueba no paramétrica Razón de Spearman. Los resultados establecieron que el esfuerzo activo se asoció directa y frágilmente con la satisfacción vital, nuevamente se encontró una significancia de 0,000 para permitir el rechazo de  $H_0$ , por lo que la hipótesis propuesta se consideró válida en esta población estudiantil.

Mientras tanto, Ramos (2018) desarrolló su tesis en Lima, la actual pesquisa tuvo como meta entablar la asociación entre la actividad física de los estudiantes y el logro del saber, el tipo de investigación fue no empírica, transversal, correlación-causal, y la prueba estaba conformada por 32 estudiantes. Queda la pregunta, ¿tiene la accionar de rendimiento algún beneficio en el saber de los jóvenes? O, por el contrario, ¿el tiempo de acción de bienestar y las distracciones afectan negativamente las calificaciones? Según ciertos estudios, cuando los individuos jóvenes practican ejercicio físico, ayuda a construir sus propios medios, saberes conceptuales y/o funcional, lo que afecta positivamente su actividad física adulta. La conclusión es que, a mayor actividad física, mayor rendimiento académico de los estudiantes.

En cuanto al ámbito regional, Cárdenas (2021) en su tesis desarrollada en Cusco. Su intención de indagación fue entablar la asociación entre el estrés y el aprendizaje en estudiantes de 5to grado, es el tipo básico de investigación, métodos cuantitativos, formato ilustrativo relacional. El grupo comunitario estuvo conformado por 20 educandos de quinto grado, la prueba fue escogida por muestreo intencional y por elección, además, se asignaron 20 alumnos de acuerdo a los criterios de inclusión. Se utilizaron métodos de encuesta utilizando 2 formularios, uno para analizar el saber y otro para examinar la tensión. Se encontró que el setenta por ciento de los educandos se encontraba en un grado normal, el treinta por ciento en una magnitud alta y cero educandos en un grado bajo. En cambio, el

cien por ciento de los escolares se encontraban en un grado de tensión moderado. En base a los valores obtenidos de Pearson = -0.467 y Sig, se finalizó que hay una asociación moderada y negativa entre la tensión y el logro del saber de los educandos. 0,038, valor  $p < 0,05$ . Asumir los valores de las hipótesis de investigación.

Las teorías relacionadas a las actividades físicas, según la Organización Mundial de la Salud (2017) menciona que las investigaciones han demostrado que el ejercicio físico frecuente desarrolla la condición operativa y la mejora de vida de los sujetos. De la misma manera, varios individuos con males no contagiosos prevalentes en personas mayores, como males del corazón, degeneración articular, fragilidad ósea y tensión alta, se benefician del ejercicio regular, que también puede reducir el riesgo de caídas. Además, se ha comprobado que progresa el rendimiento de la memoria y cognitivo y facilita en la terapia de los males como la ansiedad o la melancolía. Las personas activas suelen tener más posibilidades de relacionarse con los demás, mantener redes sociales y hacer nuevos amigos.

La actividad física temprana puede apoyar a prevenir muchas enfermedades, así como a minimizar las molestias y la discapacidad que provocan. Incluso si una persona comienza a practicar ejercicio físico regular más tarde en la vida, puede seguir siendo ventajoso (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Al rededor del 60% de la presión demográfica mundial no realiza suficiente deporte para mantenerse sana. Las enfermedades no transmisibles, que mataron a más de 35 millones de personas en 2005, suponen un riesgo evidente. Cabe destacar que estas enfermedades no transmisibles han superado al tabaquismo como principal causa de mortalidad y discapacidad a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (2017), el 80% de las muertes por ENT comunes se efectúan en naciones de economías bajas y intermedias.

En consecuencia, la principal causa de enfermedades no transmisibles en muchos países del planeta es la inactividad física. La inactividad física prevalece tanto en las naciones establecidas como en las emergentes. Más del 50% de los las personas de las naciones tecnificadas no realizan suficiente actividad física. La inactividad es un problema mayor en las grandes ciudades en rápida expansión del mundo emergente. La urbanización ha traído consigo una serie de variables ambientales que desincentivan el ejercicio físico, especialmente en los sectores del trabajo y el transporte. Las actividades sedentarias (como ver la televisión) son cada vez más comunes en las regiones rurales de las naciones en progreso (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Se define actividades físicas a cualquier acción del cuerpo que es empleado por los músculos estriados que requieren consumo de energía. Una vez más, se trata de movimientos organizados, deliberados e iterativos (Perea et al., 2019). Por otro parte, Barbosa y Urrea (2018), se refieren a la acción física como desplazamiento, que inicia de la asociación entre la estructura y la actividad del hombre, y que tiene las siguientes dimensiones: biológica, personal y sociocultural, coincidiendo ambas en que el aprendizaje y la evaluación son diferentes para obtener información y apreciar sensaciones que son muy distintas. El ejercicio físico es, por tanto, movimiento corporal (Organización Mundial de la Salud, 2020). La acción física es una subcategoría de la actividad física programada, estructurada y repetida; los términos no deben utilizarse indistintamente.

La Organización Mundial de la Salud (2017), evalúa que esfuerzo físico la reducción de los músculos estriados durante el movimiento de la estructura humana. Especificó además que la acción física incluye los movimientos y las practicas físicas de tiempo libre. Según el autor Rosselli (2018), el ejercicio físico es cualquier tipo de movimiento que hace que una persona utilice más energía que su tasa metabólica en reposo mientras activa todos sus grupos musculares. Puede incluir tanto actividades físicas organizadas como espontáneas.

Las actividades físicas es cualquier tipo de movimiento físico que las personas realizan durante un período de tiempo. Ya sea en el trabajo o en actividades laborales y de ocio, esto aumentará significativamente el gasto energético y el consumo de energía en reposo. En otras palabras, la acción física de quema calórica (Encarta, 2002). Según González (2003), es algún desplazamiento intrínseco o extrínseco del cuerpo en activación de fibras con un consumo de fuerza superior al descanso; se entiende como una conducta del hombre, voluntario y personal con consecuencias biológicas y psicosociales. Componentes culturales y determinantes de una gama de beneficios para la salud.

Según Ley et al. (2015), el ejercicio físico se describe cuando el cuerpo se mueve y gasta energía por encima del nivel de reposo debido a una contracción muscular intencionada. También señalan que mover el cuerpo es necesario para la recreación, las tareas cotidianas y la actividad física. Para Vidarte et al. (2011), el ejercicio físico es algún tipo de desplazamiento del cuerpo originado por los músculos estriados y que da lugar a un consumo de energía. Excepto cuando duermes o descansas, esto ocurre mientras realizas tus tareas diarias habituales. De forma similar a esta definición, Guzmán et al. (2011) describieron el ejercicio físico como el movimiento corporal provocado por la contracción

esquelética, que da lugar a un gasto energético por encima de las cantidades habituales. Según los autores citados para este estudio, el ejercicio físico se definió como cualquier movimiento realizado por un individuo al activar alguna parte de la estructura, independientemente de su grado (alto, medio o bajo), y generado por la tensión de los músculos estriados, que da lugar a un gasto energético.

Los beneficios de las actividades físicas, según la Aznar et al. (1999), la práctica de actividad física a cualquier edad ayuda a mantener el cuerpo en forma y a prevenir enfermedades. Los estudios realizados por científicos demuestran que las ventajas corporales, psicológicas y sociales aumentan la satisfacción vital y ayudan a las personas a vivir una vida larga y saludable.

Existen beneficios de las actividades física, como: beneficios fisiológicos, el ejercicio físico disminuye la probabilidad de padecer diabetes, cáncer de colon, tensión arterial excesiva y enfermedades cardiovasculares. Ayuda a reducir la proporción de grasa corporal, la obesidad y el sobrepeso. Aumenta la capacidad de ejercitarse sin agotarse al fortalecer los músculos, los huesos y aumentar la densidad ósea (aptitud física). Para alcanzar una salud óptima y mejorar todos los órganos (sistemas) del cuerpo, hay que combinar las ventajas fisiológicas del ejercicio con una nutrición suficiente. De la misma forma, en el apoyo emocional, la acción física puede mejorar la motivación, reducir la tensión, ganas y desesperación, mejorar la autovaloración y garantizar la mejoría de la mente. Muchas indagaciones han comprobado que treinta min de ejercicio físico diaria pueden ayudar de modo importante la salud emocional. Por último, el beneficio social, aumenta la independencia de las personas y la capacidad de adaptarse a la sociedad, lo que es una ventaja especialmente importante para las personas con discapacidades físicas o psíquicas (Aznar et al., 1999).

Además, las actividades físicas son de dos tipos según la Organización Mundial de la Salud (2017), contempla los tipos de acciones física: intensa, moderada y sedentaria.

En tanto, la acción física intensa, Según la Organización Mundial de la Salud (2017), realizar esta tarea implica un gran esfuerzo y puede provocar problemas respiratorios y un crecimiento significativo en las pulsaciones. Además, se cree que el ejercicio vigoroso requiere alta intensidad de respiración adecuada, lo que crece las pulsaciones. Por otro lado, Rosselli (2018) define: Cuando la actividad vigorosa supera en no menos de seis veces el consumo de energía en reposo, provoca un aumento de la transpiración, la respiración y la

tensión arterial. Los escritores señalan que la acción física vigorosa se refiere al aumento de la tasa cardiorrespiratoria (tasa metabólica  $<1$  MET; tasa de ejercicio vigoroso  $>6$  MET) y sudoración.

En cuanto a la actividad física moderada, Según Rosselli (2018), el ejercicio físico se considera moderado cuando requiere un esfuerzo entre tres y cinco veces superior al que se realiza en reposo. El aumento de la frecuencia respiratoria, la sensación de calor y, en ocasiones, la sudoración son signos de ello. Caminar, bailar y practicar deporte entran en esta categoría. Según el autor, se considera ejercicio físico moderado cuando se produce un aumento de la respiración, una elevación de la temperatura corporal y algo de sudoración, así como un esfuerzo moderado (la definición del Compendio de Actividades Físicas).

Para la actividad física sedentaria, según la definición de Andradás et al. (2015), son aquellas que los sujetos hacen sedentarias o tumbadas, estando conscientes, y que gastan mínima energía. Los intervalos sedentarios son aquellos momentos en los que las personas emplean estas tareas que gastan muy poca energía, como cuando están sentadas mientras viajan, en el trabajo o en la escuela, en casa o durante el tiempo de ocio. El tiempo de dispositivo es el tiempo que se pasa delante de un dispositivo (televisor, ordenador, smartphone, iPad, máquina de entretenimiento digital, etc.) y se nombra momento de sentado porque durante este tiempo se ejecuta poquísima energía. Los investigadores conceptualizan el ejercicio físico sentado como un bajo gasto energético debido a que el cuerpo produce poco movimiento (sedentaria física). Además de los modelos mencionados, mencionan que el sueño también genera un desperdicio de fuerza.

Dimensiones de las actividades físicas, en cuanto a la definición de actividad física en este estudio, fue medida por las siguientes dimensiones: Actividad física profesional, movimiento y ejercicios físicos en el descanso. Se analizan a fondo los múltiples aspectos del ejercicio físico; inicialmente, se partía de la base de que sólo se tenía en cuenta la acción física relacionada con el trabajo. Para Quiñones (2018), la rapidez con la que realice las tareas de estas categorías determina su rutina de ejercicios relacionados con el trabajo; tarea de alta intensidad sobre demandas físicas A conjunto más amplio de actividades, como los trabajos de construcción. Como segundas actividades de intensidad moderada y hay actividades con una ligera aceleración, como correr. Otro concepto de acción física profesional es la de Myupchar (2020), afirmando que este ejercicio es inherente a su profesión. Dado que, esté parado por largos períodos de tiempo como supervisor de campo,

levantar pesas de ligeras a moderadas o haga trabajo físico en el espacio de labor, la acción física ocupacional (OPA, por sus siglas en inglés) a menudo se ajusta a la definición de trabajo duro en el gimnasio con acción física. El movimiento (Actividad de Transporte Físico) que se menciona a continuación se delimita a la acción física, que es el momento que demora un sujeto en trasladarse en el espacio, por decir, moverse al espacio de labor, ir al centro comercial, etc. Aquellos estarán dependientes del modo de movimiento utilizado, como el carro, velocípedo, monopatín o andando. La última dimensión concluye que la actividad física de ocio de Quiñones (2018) es una actividad realizada durante el descanso. Las acciones físicas que hacen son de diferentes intensidades, por decir, ejecutar algún deporte (fútbol, voleibol, atletismo, etc.). Por otro lado, Mutz y Gerke (2021) afirma que los ejercicios físicos en el descanso tienen una consecuencia positiva en la plenitud, que tiene un mayor potencial para el bienestar humano que las actividades en áreas relacionadas con el trabajo o los desplazamientos. El deporte y el ejercicio en particular forman la base de la actividad física recreativa. Los términos deporte y ejercicio designan una actividad física planificada y organizada, pero por lo demás, los deportes suelen estar basados en reglas y, a menudo, son competitivos.

La variable manejo de emociones se vinculan con la inteligencia emocional por la práctica de los ejercicios físicos resultando categorías más alto de mitigación y alegría conjunto con una baja de la colera, desesperación y cansancio (Ubago, et al., 2019).

El manejo emocional se define como variables psicológicas que permiten el control emocional que se relaciona en la conducta y el pensamiento de un sujeto, pero que son igualmente capaces de cambiar su actitud biológicamente impulsiva (Fernández y Fernández, 2019).

Por otro lado, los sentimientos de los infantes son tan primordiales al igual que de los adultos desde una perspectiva humana. Desde el instante en que nacemos, nuestra capacidad de sentir nos hace aprender de nuestras experiencias y registrar la vivencia de otras nuevas (Fernández y Fernández, 2019). Las respuestas de nuestro cuerpo a estímulos y situaciones, ya sean internos o externos, se denominan emociones. Los niños experimentan la misma variedad de sentimientos que los adultos, que en general pueden clasificarse en “buenos-positivos” y “malos-negativos”, todos los cuales deben experimentarse para poder comprenderlos y gestionarlos adecuadamente. Los siguientes son los sentimientos más puros: Alegría: la felicidad y la salud generalmente provienen de obtener lo que quieres. Te

ayuda a identificar lo que quieres y te motiva a repetir ese comportamiento. Ira: Ira y rabia cuando los deseos no se cumplen, cuando se amenaza u ofende (Fernández y Fernández, 2019). Cuando se muestra de manera adaptativa, ayuda a movilizar y defender, evitar daños y encontrar soluciones a los problemas. Duelo: desesperación, melancolía, pesimismo, etc. ante la pérdida. Ayuda a mostrar que necesita tiempo para reflexionar sobre lo que sucedió y procesarlo adecuadamente. También es una señal de que necesita el apoyo de los demás. Miedo: Alerta reacciones a amenazas o peligros reales o anticipados. Nos ayuda a centrar nuestra atención en nosotros mismos y en las mejores soluciones posibles Sorpresa: Ser sorprendido o confundido por lo inesperado. Nos ayuda a posicionarnos y centrarnos en lo que debemos hacer. Disgusto: disgusto por las cosas que no nos gustan. Te ayuda a reconocer lo que no te gusta y alejarte de ello.

