

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE “EDUCACIÓN FÍSICA” HUANCVELICA

(Creado por D.S. N° 032-84-ED)



Trabajo de Investigación

Actividad Física y Estado Emocional en Estudiantes del Séptimo
Ciclo de la I.E. “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica, 2023

Línea de investigación

Ciencias de la actividad física

AUTORES

QUISPE CANALES, Noemí

VARGAS QUISPE, Dorutia Eliza

ASESOR

Prof. ROJAS CHOQUE, José Javier

**PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

HUANCVELICA – PERÚ

2023

ACTA DE SUSTENTACIÓN

En Huancavelica, siendo las 10:00 horas del día 14 de Septiembre del 2023, en la Sala de sustentaciones del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física – Huancavelica, se reunió el Jurado Evaluador para presenciar la Exposición y Defensa del Trabajo de Investigación titulado: Actividad Física y Estado Emocional en Estudiantes del Séptimo Cielo de la I. E. Micaela Bastidas Puyucahua Huancavelica - 2023.

Presentada por el/los autores: Quispe Canales, Noemi, Vargas Quispe, Dorotia Eliza.

Finalizada la exposición, absueltas las preguntas formuladas, luego de la deliberación por los miembros del Jurado Examinador DICTAMINÓ:

Autor/a	Dictamen	Calificativo
<u>Quispe Canales, Noemi</u>	<u>Aprobado</u>	<u>15</u>
<u>Vargas Quispe, Dorotia Eliza</u>		

Siendo las 12:30 horas, se dio por concluido en presente acto de sustentación. Para cuya fe firman cada uno de los miembros del Jurado Examinador.


Mg. EZEQUEL GASPAR CCORA
Presidente


Lic. CÉSAR EMENDOZA FLORES
Secretario


Mg. ZENIADA OCTAVIA ALMONACID ALVITRES
Vocal

Dedicatoria

A mis padres, por su apoyo por su paciencia, amor, comprensión y apoyo permanente para el logro de mis metas personales y la culminación de mi formación profesional como profesora en esta estupenda carrera profesional de Educación Física.

Noemi

A mi admirable madre, quien dedico su tiempo, amor, motivación y apoyo permanente para culminar mis estudios de formación profesional.

Eliza Dorutia

Agradecimiento

Nuestro más sincero reconocimiento, a nuestra alma mater Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de “Educación Física” - Huancavelica, por cobijarnos en sus aulas y brindarnos la oportunidad de formarnos como profesionales de cambio de nuestras familias y la sociedad en general.

A los docentes formadores, del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de “Educación Física” - Huancavelica, quienes nos ofrecieron sus valiosas reflexiones, experiencias, conocimientos y sabias enseñanzas para construir y lograr nuestra formación profesional.

A las señoritas estudiantes del 4to. Grado de la Institución Educativa Líder Micaela Bastidas Puyucahua, por brindarnos su valioso tiempo y brindarnos sus opiniones en la realización del recojo de datos, que facilitaron obtener los resultados del presente trabajo de investigación.

Introducción

Señor presidente,

Señores miembros del jurado;

Presentamos a vuestra consideración el Trabajo de Investigación titulada: Actividad física y estado emocional en estudiantes del Séptimo Ciclo de la I.E. “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica, 2023, estudio basado, en el marco de los lineamientos de investigación y titulación del Institución de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física - Huancavelica, con el propósito de obtener el Título de Profesional de Profesor de Educación Física. La investigación corresponde a un estudio de tipo básico, del nivel y diseño descriptivo correlacional, cuyo objetivo principal fue: Determinar la relación entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023.

El contenido de la investigación está estructurado en cuatro capítulos: El Capítulo I, referido al planteamiento del problema, hace la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema, los objetivos y justificación de la investigación. El Capítulo II, concerniente al marco teórico, presenta los trabajos previos o antecedentes de estudio, las bases teóricas relacionadas a la actividad física y el estado emocional, la formulación de las hipótesis y la operacionalización de las variables de investigación. El Capítulo III, comprende marco metodológico, en la que se describen del tipo y nivel de investigación, los métodos de investigación, el diseño, la población, la muestra y el tipo de muestreo empleados, asimismo las técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos. El Capítulo IV, presenta los resultados de la investigación, a través del análisis estadístico descriptivo de los datos (tablas y figuras), y el análisis inferencial, mediante el cual se comprobaron las hipótesis de investigación y se obtuvieron las correlaciones de variables y dimensiones de las mismas, la discusión de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones.

Finalmente, se considera el anexo, en el cual se muestran documentos e imágenes que evidencian la realización del presente trabajo de investigación.

Los autores.

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Introducción	iv
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
CAPÍTULO I.....	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del Problema	15
1.1.1. Problema General.....	16
1.1.2. Problemas Específicos.....	16
1.3. Objetivos de la investigación:	16
1.3.1. Objetivo general	16
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.4. Justificación de la investigación:.....	17
1.5. Limitaciones del estudio.....	18
1.6. Viabilidad del estudio	18
CAPITULO II.....	19
MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. Antecedentes.....	19
2.1.1. Internacionales.....	19
2.1.2. Nacionales	20
2.1.3. Regionales	24
2.2. Bases Teóricas	25

2.3. Definición de Términos	35
2.4. Formulación de hipótesis	38
3.2. Identificación de Variables	38
3.3. Operacionalización de variables	39
CAPITULO III.....	40
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.1. Ámbito de estudio	40
3.1.1. Tipo y nivel de Investigación	40
3.1.2. Método de Investigación.....	40
3.1.3. Diseño de Investigación	41
3.1.4. Población, Muestra, Muestreo	41
3.1.4.1. Población	41
3.1.4.2. Muestra	41
3.1.4.3. Muestreo	42
3.1.5. Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos	42
3.1.5.1. Técnicas de Recolección de datos	42
3.1.5.2. Instrumentos de Recolección de datos.....	42
3.1.5.3. Evaluación de confiabilidad del instrumento d recojo de datos.....	43
3.1.1. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos	44
CAPITULO IV	45
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	45
4.1. Presentación y análisis de datos	45
4.1.1. Resultados del Análisis descriptivo	45
4.2. Análisis correlacional y prueba de hipótesis	51
Conclusiones	64

Recomendaciones	68
Bibliografía.....	69
Matriz de Consistencia	75

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de variables	39
Tabla 2 Evaluación de fiabilidad de variable actividad física.....	43
Tabla 3 Evaluación de fiabilidad de variable estado emocional	43
Tabla 4 Evaluación de fiabilidad instrumento total	43
Tabla 5 Práctica de la Actividad Física Estructurada	45
Tabla 6 Práctica de la Actividad Física No Estructurada.....	46
Tabla 7 Expresión de emociones positivas	47
Tabla 8 Expresión de emociones negativas	48
Tabla 9 Práctica de la Actividad Física	49
Tabla 10 Expresión del Estado emocional.....	50
Tabla 11 Pasos para la prueba o contrastación de hipótesis	51
Tabla 12 Índices de coeficiente de correlación	52
Tabla 13 Relación entre actividad física estructurada y estado emocional	52
Tabla 14 Relación entre actividad física no estructurada y estado emocional	53
Tabla 15 Relación entre estado emocional positiva y actividad física.....	54
Tabla 16 Relación entre estado emocional negativa y la actividad física.....	55
Tabla 17 Relación entre actividad física y estado emocional.....	56
Tabla 18 Resumen de correlaciones entre dimensiones y variables	57
Tabla 19 Prueba de la actividad física estructurada y estado emocional.....	58
Tabla 20 Actividad física no estructurada y estado emocional.....	59
Tabla 21 Estado emocional positiva y Actividad Física.....	60
Tabla 22 Estado emocional y actividad física Estructurada	61
Tabla 23 Actividad física y estado emocional	62

Índice de figuras

Figura 1. Práctica de la Actividad Física Estructurada.....	45
Figura 2. Práctica de la Actividad Física No Estructurada	46
Figura 3. Expresión de emociones positivas.....	47
Figura 4. Expresión de Emociones negativas.....	48
Figura 5. Práctica de la Actividad Física	49
Figura 6. Expresión del Estado emocional.....	50
Figura 7. Correlación entre actividad física estructurada y estado emocional.....	53
Figura 8. Correlación entre actividad física no estructurada y estado Emocional	54
Figura 9. Correlación entre estado emocional positiva y actividad física	55
Figura 10. Correlación entre estado emocional negativa y actividad física	56
Figura 11. Correlación entre actividad física y estado emocional	57

Resumen

El trabajo de investigación “Actividad Física y Estado Emocional en estudiantes del Séptimo Ciclo de la I.E. “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica, 2023”, fue realizado con el objetivo de determinar la relación que existe entre la actividad física y el estado emocional en estudiantes del 4to. Grado de la I.E. “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica, una investigación de tipo básica de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, realizado en una muestra de 25 estudiantes, en las que se aplicó un cuestionario de encuesta tipo escala de Likert nivel ordinal de 38 ítems, validado y con nivel homogénea alta de confiabilidad de acuerdo al coeficiente del alfa de Cronbach igual a 0,957. La prueba de hipótesis de investigación, fue realizada mediante la prueba estadística no paramétrica de Rho de Spearman en el programa SPSS-V27, cuyo resultado muestra un p-valor o Sig.=0,000 menor que $\alpha=0,05$, por lo que se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna. Aceptando la hipótesis alterna se concluyó, que existe una relación positiva significativa entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica. Lo cual significa que a mayor práctica de las actividades físicas hay mejoras en el estado emocional de los estudiantes.

Palabras clave: Actividad física, estado emocional.

Abstract

The research work "Physical Activity and Emotional State in students of the Seventh Cycle of the I.E. "Micaela Bastidas Puyucahua" Huancavelica, 2023", was carried out with the objective of determining the relationship that exists between physical activity and emotional state in 4th grade students. I.E. grade "Micaela Bastidas Puyucahua" Huancavelica, a basic type of research with a quantitative approach, descriptive correlational level, carried out in a sample of 25 students, in which a survey questionnaire of the Likert scale ordinal level of 38 items was applied, validated and with high homogeneous level of reliability according to Cronbach's alpha coefficient equal to 0.957. The research hypothesis test was performed using Spearman's Rho non-parametric statistical test in the SPSS-V27 program, the result of which shows a p-value or Sig.=0.000 less than $\alpha=0.05$, so it is rejected the null hypothesis and accepted the alternate hypothesis. Accepting the alternative hypothesis, it was concluded that there is a significant positive relationship between physical activity and the emotional state of the students of the Seventh Cycle of the I. E "Micaela Bastidas Puyucahua" Huancavelica. Which means that the more practice of physical activities there are improvements in the emotional state of the students.

Keywords: Physical activity, emotional state.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado. (Cintra y Balboa, 2011, pág. 3).

Hasta la actualidad, la actividad física era vista con menos preponderancia hasta la aparición del SARS-CoV-2, y con ello la cuarentena, donde todos por obligación y por temor no podíamos salir de nuestras casas.

El brote del Covid – 19 inicialmente en China causó alarma y estrés en la población general. El miedo a la enfermedad se podría explicar por la novedad e incertidumbre que genera. El creciente número de pacientes y casos sospechosos suscitaron la preocupación del público por infectarse. El miedo se exacerbó por los mitos y por la desinformación en las redes sociales y medios de comunicación, a menudo impulsado por noticias erróneas y por la mala comprensión de los mensajes relacionados al cuidado de la salud. Luego de la declaración de emergencia en China, un estudio reveló un incremento de las emociones negativas (ansiedad, depresión e indignación) y una disminución de las emociones positivas (felicidad y satisfacción). Esto generó un comportamiento errático entre las personas, lo cual es un fenómeno común, ya que existe mucha especulación sobre el modo y la velocidad de transmisión de la enfermedad, actualmente, sin un tratamiento definitivo. (Huarcaya, 2020, pág. 2).

Desde esa perspectiva la pandemia del COVID-19 ha provocado el confinamiento de la población entera. También se ha pedido que aquellos que tienen síntomas leves o han estado en contacto con pacientes de coronavirus permanezcan aislados en una habitación de sus domicilios sin contacto con sus familiares.

De tal forma podemos decir que la cuarentena es el factor más predictivo de los síntomas del trastorno por estrés agudo, como son las modificaciones de los estados emocionales. Las personas en cuarentena suelen informar de agotamiento, ansiedad, estrés, irritabilidad, insomnio, poca concentración e indecisión, deterioro del desempeño laboral, ira, bajo estado de ánimo, etc.

En efecto, esta pandemia ha provocado otra epidemia paralela de miedo, ansiedad, ira y tristeza. Las personas con problemas de salud emocional que podrían verse influidas de manera más sustancial por las respuestas emocionales provocadas por la pandemia, lo que se traduce en recaídas o empeoramiento de un problema de salud mental ya existente, debido “a la alta susceptibilidad al estrés en comparación con la población general”. (Johnson, Cuesta y Tumas, 2020, pág. 7).

Es por ello, que el Consejo General de la Psicología de España, sugiere Diseñar y planificar una rutina de actividad física diaria que puede ayudar a sobrellevar los días de confinamiento. Propone realizar actividad física y/o ejercicio todos los días, si puedes, dos veces al día (no tiene por qué ser un ejercicio físico intenso, ni se trata de ganar los próximos juegos olímpicos, sólo de no dejar de moverte. Puedes bailar, hacer yoga, estiramientos... Hay tablas, vídeos y propuestas de clases de todo tipo en diferido y en directo en redes sociales como Instagram, Facebook y YouTube). Puedes, además, incluir a los más pequeños de la casa.

Así mismo La Organización Mundial De La Salud (OMS), menciona que toda actividad física es necesario e indispensable para el cuidado de la salud del ser humano y por ende contribuye a mejorar su calidad de vida; en la actualidad la inactividad física por

el aislamiento social a nivel nacional y mundial ponen en riesgo la salud de los niños, niñas y jóvenes, ocasionando diversos tipos de enfermedades tales como: cardiopatía, obesidad, depresión y problemas respiratorios.

Por otro, La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social. (Cintra y Balboa, 2011, pág. 4).