Según Reisenzein (2020), la teoría cognitiva de la emoción es un término bien conocido para todas las teorías sobre las emociones elaboradas en psicología y filosofía coinciden en la base de que las reacciones emocionales, o al menos un subconjunto fundamental de ellas, requieren conocimientos particulares sobre los hechos que las causan. Las expresiones emocionales son situaciones epistémicas de las personas que se expresan en el lenguaje diario con términos como felicidad, pena, ilusión, temor, furia, compasión, etc. Estas teorías también investigan cómo las emociones influyen en que los trastornos mentales no cognitivos, en especial los anhelos, se den solos o en conjunto. Además, si un acontecimiento suscita una emoción, con frecuencia se piensa que estas cogniciones son importantes para identificar el tipo de emoción (alegría o tristeza) y el grado de la emoción (alegría débil o alegría desbordante).

Como faceta relevante, la idea Jamesiana del cuerpo, en particular del estudio de la experiencia corporal, aquello seguiría siendo un elemento crucial en la teoría de la conducta corporal. Esta teoría se dedica asimismo a unificar numerosas cuestiones fundamentales de la filosofía de la emotividad en términos de causalidad de la acción. Es esencial analizar hasta qué punto esta teoría logra reconciliar la intensidad de las acciones con la (supuesta) relevancia esencial de los sentimientos fisiológicos en la experiencia emocional para una comprensión completa de la emoción. Además, la comprensión de los sentimientos fisiológicos es esencial para la comprensión de la emoción corporal sintética (Mitchell, 2021).



La teoría convencional de la utilidad general de la emoción afirma que las creencias sobre el funcionamiento de las emociones pueden influir en el bienestar de las personas. Las personas que valoran sus emociones pueden aceptar sus reacciones emocionales y recuperarse rápidamente después de eventos perturbadores. Por otro lado, quienes creen que los sentimientos no son saludables son más propensos a sentirse culpables por sus respuestas emocionales, lo que puede prolongar la sensación desagradable y provocar un deterioro de su bienestar. Las creencias sobre el funcionamiento general de las emociones también pueden influir en el modo en que los individuos interactúan con sus pares (Karnaze y Levine, 2020).

En cuanto a las dimensiones de manejo de emociones, se puede afirmar que los marcadores de control emocional, afrontamiento emocional e inestabilidad emocional afectan directamente a la forma de gestionar los sentimientos. El control emocional permite gestionar la expresión de los sentimientos y la capacidad de inspirar tanto a uno mismo como a otras personas. Se manifiesta en acciones como las que exhiben las personas populares, empáticas, líderes y con éxito interpersonal (Villavicencio, 2019). Los diversos esfuerzos que realiza una persona para evitar tener experiencias emocionales desagradables se denominan afrontamiento emocional; estos esfuerzos los realiza la persona con el fin de regular, minimizar, evitar y controlar los ambientes interiores excesivos (Pascual y Conejero, 2019). Por último, pero no menos importante, se afirma que la inestabilidad emocional está relacionada con diversos trastornos de conducta, en particular con trastornos límite como la anomalía de tensión postraumático y el histrionismo; la respuesta de la persona afectada es incontrolablemente descontrolada (Velásquez et al., 2020).

## II. METODOLOGÍA

### 2.1 Enfoque, tipo

La pesquisa se ejecutó utilizando el enfoque cuantitativo; Tamayo (2007) define este enfoque como poner a prueba teorías previamente establecidas mediante la comprobación de una serie de hipótesis generadas a partir de ellas. Para ello es necesario establecer una muestra aleatoria o seleccionada que represente adecuadamente a la población o fenómenos objeto de estudio.

Esta pesquisa fue de carácter básico porque buscaba avanzar en ideas e información respecto a los factores de las actividades físicas y regulación de sensaciones (Hernández y Mendoza, 2018). De manera similar, la investigación adoptó un método cuantitativo porque los datos se recolectaron mediante datos numéricos.

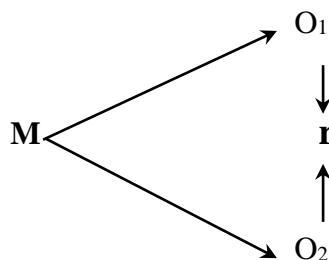
En esencia, el estudio empleó la hipotética deductiva porque parte de un diseño dado generalmente reconocido y sigue un camino para apoyar la realidad observada. (Bernal, 2010). De forma similar, Behar (2008) afirma que cuando se sabe cómo es realmente el hecho examinado, la hipótesis lógica se pone a prueba por contracción para comprobar la veracidad de las afirmaciones realizadas.

### 2.2 Diseño de investigación

En la pesquisa designada se utilizó un diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal correlacional. Este diseño se aplicó debido a que los factores no fueron alterados intencionalmente y sólo se observarán las ocurrencias en sus escenarios naturales (Hernández y Mendoza, 2018). Así es como se describe:

#### Figura 1

*Esquema del diseño de investigación*



*Nota.* M: Estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián; O1: Actividades físicas; O2: Manejo de emociones; r: Relación entre actividades físicas

y manejo de emociones.

### 2.3 Población, muestra y muestreo

Según Bernal (2010), la población presenta algunos rasgos comunes y se distingue por la disposición de las instancias dentro de un área determinada. De forma similar, la comunidad en un estudio, definida por el tema y los objetivos del estudio, es un número fijo o ilimitado de elementos con rasgos compartidos a los que se aplicarán las conclusiones de la investigación.

La población estuvo designada por 122 estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián.

**Tabla 1**

*Distribución de la población por grado, sección y sexo*

Grado y Sección	Hombres	Mujeres	Total
Cuarto A	14	17	31
Cuarto B	23	07	30
Cuarto C	24	07	31
Cuarto D	20	10	30
Total	81	41	122

*Nota.* Los datos corresponden a las nóminas oficiales de matrícula de la IE, 2023.

Para la muestra se consideró como criterio de inclusión a todos los estudiantes que asistieron el día de la aplicación de los instrumentos resultando un total 113 de los 122 estudiantes del cuarto grado de secundaria, en términos estadísticos se considera una muestra representativa respecto de la población debido a que son más del 50%. Por otro lado, el muestreo empelado fue intencional o por conveniencia, el que comprende la elección de sujetos participantes con características comparables de forma no irregular, este tipo de muestro se utiliza en general cuando el investigador elige la muestra según sus ventajas o cuando la población tiene un tamaño caracterizado y es lo suficientemente pequeña como para tener la opción de llegar a cada uno de ellos, y además es de fácil acceso al investigador al recolectar los datos (Arias et al., 2016).

### 2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Desde la perspectiva de Marradi et al. (2012), la técnica de la encuesta lo caracteriza como un procedimiento de creación de información que, utilizando sondeos normalizados, toma en consideración el examen de diferentes temas de las personas o agrupaciones contempladas: realidades, mentalidades, convicciones, sentimientos, diseños de utilización, propensiones, sesgos prevalentes y objetivos de voto.

Se utilizó como instrumento el cuestionario, que es el instrumento de recolección de información donde las preguntas se expresan de manera precisa y deliberada, y donde las respuestas se registran utilizando un esquema de alistamiento básico (López y Fachelli, 2015).

En referencia a la variable de las actividades físicas, se aplicó una adecuación del cuestionario de Damiano (2022), el cual está establecida por 12 ítems, del mismo modo, tiene una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,919, además, mide las dimensiones sobre la actividad física ocupacional, desplazamiento y actividad física en el campo libre. Mientras tanto, para la variable de manejo de emociones se empleó una adaptación del cuestionario de Damiano (2022) el cual consta de 16 ítems, también su confiabilidad de Alfa de Cronbach es de 0,750 y mide sus dimensiones sobre control emocional, afrontamiento emocional y desregulación emocional.

Los dos cuestionarios se aprobaron mediante juicio maestro y fueron opciones de escala Likert: 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre.

## **2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información**

El manejo y examen de la información se terminó utilizando SPSS V26 y Microsoft Excel 2019, particularmente para obtener las tablas y gráficas factuales, así como para completar la prueba de hipótesis individual (Hernández et al., 2014). En el proceso fue importante comprobar la normalidad de las puntuaciones de las variables y sus dimensiones con lo que se optó por aplicar la prueba factual de Rho de Spearman para observar realmente la relación actual y perseguir la elección la decisión sobre si se reconoce la hipótesis de investigación planteada.

## **2.6 Aspectos éticos en investigación**

Según las directrices de Galán (2010) para la ética de la investigación, la práctica científica debe llevarse a cabo de acuerdo con normas morales que garanticen el desarrollo del aprendizaje, la cognición y el progreso de la situación del hombre, así

como el crecimiento de la sociedad. Además, la indagación consideró los principios éticos de autonomía y justicia, ya que los estudiantes podían elegir si participaban o no en la encuesta y la elección implicaba tratar a todos los estudiantes por igual modo.

En la revisión, también se consideraron tres normas morales de equidad: en primer lugar, el consentimiento educado, en el que los tutores conocen la revisión realizada a sus hijos; en segundo lugar, la clasificación, que alude a la confidencialidad de la información de los propios alumnos, dado que, los datos recogidos sólo se emplearon para el desarrollo del trabajo de investigación. Por último, se pensó en la honestidad lógica, aludiendo a cada curso de la revisión que se dirigió de forma experta, válida y objetiva y las consecuencias de la revisión fueron honestas, ya que ninguna respuesta fue diferente a propósito.

### III. RESULTADOS

#### 3.1 Presentación y análisis de resultados

##### 3.1.1 Resultados de la variable actividades físicas

**Tabla 2**

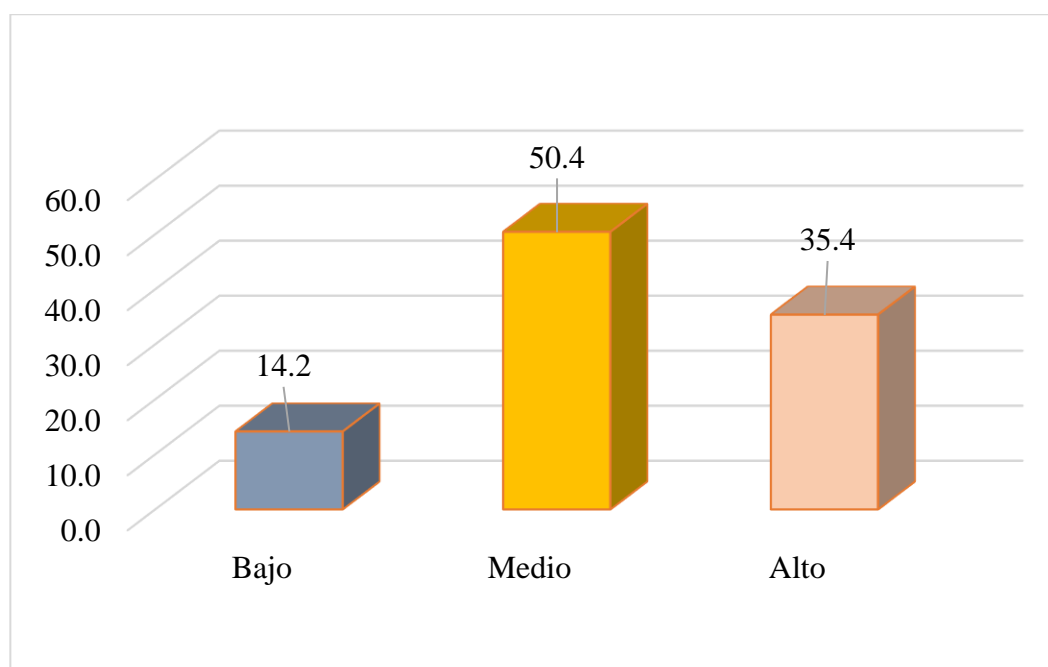
*Actividades físicas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	16	14.2
Medio	57	50.4
Alto	40	35.4
Total	113	100.0

*Nota.* Elaborada con los datos recolectados y procesados con SPSS V27.

**Figura 2**

*Actividades físicas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*



*Nota.* Diseñada con la información de la Tabla 2.

La Tabla 2 y Figura 2 indican que el 14.2 % de estudiantes tiene un nivel bajo de actividades físicas, el 50.4 % nivel medio y el 35.4 % nivel alto lo que corresponde a 16, 57 y 40 escolares receptivamente.

**Tabla 3**

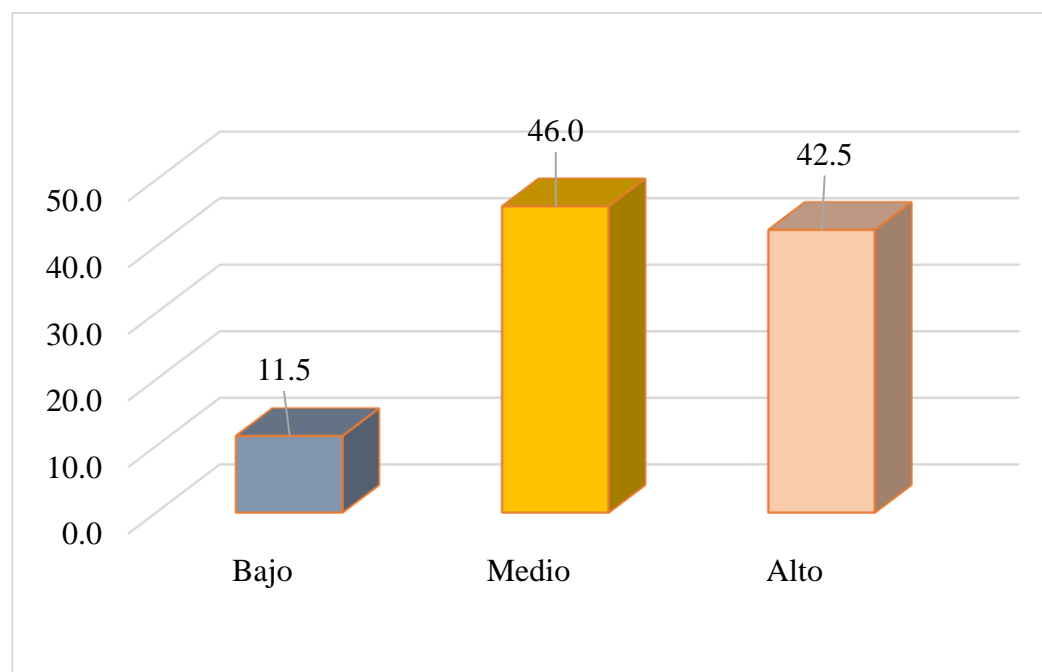
*Actividades ocupacionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	11.5
Medio	52	46.0
Alto	48	42.5
Total	113	100.0

*Nota.* Elaborada con los datos recolectados y procesados con SPSS V27.

**Figura 3**

*Actividades ocupacionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*



*Nota.* Diseñada con la información de la Tabla 3.

La Tabla 3 y Figura 3 muestran que el 11.5 % de escolares realiza actividades

ocupaciones a nivel bajo, el 46.0 % a nivel medio y el 42.5 % a nivel alto siendo estas cifras equivalentes a 13, 52 y 48 estudiantes correspondientemente.

**Tabla 4**

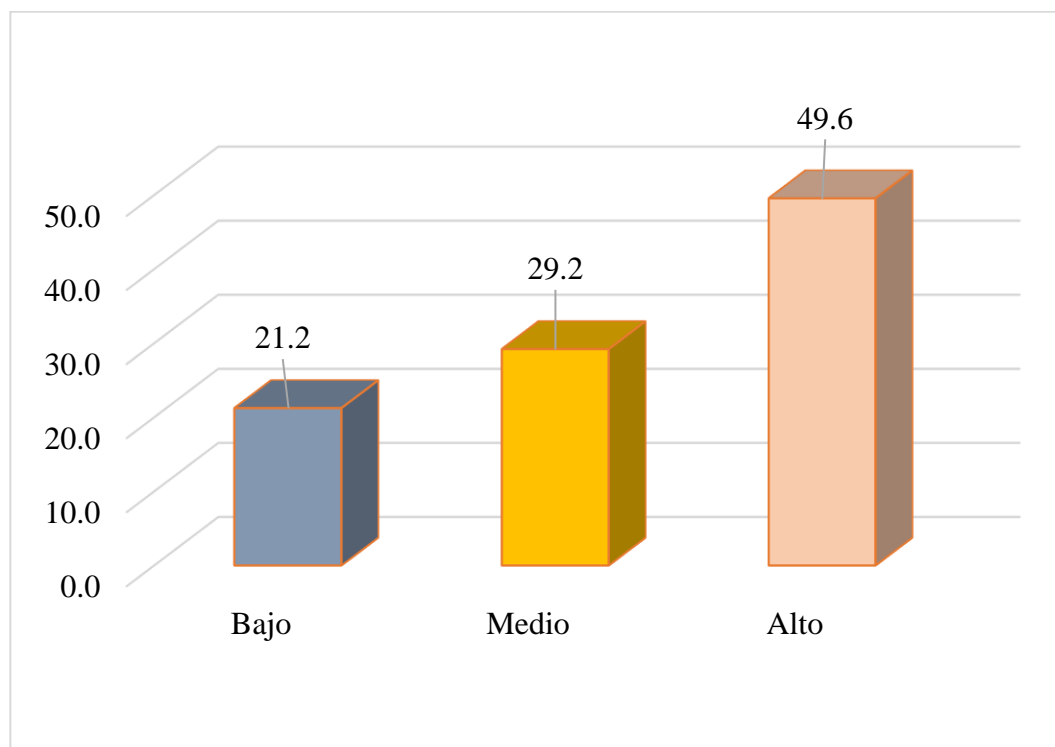
*Actividades de desplazamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	24	21.2
Medio	33	29.2
Alto	56	49.6
Total	113	100.0

*Nota.* Elaborada con los datos recolectados y procesados con SPSS V27.

**Figura 4**

*Actividades de desplazamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*



*Nota.* Diseñada con la información de la Tabla 4.



La Tabla 4 y Figura 4 dan cuenta que el 21.2 % de estudiantes realiza actividades de desplazamiento a nivel bajo, el 29.2 % a nivel medio y el 49.6 % a nivel alto porcentajes equiparables a 24, 33 y 56 escolares.

**Tabla 5**

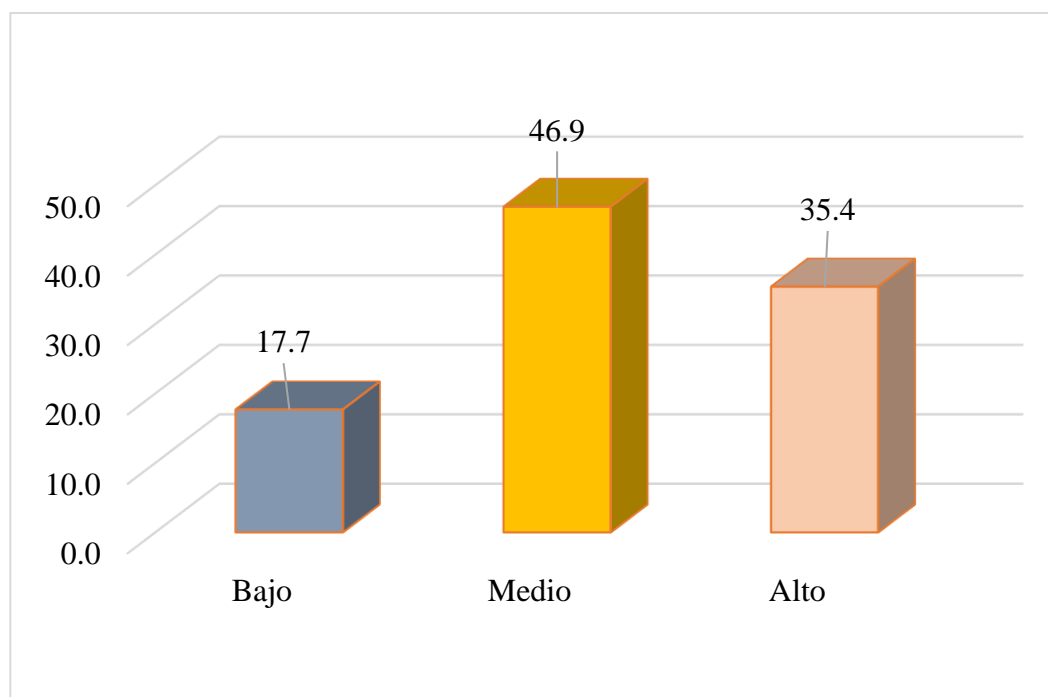
*Actividades de tiempo libre en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	20	17.7
Medio	53	46.9
Alto	40	35.4
Total	113	100.0

*Nota.* Elaborada con los datos recolectados y procesados con SPSS V27.

**Figura 5**

*Actividades de tiempo libre en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*



*Nota.* Diseñada con la información de la Tabla 5.

La Tabla 5 y Figura 5 muestra que el 17.7 % de escolares tiene una dedicación baja a actividades de tiempo libre, el 46.9 % un nivel medio y el 35.4 % un nivel alto, dichos valores equivalen a 20, 53 y 40 estudiantes respectivamente.

### 3.1.2 Resultados de la variable manejo de emociones

**Tabla 6**

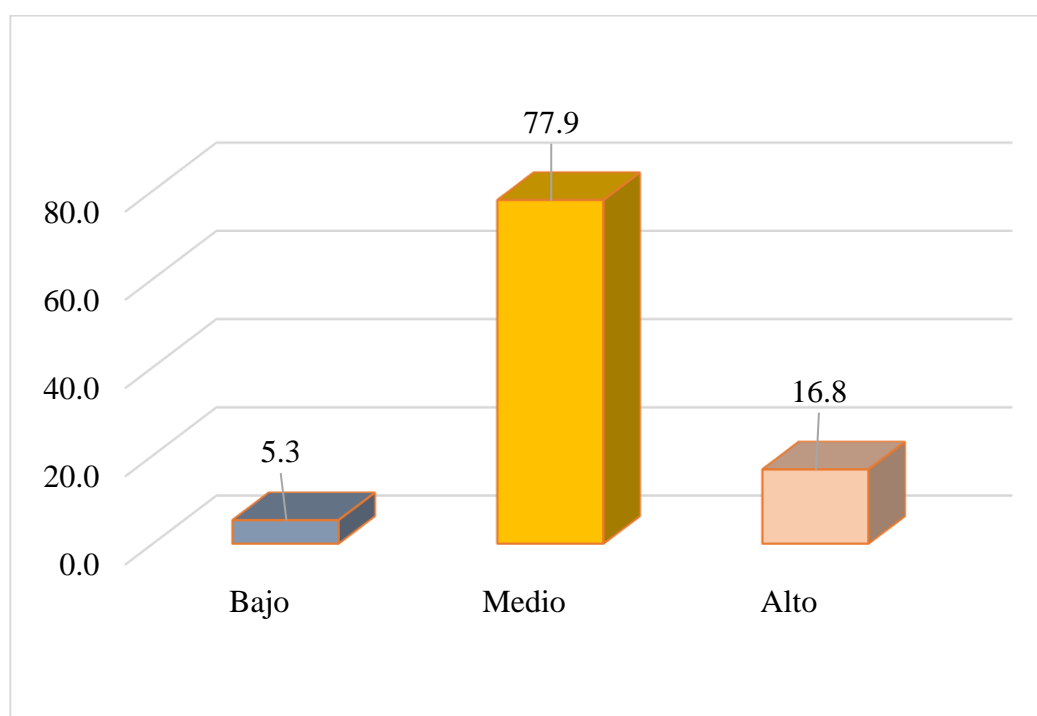
*Manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	5.3
Medio	88	77.9
Alto	19	16.8
Total	113	100.0

*Nota.* Elaborada con los datos recolectados y procesados con SPSS V27.

**Figura 6**

*Manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*



*Nota.* Diseñada con la información de la Tabla 6.

La Tabla 6 y Figura 6 dan fe de que el 5.3 % de estudiantes tiene un nivel bajo de manejo de emociones, el 77.9 % un nivel medio y el 16.8 % de nivel alto, cifras que se corresponden con 6, 88 y 19 estudiantes.

**Tabla 7**

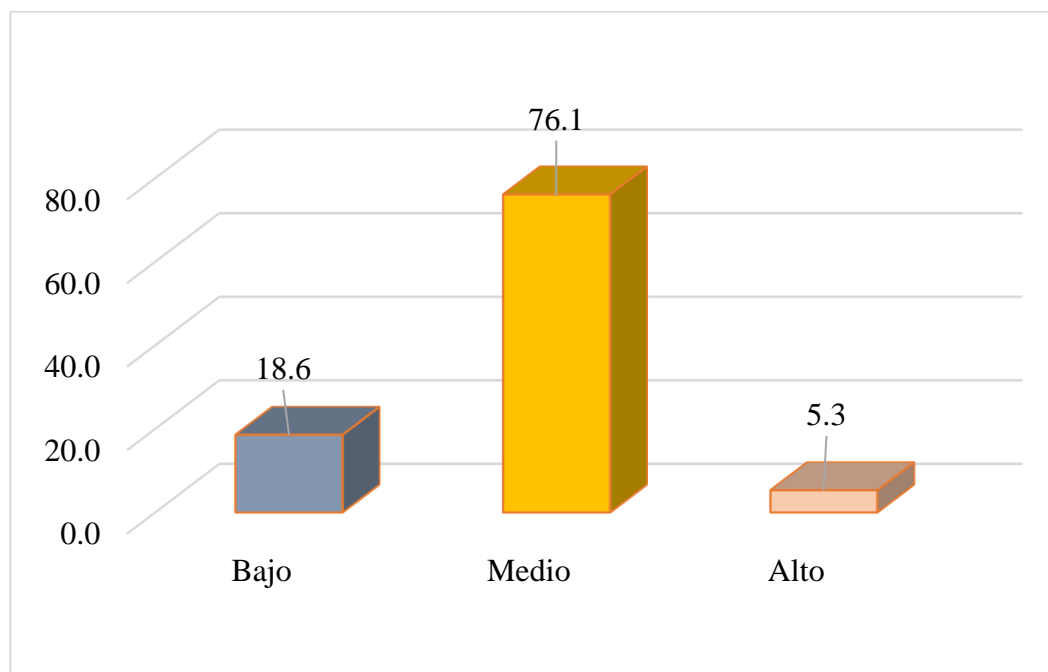
*Control emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	21	18.6
Medio	86	76.1
Alto	6	5.3
Total	113	100.0

*Nota.* Elaborada con los datos recolectados y procesados con SPSS V27.

**Figura 7**

*Control emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*



*Nota.* Diseñada con la información de la Tabla 7.

La Tabla 7 y Figura 7 muestran que el 18.6 % de escolares tienen un nivel bajo de

control de sus emociones, el 76.1 % un nivel medio y el 5.3 % un nivel alto, porcentajes equiparables a 21. 86 y 6 estudiantes respectivamente.

**Tabla 8**

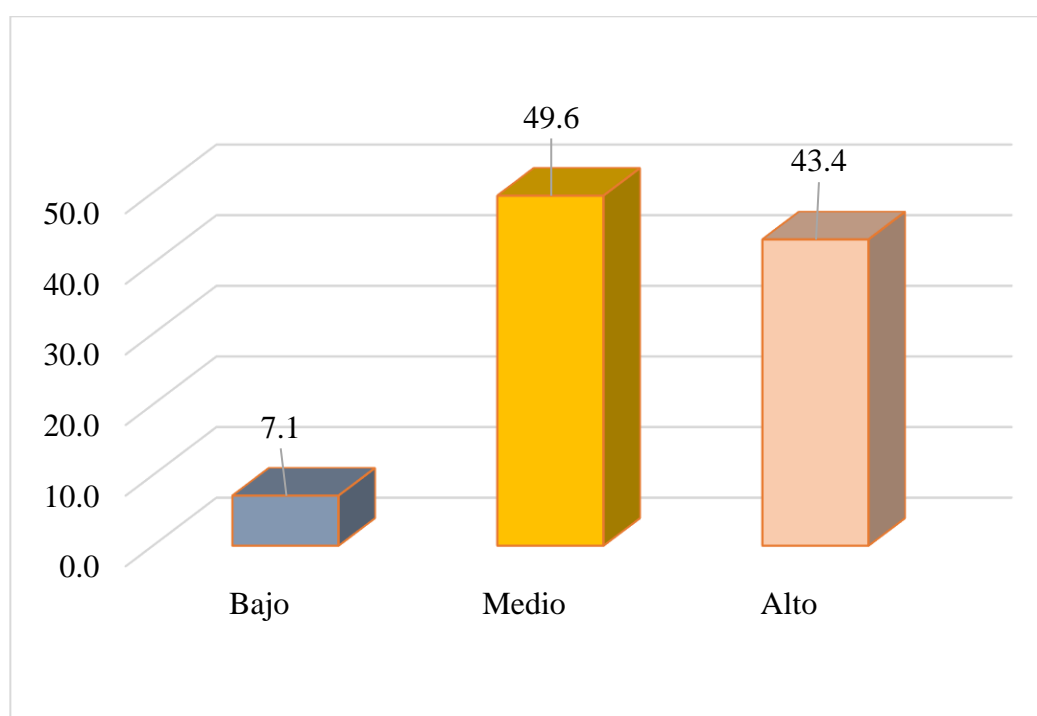
*Afrontamiento emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	7.1
Medio	56	49.6
Alto	49	43.4
Total	113	100.0

*Nota.* Elaborada con los datos recolectados y procesados con SPSS V27.

**Figura 8**

*Afrontamiento emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*



*Nota.* Diseñada con la información de la Tabla 8.

La Tabla 8 y Figura 8 permite afirmar que el 7.1 % de estudiantes tiene un nivel

bajo afrontamiento emocional, 49.6 % un nivel medio y el 43.4 % nivel alto calores que son comparables a 8, 56 y 49 escolares.