Tal es así que realizando mis practicas Preprofesionales y manteniendo el contacto sincrónico con los estudiantes se ha llegado a observar que durante las sesiones de aprendizaje los estudiantes se sienten cansados, incomodos, desanimados, que muestran un cambio emocional e incluso se ve la poca participación y asistencia de muchos estudiantes, por lo que se realizó un diagnóstico sobre cuál era el problema por el cual los estudiantes se sientan de esa forma o muestren esa actitud, y que tras el diagnostico nos revelaron que hay estudiantes que se sientes mal emocionalmente por haber perdido a sus familiares con esta enfermedad del Covid-19, asimismo, hay estudiantes que tienen miedo a los efectos del coronavirus.

En ese sentido vimos por conveniente realizar este trabajo de investigación, para ver de qué forma la actividad física está asociada a la mejora de la salud emocional y que es una fuente de mayor esperanza de vida debido a la estrecha relación entre la actividad física y el estado emocional y con el propósito de incentivar un cambio de actitud en la comunidad respecto a la práctica de actividades físicas; se planteó entonces determinar la relación entre la actividad física y la salud emocional en estudiantes del Séptimo Ciclo de la I.E "Micaela Bastidas Puyucahua" Huancavelica - 2023.

1.2. Formulación del Problema

Uno de los efectos de la actual cuarentena generada por la COVID-19 es la limitación de espacios y la restricción para hacer actividades al aire libre. Esto afecta directamente la

actividad física que hacen las personas, provocando consecuencias emocionales y físicas, propias de la cuarentena, inimaginables hace un tiempo, es así que nos planteamos:

¿Cómo se relaciona la actividad física y el estado emocional en estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica - 2023?

1.1.1. Problema General.

¿Cómo se relaciona la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica - 2023?

1.1.2. Problemas Específicos

- **PE1:** ¿De qué manera se relaciona la actividad física estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica - 2023?
- **PE2:** ¿De qué manera se relaciona la actividad física no estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica - 2023?
- **PE3:** ¿De qué manera se relaciona el estado emocional positiva y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica - 2023?
- **PE4:** ¿De qué manera se relaciona el estado emocional negativa y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica - 2023?

1.3. Objetivos de la investigación:

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- **OE1:** Comprobar la relación entre la actividad física estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.
- **OE2:** Comprobar la relación entre la actividad física no estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.
- **OE3:** Comprobar la relación entre el estado emocional positiva y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.
- **OE4:** Comprobar la relación entre el estado emocional negativa y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

1.4. Justificación de la investigación:

Actualmente, a nivel mundial se conoce que la principal causa de la inactividad física en el ser humano en estos tiempos es el aislamiento social causando por el COVID-19 la cual está acusando una infinidad de enfermedades de tipo cardiovasculares que afectan a la salud física y emocional.

Razón por el cual Ulloa (2020) advierte que, Mantener altos niveles de actividad física y practicar ejercicio físico de manera regular son algunas de las recomendaciones frecuentes en los sistemas sanitarios para la promoción y/o prevención de la salud de las personas. Por otra parte Cuevas y Sotelo (2020), mencionan que “Lo ideal es que la persona se mueva la mayor parte del tiempo, no estar todo el tiempo sentado o acostado viendo la tele. Lo ideal es que la persona tenga una rutina y que dentro de esa rutina se agregue el ejercicio”.

Sin embargo, por los problemas sanitarios que hoy en día atraviesa nuestro país por la pandemia hago esa evidencia, que se viene reflejando en el comportamiento de los seres humanos que tiene como base a los estados emocionales, y que es generado con más relevancia las emociones negativas.

En ese sentido vale la pena señalar que cada generación de niños y jóvenes representan las generaciones del futuro y si no se estimula la práctica de la actividad física en ellos, ya que ayudará en el mejoramiento de los estados emocionales generados por esta pandemia que venimos atravesando a nivel mundial, por ello es importante que se desarrollen proyectos, programas, actividades permanentemente, más aún en estos tiempos de aislamiento social la cual presta pertinencia a este trabajo de investigación.

Tomando en consideración la descripción del problema de investigación y lo expuesto anteriormente, la realización de la presente investigación será bastante significativo, ya que se analizará información existente sobre la actividad física y la salud emocional, para generar reflexión, debate e iniciativas para iniciar la realización de trabajos de investigación futuras que puedan ser aplicadas y que contribuyan a la práctica de las actividades físicas y por ende a la mejora de la salud emocional.

1.5. Limitaciones del estudio

Las limitaciones relacionadas directamente con el problema de investigación que se han logrado formular son:

- ✓ Escasos recursos financieros para solventar los gastos para la adquisición de los recursos, materiales tecnológicos.
- ✓ Escaso recurso bibliográfico hallados, vinculados al tema.

1.6. Viabilidad del estudio

Tener la tecnología como medio para poder aplicar los instrumentos de acopio de datos la cual se nos facilitara en todo ese proceso.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Ulloa y Pérez (2018), realizaron la investigación titulado, La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU-Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana. Resumen, La relación de la actividad física con la salud emocional de las personas es constantemente materia de análisis y discusión por parte de entrenadores y profesionales de la psicología, por ello nos propusimos como objetivo conocer la relación que tiene la actividad física con la salud emocional de los estudiantes de los grupos ASU – Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana, mediante la aplicación del cuestionario POMS que evalúa el estado de ánimo de las personas. Para ello se realizó primero una validación de por expertos y por medio de un análisis estadístico (Alfa de Cronbach). Posteriormente se realizó una intervención de tipo psicológica que implicó la psicoeducación sobre las emociones, en donde se realizaron distintas intervenciones planificadas para, motivar el manejo emocional en la práctica deportiva a los grupos ASU-Deportes de ciclismo, baloncesto, fútbol, corredores, y deportes de contacto, a quienes se realizó una evaluación al inicio y otra posterior a la intervención psicológica, con base a los resultados obtenidos corroboran la teoría de la influencia de la actividad física en la salud emocional de las personas. Concluyendo que la práctica regular de la actividad física influye de manera positiva en la salud emocional de las personas.

Rosa, Garcia, y Carrillo (2018), realizaron el trabajo de investigación titulado, Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. Resumen: A pesar de la evidencia de la relación entre salud percibida, actividad física y condición física en jóvenes y adultos, son escasas las investigaciones con participantes en edades primordiales para la adquisición de los hábitos que configuran un estilo de vida activo y saludable. El **objetivo**

fue analizar la relación entre percepción de salud, actividad física y condición física. La percepción de salud se evaluó mediante el cuestionario Health Behavior in School-aged Children. La actividad física se estimó mediante la Escala de Actividad Física Comparativa. La condición física se midió mediante la Batería ALPHA-Fitness. Se utilizó una **muestra** de conveniencia de 103 escolares (63 mujeres) españoles de 8-12 años. Se realizó un **estudio inferencial** mediante pruebas no paramétricas. Los **resultados** mostraron que los escolares con una percepción de salud buena/muy buena tuvieron mayor capacidad aeróbica ($p = 0,003$) e inferiores valores en índice de masa corporal ($p = 0,033$), perímetro de cintura ($p = 0,028$) y perímetro de cadera ($p = 0,034$); los escolares con mayor actividad física mostraron mejores valores de velocidad-agilidad ($p = 0,039$) y capacidad aeróbica ($p = 0,006$); y los escolares con percepción de salud buena/muy buena y mayor actividad física obtuvieron valores inferiores en índice de masa corporal ($p = 0,050$) y perímetro de cadera ($p = 0,021$), y superiores en capacidad aeróbica ($p = 0,001$). Estos resultados sugieren la existencia de una relación directa entre percepción de salud, actividad física y condición física, especialmente la capacidad aeróbica y la composición corporal.

2.1.2. Nacionales

Cabello, (2018) realizó el trabajo de investigación titulada “Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.” Perú, teniendo como objetivo general: “determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en un grupo de estudiantes de primaria, en una IE de gestión estatal en el Distrito de San Juan de Miraflores. El método de investigación diseño no experimental transversal, de nivel correlacional y censal, el tamaño de la muestra fueron 120 estudiantes del V ciclo de primaria; por lo que se llegó a la siguiente conclusión: Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la

hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018. Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la intensidad de la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,003 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018. Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la frecuencia con que se realiza la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018. Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la frecuencia con que se realiza la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Huaman, (2018) realizó la investigación titulada “Práctica De La Actividad Física En Los Trabajadores De La Municipalidad Distrital De Nuñoa – Melgar – Puno” Perú, teniendo como objetivo general: “determinar la práctica de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar. El método de investigación es de tipo no experimental, de diseño transaccional, descriptivo, El tamaño de la muestra es de 125 trabajadores dentro de las edades de 21 a 70 años; por lo que se llegó a la siguiente conclusión: El tipo de la actividad física que predomina en los trabajadores de la

municipalidad distrital de Nuñoa es laboral, caracterizado por acciones de limpieza, construcción y agronomía. La frecuencia de actividad física realizada por los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa es de 2 a 3 días por semana. La duración de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa es mínima, no excede en su mayoría los 10 minutos, los hombres superan ligeramente a las mujeres. La intensidad predominante de la actividad física que practican los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa es moderada en tiempos máximos de 90 minutos semanales, los cuales no serían recomendables según la World Health Organization. La intensidad vigorosa en los trabajadores de Municipalidad Distrital de Nuñoa es practicada mínimamente y su duración es inferior a 10 minutos en la mayoría de los casos. El porcentaje mayor de la práctica de la actividad física en los trabajadores se encuentra en el nivel moderado y un preocupante 34.4. % se concentran en nivel bajo, siendo casi irrelevante la presencia de trabajadores en el nivel alto.

Cjuno (2017), realizó la investigación titulada “Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar” Arequipa - Perú, teniendo como objetivo general: “Determinar la relación entre la actividad física y vida saludable en estudiantes de Educación Inicial 4° nivel FCEH-UNAP, I Semestre – 2014. El método de investigación corresponde a una Investigación Descriptiva Explicativa, El tamaño de la muestra es de 105 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación; por lo que se llegó a la siguiente conclusión: Con respecto al fomento de las actividades físico deportivas, el 33% de estudiantes casi siempre participan en las actividades deportivas organizados por la Escuela Profesional de Educación-Espinar; también el 35% de estudiantes opinan que están regularmente implementadas las instalaciones deportivas y el 31% de estudiantes lograron un aprendizaje medianamente significativo en las asignaturas de Educación Física y Deportivas. En cuanto a los factores determinantes de

los estilos de vida saludable, el 35% de estudiantes practican deportes colectivos y el 23% practican deportes individuales; asimismo el 36% de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación – Espinar consideran su alimentación medianamente sana y balanceada. En la elaboración y ejecución del Plan Anual de Actividades Físico Deportivas, el 34% de estudiantes opinan que la ejecución y monitoreo de las Actividades Físico Deportivas programadas, algunas veces les permitiría consolidar el mejoramiento de estilos de vida saludable y el 25% afirma la mayoría de veces. Finalmente, el 29% de estudiantes universitarios realizan alguna actividad físico deportivas para conservar su salud física, el 25% de estudiantes para mejorar su autoestima y el 21% de estudiantes para evitar o reducir el estrés; lo que permite reafirmar, que los fomentos de las actividades físico deportivas influyen significativamente en el mejoramiento de estilos de vida de los estudiantes universitarios.

Prado (2018), realizó la investigación titulada “Agresividad y estado emocional en estudiantes de Instituciones Educativas de Lima Metropolitana, teniendo como objetivo general: Establecer la relación y comparación de la agresividad y el estado emocional de los estudiantes de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana en función del sexo a la que pertenecen. El método de investigación es de tipo descriptiva comparativa correlacional que tuvo como objetivo determinar los niveles de la agresividad - estado emocional y establecer la relación y comparación de la agresividad y el estado emocional en función del sexo y tipo de familia a la que pertenecen. Para tal efecto se aplicaron a una muestra de 343 escolares del 1ro al 4to año de secundaria, de ambos sexos, de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana, el Inventario de Hostilidad Agresividad de Buss-Durkee (1987) y la escala de auto percepción del estado emocional (Vila Doris – Díaz Luis, 2007). Los datos se procesaron en el programa estadístico SPSS versión 22.0 en español y se llegaron a las siguientes conclusiones: En agresividad el 18.1% de la muestra estudiada presentan niveles de agresividad que va desde el nivel alto al nivel excesivo. En

estado emocional el 28.5% de la muestra presentan niveles moderados a niveles altos. Se encuentra una relación moderada positiva muy significativa entre agresividad y el estado emocional. En estado emocional no existen diferencias en función del sexo.

Aguilar & Yopla (2018), El objetivo del presente estudio está orientado a investigar la relación entre actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares de dos instituciones educativas públicas de Cajamarca del nivel secundario, teniendo en cuenta un colegio de varones y uno de mujeres. En la investigación participaron 217 estudiantes del cuarto grado del nivel secundario. Las edades de los participantes son entre los 15 a 16 años. Para identificar la relación de actividad física y bienestar psicológico, se utilizó el Cuestionario de Actividad Física PAQ-A y la Escala de Bienestar Psicológico SPWB_LS. El diseño de investigación es de tipo estadístico descriptivo correlacional porque ha permitido identificar el bienestar y la salud mental que logre el adolescente con la práctica de la actividad física. Los resultados encontrados en la población adolescente arrojan que no existe correlación entre las variables actividad física y bienestar psicológico.

2.1.3. Regionales

Crispin y Palomino (2022), realizaron el trabajo de investigación “Actividad Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020”, con el objetivo de determinar la relación que existente entre la actividad física y el rendimiento académico, una investigación de tipo básica de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, en una muestra de 19 estudiantes, en las que se aplicó un cuestionario de encuesta tipo escala de Likert nivel ordinal de 56 ítems. En la prueba de la hipótesis de investigación, realizada mediante el estadístico Rho de Spearman encontraron un valor Sig.=0,000 menor que $\alpha=0,05$, por lo que se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna. Aceptando la hipótesis alterna determinaron, que existe relación directa y significativa entre la Actividad Física y el Rendimiento Académicos en los estudiantes del VII ciclo del IESPP de Educación Física-Huancavelica, 2020. Lo cual

significa que a mayor la realización de actividades físicas regulares hay mejoras positivas en el rendimiento académico del estudiante.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Actividad Física

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y que requiere más energía que estar en reposo como, por ejemplo, caminar, correr, nadar, bailar, etc.