**Tabla 9**

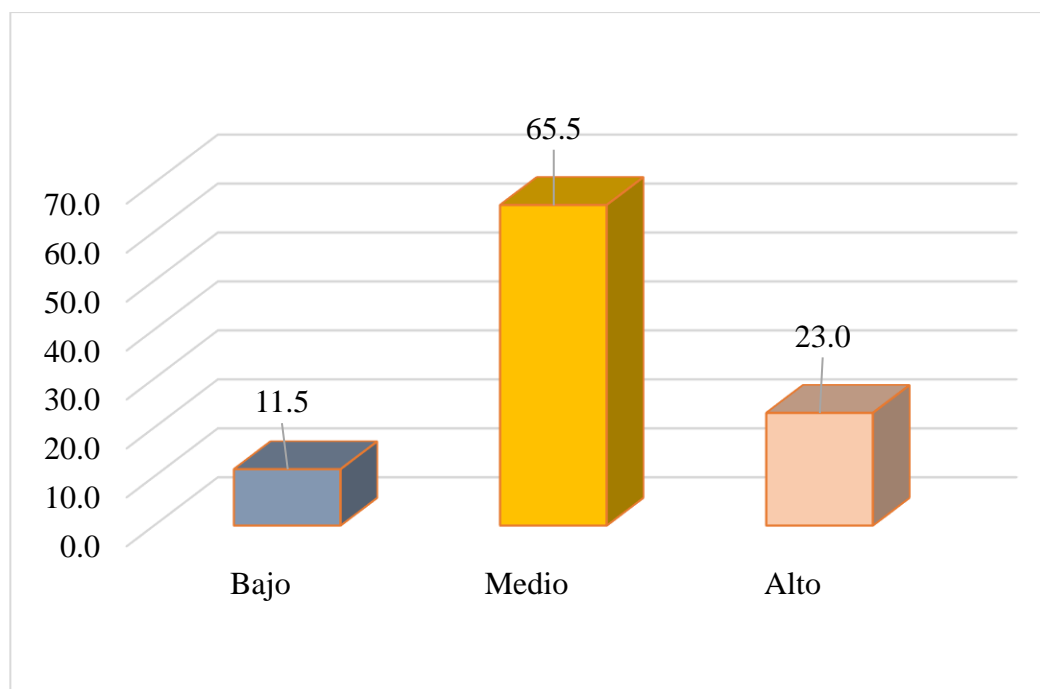
*Desregulación emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	11.5
Medio	74	65.5
Alto	26	23.0
Total	113	100.0

*Nota.* Elaborada con los datos recolectados y procesados con SPSS V27.

**Figura 9**

*Desregulación emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*



*Nota.* Diseñada con la información de la Tabla 9.

La Tabla 9 y Figura 9 muestra evidencia de que el 11.5 % de escolares tiene un nivel bajo de desregulación emocional, el 65.5 % nivel medio y el 23.0 % nivel

alto; dichos porcentajes se corresponden con 13, 74 y 26 estudiantes.

### 3.1.3 Prueba de normalidad

**Tabla 10**

*Prueba de normalidad para las actividades físicas, sus dimensiones y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

Variables y dimensiones	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividades físicas	.054	113	.200*
Actividades ocupacionales	.089	113	.028
Actividades de desplazamiento	.133	113	< .001
Actividades de tiempo libre	.076	113	.141
Manejo de emociones	.108	113	.003

*Nota.* \*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera. a. Corrección de significación de Lilliefors.

La Tabla 10 muestra los resultados de la prueba de normalidad realizada cuyos valores de la significatividad en su mayoría son menores que el valor teórico .05 lo que permite concluir que los datos no siguen una distribución normal implicando comprobar las hipótesis con una prueba no paramétrica como la de Rho de Spearman.

### 3.1.4 Prueba de correlación a las variables y dimensiones

**Tabla 11**

*Prueba de Rho de Spearman para las actividades físicas, sus dimensiones y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

Variables y dimensiones	Manejo de emociones
Coefficiente de correlación	.348**
Actividades físicas Sig. (bilateral)	<.001
N	113

Actividades ocupacionales	Coefficiente de correlación	.223*
	Sig. (bilateral)	.018
	N	113
Actividades de desplazamiento	Coefficiente de correlación	.364**
	Sig. (bilateral)	<.001
	N	113
Actividades de tiempo libre	Coefficiente de correlación	.262**
	Sig. (bilateral)	.005
	N	113

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). \*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La Tabla 11 muestra que los coeficientes de correlación son de nivel positivo medio para las variables y dimensiones involucradas en las hipótesis (Mondragón, 2014). Del mismo modo las significatividades son todas menores a .05 por tanto en el estudio se aceptan todas las hipótesis alternas.

## 3.2 Prueba de hipótesis

### 3.2.1 Para las actividades físicas y el manejo de emociones

- Formulación de hipótesis

H<sub>0</sub>: No existe relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.

$$H_0: r_0 = 0$$

H<sub>1</sub>: Existe relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.

$$H_1: r_1 > 1$$

- Estadístico de contraste

Rho de Spearman dado que las puntuaciones no siguen una distribución normal.

- Nivel de significancia

$$\alpha = .05$$

- Resultados

**Tabla 12**

*Prueba de hipótesis para las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

Rho de Spearman	Manejo de emociones
Coefficiente de correlación	.348**
Actividades físicas Sig. (bilateral)	<.001
N	113

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

- Decisión

La Tabla 12 indica que  $r = .348$  el que según Mondragón (2014) es una correlación positiva media y  $p = .001$  menor a  $.05$  en consecuencia se acepta la hipótesis del investigador.

### 3.2.2 Para las actividades ocupaciones y el manejo de emociones

- Formulación de hipótesis

$H_0$ : No existe relación entre las actividades ocupacionales y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.

$$H_0: r_0 = 0$$

$H_1$ : Existe relación entre las actividades ocupacionales y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.

$$H_1: r_1 > 1$$

- Estadístico de contraste

Rho de Spearman dado que las puntuaciones no siguen una distribución normal.

- Nivel de significancia

$$\alpha = .05$$



- Resultados

**Tabla 13**

*Prueba de hipótesis para las actividades ocupacionales y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

	Rho de Spearman	Manejo de emociones
	Coefficiente de correlación	.223*
Actividades ocupacionales	Sig. (bilateral)	.018
	N	113

*Nota.* \*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

- Decisión

La Tabla 13 muestra que  $r = .223$  el que encamina a concluir que la correlación es positiva media (Mondragón, 2014). Así mismo  $p = .018$  menor a  $.05$  por tanto se acepta la hipótesis alterna.

### 3.2.3 Para las actividades de desplazamiento y el manejo de emociones

- Formulación de hipótesis

$H_0$ : No existe relación entre las actividades de desplazamiento y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.

$$H_0: r_0 = 0$$

$H_1$ : Existe relación entre las actividades de desplazamiento y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.

$$H_1: r_1 > 1$$

- Estadístico de contraste

Rho de Spearman dado que las puntuaciones no siguen una distribución normal.

- Nivel de significancia

$$\alpha = .05$$

- Resultados

**Tabla 14**

*Prueba de hipótesis para las actividades de desplazamiento y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

	Rho de Spearman	Manejo de emociones
	Coefficiente de correlación	.364**
Actividades de desplazamiento	Sig. (bilateral)	<.001
	N	113

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

- Decisión

La Tabla 14 evidencia que  $r = .364$  el que en términos literales es equivalente a una correlación es positiva media (Mondragón, 2014). También muestra  $p = .001$  menor a .05 por tanto se acepta la hipótesis formulada en la investigación.

**3.2.4 Para las actividades de tiempo libre y el manejo de emociones**

- Formulación de hipótesis

$H_0$ : No existe relación entre las actividades de tiempo libre y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.

$$H_0: r_0 = 0$$

$H_1$ : Existe relación entre las actividades de tiempo libre y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.

$$H_1: r_1 > 1$$

- Estadístico de contraste

Rho de Spearman dado que las puntuaciones no siguen una distribución normal.

- Nivel de significancia

$$\alpha = .05$$

- Resultados

**Tabla 15**

*Prueba de hipótesis para las actividades de tiempo libre y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastian*

	Rho de Spearman	Manejo de emociones
	Coefficiente de correlación	.262**
Actividades de tiempo libre	Sig. (bilateral)	.005
	N	113

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

- Decisión

La Tabla 15 muestra un  $r = .262$  el que de acuerdo a (Mondragón, 2014) se lee como una correlación positiva media. Así mismo  $p = .005$  menor a  $.05$  lo cual implica aceptar la hipótesis alterna.

### III. DISCUSIÓN

Según la descripción de los niveles de actividad física en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastián. Se evidencia en el estudio que, el 14.2% de los estudiantes se encuentra en el nivel bajo, mientras que el 50.4% está en el nivel medio y el 35.4% en el nivel alto. El estudio también compara estos resultados con los obtenidos por Damiano (2022), quien estableció que en el nivel bajo obtuvo el 40.0%, mientras tanto, el 32.0% en el nivel medio y un 28.0% en nivel alto. Por otro lado, Quispe (2021), quien obtuvo en su estudio los valores en el nivel bajo, el 18.75%, en el nivel regular el 50.00% y el nivel alto un 31.25%, así mismo, Ruiz (2022), quien en sus resultados obtuvo el 15% en bajo, el 82% en regular y el 3% en alto. En el análisis del estudio se indica claramente que entre los alumnos predominan los niveles medio y alto de ejercicio físico. En comparación con los demás investigadores, cuyos porcentajes fueron inferiores, estos resultados indican que la institución objeto del estudio destaca en cuanto a la participación en actividades físicas. En comparación con el estudio anterior, los alumnos de esta institución educativa tienen claramente un mayor grado de práctica de ejercicio físico.

En una investigación sobre las dimensiones de la actividad ocupacional de los estudiantes de secundaria, se demostró que el 11,5% se situaba en el nivel bajo, el 46,0% en el nivel medio y el 42,5% en el nivel alto. Estos resultados se compararon con la investigación de Damiano (2022) donde el 68,0% de los alumnos se encontraba en el nivel bajo, el 16,0% en el nivel medio y el 16,0% en el nivel alto. Estos hallazgos implican que las instituciones educativas podrían establecer programas para estimular las actividades ocupacionales entre los alumnos, especialmente los de los niveles más bajos, con el fin de mejorar su bienestar y calidad de vida.

En cuanto a la dimensión de desplazamiento de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastián, se observó que el 21.2% se encontraba en el nivel bajo, el 29.2% en el nivel medio y el 49.6% en el nivel alto. Estos resultados se compararon con los obtenidos por Damiano (2022), quien estableció que el 32.0% se encontraba en el nivel bajo, el 28.0% en el nivel medio y el 40.0% en el nivel alto. Esta comparación indica que los estudiantes de la investigación desarrollada realizan los desplazamientos con mayor frecuencia como parte de sus actividades físicas, mientras que los estudiantes del estudio del otro investigador tienen poca actividad en el desarrollo de los desplazamientos.

Para la dimensión de actividades de tiempo libre en los estudiantes de la Institución Educativa 51022 de San Sebastián, se observó que el 17.7% se encontraba en el nivel bajo, el 46.9% en el nivel medio y el 35.4% en el nivel alto. Estos resultados se compararon con los obtenidos por Damiano (2022), quien estableció que el 32.0% se encontraba en el nivel bajo, el 52.0% en el nivel medio y el 16.0% en el nivel alto. Según los resultados analizados, se muestra que hay una diferencia del 19.4% de estudiantes en un nivel alto en la investigación desarrollada que lo hecho por otro investigador, lo que indica que los estudiantes utilizan su tiempo libre para desarrollar actividades físicas en lugar de llevar un estilo de vida sedentario.

Por otro lado, para la variable manejo de emociones, se muestra que el 5.3% de estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 51022 se ubican en el nivel bajo, mientras que, para el nivel medio fue el 77.9% y para el alto el 16.8%, esto desarrollado en comparación con lo que obtuvo Damiano (2022) que, el 36.0% en nivel bajo, el 48.0% en medio y el 16.0% en alto. Otros investigadores como Gutiérrez y Condori (2022) quienes obtuvieron, en el nivel debe mejorar en un 16.13%, en adecuada el 58.68% y el excelente el 24.19%. Según las conclusiones, los alumnos de la Institución Educativa 51022 presentan una distribución de la gestión de las emociones distinta a la de los demás investigadores. Esto demuestra que los niños de distintos entornos y escuelas afrontan y controlan sus emociones de maneras diferentes.

Mientras que, para la dimensión control de emocional en estudiantes de San Sebastian, se mostró que el 18.6% se situó en el nivel bajo, el 76.1% en medio y el 5.3% en nivel alto, además, se realizó la comparación con lo que obtuvo Damiano (2022), con los valores siguientes en bajo, medio y alto con el 32%, 56% y 12% respectivamente. De que aquello se infiere que en el nivel medio o alto hay mejor practica de control emociona por parte de los estudiantes de la institución desarrollo de estudio (diferencia del 13.4%) que lo obtenido por el investigador anterior.

Para la dimensión del afrontamiento emocional de los estudiantes de educación secundaria, notó que, el 7.1% se encontró en el nivel bajo, el 49.6% en el nivel medio y el 43.4% en nivel alto; estos resultados se compararon con lo que obtuvo el investigador Damiano (2022), con lo que indicó que el 44% se situó en el nivel bajo, el 32% y 24% en nivel medio y alto respectivamente; luego del análisis se realizó la inferencia de los resultados que hay una diferencia de casi el doble en el nivel alto de los estudiantes quienes

puede manejar el afrontamiento de sus emociones en situaciones críticas o de conflicto que los evidentes resultados del investigador comparado, donde sus resultados muestran que no tienen la capacidad de afrontar sus emociones.

Entre tanto, para la dimensión desregulación emocional, se evidenció que, el 11.5%, 65.5% y 23.0% se establecieron en nivel bajo, medio y alto correlativamente. Este resultado se comparó con lo obtenido por Damiano (2022), quien obtuvo que el 44% se fijó en el nivel bajo, el 36% en el nivel medio y alto el 20%. Después de esta comparación, se afirma que hay un porcentaje casi similar, lo que sostiene que hay una cantidad regular de estudiantes que no tienen control emocional en cualquier situación de su vida cotidiana.

Mientras tanto, para la prueba de normalidad los resultados de la prueba realizada, cuyos valores significativos suelen ser inferiores al valor teórico 0,05, indican que los datos no siguen una distribución normal y que las hipótesis deben comprobarse mediante una prueba no paramétrica como la Rho de Speraman.

Los resultados del análisis de correlación entre las variables de actividad física y manejo de emociones en estudiantes de secundaria muestran una correlación positiva entre las variables estudiadas, con un valor de “r” igual a 0.348\*\* y un valor de “p” igual a 0.001, siendo este último menor que 0.05, lo que indica que se aceptó la hipótesis de investigación. Estos resultados fueron comparados con los obtenidos por Damiano (2022), quien encontró una correlación positiva baja entre las variables estudiadas, con un valor de “r” igual a 0.474\* y un valor de “p” igual a 0.017, siendo este último menor que 0.05, lo que sugiere que se aceptó la hipótesis alterna. Estos resultados implican que existe un vínculo entre la actividad física y la gestión de las emociones en los estudiantes de secundaria, y que los programas de promoción de la actividad física mejoran la gestión de las emociones de los estudiantes. Según la Organización Mundial de la Salud (2017), las investigaciones han demostrado que la actividad física regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de las personas. Muchos pacientes con enfermedades no transmisibles que afectan a los adultos, como enfermedades cardiovasculares, artrosis, osteoporosis e hipertensión, pueden beneficiarse del ejercicio regular. También puede reducir la probabilidad de caídas. Así también, Barbosa y Urrea (2018) definen la actividad física como el movimiento que se produce a partir de la relación entre el cuerpo y el comportamiento humano, y que se compone de tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Por otro lado, Fernández y Fernández (2019) describen factores psicológicos que permiten a un individuo controlar sus emociones, pensamientos y

conducta, y que también pueden modificar su actitud naturalmente impulsiva.

En cuanto a la correlación de actividades ocupacionales y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastián, el coeficiente de correlación  $r = 0,223$  indica una correlación positiva media, lo que sugiere que hay una relación entre las variables estudiadas. Además, el valor de “p” es de 0,018, que es menor que 0,05, lo que indica que la conexión es estadísticamente significativa y que se debe aceptar la hipótesis alternativa. Por otro lado, se comparó con los resultados obtenidos por Damiano (2022), quien encontró una correlación positiva baja entre las variables estudiadas, con un coeficiente de correlación  $r = 0,082$  y un valor de “p” igual a 0,026, que es menor que 0,05. Esto sugiere que se aceptó la hipótesis alterna. Estos resultados indican que existe un vínculo entre la actividad física y la gestión de las emociones en los estudiantes de secundaria. Según Damiano (2022), la intensidad con la que se realizan las actividades de estas categorías determina la actividad física relacionada con el trabajo. Las exigencias físicas en una variedad más amplia de tareas, como el trabajo en la construcción, constituyen una actividad de alta intensidad. Por otro lado, las emociones son los estados episódicos de las personas denotados en el lenguaje cotidiano por palabras como alegría, tristeza, esperanza, miedo e ira (Reisenzein, 2020).

En relación a la correlación entre la actividad de desplazamiento y el manejo de emociones de los estudiantes de educación secundaria, se puede afirmar que el coeficiente de correlación de Pearson es igual a 0.364, lo que sugiere una relación positiva entre las variables estudiadas. Además, el valor de p es menor que 0.05, lo que indica que la comparación es estadísticamente significativa y conduce a la aceptación de la hipótesis de estudio 123. En comparación con Damiano (2022), quien obtuvo un coeficiente de correlación  $r = 0.523$  y un valor de  $p = 0.007$  ( $p < \alpha = 0.05$ ), se admite la hipótesis alterna y se concluye que existe una correlación positiva media 2. Estos resultados sugieren que la actividad de desplazamiento podría mejorar el manejo de las emociones en los alumnos de secundaria. Por último, se observó una relación media favorable entre la actividad de desplazamiento y el control de las emociones en los alumnos de secundaria. Según Quiñones (2018), el desplazamiento es el tiempo que se usa para ir de un sitio a otro, según el medio de transporte elegido. La actividad física regular aporta beneficios para la salud, como mejorar el cerebro, controlar el peso, prevenir enfermedades y fortalecer huesos y músculos. Las emociones se manifiestan en el cuerpo a través de cambios físicos y fisiológicos que se

combinan para generar una sensación global (Mitchell, 2021).

En relación a la correlación entre las actividades de tiempo libre y el manejo de emociones, se puede afirmar que el coeficiente de correlación de Pearson es igual a 0.262, lo que sugiere una relación positiva media entre las variables estudiadas. Además, el valor de  $p$  es menor que 0.05, lo que indica que la comparación es estadísticamente significativa y conduce a la aceptación de la hipótesis alternativa. En comparación con Damiano (2022), quien encontró un coeficiente de correlación  $r = 0.237$  y un valor de  $p = 0.004$  ( $p < \alpha = 0.05$ ), se admite la hipótesis alternativa y se concluye que existe una correlación positiva baja. Estos resultados sugieren que las actividades de tiempo libre se relacionan positivamente con el manejo de emociones en los estudiantes de secundaria. El texto resalta la importancia de la relación entre la actividad física y el manejo de emociones para la salud mental y física de las personas. Mutz y Gerke (2021) La actividad física durante el tiempo libre tiene una influencia favorable en el bienestar, lo que implica que es más útil para el bienestar humano que las actividades relacionadas con el trabajo o los desplazamientos al trabajo. Por otro lado, Según Karnaze y Levine (2020), las personas que aprecian sus emociones tienen más facilidad para aceptar sus propios sentimientos en las relaciones de pareja o con los sujetos que se relacionan.



## V. CONCLUSIONES

El nivel de actividades físicas de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastián en un 14.2 % es bajo, el 50.4 % medio y el 35.4 % es de nivel alto.

El nivel de manejo de emociones de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastián en un 5.3 % nivel bajo, el 77.9 % de nivel medio y el 16.8 % de nivel alto.

La relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastián es positiva media con  $r = .348$  y  $p = .001$  con el cual se aceptó la hipótesis alterna.

La relación entre las actividades ocupacionales y el manejo de emociones de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastián es positiva media con  $r = .223$  y  $p = .018$  con el cual se aceptó la hipótesis alterna.

La relación entre las actividades de desplazamiento y el manejo de emociones de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastián es positiva media con  $r = .364$  y  $p = .001$  con el cual se aceptó la hipótesis alterna.

La relación entre las actividades de tiempo libre y el manejo de emociones de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 de San Sebastián es positiva media con  $r = .262$  y  $p = .005$  con el cual se aceptó la hipótesis alterna.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Promover la actividad física en el entorno educativo, dado que, es beneficioso para el desarrollo de la inteligencia emocional y mejorar la salud emocional de los estudiantes.

Para mejorar la regulación emocional de los estudiantes, se pueden incorporar ejercicios de relajación y meditación en la educación secundaria. Estos ejercicios pueden aplicarse en las aulas de educación física o durante las horas de desarrollo emocional.

Promover el crecimiento emocional de los estudiantes con actividades de ocio. Se pueden ofrecer talleres de arte, música, teatro y actividades al aire libre como extraescolares para ayudar a los niños a explorar y expresar sus emociones de forma creativa y saludable.

Enseñar a los profesores cómo gestionar las emociones y animar a los estudiantes a mantenerse físicamente activos, se pueden aprender métodos de relajación, meditación y gestión de las emociones para transmitir esta información a sus alumnos.

En resumen, se sugiere realizar más estudios sobre la relación entre la actividad física y el control del estado de ánimo en estudiantes de secundaria. Estos estudios pueden proporcionar información adicional sobre cómo mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y fomentar el ejercicio físico como herramienta de crecimiento emocional.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acuña, M., Gómez, Y., Umaña, S., Ramírez, M., y Acuña, Y. (2021). Manejo de emociones en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento: Una Propuesta de intervención desde un proyecto de aula. *BILO*, 3, 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.17981/bilo.3.1.2021.09>
- Andradas, E., Merino, B., Campos, P., Gil, A., Zuza, I., Terol, M., y Barba, M. (2015). Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*, 1-28. [https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)
- Arias, J., Villasís., M. Á., y Miranda, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63 (2), 201-206. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>
- Arteaga, M. B. (2022). *Actividad física y desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo–2022* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107167/Arteaga\\_GM-B-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107167/Arteaga_GM-B-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aznar, S., Merino, B., Castro, J. M., y Veiga, Ó. L. (1999). *Actividad física y salud: guía para padres y madres*. Secretaría General de Educación, 1999. <https://www.sede.fnmt.gob.es/descargas/descarga-software>
- Barbosa, S., y Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25,19
- Behar, D. (2008). *Introducción a la Metodología de la Investigación*. Editorial Shalon, 2008, 3-5. <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-la-concordia-mexico/gestion-del-talento-humano/behari-daniel-2008-metodologia-de-la-investigacion/13857524>
- Bernal, A. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Editorial Pearson Educación. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles Del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 58. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Blanco, H., Benavides, E., Tristán, J. y Mayorga, D (2017). Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 25 - 33.
- Cabello, C. J. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, Antonio Raimondi San Juan de Miraflores 2018* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello\\_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cárdenas, L. C. (2021). *Influencia del estrés en los aprendizajes de los estudiantes del 5to grado de primaria, colegio intercultural Sol y Luna, Cusco* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68825/Cardenas\\_HL-C-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68825/Cardenas_HL-C-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cornejo, Y. (2021). *Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021* [Tesis de Doctorado, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77436/Cornejo\\_JYC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77436/Cornejo_JYC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Damiano, H. (2022). *Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de la IE Secundaria César Vallejo Mendoza Soccospata, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/80819/Damiano\\_HH-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/80819/Damiano_HH-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Encarta, (2002). *Enciclopedia Microsoft Encarta 2002*. © 1993-2001 Microsoft Corporation.
- Espinoza, C. J. (2021). *Actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de secundaria, Ate-Vitarte, 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5533/UNFV\\_ESPINOZA\\_QUISPE\\_CYNTHIA\\_JOSY\\_TITULO\\_LICENCIADO\\_2021.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5533/UNFV_ESPINOZA_QUISPE_CYNTHIA_JOSY_TITULO_LICENCIADO_2021.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

- Fernández, L. C., y Fernández, F. J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. *Retos*. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/51827/Proyecto.pdf?sequence=1>
- Flores, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuni@cción*, 11(2), 142-152. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>
- Galán, M. (2010). Ética de la investigación. *Revista Iberoamericana De Educación*, 54(4), 1-2. <https://doi.org/10.35362/rie5441666>
- García, K. M. S. (2020). *Relación de actividad física y obesidad en estudiantes de una Institución Educativa Privada, Barranca 2018* [Tesis de Maestría, Universidad de San Pedro].
- González, J.M. (2003) *Actividad Física, Deporte y Vida. Beneficios, perjuicios de la actividad física y del deporte*. España.
- Gutiérrez, A. N., y Condori, J. J. (2022). Funcionalidad familiar y el manejo emocional en el contexto de la pandemia de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Bryce La Joya, 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad San Agustín de Arequipa]. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0085239f-4c56-4bad-a7af-a98c81898da2/content>
- Guzmán, C; Clavijo, M; Bernal, J. (2011). *Libro Sobre Actividad Física*. Programa licenciatura en educación física, recreación y deportes <https://es.scribd.com/document/52562867/LIBRO-SOBRE-ACTIVIDAD-FISICA>
- Hall, J., Ochoa, P., y Alarcón, E. (2020). Actividad física, acorde a sexo, en estudiantes de secundaria antes y durante del distanciamiento social por el COVID-19. *Espacios*, 41,42, 7. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p08>
- Hernández, R. y Mendoza, C.P. (2018). *Metodología de investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. Editorial Mc Graw Hill Educación. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Investigation methodology*. Mc Graw Hill.

- Hinojoza, K. M. (2021). *Actividad física y salud: importancia y beneficios* [Trabajo de investigación, Universidad Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/7560>
- Karnaze, M. M., y Levine, L. J. (2020). Lay theories about whether emotion helps or hinders: Assessment and effects on emotional acceptance and recovery from distress. *Frontiers in psychology, 11*, 183. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00183>
- Kawamoto, T., Kubota, A., Sakakibara, R., Muto, S., Tonegawa, A., Komatsu, S., y Endo, T. (2021). The General Factor of Personality (GFP), trait emotional intelligence, and problem behaviors in Japanese teens. *Personality and Individual Differences, 171*, 110480. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110480>
- López, H. (2020). Educación física en secundaria, participación por sexo en actividad física moderada a vigorosa. *Retos, 38*, 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77152>
- López, P., y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*, 1<sup>ra</sup> Ed.. Universitat Autònoma de Barcelona. <https://ddd.uab.cat/record/129382>
- Marradi, A., Archenti, N., y Piovani, J. (2012). *Metodología de las ciencias sociales 2*. ed. Cengage Learning.
- Martínez, H. (2020). Propuestas activas en Educación Física durante el confinamiento por el Covid-19. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 25*, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2178>
- Martínez, R. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez\\_GR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez_GR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones, 8*(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Mero, F. L. N., y Gómez, U. M. (2022). Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial. *Dominio de las Ciencias, 8*(3), 23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8635200>
- Mitchell, J. (2021). The bodily-attitudinal theory of emotion. *Philos Stud, 13*.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11098-020-01567-z>
- Mondragón, M. (2014). Use of the correlation spearman in a study of intervention in physiotherapy. *Movimiento científico*, 8, 98–104. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5156978.pdf>
- Montaya, D. (2020). *Manejo de emociones*. Universidad Nacional de Colombia. [http://www.bienestar.unal.edu.co/fileadmin/user\\_upload/publicaciones/manejo-de-las-emociones.pdf](http://www.bienestar.unal.edu.co/fileadmin/user_upload/publicaciones/manejo-de-las-emociones.pdf)
- Mutz, M., y Gerke, M. (2021). Sport and exercise in times of self-quarantine: How Germans changed their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *International review for the sociology of sport*, 56(3), 305-316. <https://doi.org/10.1177/1012690220934335>
- Myupchar. (2020). *Occupational physical activity not same as work out, can increase risk of dementia by 55%, says study*. <https://www.firstpost.com/health/occupational-physical-activity-not-same-as-work-out-can-increase-risk-of-dementia-by-55-says-study-8957121.html>
- Organización Mundial de la Salud (2017). *Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad Física*. 26 de noviembre de 2020. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pascual, A., y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36, 1. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., P; R.-G., Lara, A., Gonzáles, A., García, V., Hernández, M., Solis, D., y Paz, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de La Secretaría de Salud Jalisco*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Quiñones, L. (2018). *Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9394/Quinones\\_ch](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9394/Quinones_ch)

l.pdf?sequence=1

- Quispe, M. (2021). *Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5209/Miguel%20QUI%20SPE%20ARESTEGUI.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Ramos, M. R. (2018). *Actividad física en el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Santa Matilde Lima, 2018* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22021/Ramos\\_TMR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22021/Ramos_TMR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Raymudo, L. y Palacios, N. F. (2022). Autoevaluación física y actividad física en adolescentes usuarios de un centro de Salud de Huancayo, 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/5054>
- Reisenzein, R. (2020). Cognitive Theory of Emotion. *Virgil Zeigler*, 3. [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_496](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_496)
- Rosselli, P. (2018). *La Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte en Niños y Adolescentes. Recomendaciones en la salud y en la enfermedad. Primera edición. Bogotá, Colombia. Editorial Médica Panamericana.*
- Ruiz, E. J. (2022). *Actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78885/Ruiz\\_PEJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78885/Ruiz_PEJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ubago, J. L., González, G., Puertas, P., y García, I. (2019). Development of emotional intelligence through physical activity and sport practice. A systematic review. *Behavioral Sciences*, 9(4), 44. <https://doi.org/10.3390/bs9040044>
- Vega, A., Cabello, R., Megías, A., Gómez, R., y Fernández, P. (2021). Emotional Intelligence and Aggressive Behaviors in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 152483802199129. <https://doi.org/10.1177/1524838021991296>
- Velázquez, L. G. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la



pandemia por COVID-19. *Espacio I+ D, Innovación más desarrollo*, 9(25).  
<https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>  
[www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf)

Villavicencio, J. A. V. (2019). Control de emociones: clave para decisiones exitosas. *Review of Global Management*, 5(2), 44-57. <https://doi.org/10.19083/rgm.v5i2.1235>

## ANEXOS

### Anexo 1: Instrumentos de recolección de información

#### CUESTIONARIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

**Instrucción:** A continuación, se te presenta una lista de preguntas relacionadas a las actividades físicas. Marca con un aspa (X) la respuesta que creas conveniente, no hay respuestas correctas ni incorrectas, todas las respuestas son válidas.