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir” (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011, pág. 34).

El Ministerio de Salud (MINSa) menciona que la actividad física “es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas”.

Devís y Piero (2010) citado en Barbosa y Urrea, menciona que la actividad física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea. Así mismo la actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y

distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: el caminar, bailar y jugar. Encontrándose presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, pasando por la infancia hasta la vejez y ocupando casi cualquier ámbito de nuestra vida. (pág. 146)

Cintra y Balboa, menciona que la actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado. (pág. 4).

En la misma línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier tipo de movimiento producido por los músculos esqueléticos que implica el consumo de energía. Dentro de este concepto pueden ser incluidas actividades deportivas tales como el ciclismo, las caminatas, la danza, el yoga y, en general, cualquier deporte o forma de recreación activa. La actividad física también puede formar parte del trabajo diario e inclusive de la labor doméstica, representada en acciones tales como levantar o movilizar diferentes objetos, limpiar, así como otras actividades que implican aseo y cuidado (OMS, 2019), citado por (Molina, 2021, pág. 12).

En base a los autores consultados, para esta investigación se consideró como actividad física a todo movimiento que realiza una persona al mover cualquier parte del cuerpo, sea de mucha, mediana o poca intensidad, producidos por la contracción de los músculos esqueléticos, originando desgaste de energía.

2.2.1.1. Importancia de la Actividad Física

(Guszkowska, 2004) citado en Aparicio, Carbonell, y Delgado, (2010) mencionan que la práctica de la actividad física es muy importante ya que incrementa la temperatura corporal y la circulación de la sangre al cerebro, que afectaría positivamente sobre la respuesta fisiológica al estrés por parte del eje hipotálamo-pituitaria-adrenal. Este último fenómeno podría estar también relacionado con otros mecanismos psicológicos tales como la autoeficacia, menor distracción y mejora de la función cognitiva.

Del mismo modo Velez (2014), menciona que la actividad física debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social. También promueve el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente, y comprende una inversión en generaciones futuras. (Cintra y Balboa, 2011)

De esta manera podemos mencionar que la actividad física es muy importante ya que al realizarla de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental.

2.2.1.2. Tipo de la actividad física.

De acuerdo con Brescia (2017) La actividad física puede ser estructuradas y las no estructuradas:

- Las actividades físicas no estructurada. Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.
- Estructurada. Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleibol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista. (p.18).

Por otro lado, según la OMS (2020) indica las distintas formas de participación al realizar actividades físicas. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

Brenes (s/a) hace referencia a un tipo de actividad física aeróbica para la mejoría de la salud; por ejemplo: caminar y trotar. Requiere mayor cantidad en uso de los músculos, y energía a su vez incrementa la respiración y la frecuencia cardiaca acondiciona el corazón y los pulmones, aumenta la capacidad de transporte y absorción del oxígeno por las células.

Bonilla (2014) menciona a un tipo de actividad física de una modalidad específica de ejercicio que la persona realiza de una forma diaria (por ejemplo, correr, nadar, etc.).

De acuerdo a los planteamientos anteriores podemos señalar, que efectivamente existen dos formas muy marcadas de actividad física, que son las estructuradas y las no estructuradas que forman parte de las prácticas de actividad física en diferentes contextos y el quehacer de la vida diaria.

2.2.1.3. Frecuencia de la actividad física

La OMS (2020) La frecuencia de actividad física se debe ejecutar el número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana y durante un lapso de tiempo determinado.

Bonilla (2014) menciona que la Frecuencia se debe realizar como mínimo de 3 sesiones a la semana.

2.2.1.4. Duración de la actividad física

La OMS (2020) menciona en cuanto el tiempo en que se realizara la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

La duración tiene un aproximado de 45 a 60 minutos que incluyen la fase inicial de preparación y calentamiento, la fase central o principal y la fase final o de vuelta a la calma (Bonilla, 2014).

2.2.1.5. Intensidad de la actividad física

Se realizar de acuerdo al ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad. Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio OMS (2020).

Flores (2009) clasifica la intensidad de la actividad física en actividades físicas insuficientes o ligeras, moderadas y vigorosas; las primeras son para personas que se les puede consideran activas pero no consiguen llevar a cabo actividades físicas moderadas y/o vigorosas, es importante destacar que una persona se puede considerar inactiva cuando no ejecuta ningún ejercicio o deporte cuya participación limite el sudar o provoque dificultad en la respiración por lo menos veinte minutos; la actividad física moderada se realiza preferentemente todos los días, con una duración aproximada de 30 minutos durante cinco días o más a la semana.

Flores, (2009) sostiene que la actividad física moderada se realiza los 7 días de la semana con una duración aproximada de 30 minutos, donde se utilizan los músculos grandes y equivale al paseo enérgico, por ejemplo: el paseo, nadar, pasear en bicicleta, bailar, trabajar en el jardín, así como las actividades domésticas entre otras.

2.2.1.6. Recomendaciones de la actividad física

La OMS (2020) recomienda realizar actividad física con el objetivo de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular y la salud ósea, y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión.

En los adultos de 18 a 64 años, la actividad física se realiza durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, paseando a pie o en bicicleta) y mediante actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) indica realizar actividad física regularmente produce beneficios para la salud distribuirla a lo largo de toda la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada cinco días o más a la semana. Cuantos más días, mejor.

La OMS (2020) demuestra evidencias científicas de la actividad física practicada con regularidad ayuda a mantenerse ágil físicamente: Previene osteoporosis, obesidad y otras enfermedades no transmisibles mejora la salud mental y bienestar social favoreciendo la inclusión.

2.2.1.7. Beneficios y riesgos de la actividad física

De acuerdo a Pancorbo y Pancorbo (2011), la realización habitual de la actividad física de modo organizado y frecuente de considerarse como una acción a favor de la conservación, mejora y restablecimiento de la salud.

Para Carrera (2016), las ventajas positivas de la actividad física se dan en los aspectos siguientes:

Orgánicos:

- Incremento de la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.
- Más coordinación, destreza y capacidad de respuesta.
- Mejora muscular que se manifiesta en incremento del metabolismo, lo cual genera pérdida de grasa del cuerpo.
- Incremento del soporte y cansancio del organismo.

- A nivel del sistema cardiovascular, se genera un incremento del soporte orgánico, optimización de la circulación de la sangre, regularización del pulso y descenso de la presión arterial.
- Mayores niveles de oxigenación e incremento de los niveles de capacidad pulmonar
- Ganancia de la fuerza muscular que también permite un incremento de la resistencia de los huesos.
- Protección de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, etc.

Psicológicos y afectivos.

- La actividad física optimiza funciones de los órganos del cuerpo, generando reacciones de tranquilidad mental y un modo de visualizar la vida con optimismo, que de todos modos va a influir sobre la salud del cuerpo.
- La actividad física da más entereza e integralidad a la persona para afrontar situaciones de estrés, bullying, miedo, desdenes, fatiga y monotonía.
- La actividad física genera buena imagen corporal y autoconcepto, fortaleciendo el interés en la búsqueda de mejorar su estatus de vida y realización personal.
- Coadyuva a ejercer un mejor control de los sentimientos que se van a ir dominado a medida que se trabaje una actividad física.
- El practicar un deporte nos va a poner en la situación de aprender a considerar y valorar nuestras acciones negativas, estableciendo un enfrentamiento con nosotros mismos.

Sociales.

- La actividad física predispone las energías y las fuerzas necesarias para que los estudiantes puedan desempeñarse óptimamente en su contexto, dentro de ello cabe resaltar que debe potenciarse el trabajo en grupo, cumplimiento de normas, respeto mutuo entre participantes y aceptación del mando de un superior.

- Todo deportista es una persona animosa que busca concretar sus metas y triunfar, bajo los valores de respeto, honradez y responsabilidad.
- La actividad física nos vuelve más activos a lo largo del día.

2.2.2. Estado emocional

El estado emocional es un tema por demás estudiado en numerosas investigaciones, tanto nacionales como internacionales, pero que hoy en día con la pandemia del COVID - 19 se le da más relevancia.

Las teorizaciones sobre este tópico son variadas, acuñando diversos términos tales como bienestar subjetivo, felicidad, satisfacción vital. El marco de referencia básico fue establecido por Bradburn, en 1969, quien operacionalizó el bienestar en términos de “afectos” positivos y negativos. Estos eran considerados una unión de sentimientos, humor y respuestas emocionales del individuo a una variedad de eventos placenteros y displacenteros de la vida cotidiana. De acuerdo con Bradburn, un sujeto puntuaría alto en BP si tuviera un exceso de afecto positivo sobre el afecto negativo. Hay autores que lo contemplan como un concepto de estructura unidimensional, ya sea que hablemos de satisfacción vital o bienestar subjetivo. Otros autores consideran el BP o felicidad como un constructo multidimensional que comprende elementos emocionales como cognitivos y que, por tanto, abarca diversos contextos en los cuales se desempeña una persona. (Rodríguez y Goñi, 2015, pág. 327)

Por lo tanto, el estado de ánimo es un estado emocional que permanece durante un período relativamente largo. Cada vez que experimentamos un suceso inesperado, se activa una emoción. Las emociones y estados de ánimo son predisposiciones para la acción. Normalmente, se puede relacionar al estado de ánimo con acontecimientos determinados. Viven en el trasfondo desde el cual actuamos. Estemos donde estemos y hagamos lo que hagamos, siempre estamos en un determinado estado de ánimo, que comúnmente no elegimos ni controlamos. El estado anímico enmarca las conductas desde

las cuales realizamos nuestras acciones, mientras que las emociones tienen que ver con la forma en que respondemos a los sucesos (Gallardo, 2006, pág. 6).

De acuerdo (Jiménez, 2008), “estado emocional global” puede ser muy distinto, tanto en cualidad como en intensidad, o en duración temporal. En efecto, la primera dimensión en la que varían los estados emocionales es la dimensión cualitativa, en el sentido de que el estado global que supone una emoción puede ser o bien un estado “positivo” que produce una sensación de bienestar y atracción, o bien un estado “negativo” que produce una sensación de malestar y repulsión. Así podemos dividir el conjunto de las emociones en dos subconjuntos. El de las emociones positivas que se refieren a estados agradables que deseamos obtener, por lo que nos llevan a aproximarnos a lo deseado. Y las emociones negativas que se refieren a estados desagradables que no deseamos sufrir, por lo que intentamos alejar de nosotros aquello no deseado que lo provoca. (p.48).

2.2.2.1. Características del Estado Emocional

Para explicar el bienestar psicológico, Ryff (1989), citado en Romero, Brustad y Garcia (2007) formula un modelo multidimensional del desarrollo personal donde especifica seis dimensiones: auto aceptación; relaciones positivas con otras personas; autonomía; dominio del entorno; propósito en la vida; y crecimiento personal:

- **Auto aceptación y autonomía:** es uno de los criterios centrales del bienestar y se relaciona con experimentar una actitud positiva hacia sí mismo y hacia la vida pasada. Además, es necesaria para poder mantener su propia individualidad y autonomía personal, relacionada con la autodeterminación, las personas con autonomía saben enfrentar de mejor manera la presión social.
- **Propósito en la vida y crecimiento personal:** las personas necesitan marcarse metas, definir sus objetivos, que le permitan dotar a su vida de un cierto sentido. Se relaciona con el desarrollo de las potencialidades, seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus potencialidades.

- El bienestar emocional como construcción personal descansa en el desarrollo psicológico de cada individuo, el cual posee la capacidad para interactuar en forma armoniosa con su entorno.
- **Relaciones positivas con otros y dominio del entorno:** se define como la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía. Capacidad individual para crear o elegir ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias.

2.2.2.2. Tipos de emociones

Emociones Positivas, el estudio científico de las emociones positivas ha sido considerado tradicionalmente una actividad frívola y como tal ha merecido poca atención por parte de los investigadores” (Fredrickson, citado por Vecina, 2006). Sin embargo, en la actualidad se presta mucha atención e incluso por los médicos porque estas emociones hasta pueden ser curativas en especial la alegría que va acompañado de la risa. Pero a la vez según Fredrickson, citado por Vecina (2006) “las funciones de las emociones positivas vendrían a complementar las funciones de las emociones negativas”

Emociones Negativas, las emociones negativas según (Watson y Clark 1992, citado por Piqueros, Ramos, Martínez y Oblitas 2009) indican que:

- Un concepto relacionado es el de afectividad negativa, que puede ser atendida como un estado emocional transitorio o como una diferencia persistente en el nivel general de afectividad. La afectividad negativa es un rasgo que refleja tendencia a experimentar emociones negativas a través del tiempo y de situaciones.

Por otro lado, de acuerdo a la clasificación de las emociones que realizan Vivas, Gallego, y González (2007):

Emociones negativas, implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ejemplo: el miedo, la ira, la tristeza y el asco. Mientras que las emociones positivas, son aquellas

que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ejemplo: felicidad. (p. 23)

Definitivamente, las emociones negativas tienen una función esencial para aumentar las probabilidades de supervivencia, mientras que las emociones positivas no son indispensables para sobrevivir, sino que van orientadas a la felicidad. Estamos programados para procurar aumentar las probabilidades de supervivencia, no para ser felices. Ser felices significa nadar contracorriente. (Bisquerra R. , 10 ideas calve. Educación emocional, 2016, pág. 42)

2.3. Definición de Términos

El movimiento

Es un elemento natural de vital importancia que nos caracteriza, forma parte de nuestra personalidad y nos relaciona con el medio exterior. Representa una condición y un fundamento importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y el socioafectivo (Pérez, Delgado, & Nuñez, 2013, pág. 288).

Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Deporte

Es toda aquella actividad física que tiene una finalidad competitiva y está sujeta a unas normas fijas. También se suele incluir en esta categoría a diferentes actividades realizadas al aire libre con un carácter lúdico: escalada, buceo... (Pérez, Delgado, & Nuñez, 2013, pág. 12).

Las capacidades físicas

Son componentes básicos de la condición física y, por tanto, elementos esenciales de la prestación motriz y deportiva, por lo que, para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar debe basarse en el entrenamiento de las diversas capacidades ... (Pérez, Delgado, & Nuñez, 2013, pág. 50).

Condición física

Es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física. (Huerta & Prieto, 2015, pág. 36).

Ejercicio físico

Es una actividad física, planeada y estructurada; el hombre participa con el objetivo de mejorar alguna de las capacidades físicas como la fuerza, la potencia, resistencia, etc. (Huerta & Prieto, 2015, pág. 31).

Salud emocional

Es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva. (Goleman D. , 1999)

Frecuencia

Es el número de repeticiones por unidad de tiempo de cualquier evento periódico. El período es la duración de tiempo de cada evento repetitivo, por lo que el período es el recíproco de la frecuencia

Duración

Se refiere al tiempo de mantenimiento de una posición o postura, así como de realización de un ejercicio. Este factor posibilita la regulación de la carga física. Por lo regular, la duración se refiere al tiempo dedicado para cada sesión de ejercicio.

Intensidad

Es el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).

Emociones positivas

Son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escaso recursos para su afrontamiento. Las más básicas son: la felicidad, amor/cariño y humor. (Bisquerra R. , 2000)

Emociones negativas

Son aquellas que producen malestar psicológico o desagrado. Las más estudiadas y las más conocidas son el miedo, la ira, la tristeza o la ansiedad. (Bisquerra R. , 2000).

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás. La inteligencia emocional es la base de la competencia emocional, entendida como una capacidad adquirida que puede desarrollarse a través del modelamiento y la educación. (Vivas, Gallego, & González, 2007, pág. 12).

El sentimiento

El sentimiento es la elaboración y representación cognitiva de cualquiera de las siguientes experiencias: el estado del cuerpo, la emoción, las percepciones, los recuerdos y los pensamientos del estado del cuerpo en un proceso reactivo. Es una idea de un determinado aspecto del cuerpo. A veces es una idea del cuerpo cuando es perturbado por el proceso de sentir de la emoción. (Muñuz, 2019, pág. 69)

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

3. Hipótesis General:

Existe una relaciona positiva significativa entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

3.1.1. *Hipótesis Especifico*

- **HE1:** Existe una relación positiva significativa entre la actividad física estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.
- **HE2:** Existe una relación positiva significativa entre la actividad física no estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.
- **HE3:** Existe una relación positiva significativa el estado emocional positiva y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.
- **HE4:** Existe una relación positiva significativa el estado emocional negativa y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua

3.2. Identificación de Variables

Variable 1

Actividad Física

Variable 2

Estado Emocional

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1.

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Actividad Física	Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético, como por ejemplo todas las acciones motoras que se realizan a diario Organización Mundial de la Salud, (OMS 2018)	El nivel de actividad física será evaluado mediante el “Cuestionario sobre actividad física” que contempla dos dimensiones: Actividad Física Estructura y no estructurada	Actividad física estructurada	Ejercicios físicos (Aeróbicos, anaeróbicos)
				Juegos motrices
				Danzas y bailes
				Deportes
				Actividades en la naturaleza
			Actividad física no estructurada	Actividades cíclicas
				Actividades cotidianas
				Actividades en el tiempo libre
				Actividades físicas espontáneas
				Actividades deportivas y recreativos
Estado emocional	Es el estado de bienestar, entendiéndose este bienestar como la situación que le permite a las personas ser conscientes de sus auto capacidades, gestionar las dificultades normales de la vida diaria y llevar a cabo trabajos productivos. (Goleman D., 1999)	El estado emocional será evaluado mediante el “Cuestionario sobre estado emocional que contempla las dimensiones: Emociones positivas y emociones negativas	Emociones positivas	Alegría y sentido del humor
				Optimismo
				Tranquilidad
				Gratitud
				Interés-entusiasmo
			Emociones positivas	Satisfacción con la vida
				Miedo
				Tristeza
				Ira
				Asco

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. **Ámbito de estudio**

La investigación se realizó en la Institución Educativa de Educación Secundaria Micaela Bastidas Puyucahua de Huancavelica, con participación de 25 estudiantes del 4to. Grado.

3.1.1. **Tipo y nivel de Investigación**

Según (Hernández R. , 2014), La **investigación** es “un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema”.

La investigación es de tipo descriptivo, ya que se pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.

El nivel de investigación es descriptivo correlacional. Su objetivo es conocer los aspectos más importantes del o los fenómenos que le interesan, la investigación está orientada a responder interrogantes.

El tipo de investigación a utilizar será la investigación no experimental a un nivel descriptivo correlacional.

3.1.2. **Método de Investigación**

Para la obtención de los objetivos del presente estudio se empleará el Método hipotético-deductivo, que consiste en que, a partir de la observación de casos particulares se plantea un problema. A través de un proceso de inducción, este problema remite a una teoría. A partir del marco teórico se formula una hipótesis, mediante un razonamiento deductivo, que posteriormente se intenta validar empíricamente. El ciclo completo inducción/deducción se conoce como proceso hipotético-deductivo. (Bisquerra R. , Métodos de investigación educativa: Guía práctica., 1989)

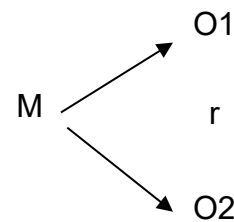
3.1.3. Diseño de Investigación

(Carrasco, 2008), menciona que el diseño es también conocido como un método que conlleva a utilizar procedimientos y técnicas que guían la formulación del problema, y determina a emplear todos los procedimientos propuestos con la finalidad de dar respuesta y verificar la hipótesis, estos procedimientos deben tener estrecha relación con la naturaleza del problema y el objetivo de la investigación. El diseño es un instrumento que orienta la forma de como el investigador va a dar respuesta al problema de investigación.

El trabajo de investigación se sustenta en el diseño no experimental, descriptivo correlacional, cuya notación es:

Dónde:

M = Muestra
 O_1 = Variable 1
 O_2 = Variable 2
 R = relación entre las 2 variable



3.1.4. Población, Muestra, Muestreo

3.1.4.1. Población

Como afirma Carrasco (2008), “la Población se define como el conjunto de elementos de un territorio al que pertenece el problema a investigar y con características muchas más determinadas que el universo”. (pág. 237)

En la presente investigación la población de estudio estuvo conformada por las estudiantes de sétimo ciclos de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua-Huancavelica.

3.1.4.2. Muestra

“Es una parte representativa de la población, se caracteriza por ser objetiva y los resultados que se obtienen en la muestra, se generaliza a los elementos de la población determinada para el estudio”. (Carrasco, 2008, pág. 237)

De tal forma que la muestra del presente trabajo de investigación se aplicara en este caso a los 25 estudiantes que están cursando el 4° grado en la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua-Huancavelica.

3.1.4.3. Muestreo

Como afirma Arístides Vara (2015) “El muestreo es el proceso de extraer una muestra a partir de una población. Si la población es pequeña y se puede acceder a ella sin restricciones, entonces es mejor trabajar con toda la población. En este caso, ya no necesita muestreo”. (pág. 261)

Por lo tanto, el método de muestro empleado para la determinación del tamaño de la muestra corresponde al muestreo no probabilístico, por conveniencia.

3.1.5. Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos

3.1.5.1. Técnicas de Recolección de datos

Para el proceso de la investigación se utilizó técnicas e instrumentos diversos, para recolectar datos e información; llegar a procesar esos datos y analizarlos para la presentación del resultado. Cada una de las técnicas tiene su propia metodología que necesita ser tratado en forma minuciosa y explicar por separado cada uno de los casos. (Carrasco, 2008, pág. 276)

Asimismo, el cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir (Hernández R. , 2018, pág. 251)

La técnica que se utilizó en el presente trabajo será, la técnica de recopilación de información por medio de la encuesta.

3.1.5.2. Instrumentos de Recolección de datos

“El cuestionario es uno de los instrumentos ampliamente utilizados para obtener información, porque es relativamente económico incluye preguntas con las mismas características para todos los sujetos, que son respondidas de forma anónima”. (McMillan & Schumacher, 2005).

Por lo tanto, el instrumento de recolección de datos que se utilizó es el cuestionario de tipo Likert.

3.1.5.3. Evaluación de confiabilidad del instrumento de recojo de datos

Tabla 2

Evaluación de fiabilidad de variable actividad física

Alfa de Cronbach	N de elementos
,919	18

En la tabla 1, se muestra los resultados de la evaluación del nivel de confiabilidad de los ítems de la variable actividad física, a través del coeficiente de alfa de Cronbach, cuyo rango es equivalente a 0,919, que significa, que los ítems de la variable actividad física tienen una consistencia interna excelente.

Tabla 3

Evaluación de fiabilidad de variable estado emocional

Alfa de Cronbach	N de elementos
,906	20

En la tabla 2, se muestra los resultados de la evaluación del nivel de confiabilidad de los ítems de la variable estado emocional, a través del coeficiente de alfa de Cronbach, cuyo rango es equivalente a 0,906, que significa, que los ítems de la variable estado emocional tienen una consistencia interna excelente.

Tabla 4

Evaluación de fiabilidad instrumento total

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,957	38

En la tabla 3, se muestra los resultados de la evaluación del nivel de confiabilidad del total de los ítems de las variables actividad física y el estado emocional, cuyo rango es

equivalente a 0,957, que significa, que los 38 ítems del cuestionario elaborado para la recolección de datos tienen una consistencia interna excelente.

3.1.1. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

3.1.1.1. Tratamiento de la información

La información que se recogió de la muestra de estudio, a través de la aplicación de un cuestionario, la misma que se ha revisado, ordenado y calificado, con los cuales se elaboró una base de datos por cada variable y dimensiones, empleando el programa MS-Excel 2019.

3.1.1.2. Método estadístico

El análisis de los datos, se realizó utilizando estadísticos descriptivos (frecuencias, porcentajes y algunos estadígrafos) e inferenciales relacionales que fueron procesados empleando el programa estadístico SPSS -V27.

Para la comprobación de hipótesis se realizó mediante la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman.

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y análisis de datos

A continuación, se presentan los resultados del análisis estadístico de los datos recogidos en la realización del trabajo de investigación la actividad física y el estado emocional en los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua - Huancavelica, 2023

4.1.1. Resultados del Análisis descriptivo

Tabla 5

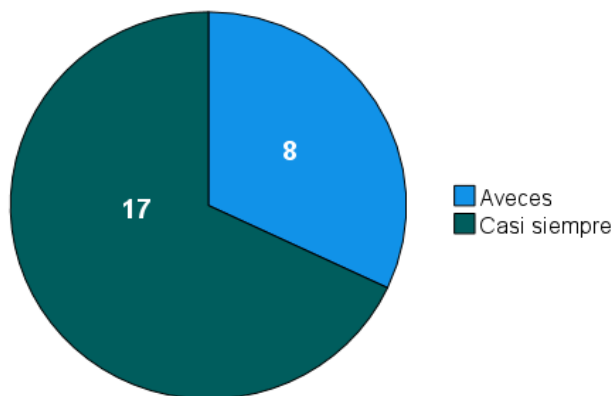
Práctica de la Actividad Física Estructurada

	N	%
A veces	8	32,0%
Casi siempre	17	68,0%

Nota: Esta tabla muestra el resultado del análisis descriptivo de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua – Huancavelica, respecto a la práctica de la actividad física estructurada.

Figura 1.

Práctica de la Actividad Física Estructurada



En la tabla 5 y figura 1, se observa los resultados de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua – Huancavelica, respecto a la práctica de la

actividad física, en el que, un 68,0% que representa a 17 estudiantes de un total de 25, indican que realizan casi siempre, el restante 32,0%, que representa a ocho estudiantes señalan que solo a veces practican actividades físicas. En este sentido, se puede concluir que la mayoría de las estudiantes practican actividades físicas normalmente y otras lo realizan de vez en cuando.

Tabla 6

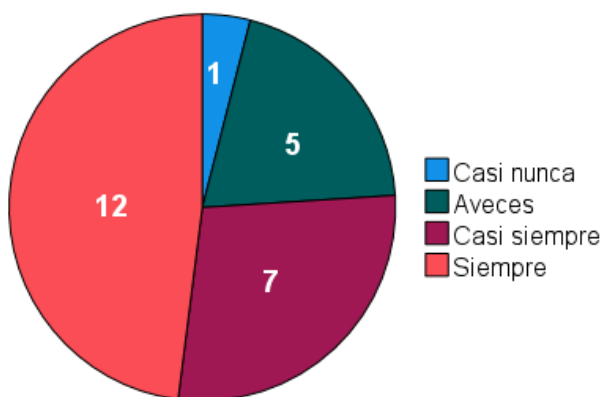
Práctica de la Actividad Física No Estructurada

	N	%
Casi nunca	1	4,0%
A veces	5	20,0%
Casi siempre	7	28,0%
Siempre	12	48,0%

Nota: Esta tabla muestra el resultado del análisis descriptivo de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua – Huancavelica, respecto a la práctica de la actividad física no estructurada.

Figura 2.

Práctica de la Actividad Física No Estructurada



En la tabla 6 y figura 2, se observa los resultados de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua – Huancavelica, respecto a la práctica de la actividad física no estructurada, en el que, un 48,0% que representa a 12 estudiantes de un total de 25, indican que realizan siempre, el otro 28,0%, que representa a siete estudiantes

señalan que practican casi siempre, mientras que el 20.0% que representa a cinco estudiantes lo realizan a veces y el restante 4.0% que representa a un solo estudiante indica casi nunca práctica las actividades físicas. En este sentido, se puede concluir que la todos los estudiantes encuestados practican las actividades físicas no estructuradas en diferentes niveles o escalas.