**1 = Nunca      2 = Casi nunca      3 = A veces      4 = Casi siempre      5 = Siempre**

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Practicas deportes para tener un cuerpo saludable.					
2	Le dedicas mucho tiempo a las actividades físicas moderadas.					
3	Realiza actividades físicas intensas que implica una aceleración importante del ritmo cardiaco y la respiración.					
4	Practicas deportes fuera de la casa, futbol, vóley, etc.					
5	Camina usted o usa una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos.					
6	En una semana típica, ¿Cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?					
7	En un día típico, ¿Cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?					
8	Te desplazas a pie a su colegio u escuela.					
9	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?					
10	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?					
11	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?					
12	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?					

## CUESTIONARIO SOBRE MANEJO DE EMOCIONES

**Instrucción:** A continuación, se te presenta una lista de preguntas relacionadas a las emociones. Marca con un aspa (X) la respuesta que creas conveniente, no hay respuestas correctas ni incorrectas, todas las respuestas son válidas.

**1 = Nunca      2 = Casi nunca      3 = A veces      4 = Casi siempre      5 = Siempre**

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Cuando me estoy sintiendo enojado, controlo mi genio					
2	Cuando estoy enojado, hago cosas como dar portazos.					
3	Evito perder el control de mis sentimientos de preocupación					
4	Cuando estoy preocupado, hago cosas como llorar y hacer un escándalo.					
5	Cuando me estoy sintiendo triste, puedo controlar mi llanto y seguir adelante.					
6	Lloriqueo o me quejo por lo que me entristece.					
7	Evito perder el control de mis sentimientos de preocupación					
8	Cuando estoy preocupado, trato de solucionar calmadamente el problema.					
9	Puedo evitar perder el control.					
10	Trato de manejar calmadamente lo que me está haciendo sentir enojado.					
11	Trato de manejar calmadamente lo que me está poniendo triste					
12	Cuando estoy triste, hago algo totalmente diferente hasta que me calmo.					
13	Cuando estoy preocupado, hablo con alguien hasta que me siento mejor.					
14	Escondo mis sentimientos de preocupación.					
15	Escondo mi enojo.					
16	Me asusta mostrar mi enojo.					

## Anexo 2: Ficha técnica

Nombre original del instrumento:	Cuestionario de actividades físicas
Autor y año:	Original: Damiano (2022)
	Adaptación: Montesinos y Quispe (2023) en base a la operacionalización de la teoría y se conforma de 12 ítems distribuidos en: 3 dimensiones 2 indicadores de actividad física ocupacional. 2 indicadores de desplazamientos. 2 indicadores de actividades en tiempo libre.
Objetivo del instrumento:	Determinar el nivel de las actividades físicas.
Usuarios:	Estudiantes el cuarto grado de secundaria
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Individualmente de manera física en un tiempo de 20 minutos
Validez:	Muy adecuado según la coincidencia de juicio de expertos
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach: 0,750

### Ficha Técnica

Nombre original del instrumento:	Cuestionario sobre manejo de emociones
Autor y año:	Original: Damiano (2022) Adaptación: Montesinos y Quispe (2023) en base a la operacionalización de la teoría y se conforma de 16 ítems distribuidos en: 3 dimensiones 3 indicadores de control Emocional. 2 indicadores de afrontamiento emocional. 2 indicadores de desregulación emocional.
Objetivo del instrumento:	Determinar el nivel del manejo de emociones
Usuarios:	Estudiantes el cuarto grado de secundaria
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Individualmente de manera física en un tiempo de 20 minutos
Validez:	Muy adecuado según la coincidencia de juicio de expertos
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach: 0,912



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

**Estimado Validador:** Huamán Muñoz Alfredo

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar los instrumentos que adjunto denominados: **Cuestionario de las actitudes y Cuestionario de resolución de problemas de cantidad**, diseñado por los Br. Alfredo Montesinos Barra y Br. Lisbeth Quispe Jorge, cuyo propósito es medir **la relación que existe entre actividades físicas y manejo de emociones**, los cuales serán aplicados a **estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián, 2023**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

Dichos instrumentos tienen como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulada: **ACTIVIDADES FÍSICAS Y MANEJO DE EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SAN SEBASTIAN, 2023**.

Tesis que será presentada a la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el Título Profesional de **Licenciado en Educación Secundaria con mención en educación física, recreación y deporte**.

Para efectuar la validación de los instrumentos, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responde al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte

Br. Alfredo Montesinos Barra

Br. Lisbeth Quispe Jorge



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

**Instrucciones:** Marque con una X en donde corresponde, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
<b>Actividades físicas</b>	Actividad física ocupacional	- Realización de actividades fuera de la casa - Realización de actividades dentro de la casa.	1 - 4	X	
	Desplazamientos	- Desplazamiento a pie - Desplazamiento en bicicleta	5 - 8	X	
	Actividades en tiempo libre	- Práctica de deportes de mesa - Práctica deportes de carrera	9 - 12	X	
<b>Manejo de emociones</b>	Control Emocional	- Control de tristeza - Control de enojo - Control de preocupación	1 - 6	X	
	Afrontamiento emocional	- Afrontamiento activo - Afrontamiento pasivo	7 - 12	X	
	Desregulación emocional	- Factor hereditario - Factores ambientales	13 - 16	X	



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CUESTIONARIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Practicas deportes para tener un cuerpo saludable.		X				
2	Le dedicas mucho tiempo a las actividades físicas moderadas.		X				
3	Realiza actividades físicas intensas que implica una aceleración importante del ritmo cardíaco y la respiración.		X				
4	Practicas deportes fuera de la casa, futbol, vóley, etc.		X				
5	Camina usted o usa una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos.		X				
6	En una semana típica, ¿Cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?		X				
7	En un día típico, ¿Cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?		X				
8	Te desplazas a pie a su colegio u escuela.		X				
9	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como (correr, jugar al fútbol) durante al menos 10 minutos consecutivos?		X				
10	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?		X				
11	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?		X				
12	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?		X				
<b>Total:</b>			<b>24</b>				

**Evaluado por:** Huamán Muñoz Alfredo **DNI:** 42251110 **Fecha:** 25 de mayo de 2023 **Firma:** 





## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CUESTIONARIO DE MANEJO DE EMOCIONES

**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Cuando me estoy sintiendo enojado, controlo mi genio		X				
2	Cuando estoy enojado, hago cosas como dar portazos.		X				
3	Evito perder el control de mis sentimientos de preocupación		X				
4	Cuando estoy preocupado, hago cosas como llorar y hacer un escándalo.		X				
5	Cuando me estoy sintiendo triste, puedo controlar mi llanto y seguir adelante.		X				
6	Lloriqueo o me quejo por lo que me entristece.		X				
7	Evito perder el control de mis sentimientos de preocupación		X				
8	Cuando estoy preocupado, trato de solucionar calmadamente el problema.		X				
9	Puedo evitar perder el control.		X				
10	Trato de manejar calmadamente lo que me está haciendo sentir enojado.		X				
11	Trato de manejar calmadamente lo que me está poniendo triste		X				
12	Cuando estoy triste, hago algo totalmente diferente hasta que me calmo.		X				
13	Cuando estoy preocupado, hablo con alguien hasta que me siento mejor.		X				
14	Escondo mis sentimientos de preocupación.		X				
15	Escondo mi enojo.		X				
16	Me asusta mostrar mi enojo.		X				
<b>Total:</b>			<b>32</b>				

**Evaluado por:** Huamán Muñoz Alfredo **DNI:** 42251110 **Fecha:** 25 de mayo de 2023 **Firma:**



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Huamán Muñoz Alfredo, con Documento Nacional de Identidad N° 42251110, de profesión Docente Licenciado en Educación Secundaria Educación Física, grado académico de Master en Administración de la Educación, con código de colegiatura 0342251110, Labor que ejerzo actualmente como docente de Educación Física en la Institución Educativa 3090 Franco Peruano del Callao.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **cuestionario de actividades físicas**, cuyo propósito es medir **la relación que existe entre actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián, 2023**.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems		x			
Amplitud del contenido a evaluar		x			
Congruencia con los indicadores		x			
Coherencia con las dimensiones		x			

#### Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) Adecuado ( ) Poco adecuado ( ) No adecuado ( )

Trujillo, a los 25 días del mes de mayo del 2023.

Apellidos y nombres: Alfredo Huamán Muñoz DNI: 42251110 Firma: 



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Huamán Muñoz Alfredo, con Documento Nacional de Identidad N° 42251110, de profesión Docente Licenciado en Educación Secundaria Educación Física, grado académico de Master en Administración de la Educación, con código de colegiatura 0342251110, Labor que ejerzo actualmente como docente de Educación Física en la Institución Educativa 3090 Franco Peruano del Callao.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **cuestionario de manejo de emociones**, cuyo propósito es medir **la relación que existe entre actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián, 2023.**

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems		x			
Amplitud del contenido a evaluar		x			
Congruencia con los indicadores		x			
Coherencia con las dimensiones		x			

#### **Apreciación total:**

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) Adecuado ( ) Poco adecuado ( ) No adecuado ( )

Trujillo, a los 25 días del mes de mayo del 2023.

**Apellidos y nombres:** Alfredo Huamán Muñoz **DNI:** 42251110 **Firma:**



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Alexey Holder Kamayo.


Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar los instrumentos que adjunto denominados: **Cuestionario de las actitudes y Cuestionario de resolución de problemas de cantidad**, diseñado por los Br. Alfredo Montesinos Barra y Br. Lisbeth Quispe Jorge, cuyo propósito es medir **la relación que existe entre actividades físicas y manejo de emociones**, los cuales serán aplicados a **estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián, 2023**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

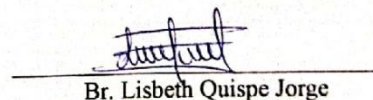
Dichos instrumentos tienen como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulada: **ACTIVIDADES FÍSICAS Y MANEJO DE EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SAN SEBASTIAN, 2023**.

Tesis que será presentada a la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el Título Profesional de **Licenciado en Educación Secundaria con mención en educación física, recreación y deporte**.

Para efectuar la validación de los instrumentos, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responde al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte

  
Br. Alfredo Montesinos Barra

  
Br. Lisbeth Quispe Jorge





## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

**Instrucciones:** Marque con una X en donde corresponde, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
<b>Actividades físicas</b>	Actividad física ocupacional	- Realización de actividades fuera de la casa - Realización de actividades dentro de la casa.	1 - 4	X	
	Desplazamientos	- Desplazamiento a pie - Desplazamiento en bicicleta	5 - 8	X	
	Actividades en tiempo libre	- Práctica de deportes de mesa - Práctica deportes de carrera	9 - 12	X	
<b>Manejo de emociones</b>	Control Emocional	- Control de tristeza - Control de enojo - Control de preocupación	1 - 6	X	
	Afrontamiento emocional	- Afrontamiento activo - Afrontamiento pasivo	7 - 12	X	
	Desregulación emocional	- Factor hereditario - Factores ambientales	13 - 16	X	



# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

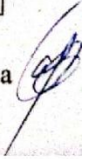
## CUESTIONARIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

**Instrucciones de Evaluación de Ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado/PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Practicas deportes para tener un cuerpo saludable.		X				
2	Le dedicas mucho tiempo a las actividades físicas moderadas.			X			
3	Realiza actividades físicas intensas que implica una aceleración importante del ritmo cardiaco y la respiración.		X				
4	Practicas deportes fuera de la casa, futbol, vóley, etc.		X				
5	Camina usted o usa una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos.		X				
6	En una semana típica, ¿Cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?		X				
7	En un día típico, ¿Cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?		X				
8	Te desplazas a pie a su colegio u escuela.		X				
9	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como (correr, jugar al fútbol) durante al menos 10 minutos consecutivos?		X				
10	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?		X				
11	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?		X				
12	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?		X				
<b>Total:</b>			22	01			

Evaluado por: ALEXEY HOLDER TAMAYO DNI: CE005981068 Fecha: 18-05-23 Firma 





## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CUESTIONARIO DE MANEJO DE EMOCIONES

**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Cuando me estoy sintiendo enojado, controlo mi genio		X				
2	Cuando estoy enojado, hago cosas como dar portazos.	X					
3	Evito perder el control de mis sentimientos de preocupación	X					
4	Cuando estoy preocupado, hago cosas como llorar y hacer un escándalo.	X					
5	Cuando me estoy sintiendo triste, puedo controlar mi llanto y seguir adelante.	X					
6	Lloriqueo o me quejo por lo que me entristece.	X					
7	Evito perder el control de mis sentimientos de preocupación	X					
8	Cuando estoy preocupado, trato de solucionar calmadamente el problema.	X					
9	Puedo evitar perder el control.	X					
10	Trato de manejar calmadamente lo que me está haciendo sentir enojado.	X					
11	Trato de manejar calmadamente lo que me está poniendo triste	X					
12	Cuando estoy triste, hago algo totalmente diferente hasta que me calmo.	X					
13	Cuando estoy preocupado, hablo con alguien hasta que me siento mejor.		X				
14	Escondo mis sentimientos de preocupación.	X					
15	Escondo mi enojo.	X					
16	Me asusta mostrar mi enojo.		X				
<b>Total:</b>		32.5	06				

Evaluado por: ALEXEY HOLDER TAMAYO DNI: CE0059810<sup>68</sup> Fecha: 18-05-23 Firma



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ALEXEY HOLDER TAMAYO, con Documento Nacional de Identidad N° CE005981068, de profesión LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA, grado académico de Master en ACTIVIDAD FÍSICA, con código de colegiatura \_\_\_\_\_, Labor que ejerzo actualmente como PROFESOR DE EDUCACIÓN SUPERIOR.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado cuestionario de actividades físicas, cuyo propósito es medir la relación que existe entre actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián, 2023.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems		X			
Amplitud del contenido a evaluar		X			
Congruencia con los indicadores	X				
Coherencia con las dimensiones	X				

#### Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado  Adecuado ( ) Poco adecuado ( ) No adecuado ( )

Trujillo, a los 23 días del mes de MAYO del 2023.

Apellidos y nombres: HOLDER TAMAYO ALEXEY DNI: CE005981068 Firma:





## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Yenny Peña Pacheco, con Documento Nacional de Identidad N° 23985322, de profesión Licenciada en Educación, grado académico de Master en Educación, mención en docencia e investigación en Educación Superior con código de colegiatura \_\_\_\_\_, Labor que ejerzo actualmente como profesora de Educación Física.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado cuestionario de manejo de emociones, cuyo propósito es medir la relación que existe entre actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián, 2023.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems		X			
Amplitud del contenido a evaluar	X				
Congruencia con los indicadores	X				
Coherencia con las dimensiones	X				

**Apreciación total:**

Muy adecuado (X) Bastante adecuado ( ) Adecuado ( ) Poco adecuado ( ) No adecuado ( )

Trujillo, a los 23 días del mes de mayo del 2023.

Apellidos y nombres: Peña Pacheco Yenny DNI: 23985322 Firma:



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Yenny Peña Pacheco.

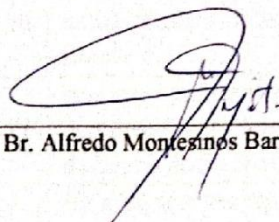
Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar los instrumentos que adjunto denominados: **Cuestionario de las actitudes y Cuestionario de resolución de problemas de cantidad**, diseñado por los Br. Alfredo Montesinos Barra y Br. Lisbeth Quispe Jorge, cuyo propósito es medir **la relación que existe entre actividades físicas y manejo de emociones**, los cuales serán aplicados a **estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián, 2023**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

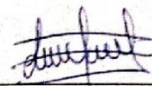
Dichos instrumentos tienen como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulada: **ACTIVIDADES FÍSICAS Y MANEJO DE EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SAN SEBASTIAN, 2023**.