Tabla 7

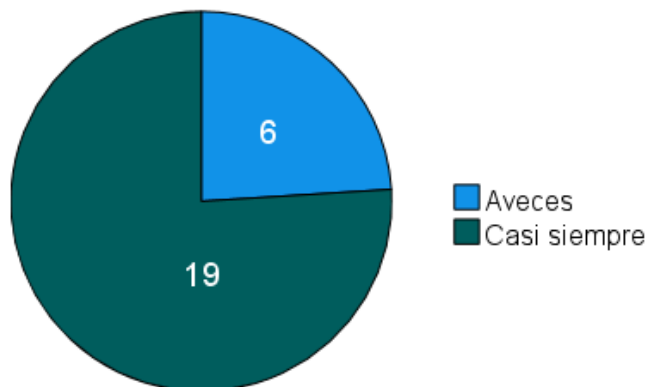
Expresión de emociones positivas

	N	%
A veces	6	24,0%
Casi siempre	19	76,0%

Nota: Esta tabla muestra el resultado del análisis descriptivo de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua – Huancavelica, respecto a la expresión de emociones positivas.

Figura 3.

Expresión de emociones positivas



En la tabla 7 y figura 3, se observa los resultados de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua – Huancavelica, respecto a la opinión de la expresión de emociones positivas, en el que, un 76,0% que representa a 19 estudiantes de un total de 25, indican que casi siempre expresar emociones positivas, mientras el restante 24.0% que representa a seis estudiantes señalan que solo a veces expresan emociones

positivas. En este sentido, se puede concluir que un alto porcentaje de las estudiantes encuestadas expresan casi siempre emociones positivas y otras en menor porcentaje lo hacen a veces.

Tabla 8

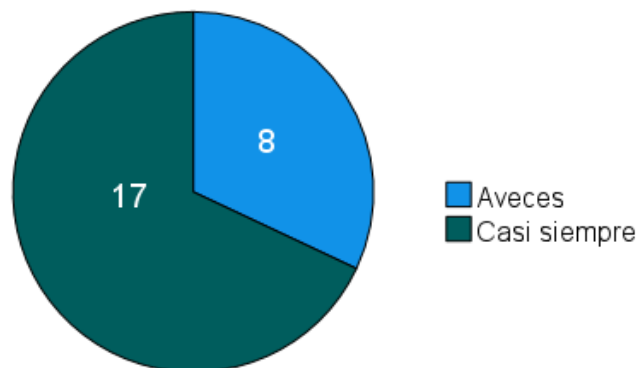
Expresión de emociones negativas

	N	%
A veces	8	32,0%
Casi siempre	17	68,0%

Nota: Esta tabla muestra el resultado del análisis descriptivo de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua – Huancavelica, respecto a la expresión de emociones negativas.

Figura 4.

Expresión de Emociones negativas



En la tabla 8 y figura 4, se observa los resultados de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua – Huancavelica, respecto a la opinión de la expresión de emociones negativas, en el que, un 68,0% que representa a 17 estudiantes de un total de 25, indican que casi siempre expresar emociones negativas, mientras el restante 32.0% que representa a ocho estudiantes señalan que solo a veces expresan emociones negativas. En este sentido, se puede concluir también que un alto porcentaje de

las estudiantes encuestadas expresan casi siempre emociones negativas y otras en menor porcentaje lo hacen a veces.

Tabla 9

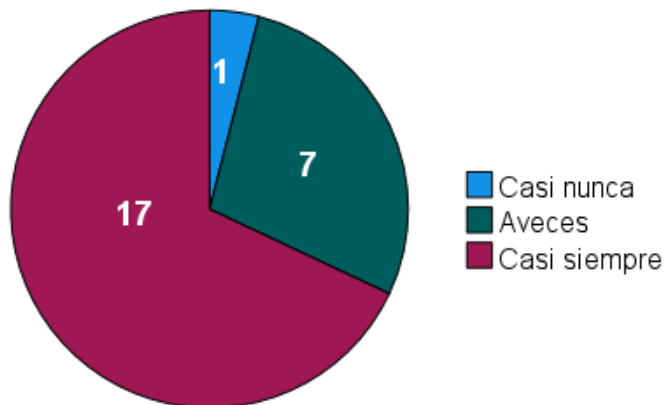
Práctica de la Actividad Física

	N	%
Casi nunca	1	4,0%
A veces	7	28,0%
Casi siempre	17	68,0%

Nota: Esta tabla muestra el resultado del análisis descriptivo de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua – Huancavelica, respecto a la práctica de la actividad física en general.

Figura 5.

Práctica de la Actividad Física



En la tabla 9 y figura 5, se observa los resultados de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua – Huancavelica, respecto a la opinión de la práctica de la actividad física general, en el que, un 68,0% que representa a 17 estudiantes de un total de 25, indican que casi siempre practican actividades físicas, mientras que el 28.0% que representa a siete estudiantes señalan que solo lo practican a veces y el restante 4.0% equivalente a una estudiante que casi nunca practica las actividades físicas.

En general, se puede concluir que la mayoría de las estudiantes encuestadas opinan realizar las actividades físicas ya sea en la forma estructurada y la no estructuradas.

Tabla 10

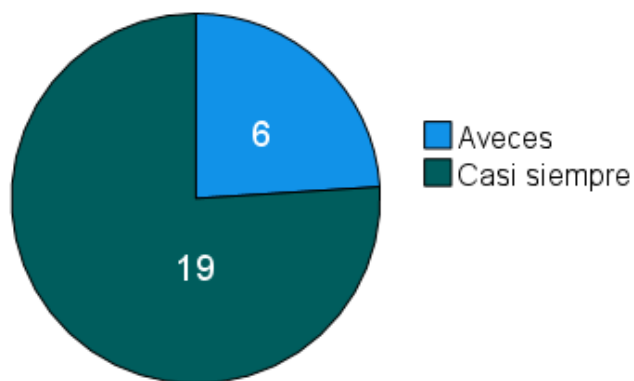
Expresión del Estado emocional

	N	%
A veces	6	24,0%
Casi siempre	19	76,0%

Nota: Esta tabla muestra el resultado del análisis descriptivo de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua – Huancavelica, respecto a la expresión del estado emocional en general.

Figura 6.

Expresión del Estado emocional



En la tabla 10 y figura 6, se observa los resultados de la opinión de las estudiantes del 4to Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua – Huancavelica, respecto a la opinión de la expresión del estado emocional general, en el que, un 76,0% que representa a 19 estudiantes de un total de 25, indican que casi siempre expresan emociones ya sea positivas o negativas, mientras que el restante el 24.0% que representa a seis estudiantes señalan que solo lo expresan a veces. En general, se puede concluir que la mayoría de las estudiantes encuestadas expresan emociones positivas o negativas, mientras que un porcentaje bajo lo hacen a veces, esto es probablemente porque hayan aprendido a regular

sus emociones o es que no identifican adecuadamente la expresión de una emoción en diferentes circunstancias.

4.2. Análisis correlacional y prueba de hipótesis

El procedimiento, que se siguió para la comprobación de las hipótesis de investigación, fue el siguiente:

- Primero se determinó el procedimiento o pasos a seguir para la prueba de las hipótesis planteadas (Tabla 11).
- Se determinó los índices de interpretación del coeficiente de correlación (Tabla 12)

Tabla 11

Pasos para la prueba o contrastación de hipótesis

N°	Procedimientos	Descripción
1.	Planteamiento de la hipótesis:	- Establecimiento de dos hipótesis relativas a los parámetros, conocidas como hipótesis nula (H_0) e hipótesis alternativa (H_a)
2.	Nivel de significancia o α	- 0,05 = 5% (máximo porcentaje de error que se puede aceptar).
3.	Determinación del estadístico de prueba	- Rho Spearman
4.	Cálculo de la prueba. Obtención de p-valor	- SPSS- V27
5.	Decisión. Regla de decisión	- Comparación de p-valor y valor de significancia o α . - Si: p-valor > α (Aceptar H_0 y rechazar H_a). - Si: p-valor < α (Rechazar H_0 y aceptar H_a).
6.	Conclusión	- Aplicar la regla de decisión

Nota: Esta tabla describe los procedimientos que se deben seguir para probar o contrastación de las hipótesis en una investigación. **Fuente:** adaptado de (Corral, 2019) y (Botella, Suero, y Ximénez, 2012).

Tabla 12

Índices de coeficiente de correlación

Valor	Nivel de correlación
-1.00	= correlación negativa perfecta.
-0.90	= Correlación negativa muy fuerte.
-0.75	= Correlación negativa considerable.
-0.50	= Correlación negativa media.
-0.25	= Correlación negativa débil.
-0.10	= Correlación negativa muy débil.
0.00	= No existe correlación alguna entre las variables.
0.10	= Correlación positiva muy débil.
0.25	= Correlación positiva débil.
0.50	= Correlación positiva media.
0.75	= Correlación positiva considerable.
0.90	= Correlación positiva muy fuerte.
1.0	= Correlación positiva perfecta

Nota: Esta tabla muestra los índices del nivel de correlación que se emplea para la interpretación de la correlación de variables en una investigación descriptivo correlaciones.

Fuente: adaptado de (Hernández y Mendoza, 2018, p. 345).

Análisis correlacional

Tabla 13

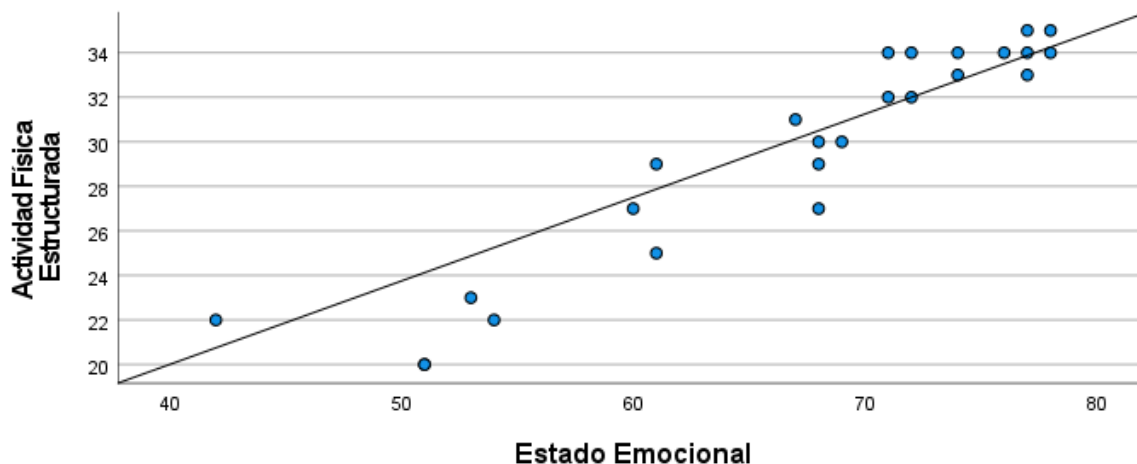
Relación entre actividad física estructurada y estado emocional

			Actividad Física Estructurada	Estado Emocional
Rho de Spearman	Actividad Física Estructurada	Coefficiente de correlación	1,000	,819**
		N	25	25
	Estado Emocional	Coefficiente de correlación	,819**	1,000
		N	25	25

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

Figura 7.

Correlación entre actividad física estructurada y estado emocional



En la tabla 13 y figura 7, se representa el resultado de la relación entre actividad física estructurada y el estado emocional donde el coeficiente de correlación $r_s = 0,819$, el mismo que, de acuerdo al índice de interpretación el coeficiente de correlación de (Hernández y Mendoza, 2018), muestra una correlación positiva considerable. Por tanto, existe una relación positiva considerable entre actividad física estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo del IESPP de la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua de Huancavelica, 2023.

Tabla 14

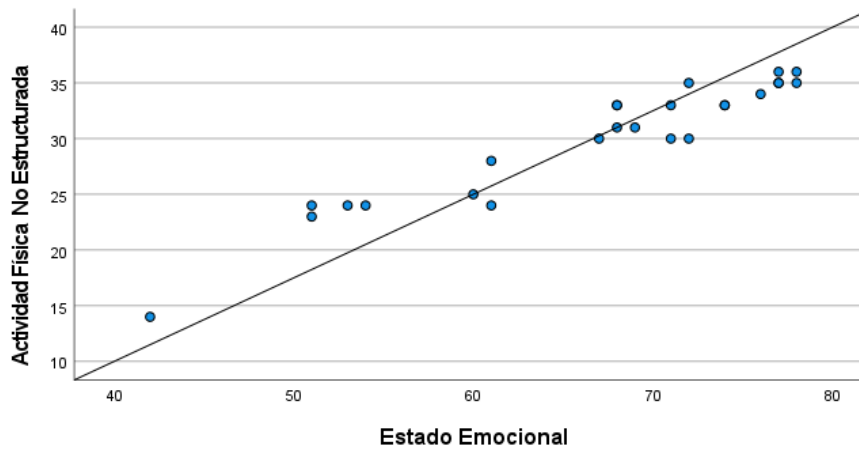
Relación entre actividad física no estructurada y estado emocional

			Actividad Física No Estructurada	Estado Emocional
Rho de Spearman	Actividad Física No Estructurada	Coefficiente de correlación	1,000	,714**
		N	25	25
	Estado Emocional	Coefficiente de correlación	,714**	1,000
		N	25	25

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

Figura 8.

Correlación entre actividad física no estructurada y estado Emocional



En la tabla 14 y figura 8, se representa el resultado de la relación entre actividad física no estructurada y el estado emocional donde el coeficiente de correlación $r_s = 0,714$, el mismo que, de acuerdo al índice de interpretación el coeficiente de correlación de (Hernández y Mendoza, 2018), muestra una correlación positiva considerable. Por tanto, existe una relación positiva considerable entre actividad física no estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo del IESPP de la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua de Huancavelica, 2023.

Tabla 15

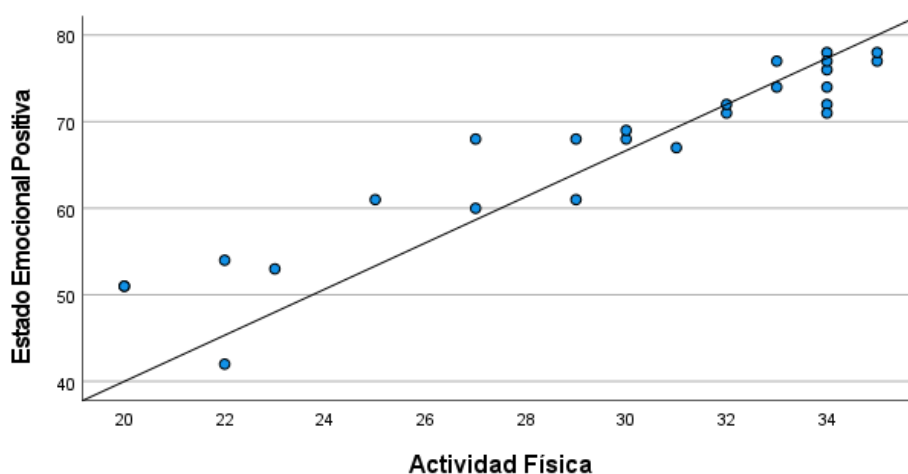
Relación entre estado emocional positiva y actividad física

			Estado emocional positiva	Actividad Física
Rho de Spearman	Estado emocional positiva	Coefficiente de correlación	1,000	,933**
		N	25	25
	Actividad Física	Coefficiente de correlación	,933**	1,000
		N	25	25

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

Figura 9.

Correlación entre estado emocional positiva y actividad física



En la tabla 15 y figura 9, se representa el resultado de la relación entre el estado emocional positiva y la actividad física, donde el coeficiente de correlación $r_s = 0,933$, el mismo que, de acuerdo al índice de interpretación el coeficiente de correlación de (Hernández y Mendoza, 2018), muestra una correlación positiva muy fuerte. Por tanto, existe una relación positiva muy fuerte entre el estado emocional positiva y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo del IESPP de la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua de Huancavelica, 2023.

Tabla 16

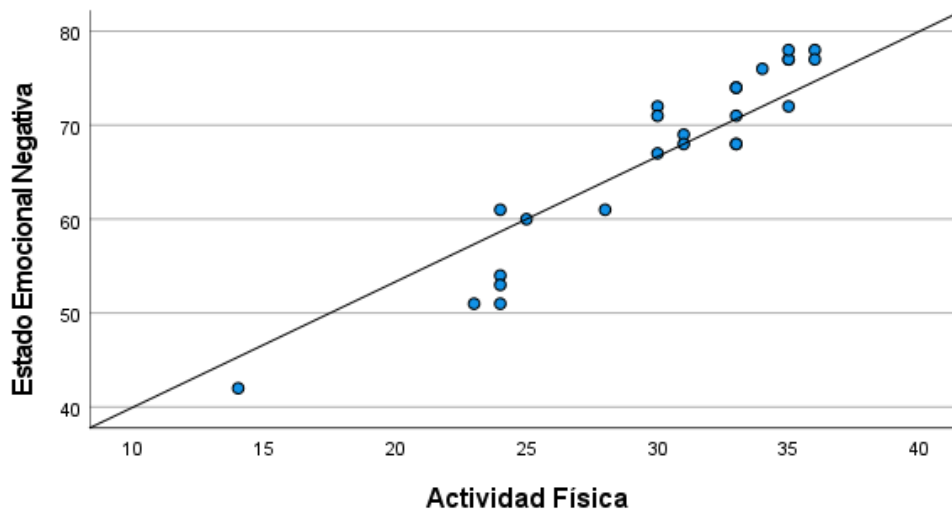
Relación entre estado emocional negativa y la actividad física

			Estado Emocional negativa	Actividad Física
Rho de Spearman	Estado Emocional negativa	Coefficiente de correlación	1,000	,927**
		N	25	25
	Actividad Física	Coefficiente de correlación	,927**	1,000
		N	25	25

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

Figura 10.

Correlación entre estado emocional negativa y actividad física



En la tabla 16 y figura 10, se representa el resultado de la relación entre el estado emocional negativa y la actividad física, donde el coeficiente de correlación $r_s = 0,927$, el mismo que, de acuerdo al índice de interpretación el coeficiente de correlación de (Hernández y Mendoza, 2018), muestra una correlación positiva muy fuerte. Por tanto, existe una relación positiva muy fuerte entre el estado emocional negativa y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo del IESPP de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua de Huancavelica, 2023.

Tabla 17

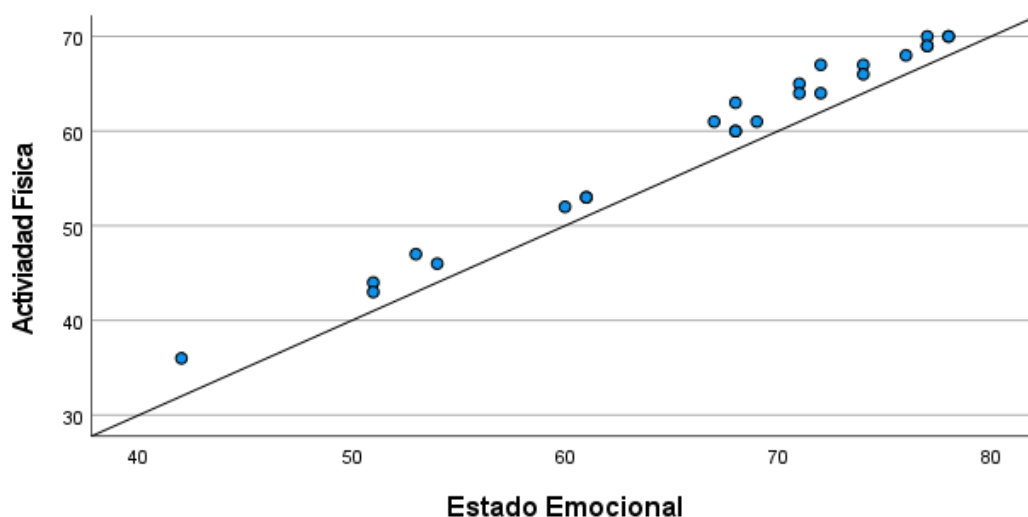
Relación entre actividad física y estado emocional

			Actividad Física	Estado Emocional
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,986**
		N	25	25
	Estado Emocional	Coefficiente de correlación	,986**	1,000
		N	25	25

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

Figura 11.

Correlación entre actividad física y estado emocional



En la tabla 17 y figura 11, se representa el resultado de la relación entre el estado emocional y la actividad física, donde el coeficiente de correlación $r_s = 0,986$, el mismo que, de acuerdo al índice de interpretación el coeficiente de correlación de (Hernández y Mendoza, 2018), muestra una correlación positiva muy fuerte. Por tanto, existe una relación positiva muy fuerte entre el estado emocional y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo del IESPP de la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua de Huancavelica, 2023.

Tabla 18

Resumen de correlaciones entre dimensiones y variables

Dimensiones	Variables	Valor de r	Nivel de correlación
Actividad física estructurada	Estado Emocional	,819**	Positiva considerable
Actividad física no estructurada	Estado emocional	,714**	Positiva considerable
Estado emocional positiva	Actividad física estructurada	,933**	Positiva muy fuerte

Estado emocional negativa	Actividad física estructurada	no	,927**	Positiva muy fuerte
Actividad Física	Estado emocional		,986**	Positiva muy fuerte

Nota: Esta tabla muestra el resultado del análisis correlacional entre de las dimensiones de las variables actividad física y estado emocional.

Comprobación de hipótesis

Prueba de la hipótesis específica 1

Planteamiento de la Ho y Ha

Ho: No existe una relación positiva significativa entre la actividad física estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

Ha: Existe una relación positiva significativa entre la actividad física estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

Resultado de la prueba estadística

Tabla 19

Prueba de la actividad física estructurada y estado emocional

			Actividad Física Estructurada	Estado Emocional
Rho de Spearman	Actividad Física Estructurada	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	25	25
	Estado Emocional	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	25	25

Decisión y conclusión

Como se muestra en la Tabla 19, El P-valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman señala que el valor de significancia o p-valor es = 0,000 < que 0,05 valor de α por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Conclusión:

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que existe una relación significativa entre la actividad física estructurada y el estado emocional del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

Prueba de la hipótesis específica 2

Planteamiento de la Ho y Ha

Ho: No existe una relación positiva significativa entre la actividad física no estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

Ha: Existe una relación positiva significativa entre la actividad física no estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

Resultado de la prueba estadística

Tabla 20

Actividad física no estructurada y estado emocional

			Actividad Física No Estructurada	Estado Emocional
Rho de Spearman		Sig. (bilateral)	.	,000
	Actividad Física No Estructurada	N	25	25
		Sig. (bilateral)	,000	.
	Estado Emocional	N	25	25

Decisión y conclusión

Como se muestra en la Tabla 20, El P-valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman señala que el valor de significancia o p-valor es = 0,000 < que 0,05 valor de α por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Conclusión:

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que existe una relación significativa entre la actividad física no estructurada y el estado emocional del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

Prueba de la hipótesis específica 3

Planteamiento de la Ho y Ha

Ho: No existe una relación positiva significativa el estado emocional positiva y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

Ha: Existe una relación positiva significativa el estado emocional positiva y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

Resultado de la prueba estadística

Tabla 21

Estado emocional positiva y Actividad Física

			Estado Emocional positiva	Actividad Física
Rho de Spearman	Estado Emocional positiva	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	25	25
	Actividad Física	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	25	25

Decisión y conclusión

Como se muestra en la Tabla 21, El P-valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman señala que el valor de significancia o p-valor es = 0,000 < que 0,05 valor de α por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Conclusión:

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que existe una relación significativa entre el estado emocional positiva y actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.

Prueba de la hipótesis específica 4**Planteamiento de la Ho y Ha**

Ho: No existe una relación positiva significativa el estado emocional negativa y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua.

Ha: Existe una relación positiva significativa el estado emocional negativa y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua.

Resultado de la prueba estadística**Tabla 22**

Estado emocional negativa y actividad física

			Estado Emocional negativa	Actividad Física
Rho de Spearman	Estado Emocional negativa	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	25	25
	Actividad Física	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	25	25

Decisión y conclusión

Como se muestra en la Tabla 22, El P-valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman señala que el valor de significancia o p-valor es = 0,000 < que 0,05 valor de α por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Conclusión:

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que existe una relación significativa entre el estado emocional negativa y actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023.

Prueba de la hipótesis general

Planteamiento de la Ho y Ha

Ho. No existe una relaciona positiva significativa entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023.

Ha. Existe una relaciona positiva significativa entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023.

Resultado de la prueba estadística

Tabla 23

Actividad física y estado emocional

			Actividad Física	Estado Emocional
Rho de Spearman	Actividad Física	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	25	25
	Estado Emocional	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	25	25

Decisión y conclusión

Como se muestra en la Tabla 23, El P-valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman señala que el valor de significancia o p-valor es = 0,000 < que 0,05 valor de α por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Conclusión:

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que existe una relación significativa entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023.

Discusión

A partir del análisis estadístico e interpretación de los datos recogidos, en relación al objetivo general, se ha logrado obtener un coeficiente de correlación equivalente a ,986** que significa que existe una correlación muy fuerte, asimismo se encontró que un valor de significancia o p-valor obtenido equivalente o igual a 0,000 es < que 0,05 valor de α por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. Ambos resultados, nos permiten señalar que la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la Institución Educativa “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023, se relacionan significativamente, esto indica claramente que a mayor actividad física mejora el estado emocional.

Este resultado es concordante con la investigación de Ulloa y Pérez (2018), quienes realizaron la investigación titulada: La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU-Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana, cuya conclusión indica “que la práctica regular de la actividad física influye de manera positiva en la salud emocional de las personas.

Por otro lado, los resultados y la conclusión del estudio de Crispin y Palomino (2022), sobre la “Actividad Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020”, señala que existe relación directa y significativa entre la Actividad Física y el Rendimiento Académicos, lo cual significa que a mayor la realización de actividades físicas regulares hay mejoras positivas en el rendimiento académico del estudiante.

De acuerdo a resultados de los estudios analizados, se puede señalar que evidentemente la práctica de la actividad física en sus diversas modalidades y posibilidades de realización tiene una correlación positiva y significativa, no solo con el estado emocional sino con otras variables como el rendimiento académico y la salud. En esta misma línea, es

oportuno señalar, que la revisión bibliográfica realizada admite señalar que existe numerosos estudios con relación a la actividad física, así como sobre las emociones, sin embargo, existe muy pocos estudios en el nivel relacional o correlacional, por lo que es necesario iniciar más estudios que permitan realizar análisis profundo y minucioso no solo de las variables sino de las dimensiones e indicadores.

En cuanto a los objetivos específicos, en el presente estudio se ha encontrado que la actividad física y las dimensiones estado emocional positiva y negativo, así como el estado emocional y las dimensiones actividad física estructura y no estructurada de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucahua de Huancavelica, se encuentran en una correlación positiva considerable y muy fuerte, del cual podemos deducir y señalar que la práctica de la actividad física tiene mucha relación con los estados emocionales, destacando las actividades físicas no estructuradas, que son las que se realizan espontáneamente durante las actividades diarias en los hogares, el trabajo o en los momentos de ocio o tiempo libre. En efecto, será trascendental profundizar la práctica de las actividades físicas estructuradas en el ámbito escolar.

Finalmente, como futuras líneas de investigación es importante ampliar el estudio de la actividad física y estado emocional desde otros niveles y enfoques de investigación como la investigación aplicada y el enfoque cualitativo, sería también interesante hacer estudios sobre temas referidas a la competencia y la educación emocional, problemas emocionales y rendimiento académico, educación física emocional, entre muchos otros.

Conclusiones

Primero: En relación al objetivo general, determinar la relación entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023. (Tabla 23), se encontró un valor de significancia o p-valor equivalente o igual a $0,000 < 0,05$ valor de α por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, por lo cual se concluye: que la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023, se relacionan significativamente. Por otro lado, el nivel de correlación alcanzado es equivalente a $,986^{**}$ que significa que existe una correlación muy fuerte entre estas dos variables.

Segundo: En relación al objetivo específico 1, comprobar la relación entre la actividad física estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023. (Tabla 19), se encontró un valor de significancia o p-valor equivalente o igual a $0,000 < 0,05$ valor de α por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, por lo cual se concluye: que la actividad física estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023, se relacionan significativamente.