Tesis que será presentada a la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el Título Profesional de **Licenciado en Educación Secundaria con mención en educación física, recreación y deporte**.

Para efectuar la validación de los instrumentos, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responde al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte

  
Br. Alfredo Montesinos Barra

  
Br. Lisbeth Quispe Jorge





## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

**Instrucciones:** Marque con una X en donde corresponde, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
<b>Actividades físicas</b>	Actividad física ocupacional	- Realización de actividades fuera de la casa - Realización de actividades dentro de la casa.	1 - 4	X	
	Desplazamientos	- Desplazamiento a pie - Desplazamiento en bicicleta	5 - 8	X	
	Actividades en tiempo libre	- Práctica de deportes de mesa - Práctica deportes de carrera	9 - 12	X	
<b>Manejo de emociones</b>	Control Emocional	- Control de tristeza - Control de enojo - Control de preocupación	1 - 6	X	
	Afrontamiento emocional	- Afrontamiento activo - Afrontamiento pasivo	7 - 12	X	
	Desregulación emocional	- Factor hereditario - Factores ambientales	13 - 16	X	



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CUESTIONARIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado/PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Practicas deportes para tener un cuerpo saludable.	X					
2	Le dedicas mucho tiempo a las actividades físicas moderadas.		X				
3	Realiza actividades físicas intensas que implica una aceleración importante del ritmo cardíaco y la respiración.	X					
4	Practicas deportes fuera de la casa, futbol, vóley, etc.	X					
5	Camina usted o usa una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos.	X					
6	En una semana típica, ¿Cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?		X				
7	En un día típico, ¿Cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	X					
8	Te desplazas a pie a su colegio u escuela.		X				
9	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como (correr, jugar al fútbol) durante al menos 10 minutos consecutivos?	X					
10	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	X					
11	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	X					
12	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	X					
<b>Total:</b>		22.5	06				

Evaluado por: Jenny Peña Pacheco

DNI: 23985322 Fecha: 23-05-23

Firma:





## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CUESTIONARIO DE MANEJO DE EMOCIONES

**Instrucciones de Evaluación de Ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA = Muy adecuado / BA = Bastante adecuado / A = Adecuado / PA = Poco adecuado / NA = No adecuado*

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Cuando me estoy sintiendo enojado, controlo mi genio		X				
2	Cuando estoy enojado, hago cosas como dar portazos.		X				
3	Evito perder el control de mis sentimientos de preocupación	X					
4	Cuando estoy preocupado, hago cosas como llorar y hacer un escándalo.		X				
5	Cuando me estoy sintiendo triste, puedo controlar mi llanto y seguir adelante.	X					
6	Lloriqueo o me quejo por lo que me entristece.	X					
7	Evito perder el control de mis sentimientos de preocupación	X					
8	Cuando estoy preocupado, trato de solucionar calmadamente el problema.	X					
9	Puedo evitar perder el control.	X					
10	Trato de manejar calmadamente lo que me está haciendo sentir enojado.	X					
11	Trato de manejar calmadamente lo que me está poniendo triste	X					
12	Cuando estoy triste, hago algo totalmente diferente hasta que me calmo.	X					
13	Cuando estoy preocupado, hablo con alguien hasta que me siento mejor.	X					
14	Escondo mis sentimientos de preocupación.	X					
15	Escondo mi enojo.	X					
16	Me asusta mostrar mi enojo.	X					
<b>Total:</b>		32.5	06				

Evaluado por: Jenny Peña Pacheco

DNI: 23985322 Fecha: 23-05-23

Firma:



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Yenny Peña Pacheco, con Documento Nacional de Identidad N° 23985322, de profesión Licenciada en Educación, grado académico de Master en Educación, mención educación e inglés, con código de colegiatura Asociación en Educación Superior, Labor que ejerzo actualmente como profesora de Educación Física.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado cuestionario de actividades físicas, cuyo propósito es medir la relación que existe entre actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián, 2023.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems		×			
Amplitud del contenido a evaluar	×				
Congruencia con los indicadores	×				
Coherencia con las dimensiones	×				

**Apreciación total:**

Muy adecuado (×) Bastante adecuado ( ) Adecuado ( ) Poco adecuado ( ) No adecuado ( )

Trujillo, a los 23 días del mes de mayo del 2023.

Apellidos y nombres: Peña Pacheco Yenny DNI: 23985322 Firma:





# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ALEXEY HOLDER TAMAYO, con Documento Nacional de Identidad N° CE005981068, de profesión LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA, grado académico de Master en ACTIVIDAD FÍSICA, con código de colegiatura \_\_\_\_\_, Labor que ejerzo actualmente como PROFESOR DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **cuestionario de manejo de emociones**, cuyo propósito es medir la **relación que existe entre actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián, 2023.**

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems		X			
Amplitud del contenido a evaluar		X			
Congruencia con los indicadores	X				
Coherencia con las dimensiones	X				

### Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) Adecuado ( ) Poco adecuado ( ) No adecuado ( )

Trujillo, a los 23 días del mes de MAYO del 2023.

Apellidos y nombres: HOLDER TAMAYO ALEXEY DNI: CE005981068 Firma:

### Cuestionario de actividades físicas

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,919	12

Estadísticas de total de elemento				
Ítem	Varianza de			
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
I1	36,81	99,158	,789	,907
I2	37,27	100,790	,793	,908
I3	37,42	100,247	,684	,911
I4	36,94	99,469	,675	,911
I5	36,90	96,446	,643	,914
I6	37,02	98,732	,615	,914
I7	37,16	100,332	,637	,913
I8	37,58	102,959	,405	,926
I9	37,13	96,241	,740	,908
I10	37,31	101,716	,700	,911
I11	37,32	99,844	,744	,909
I12	37,27	98,893	,746	,908



### Cuestionario sobre manejo de emociones

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,750	16

Estadísticas de total de elemento				
Ítem	Varianza de		Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	escala si el elemento se ha suprimido		
P1	47,58	71,247	,445	,730
P2	49,27	76,719	,096	,758
P3	47,69	68,894	,493	,724
P4	49,35	75,853	,131	,755
P5	47,27	71,090	,399	,733
P6	49,42	75,122	,172	,752
P7	47,79	68,490	,443	,728
P8	47,53	67,376	,592	,716
P9	47,68	68,398	,456	,726
P10	47,70	67,069	,626	,713
P11	47,54	68,018	,589	,717
P12	47,74	72,067	,285	,743
P13	48,55	79,018	-,057	,781
P14	47,78	70,567	,325	,740
P15	47,81	69,885	,399	,732
P16	48,42	70,424	,307	,742

Base de datos

**Variable: actividades físicas**

ID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
1	3	4	4	5	4	3	3	2	3	4	4	3
2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2
3	3	3	2	3	4	3	4	2	4	3	3	5
4	2	2	2	2	5	5	5	4	2	2	2	2
5	3	3	2	1	3	3	4	1	1	2	2	2
6	4	3	2	2	4	4	3	1	2	2	3	3
7	4	3	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4
8	4	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	3
9	4	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3
10	4	3	4	2	5	2	3	3	3	3	3	4
11	3	3	2	4	2	5	2	3	2	4	3	4
12	4	4	4	4	5	5	4	2	3	3	3	3
13	3	2	1	5	2	3	3	1	3	2	4	5
14	3	3	3	4	5	5	4	3	1	2	2	1
15	2	1	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2
16	2	3	1	2	1	2	2	2	1	3	2	2
17	3	3	3	3	4	4	4	5	4	3	4	3
18	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2
19	4	4	2	2	5	4	3	5	3	2	2	4
20	3	3	2	3	5	5	4	1	3	3	2	3
21	5	3	3	4	5	3	3	5	4	2	2	4
22	4	3	2	5	5	5	4	2	2	2	2	4
23	5	3	2	5	5	5	4	5	5	4	3	4
24	5	4	1	1	2	4	3	3	2	4	4	4
25	4	4	4	5	5	5	5	3	4	4	4	4
26	3	3	2	4	4	5	4	2	3	3	3	3
27	5	4	1	5	5	5	4	5	5	5	4	4
28	5	3	4	5	5	5	5	3	5	5	5	3
29	5	5	4	3	5	4	3	5	5	4	5	4
30	5	4	4	5	4	3	3	1	4	4	4	4
31	3	2	2	2	4	3	3	1	2	2	3	2
32	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5
33	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	3
34	5	3	4	3	5	5	4	4	5	2	2	4
35	4	3	3	3	5	5	4	3	3	3	3	3
36	2	3	2	4	1	2	2	3	4	3	3	2
37	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
38	3	3	3	2	4	5	5	5	1	2	2	1

39	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2
40	3	3	3	4	4	3	3	5	3	3	3	2
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
42	4	3	3	3	1	3	3	3	5	5	3	3
43	5	3	5	5	2	2	3	5	5	3	5	5
44	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	2	2
45	3	2	3	4	2	5	5	5	4	3	4	3
46	4	4	5	5	2	3	3	1	5	3	3	2
47	4	4	4	4	2	3	2	1	1	3	3	3
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
49	3	2	2	4	5	1	1	1	1	3	5	2
50	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
51	4	3	3	2	4	5	5	4	5	3	3	4
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
53	3	2	3	4	4	3	3	1	4	4	4	3
54	3	3	3	4	5	3	5	2	1	3	3	3
55	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3
56	5	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	3
57	5	4	3	5	4	3	4	2	4	5	4	5
58	4	4	3	3	5	3	3	3	4	4	3	3
59	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5
60	5	4	5	5	4	4	5	5	5	3	5	4
61	3	2	2	3	1	3	2	1	2	1	1	2
62	5	3	1	3	1	1	1	1	5	4	1	4
63	3	4	3	2	1	5	1	4	2	3	2	2
64	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3
65	4	3	3	3	5	5	4	4	4	3	3	2
66	3	3	3	4	1	1	1	5	3	3	3	3
67	5	4	5	5	2	1	1	1	5	4	4	4
68	5	4	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5
69	2	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	2
70	4	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4
71	3	3	2	4	1	2	1	1	3	3	2	1
72	3	3	4	4	1	1	1	4	4	3	3	2
73	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5
74	4	3	3	4	5	3	3	2	4	3	3	3
75	3	2	3	2	1	1	3	3	3	2	3	2
76	5	3	4	2	5	5	3	4	4	3	3	3
77	5	5	5	5	5	4	2	3	5	5	5	5
78	3	4	3	3	4	5	5	5	3	2	4	2
79	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3
80	4	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	3
81	3	2	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1

82	5	5	5	3	5	2	5	5	5	3	3	5
83	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4
84	4	3	4	5	5	4	4	1	4	4	3	4
85	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4
86	4	4	3	4	4	3	4	4	5	3	3	4
87	3	3	2	3	5	4	5	3	3	3	3	3
88	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
89	5	4	3	5	3	3	3	1	5	3	3	3
90	3	2	3	4	2	2	4	2	4	3	3	4
91	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5
92	3	3	2	2	1	1	1	5	1	3	3	3
93	2	2	1	2	4	5	4	5	3	2	1	3
94	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3
95	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
96	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5
97	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4
98	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
99	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4
100	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
101	5	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3
102	3	3	3	4	4	4	5	2	5	5	5	5
103	4	3	4	3	5	4	4	2	3	3	3	3
104	5	4	4	5	5	5	5	3	5	5	3	5
105	4	4	4	5	5	5	5	4	3	3	4	3
106	5	4	4	4	5	2	3	1	5	4	4	5
107	5	4	4	4	5	5	4	2	4	3	3	4
108	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3
109	4	4	3	5	5	5	4	3	5	4	4	4
110	5	3	3	5	5	5	5	1	3	3	3	2
111	3	3	3	3	4	1	3	1	3	4	2	2
112	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
113	4	3	5	5	5	4	5	3	4	3	4	4

Escala:

1: Nunca

2: Casi nunca

3: A veces

4: Casi siempre

5: Siempre

**Variable: Manejo de emociones**

ID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16
1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	5	2	3
2	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	4	3	4	5	2
3	3	1	5	1	5	1	5	5	3	5	5	4	1	5	3	2
4	4	3	4	2	5	2	4	3	4	4	3	3	5	3	2	1
5	3	1	4	1	2	1	2	3	4	3	3	4	1	5	4	4
6	3	1	5	1	5	1	5	5	4	4	3	1	1	5	3	2
7	4	2	4	2	5	2	3	5	2	4	4	5	5	3	4	3
8	4	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1
9	4	1	3	1	4	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3
10	3	2	2	3	5	1	3	4	3	3	4	3	1	4	4	2
11	3	1	3	2	1	4	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2
12	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	4
13	2	1	1	1	5	1	2	1	1	1	1	5	5	1	1	1
14	4	1	5	1	5	1	4	3	3	5	5	1	1	5	5	5
15	3	1	3	2	4	2	4	4	4	4	4	5	1	4	5	4
16	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	2	4	1	5	3	4
17	4	1	4	5	4	5	4	3	3	4	4	2	2	5	4	5
18	4	2	4	1	3	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
19	2	1	5	1	5	2	5	4	4	3	3	5	1	4	4	3
20	4	1	4	3	5	3	2	4	4	4	4	3	5	3	2	2
21	4	2	3	1	4	2	5	5	4	4	3	3	4	3	5	1
22	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5	3
23	4	1	3	1	5	1	3	4	5	4	4	3	1	4	3	4
24	5	1	4	1	5	1	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5
25	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2
26	4	2	3	1	4	1	2	4	3	4	4	3	1	5	5	1
27	5	3	5	4	5	1	5	5	1	5	4	5	1	5	5	1
28	5	1	5	1	5	1	5	5	5	3	5	5	1	5	5	3
29	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
30	4	2	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	1	5	4	4
31	4	2	2	1	4	2	3	3	3	3	2	2	5	5	2	2
32	1	1	3	3	5	1	5	5	5	3	5	5	1	2	3	4
33	4	1	3	2	4	1	1	2	1	5	4	4	1	3	3	4
34	3	1	3	1	5	2	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5
35	5	2	3	3	4	1	1	3	3	4	4	4	4	2	5	1
36	3	2	5	2	4	1	3	5	2	2	4	1	5	5	4	5
37	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5
38	4	2	3	1	5	1	5	4	5	3	3	3	2	3	3	2
39	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	1	1	3	3	4	2
40	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	4	5	5