Tercero: En relación al objetivo específico 2, comprobar la relación entre la actividad física no estructurada y estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I.E. “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023, (Tabla 20), se encontró un valor de significancia o p-valor equivalente o igual a $0,000 < 0,05$ valor de α por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, por lo cual se concluye: que la actividad física no estructurada y el estado emocional de los

estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023, se relacionan significativamente.

Cuarto: En relación al objetivo específico 3, comprobar la relación entre el estado emocional positiva y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023, (Tabla 21), se encontró un valor de significancia o p-valor equivalente o igual a $0,000 < \alpha < 0,05$ valor de α por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, por lo cual se concluye: que el estado emocional positiva y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023, se relacionan significativamente.

Quinto: Finalmente, respecto al objetivo específico 4, comprobar la relación entre el estado emocional negativa y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023 (Tabla 22), se encontró un valor de significancia o p-valor equivalente o igual a $0,000 < \alpha < 0,05$ valor de α por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, por lo cual se concluye: que el estado emocional negativa y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023, se relacionan significativamente.

Recomendaciones

Primero: Tomando en consideración la gran relación que tiene la actividad física y los estados emocionales en el normal desarrollo de los individuos, la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucahua, debe promover la práctica permanente de las actividades físicas, para favorecer al control emocional, fortalecer el bienestar emocional y conservación de la salud, físico, mental y social.

Segundo: Considerando que el estado emocional es un factor fundamental para la realización de las actividades diarias, así como para las actividades académicas y el rendimiento académico de los estudiantes, estas deben constituir un campo temático transversal, que se deben incorporar en las programaciones curriculares en las diferentes áreas de formación y ser abordadas de forma colegiada e institucionalizada.

Tercero: El tema de los estados emocionales deben formar parte de los ejes de investigación y desarrollo de proyectos de innovación pedagógica en la institución educativa, los que deben ser asumidos y emprendidos por los docentes, ya sea desde las aulas, áreas curriculares o a nivel institucional, fortaleciendo el aprendizaje basado en problemas y en proyectos.

Cuarto: La institución educativa debe promover programas de fortalecer las capacidades de los docentes en temas de inteligencia y competencia emocional, bienestar socioemocional, entre otros temas, a través de eventos de capacitación, actualización y/o acciones de intercambio de experiencias, círculos de interaprendizaje, etc.

Bibliografía

- Aguilar, J., & Yopla, J. (2018). *Actividad Física y Bienestar Psicológico de los Adolescentes Escolares*. Lima - Perú.
- Aparicio, V., Carbonell, A., & Delgado, M. (2010). Beneficio de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 569.
- Barbosa, S. H., & Urrea, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*, 146.
- Bisquerra, R. (1989). *Métodos de investigación educativa: Guía práctica*. Barcelona: CEAC.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona - España: Praxis.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas calve. Educación emocional*. Barcelona: Editorial GRAÓ, de IRIF, S.L.
- Botella, J., Suero, M., & Ximénez, C. (2012). *Análisis de datos en psicología I*. Madrid: Pirámide.
- Brescia, A. C. (2017). *¡A moverse!. Guía de Actividad Física*. Uruguay: Ministerio de Salud, Uruguay.
- Carrasco, S. (2008). *Metodología de la Investigación Científica*. Perú: SAN MARCOS.
- Carrillo, M., & López, A. (2014). La Teoría de las Inteligencias Múltiples en la Enseñanza de las lenguas. *Universidad de Murcia*, 79 - 89.
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación Física y Deportes*, 4.
- Cjuno, E. (2017). *Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar*. Arequipa - Perú.

Consejo General de la Psicología de España. (31 de Marzo de 2020). *INFOCOP ONLINE*.

Obtenido de Recomendaciones sencillas para afrontar la cuarentena:

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8671

Corral, L. (2019). *Estadística y técnicas experimentales para la investigación biológica*.

Quito: Editorial Universitaria Abya-Yala.

Crispin, G., & Palomino, F. I. (2022). *Actividad Física y Rendimiento Académico de los*

Estudiantes del VII Ciclo del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de

Educación Física – Huancavelica, 2020. Huancavelica: IESPP de Educación Física

- Huancavelica.

Cuevas, L., & Sotelo, C. (23 de Abril de 2020). La Nación. *La importancia de la actividad*

física en tiempos de cuarentena.

Del Rosal, I. (2016). La Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios: diferencias

entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias. *INFAD*

REVISTA DE PSICOLOGIA, 51 - 56.

Gallardo, R. (2006). Naturaleza del Estado de Ánimo. *Revista Chilena de Neuropsicología*.

García, E. (2010). *Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la*

Región de Murcia. Murcia - España: Universidad de Murcia.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. California: Kairos.

Goleman, D. (1999). *Inteligencia emocional*. New York: Kairós.

Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGRAW-HILL.

Hernández, R. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y*

mixta. México: McGRAW-HILL.

Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación. Ruta*

Cuantitativa, Cualitativa y Mixta. México: McGraw-Hill Interamerica. Editores, S.A.

de C. V.

- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental salud pública*.
- Huerta, M. A., & Prieto, E. G. (2015). *Actividad Física y Desarrollo DEportivo*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.
- Jiménez, M. S. (2008). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Castilla: Egraf, S.A. Universidades de Castilla y León en Segovia.
- Johnson, M., Cuesta, L., & Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19. *Artigo Article*.
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa. Una introducción conceptual*. España: Pearson Educación, S. A.
- MINSA. (s.f.). ¡A MOVERSE! Guía de Actividad Física. *Secretaría Nacional del Deporte*.
- Molina, R. (2021). *Actividad física y salud*. Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina.
- Morales, J. (2016). *Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao*. Callao - Lima: Universidad Nacional Mayor De San Marcos.
- Muñuz, M. (2019). *Emociones, sentimientos y necesidades, una aproximación humanista*. México.
- Najarro, J. (2015). *Inteligencia emocional y la capacidad física de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto año de la Escuela Nacional de Marina Mercante Almirante Miguel Grau, Callao – 2013*. Callao - Lima: Universidad Nacional Mayor De San Marcos.
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2020). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Suiza: OMS.
- Organización Mundial De La Salud, O. (23 de febrero de 2018). *Organización Mundial De La Salud*. Obtenido de Actividad Física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Pérez, J. M., Delgado, D., & Nuñez, A. I. (2013). *Fundamentos Teóricos de la Educación Física*. España: Pila Telaña.
- Prado, M. O. (2018). *Agresividad y estado emocional en estudiantes de Instituciones Educativas de Lima Metropolitana*. Lima - Perú.
- Rodríguez, A., & Goñi, A. (2015). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología*, 327-332.
- Romero, A., Brustad, R., & Garcia, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 31 - 52.
- Rosa, A., Garcia, E., & Carrillo, P. J. (2018). *Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares*. España.
- Trujillo, F., Mara, M., & Rivas, T. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 9 - 24.
- Ulloa, C., & Pérez, B. (2018). *La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU-Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana*. Cuenca - Ecuador: UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA.
- Ulloa, D. (11 de Mayo de 2020). *Diario Concepción*. Obtenido de Ejercicio físico en tiempos de cuarentena: <https://www.diarioconcepcion.cl/opinion/2020/05/11/ejercicio-fisico-en-tiempos-de-cuarentena.html>
- Vara, A. A. (2015). *Los 7 pasos para elaborar una tesis*. Lima - Perú: Macro EIRL.
- Velez, I. (14 de Febrero de 2014). *El Tiempo Latino*. Obtenido de Por qué es importante realizar actividad física: <http://eltiempolatino.com/news/2014/feb/14/por-que-es-importante-realizar-actividad-fisica/#:~:text=Se%20ha%20demostrado%20que%20la,espec%C3%ADfico%20el%20de%20colon%20y>

Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*. Colombia.

Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Venezuela: Producciones Editoriales C. A.

Anexos

RESOLUCIÓN DIRECTORAL No. 010-2023-DG-IESPPEFH-DREH

Huancavelica, 17 de abril del 2023

Visto, el INFORME No 001- 2023-UI/IESPPEFH-DREH del 17 de abril del 2023 presentado por el jefe de la Unidad de Investigación e Innovación, Mg. Víctor Juan de Dios Huayllani Palomino, mediante el cual, solicita la Aprobación del Trabajo de Investigación del estudiante QUISPE CANALES Noemi y VARGAS QUISPE Dorutia Eliza, y,

CONSIDERANDO:

Que, es función de la Dirección General del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Educación Física" Huancavelica aprobar, designar y autorizar la conformidad de los procesos de planificación, organización, ejecución y sustentación de los Trabajos de Investigación Educativa, motivo de titulación, y,

Que, de conformidad con la **Ley N° 30512**, Ley de Institutos y Escuela de Educación Superior y de la Carrera Públicas de sus Docentes, **Resolución Directoral N° 0592-2010-ED y su Reglamento que aprueba la Ley N° 30512**, Normas Nacionales para la Titulación y Otorgamiento de Duplicado de Diploma de Título en carreras docentes y artísticas en Institutos y Escuelas de Educación Superior Públicos y Privados, el Reglamento para Optar el Título Profesional en los Institutos de Educación Superiores Pedagógico y demás normas vigentes, Reglamento de Investigación e Innovación de Titulación-2022 y Guía de Lineamientos de Investigación e Innovación-2022 (**RDI N° 0017-2022-DIESPPEFH-DREH**), "Disposiciones que regulan la evaluación de las Condiciones Básicas de Calidad con fines de licenciamiento de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica" (**RV N° 097-2022-MINEDU**) y "Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física – PARDEF" (**DS N° 014-2022-MINEDU**).

SE RESUELVE:

PRIMERO. - **APROBAR** la Ejecución del Trabajo de Investigación Educativa Titulado: "La Actividad Física y Estado Emocional en Estudiantes del Séptimo Ciclo de la I.E. "Micaela Bastidas Puyucagua" Huancavelica- 2023.

SEGUNDO. - **DESIGNAR** como Asesor al docente ROJAS CHOQUE, Javier José.

TERCERO. - **APROBAR** el Sorteo de Disciplina Deportiva:
QUISPE CANALES Noemi : Marcha Atlética
VARGAS QUISPE Dorutia Eliza, : Voleibol

CUARTO. - **DESIGNAR** como jurados a los siguientes docentes:
PRESIDENTE: Mg. EZEQUIEL GASPAR CCORA
SECRETARIO: Lic. MENDOZA FLORES, CESAR
VOCAL : Mg. ZENaida OCTAVIA ALMONACID ALVITRES

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, CÚMPLASE Y ARCHÍVESE,



Prof. Arturo Escobar Sánchez
DIRECTOR GENERAL (e)
C M 1023201030

Huancavelica, 19 de abril del 2023

OFICIO No -088-2023 – DISPPEFH– DREH - HVCA.

SEÑOR : **Dr. LEON HUAMAN RAMOS**
Director de la I.E "MICAELA BASTIDAS PUYUCAHUA" de Huancavelica.

CIUDAD.


ASUNTO : Solicita Autorización para la Ejecución de la Parte Práctica del Trabajo de Investigación titulado: "La Actividad Física y Estado Emocional en Estudiantes del Séptimo ciclo de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucahua Huancavelica 2023".

Por el presente es grato dirigirme a Ud., para hacerle llegar los saludos cordiales de esta Casa Superior de Estudios y al mismo tiempo, solicitar a su digno Despacho la Autorización, para la Ejecución de la Parte Práctica del Trabajo de Investigación titulado: "La Actividad Física y Estado Emocional en Estudiantes del Séptimo Ciclo de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucahua Huancavelica 2023", la cual será ejecutado por las estudiantes: QUISPE CANALES Noemi y VARGAS QUISPE Dorutia Eliza.

Es ocasión para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,




Prof. Arturo Escobar Sánchez
DIRECTOR GENERAL (e)
C M 1023201030



Matriz de Consistencia

Título: Actividad física y estado emocional en estudiantes del Séptimo Ciclo de la I.E. “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023

Autores: QUISPE CANALES, Noemí, VARGAS QUISPE, Dorutia Eliza

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables/Dimensiones	Metodología
<p>Problema General: ¿Cómo se relaciona la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica - 2023?</p> <p>Problemas Específicos: PE1: ¿De qué manera se relaciona la actividad física estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica - 2023? PE2: ¿De qué manera se relaciona la actividad física no estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica - 2023? PE3: ¿De qué manera se relaciona el estado emocional positiva y la</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.</p> <p>Objetivos Específicos: OE1: Comprobar la relación entre la actividad física estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023. OE2: Comprobar la relación entre la actividad física y las emociones negativas de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.</p>	<p>Hipótesis General: Existe una relación positiva significativa entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.</p> <p>Hipótesis Específicas: HE1: Existe una relación positiva significativa entre la actividad física estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023. HE2: Existe una relación positiva significativa entre la actividad física no estructurada y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucagua” Huancavelica – 2023.</p>	<p>Variable X Actividad Física</p> <p>Dimensiones a) Actividad estructurada Física b) Actividad Física no estructurada</p> <p>Variable Y Estado emocional</p> <p>Dimensiones a) Emociones positivas b) Emociones negativas</p>	<p>Tipo Básica</p> <p>Nivel Correlacional</p> <p>Diseño Descriptivo transeccional</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p>Donde: M= Muestra O1= Variable 1 O2= Variable 2 R = relación entre las 2 variable</p> <p>Población Estudiantes del séptimo ciclo de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua</p> <p>Muestra</p>

<p>actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica - 2023? PE4: ¿De qué manera se relaciona el estado emocional negativa y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica - 2023?</p>	<p>OE3: Comprobar la relación entre el estado emocional positiva y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023. OE4: Comprobar la relación entre el estado emocional negativa y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023.</p>	<p>HE3: Existe una relación positiva significativa el estado emocional positiva y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023. HE4: Existe una relación positiva significativa el estado emocional negativa y la actividad física de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua”</p>	<p>25 estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua Metodología Método científico Método específico: Analítico Sintético Método estadístico Técnicas a) Encuesta Instrumentos a) Cuestionario de encuesta tipo Likert Técnica de procesamiento de datos a) MS-Excel 2019 b) SPSS 26 Específicos (Rho de Spearman)</p>
---	---	--	---

Anexo 2

Matriz de Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Actividad Física	Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético, como por ejemplo todas las acciones motoras que se realizan a diario Organización Mundial de la Salud, (OMS 2018)	El nivel de actividad física será evaluado mediante el "Cuestionario sobre actividad física" que contempla tres dimensiones: frecuencia, duración e intensidad.	Actividad física estructurada	Ejercicios físicos (Aeróbicos, anaeróbicos)
				Juegos motrices
Estado emocional	Es el estado de bienestar, entendiéndose este bienestar como la situación que le permite a las personas ser conscientes de sus auto capacidades, gestionar las dificultades normales de la vida diaria y llevar a cabo trabajos productivos. (Goleman D., 1999)	El nivel de actividad física será evaluado mediante el "Cuestionario sobre actividad física" que contempla tres dimensiones: frecuencia, duración e intensidad.	Actividad física no estructurada	Danzas y bailes
				Deportes
				Actividades en la naturaleza
				Actividades cíclicas
				Actividades cotidianas
				Actividades en el tiempo libre
				Actividades físicas espontáneas
				Actividades deportivas y recreativos
				Alegría y sentido del humor
				Optimismo
Emociones positivas				Tranquilidad
				Gratitud
				Interés-entusiasmo
				Satisfacción con la vida
				Miedo
Emociones positivas				Tristeza
				Ira
				Asco

Objetivo general: Establecer la relación entre la actividad física y el estado emocional en estudiantes del Séptimo Ciclo de la I.E "Micaela Bastidas Puyucagua" Huancavelica – 2023

Anexo 5

Matriz de validación del instrumento 1

Información sobre el instrumento		Nombre de instrumento								
		Objetivo General	Dirigido a							
		Cuestionario para medir la actividad física								
		Determinar la relación entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E. "Micaela Bastidas Puyucahua" Huancavelica – 2023.								
		Estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E. "Micaela Bastidas Puyucahua" Huancavelica								
		Quispe Canales, Noemi								
		Vargas Quispe, Eliza Durotea								
Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Criterios de evaluación						Observaciones
				Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		
Actividad Física	Actividad física estructurada	Ejercicios físicos (Aeróbicos, anaeróbicos)	1. Realizo ejercicios físicos para trabajar la resistencia, capacidad pulmonar y quemar grasa corporal	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
				X		X		X		
		Juegos motrices	2. Realizo ejercicios físicos estáticos, como levantar pesas u otro tipo para tonificar el músculo esquelético.	X		X		X		
				X		X		X		
				X		X		X		
Danzas y bailes	3. Participo de forma activa y voluntariamente en diversos juegos organizandome con mis compañeros de aula	X		X		X				
		X		X		X				
			4. Participo en juegos motores que te ayudan a expresar corporalmente, acciones, deseos y sentimientos.	X		X		X		
			5. Práctico las danza, como arte para expresarte corporalmente y dinamizar la cultura de tu pueblo	X		X		X		

		17. Práctico los deportes de su preferencia, al aire libre y con carácter recreativo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Actividades deportivas y recreativas	18. Participo en actividades deportivo recreativos organizadas por las instituciones educativas, municipios, entre otros.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Resultados:

Aspectos generales		Si	No	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario				
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.				
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia				
El número de ítems son suficientes para recoger los datos				
Validez	Aplicable (). No aplicable (). Aplicable levantando observaciones ().			
Validado por	Apellidos y nombres	BENITES TACANGA OSWALDO		DNI 23720222
	Título profesional/especialidad	CC.HS.S Y FILOSOFIA.		
	Grado Académico	MAGISTER		Mención GEST. Y DOCENCIA UNIVERS.
	Teléfono	99764653		e-mail osbeta.j@holmail.com.

Lugar y fecha	Huancavelica,
Firma:	 Mg. Oswaldo Benites Tacanga C.M. 1022720222 DIRECTOR

Anexo 6

Matriz de validación del instrumento 2

Información sobre el instrumento		Nombre de instrumento		Objetivo General		Dirigido a		Autor/es		
		Cuestionario para medir la actividad física		Determinar la relación entre la actividad física y el estado emocional de los estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica – 2023.		Estudiantes del Séptimo Ciclo de la I. E “Micaela Bastidas Puyucahua” Huancavelica		Quispe Canales, Noemi Vargas Quispe, Eliza Durotea		
Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Criterios de Evaluación						Observaciones
				Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Estado emocional	Alegria y sentido del humor	Optimismo	1. Me caracterizo por transmitir alegría a los demás 2. Mis compañeros piensan que soy una persona muy alegre 3. Aunque todo vaya mal, sé que las cosas van a mejorar 4. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Tranquilidad	Gratitud	5. Aunque la situación sea conflictiva, la mayoría de las veces mantengo la calma 6. Soluciono los problemas con serenidad 7. Cuando miro a mi alrededor, encuentro muy pocas cosas por las que agradecer 8. Aprecio las cosas que los demás hacen por mí. 9. Trato de obtener la mayor información posible sobre aquello que me interesa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.		X
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia		X
El número de ítems son suficientes para recoger los datos		X
Validez	Aplicable (). No aplicable (). Aplicable levantando observaciones ().	
Validado por	Apellidos y nombres	BENITES TACANGA OSWALDO
	Título profesional/especialidad	CCHSS Y FILOSOFIA
	Grado Académico	MAGISTER
	Teléfono	997614653
	Mención	GEST. Y DOCENCIA (UNIVER.)
	e-mail	osbeta1@hotmail.com.
	DNI	23270222

Lugar y fecha	Huancavelica,
Firma:	  Mg. Oswaldo Benites Tacanga C.M. 1023720222 DIRECTOR

Bases de variables

BASE DE DATOS SPSS_ELIZA.sav [ConjuntoDatos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Estudiante	Cadena	5	0		Ninguno	Ninguno	5	Izquierda	Nominal	Entrada
2	Grado	Numérico	8	2		Ninguno	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
3	Edad	Numérico	3	0		Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
4	Sexo	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
5	AFE1	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
6	AFE2	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
7	AFE3	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
8	AFE4	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
9	AFE5	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
10	AFE6	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
11	AFE7	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
12	AFE8	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
13	AFE9	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
14	AFE10	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
15	AFNE1	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
16	AFNE2	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
17	AFNE3	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
18	AFNE4	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
19	AFNE5	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
20	AFNE6	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
21	AFNE7	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
22	AFNE8	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
23	EP1	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
24	EP2	Numérico	2	0		{0, Nunca}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada

Vista de datos **Vista de variables**

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO

Vista de datos

BASE DE DATOS SPSS_ELIZA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Visible: 48 de 48 variables

	Estu diant e	Gr ad o	Edad	Sexo	AFE1	AFE2	AFE3	AFE4	AFE5	AFE6	AFE7	AFE8	AFE9	AFE10	A
1	Est1	.	14	2	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Sier
2	Est2	.	14	2	Siempre	Casi sie...	Siempre	Casi siem...	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Sier
3	Est3	.	14	2	Siempre	Siempre	A veces	Casi siem...	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	A veces	Sier
4	Est4	.	14	2	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Sier
5	Est4	.	14	2	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Siempre	Siempre	A veces	A veces	A veces	Sier
6	Est6	.	14	2	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Siempre	A veces	A veces	A veces	A veces	Sier
7	Est7	.	16	2	A veces	A veces	A veces	Casi siem...	A veces	Siempre	A veces	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Casi s
8	Est8	.	14	2	Casi sie...	Casi sie...	Casi sie...	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi
9	Est9	.	14	2	Casi sie...	Casi sie...	A veces	Casi siem...	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Sier
10	Est10	.	14	2	A veces	A veces	A veces	Casi siem...	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi s
11	Est11	.	14	2	Casi sie...	Casi sie...	Casi sie...	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Sier
12	Est12	.	14	2	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Casi s
13	Est13	.	14	2	Casi sie...	Casi sie...	Casi sie...	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Sier
14	Est14	.	14	2	Casi sie...	Casi sie...	Siempre	Casi siem...	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Sier
15	Est14	.	14	2	Siempre	Casi sie...	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Sier
16	Est16	.	14	2	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Sier
17	Est17	.	16	2	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Siempre	Sier
18	Est18	.	14	2	Siempre	Casi sie...	Casi sie...	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Sier
19	Est19	.	14	2	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Sier
20	Est20	.	14	2	A veces	A veces	Casi sie...	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Sier
21	Est21	.	16	2	Casi sie...	Casi sie...	Casi sie...	Casi siem...	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Sier

Vista de datos Vista de variables

Unicode: ACTIVADO

Vista de resultados

Resultado5.spx [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Insertar Transformar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultados de la prueba de hipótesis de correlación:

Rho de Spearman		Actividad Física Estructurada	Actividad Física Estructurada	Estado Emocional
Coeficiente de correlación		1,000		,819**
Sig. (bilateral)		.		<.001
N		25	25	25

Estado Emocional		Actividad Física Estructurada	Actividad Física Estructurada
Coeficiente de correlación		,819**	
Sig. (bilateral)		<.001	
N		25	25

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

GRAPH /SCATTERPLOT (BIVAR)=TotalV2EstadoEmocional WITH TotalActFisicaEstructurada /MISSING=LISTWISE.

Gráfico

Actividad Física Estructurada



PERÚ

Ministerio
de Educación

DRE
Huancavelica

Ugel
Huancavelica

Institución Educativa Líder
"Micaela Bastidas Puyucahua"



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR GENERAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MICAELA BASTIDAS PUYUCAHUA" HUANCAVELICA; deja,

CONSTANCIA:

Que, las ex estudiantes, **QUISPE CANALES, Noemí** identificado con DNI N° 43689660 y **VARGAS QUISPE, Dorutia Eliza** identificado con DNI N° 71374171 de la promoción 2022 – I, han realizado la implementación del trabajo de investigación: Actividad física y estado emocional en estudiantes del Séptimo Ciclo de la I.E. "Micaela Bastidas Puyucahua" Huancavelica – 2023. Aplicando dos cuestionarios de forma presencial una sobre Actividad Física y otra sobre Estado Emocional a las estudiantes del 4° grado de la I.E. "Micaela Bastidas Puyucahua" Huancavelica, quienes formaron parte de su muestra de estudios.

Se expide la presente **CONSTANCIA** a solicitud de las interesadas para los fines que crean pertinentes en virtud a las acciones presenciales realizadas.

Huancavelica, 16 de junio del 2023



León Huamán Pinos
León Huamán Pinos
DIRECTOR
I.E.L. "MICAELA BASTIDAS PUYUCAHUA"
HUANCAVELICA

DECLARACION JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS





Yo, QUISPE CANALES, Noemi identificado con DNI N° 43689660 Y VARGAS QUISPE, Dorutia Eliza Identificado con DNI N° 71374171 egresados del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de "Educación Física" – Huancavelica, dejamos **CONSTANCIA** que el tema a elaborar en la tesis de pregrado, que lleva por título: "Actividad física y estado emocional en estudiantes del Séptimo Ciclo de la I.E. "Micaela Bastidas Puyucahua" Huancavelica, 2023" es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis no existe plagio/copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a lo dispuesto en el reglamento del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de "Educación Física" – Huancavelica y las disposiciones legales vigentes.

Apellidos	Nombres	Nro. Matrícula
QUISPE CANALES	Noemi	43689660
 DNI N° 43689660		 HUELLA
Apellidos	Nombres	Nro. Matrícula
VARGAS QUISPE	Dorutia Eliza	71374171
 DNI N° 71374171		 HUELLA

Huancavelica, 25 de setiembre del 2023

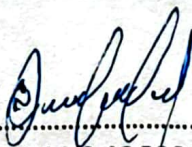

Anexo:

Autorización de Publicación de Tesis en Repositorio Institucional

Yo, **QUISPE CANALES, Noemi** Identificado con DNI N° 43689660 y **VARGAS QUISPE, Dorutia Eliza** Identificado con DNI N° 71374171 egresados del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de "Educación Física" - Huancavelica, (Programa de Estudios de Educación Física), autorizo la divulgación y comunicación pública de mi Trabajo de Investigación Educativa titulado "**Actividad física y estado emocional en estudiantes del Séptimo Ciclo de la I.E. "Micaela Bastidas Puyucahua" Huancavelica, 2023.**" para tal efecto, entrego a la institución tres ejemplares empastados en físico y CD actualizado.

Consecuentemente, la mencionada tesis se patentizará en el repositorio del IESPPFEH, en el marco de los Lineamientos Académicos Generales para las Escuelas de Educación Superior Pedagógicas Públicas y Privadas), Resolución Viceministerial N° 097-2022-MINEDU (Disposiciones que regulan la evaluación de las Condiciones Básicas de Calidad con fines de Licenciamiento de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica) y Decreto Legislativo N° 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y 33.

AUTORES:

Apellidos	Nombres	Nro. Matrícula
QUISPE CANALES	Noemi	43689660
 DNI N° 43689660		
Apellidos	Nombres	Nro. Matrícula
VARGAS QUISPE	Dorutia Eliza	71374171
 DNI N° 71374171		

Huancavelica, 25 de setiembre 2023




 Mg. Victor Hugo Pani Palomino
 D.E. DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN



Estudiantes del 4to. Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua de Huancavelica desarrollando la encuesta, supervisada por las investigadoras



Profesora Zenaida Almonacid Alvitres, secretaria del Jurado evaluador realizando el monitoreo de la aplicación de la encuesta en las estudiantes del 4to. Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua de Huancavelica



Estudiantes del 4to. Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua de Huancavelica desarrollando la encuesta, supervisada y apoyada por la investigadora



Investigadora brindando apoyo en el rellanado de la encuesta a las estudiantes del 4to. Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua de Huancavelica



Estudiantes del 4to. Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua de Huancavelica desarrollando la encuesta, supervisada y apoyada por la investigadora



Investigadora brindando orientación para el rellanado de la encuesta a las estudiantes del 4to. Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua de Huancavelica



Estudiantes del 4to. Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua de Huancavelica desarrollando la encuesta, supervisada y apoyada por la investigadora



Estudiantes del 4to. Grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua de Huancavelica que formaron parte de la muestra de estudios