41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
42	3	3	2	2	4	1	3	3	3	3	3	4	4	1	5	4
43	5	4	4	1	5	1	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
45	4	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	3	3	3
46	3	3	4	2	5	1	5	1	4	3	1	3	3	5	3	3
47	2	2	4	1	3	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	5
48	4	1	1	1	5	1	1	4	4	4	4	4	1	5	4	1
49	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	2	3	4	2
50	5	1	5	1	5	1	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1
51	4	1	5	4	5	1	4	5	5	5	5	5	1	5	5	1
52	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
53	2	4	3	2	2	2	3	4	3	2	1	3	2	5	4	3
54	3	2	3	1	5	1	2	4	1	3	3	4	5	1	1	1
55	5	1	3	2	3	2	2	4	5	5	5	2	4	4	2	5
56	4	3	4	2	4	2	2	4	5	4	4	5	5	3	3	3
57	4	2	4	1	5	1	4	4	5	4	4	3	1	5	4	3
58	4	1	3	1	5	1	2	4	2	4	4	4	2	3	3	2
59	4	3	5	1	4	1	4	4	5	4	5	5	2	3	1	1
60	3	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
61	4	2	4	1	4	2	2	4	4	3	4	4	2	3	3	2
62	1	3	3	1	3	2	5	1	2	2	2	4	3	2	3	3
63	2	3	3	2	3	4	5	4	3	4	2	1	4	5	3	5
64	4	2	4	1	4	1	5	5	3	3	5	3	4	1	4	3
65	4	2	3	1	3	1	3	3	4	3	3	2	1	3	3	1
66	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	2
67	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	1	5	3	2
68	4	1	3	1	4	2	4	5	5	4	5	5	4	3	1	3
69	4	1	3	2	4	2	4	4	5	4	5	4	3	4	4	3
70	5	3	5	2	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	1
71	3	3	2	5	5	1	3	4	1	2	3	4	5	5	5	2
72	4	1	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	5	4	5	5
73	4	1	5	1	5	1	5	4	5	5	5	4	2	3	3	2
74	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
76	4	4	5	2	4	5	5	5	4	3	5	3	2	5	5	5
77	4	1	5	1	5	1	5	5	1	4	5	5	1	3	1	1
78	4	2	5	1	5	2	5	4	5	4	4	4	1	5	4	3
79	5	2	3	2	4	2	2	4	2	4	2	3	4	2	2	3
80	4	2	3	1	3	1	2	3	4	3	3	3	1	4	2	3
81	4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	5	5	5
82	3	1	2	4	5	5	2	2	5	4	5	5	1	5	4	5
83	4	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	2	5	4	2

84	3	4	4	1	4	1	4	4	5	4	4	1	4	3	2	4
85	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4
86	3	5	4	3	2	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3
87	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	5	5	4	2	3
88	3	4	4	5	1	1	4	5	5	4	4	5	2	3	3	3
89	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	3	4	4	3	2	1
90	2	1	4	1	4	2	4	5	3	3	4	3	2	2	3	2
91	3	2	3	1	5	1	3	4	2	3	4	4	5	1	1	3
92	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
93	4	1	2	1	4	2	5	5	1	5	5	4	1	5	5	4
94	4	2	3	2	3	2	5	3	4	4	3	1	3	4	4	3
95	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1
96	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5
97	4	3	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2
98	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1
99	5	4	4	1	3	1	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3
100	5	1	2	4	4	1	2	3	5	5	4	3	1	5	5	5
101	4	1	5	3	3	3	5	4	5	5	3	4	3	3	5	5
102	5	3	4	1	4	1	5	5	4	5	4	3	3	2	4	3
103	4	2	5	1	5	2	5	4	4	4	5	4	2	4	4	1
104	3	3	4	2	5	3	4	4	3	4	4	4	5	4	3	4
105	5	3	4	2	5	1	4	4	5	4	4	5	3	2	3	2
106	5	2	4	2	5	3	4	4	3	3	3	3	1	5	5	5
107	4	2	4	2	5	3	4	4	3	3	4	3	2	2	2	1
108	3	3	3	5	2	4	3	3	4	4	4	3	5	4	3	3
109	5	2	5	2	5	1	3	5	5	4	4	4	4	2	3	1
110	4	1	1	3	4	1	1	4	5	3	3	3	4	1	1	1
111	4	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
112	3	5	5	3	5	1	1	3	3	1	3	5	5	3	3	1
113	5	1	1	1	5	4	5	5	5	5	5	4	3	3	1	5

Escala:

1: Nunca

2: Casi nunca

3: A veces

4: Casi siempre

5: Siempre

### Anexo 3: Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición
Actividades físicas	“La actividad física puede ser contemplada por el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (Sánchez, 1996, p.48).	Son todos los movimientos del cuerpo que desarrolla el trabajo de los músculos cuando se ejercita, para su mejor estudio se considera la actividad física ocupacional, desplazamientos y actividades en tiempo libre.	Actividad física ocupacional	- Realización de actividades fuera de la casa - Realización de actividades dentro de la casa.	1 - 4	Cuestionario	Ordinal:  Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
			Desplazamientos	- Desplazamiento a pie - Desplazamiento en bicicleta	5 - 8		
			Actividades en tiempo libre	- Práctica de deportes de mesa - Práctica deportes de carrera	9 - 12		
Manejo de emociones	El manejo de emociones se refiere a la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales propios y ajenos. Asimismo, se entiende como la inteligencia emocional que es la capacidad de dirigir y equilibrar las emociones (León et al., 2018).	Es la capacidad de identificar los propios sentimientos y de los demás, para su análisis se considera el control emocional, afrontamiento emocional y desregulación emocional.	Control Emocional	- Control de tristeza - Control de enojo - Control de preocupación	1 - 6	Cuestionario	Ordinal:  Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
			Afrontamiento emocional	- Afrontamiento activo - Afrontamiento pasivo	7 - 12		
			Desregulación emocional	- Factor hereditario - Factores ambientales	13 - 16		



## Anexo 4: Carta de presentación

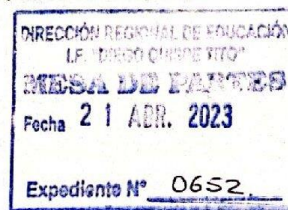


“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

Trujillo, 19 de abril del 2023

**CARTA N° 056B-2023/UCT-FH**

Director(a): Prof. Fanny Graciela Galdós Araoz  
Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito – San Sebastián – Cusco.  
CUSCO. -



**Asunto: PRESENTACIÓN DE LOS BACHILLERES MONTESINOS BARRA ALFREDO Y QUISPE JORGE LISBETH PARA APLICACIÓN DE SU TESIS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.**

De mi especial consideración:

Es propicia la oportunidad para saludarle muy cordialmente y a la vez hacerle llegar el saludo institucional de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”.

Ante usted presento a los bachilleres *Montesinos Barra Alfredo* y *Quispe Jorge Lisbeth*, de la Carrera de *Educación Física, recreación y deportes*, quienes desean realizar su trabajo de investigación denominado “*Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián. 2023*” en su institución los días 12 al 23 del mes de junio del presente año, con el propósito de aplicar sus instrumentos, siendo un requisito importante para la validez y confiabilidad de su tesis, con el fin de poder obtener su título profesional.

Me despido de usted con las muestras de mi más alta consideración y respeto a su persona.

Muy respetuosamente,

**Dra. MARIANA GERALDINE SILVA BALAREZO**  
Decana de la Facultad de Humanidades  
Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI



Anexo 5: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos



**"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DIEGO QUISEP TITO"**

San Sebastián, 25 de abril. de 2023

**CARTA N°003 - 2023 / GR/GRE-C/UGEL-C/D-IE "D.Q.T"-SS**

**Dra. MARIANA GERALDINE SILVA BALAREZO**  
Decana de la Facultad de Humanidades  
Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI  
Presente. -

Por intermedio del presente documento autorizo a Alfredo Montesinos Barra y Lisbeth Quispe Jorge, bachilleres en Educación Física, recreación y deportes, egresados de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, responsables de la investigación titulada: "Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián, 2023".

Entiendo que el objetivo principal de la investigación es determinar la relación que existe entre la actividad física y el manejo de emociones, además comprendo que los estudiantes participarán de manera voluntaria previo consentimiento informado, independientemente de mi autorización.

También comprendo que implica un manejo confidencial, por lo que los participantes no serán identificados, solo los documentos o publicaciones derivadas del estudio. La información obtenida será utilizada sólo con fines de esta investigación. Para lo cual PERMITO la recopilación de información a través de cuestionarios.

Ante cualquier duda o consulta respecto a la investigación se deben contactar a los investigadores responsables Alfredo Montesinos Barra con número de celular 992635712 o a Lisbeth Quispe Jorge con número de celular 915173848, ante algún reclamo referido a la vulneración de los derechos de los participantes.

La presente CARTA DE AUTORIZACIÓN se firma en dos ejemplares. Uno de los documentos queda en poder de los investigadores y el otro en poder del Director. Para formalizar la autorización del estudio, firmo a continuación.



**Prof. Fanny Graciela Galdós Araoz**  
Directora

*Recibido  
25-04-23  
10:15 hrs.*

FGGA/Direct.  
Cc./Arch

JR. DANIEL ARTEAGA S/N - SAN SEBASTIÁN  
CEL- 984426728



## Anexo 6: Consentimiento informado



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Trujillo, 19 de abril del 2023

**Prof. Fanny Graciela Galdós Araoz**  
**Directora**  
**Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito – San Sebastián - Cusco.**  
**Presente.-**

Es grato dirigirme a usted para expresarle mis saludos y al mismo tiempo presentar al Br. Montesinos Barra, Alfredo y la Br. Quispe Jorge, Lisbeth, estudiantes del programa de estudios de Educación Física, recreación y deportes de la Facultad de Humanidades, quienes desarrollarán el proyecto de tesis titulado: "Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián. 2023", con la asesoría del Dr. /Ms. Rodri Demus De la Cruz Rodríguez.

Para ello requieren la autorización y acceso para aplicar los instrumentos: Cuestionario de actividades físicas y manejo de emociones a los participantes de la muestra del cuarto grado de secundaria.

Concedores de su alto espíritu de colaboración con la investigación que redundará no solo en la identificación y planteamiento de solución a una problemática concreta, sino que al mismo tiempo permitirá el desarrollo de esta tesis que conduzca a la obtención del Título profesional de Educación física, recreación y deportes, para los Bachilleres presentados líneas arriba.

Agradeciendo su atención a la presente. Atentamente,



**Dra. MARIANA GERALDINE SILVA BALAREZO**  
**Decana de la Facultad de Humanidades**  
**Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**



MINISTERIO DE EDUCACION  
UGEL - CUSCO  
  
Mg. Fanny Graciela Galdós Araoz  
DIRECTORA

HORA: 09:15 A.M.  
FECHA: 21/04/23.

AUTORIZO SU APLICACIÓN

Pd. El presente documento deberá ser firmado y sellado por la persona a la que se dirige el consentimiento, como signo de autorización del mismo.

CÓDIGO DE ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA



## Anexo 7: Asentimiento informado



### ASENTIMIENTO INFORMADO

Te estamos invitando a participar en el proyecto de investigación: “Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Sebastián, 2023”.

Lo que te proponemos hacer es diligencia unos cuestionarios de manera anónima y confidencial, cuya contestación dura aproximadamente 40 minutos. Te solicitamos responder sinceramente la información para que la investigación arroje resultados válidos. La administración se realizará en el colegio donde estudias actualmente.

Tu participación en este estudio es completamente voluntaria, si en algún momento te negaras a participar o decidieras retirarte, esto no te generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social.

El equipo de investigación que dirige el estudio lo conforman los bachilleres: Alfredo Montesinos Barra y Lisbeth Quispe Jorge, a cargo de su asesor Rodri Demus De la Cruz Rodríguez de la Facultad de Humanidades de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”.

La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar datos de identificación de los participantes.

En bases de datos, todos los participantes serán identificados por un código que será usado para referirse a cada uno. Así se guardará el secreto profesional de acuerdo con lo establecido en la Ley de Protección de Datos Personales N° 29733 de 2013 y su reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 003-2013-JUS, que rige en nuestro país.

Así mismo, declaro que fui informado suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que tenga sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; que tengo el derecho de solicitar los resultados de los cuestionarios y pruebas que conteste durante la misma. Considerando que los derechos que tengo en calidad de participante de dicho estudio, a los cuales he hecho alusión previamente, constituyen compromisos del equipo de investigación responsable del mismo, me permitimos informar que asiento, de forma libre y espontánea, mi participación en el mismo.



En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de Cusco, Distrito de San Sebastián, el día 12, del mes Junio de 2023,

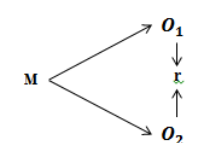
Firma Daniel.  
Nombre Daniel Rodrigo Quispe Juscca  
Documento de identificación N°. 6116 9469

Investigador 1: Montesinos Barra Alfredo  
Documento de Identidad: 23965621  
Correo institucional o personal: [alfredo760@hotmail.com](mailto:alfredo760@hotmail.com)

Investigador 2: Jorge Quispe Lisbeth  
Documento de identidad: 70688068  
Correo institucional o personal: [lisiqj27@gmail.com](mailto:lisiqj27@gmail.com)

Asesor de la facultad de Humanidades: Rodri Demus De la Cruz Rodríguez  
ORCID: [orcid.org/0000-0002-8357-7344](https://orcid.org/0000-0002-8357-7344)  
Correo institucional: [r.delacruz@uct.edu.pe](mailto:r.delacruz@uct.edu.pe)  
Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI"

**Anexo 8: Matriz de consistencia**

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de San Sebastian, 2023	<p><b>Problema general:</b> ¿Qué relación existe entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> ¿Cuál es el nivel de las actividades físicas en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel del manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastián, 2023?</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> Existe relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> Existe relación entre actividad física ocupacional y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar relación que existe entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Identificar el nivel actividades físicas en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.</p> <p>Identificar el nivel de manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.</p> <p>Determinar la relación que existe entre actividad</p>	<p>Actividades físicas</p> <p>Control Emocional</p> <p>Afrontamiento emocional</p> <p>Desregulación emocional</p>	<p>Actividad física ocupacional</p> <p>Desplazamientos</p> <p>Actividades en tiempo libre</p> <p>Control Emocional</p> <p>Afrontamiento emocional</p> <p>Desregulación emocional</p>	<p><b>Tipo:</b> Básica.</p> <p><b>Métodos:</b> Hipotético deductivo.</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental, descriptivo correlacional.</p>  <p>Dónde:</p> <p>M: Muestra de estudio</p> <p>O1: Actividades físicas</p> <p>O2: Manejo de emociones.</p> <p>r: Relación entre actividades físicas y manejo de</p>

<p>¿Qué relación existe entre actividad física ocupacional y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023?</p>	<p>Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.</p>	<p>física ocupacional y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.</p>	<p>emociones de estudiantes.</p>
<p>¿Qué relación existe entre desplazamiento y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023?</p>	<p>Existe relación entre desplazamiento y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.</p>	<p>Determinar la relación que existe entre desplazamiento y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.</p>	<p><b>Población y muestra:</b> La población lo conformaron los 122 estudiantes del cuarto grado de nivel secundaria y la muestra 113 del mismo grado.</p>
<p>¿Qué relación existe entre actividades en tiempo libre y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023?</p>	<p>Existe relación entre actividades en tiempo libre y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.</p>	<p>Determinar relación que existe entre actividades en tiempo libre y el manejo de emociones en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 51022 Diego Quispe Tito de San Sebastian, 2023.</p>	<p><b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos:</b> Técnica: Encuesta Instrumento: dos cuestionarios. <b>Métodos de análisis de investigación:</b> Estadística descriptiva: tablas, figuras . Estadística inferencial: Prueba de normalidad y de hipótesis.</p>

## Anexo 9: Captura de similitud Turnitin

### ACTIVIDADES FÍSICAS Y MANEJO DE EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SAN SEBASTIAN, 2023

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
4	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias < 1%