



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y  
EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**TESIS**

**LAS ACTIVIDADES FISICAS Y SU INFLUENCIA PREVENTIVA EN  
LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA MARISCAL RAMÓN CASTILLA MARQUEZADO N°  
5048, CALLAO - 2020.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS  
DEL DEPORTE**

**PRESENTADO POR:**

**BACH. MIGUEL ANTHONY MORALES ORELLANA**

**ASESORES:**

**DR. RONALD JESÚS ALARCÓN ANCO**

**LIMA, PERÚ, MARZO 2022**

## **DEDICATORIA**

A mis padres y a toda la división de conectividad por su apoyo incondicional en mi formación profesional.

### **AGRADECIMIENTO**

A mis compañeros de aulas, compañeros de trabajo y docentes de la Escuela Profesional Ciencias del Deporte.

## **RECONOCIMIENTO**

A mis flamantes lideres:

Frank Torrejón “chachi”

Juan Reyes “pelito”

Jairo Castro “cheroka”

Johnny Gamarra “filete”

Cesar Quispe “éxitos”

Y a todos mis compañeros de trabajo por su empatía en momentos difíciles que demando mi educación.

## ÍNDICE

CARATULA.....	i
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
RECONOCIMIENTO.....	iv
ÍNDICE .....	v
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	11
1.2. Delimitación de la investigación .....	12
1.2.1. Delimitación espacial.....	12
1.2.2. Delimitación social.....	12
1.2.3. Delimitación temporal .....	12
1.2.4. Delimitación conceptual.....	12
1.3. Problema de la investigación .....	13
1.3.1. Problema principal.....	13
1.3.2. Problemas específicos .....	13
1.4. Objetivos de la Investigación:.....	13
1.4.1. Objetivo General .....	13
1.4.2. Objetivos Específicos .....	13
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:.....	14
1.5.1. Justificación.....	14
1.5.2. Importancia.....	15
1.6. Factibilidad de la investigación.....	15
1.7. Limitaciones del estudio.....	15
2. CAPÍTULO II: .....	16
EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	16
2.1. Antecedentes del Problema .....	16

2.1.1.	Antecedentes Internacionales .....	16
2.1.2.	Antecedentes Nacionales .....	17
2.2.	Bases Teóricas o científicas .....	19
2.2.1.	Las Actividades físicas .....	19
2.2.2.	Depresión .....	22
2.3.	Definición de términos Básicos: .....	25
3.	CAPÍTULO III: .....	27
	HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	27
3.1.	Hipótesis general .....	27
3.2.	Hipótesis Específicos .....	27
3.3.	Definición conceptual y operacional de las variables .....	28
3.3.1.	Las actividades físicas.....	28
3.3.2.	Depresión .....	28
3.4.	Operacionalización de las variables .....	29
4.	CAPÍTULO IV:.....	30
	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	30
4.1.	Enfoque, tipo y nivel de Investigación .....	30
4.1.1.	Enfoque de investigación.....	30
4.1.2.	Tipo de Investigación.....	30
4.1.3.	Nivel de Investigación.....	30
4.2.	Diseño y Método de la Investigación.....	31
4.2.1.	Método de Investigación.....	31
4.2.2.	Diseño de Investigación: .....	31
4.3.	Población y muestra de la investigación .....	31
4.3.1.	Población .....	31
4.3.2.	Muestra .....	32
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	32
4.4.1.	Técnicas .....	32
4.4.2.	Instrumentos.....	32
4.5.	Validez y confiabilidad .....	32
4.6.	Procesamiento y análisis de datos .....	33
4.6.1.	Estadística Descriptiva .....	33
4.6.2.	Estadística inferencial.....	33

4.7. Ética de la Investigación .....	33
5. CAPÍTULO V .....	35
LOS RESULTADOS .....	35
5.1. Análisis e interpretación de los resultados .....	35
5.2. Estadística descriptiva .....	35
5.3. Estadística inferencial .....	44
6. CAPITULO VI.....	54
DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	54
6.1. Discusión .....	54
CONCLUSIONES .....	56
RECOMENDACIONES .....	57
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	58
ANEXOS.....	62
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	63
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores.....	64
Anexo 3 Validación de Instrumentos .....	66
Anexo 4 Consentimiento informado .....	68
Anexo 5 Autenticidad de la Tesis .....	69

## RESUMEN

La tesis presenta un objetivo general de este estudio es determinar la influencia de las actividades físicas para la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020. El tipo de estudio es básico, con nivel explicativo y el diseño no es experimental.

La investigación se centra en indicadores cuantitativos con intervalos ordinales. La población de estudio fue de 120 estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao., para la primera variable sobre las actividades físicas se aplicó un cuestionario con una confiabilidad del alfa de cronbach de (,936) estando en el margen de confianza y para la segunda variable sobre la prevención de cuadros depresivos también se aplicó otro cuestionario con una confiabilidad similar. Que indica alta confiabilidad, la validez de los instrumentos fue aportada por dos expertos y el metodólogo quienes coincidieron en determinar que los instrumentos están dentro el rango y son aplicables para medir la influencia de las actividades físicas para la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048. Las estadísticas fueron procesadas por el estadístico RhO Spearman.

Los resultados obtenidos tras procesar y analizar los datos muestran que: Las actividades físicas influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao, 2020. Esto se demuestra mediante la prueba RhO Spearman. 0,00 (valor de  $p = 0,000 < 0,05$ ).

**Palabras clave:** Actividades físicas en el trabajo; Desplazamiento durante el día; Actividades en el tiempo libre; Depresión Endógena; Depresión Exógena; Depresión orgánica.

## ABSTRACT

The thesis presents a general objective of this study is to determine the influence of physical activities for the prevention of depressive symptoms in students of the Mariscal Ramón Castilla Marquezado Educational Institution No. 5048, Callao - 2020. The type of study is basic, with a explanatory and the design is not experimental.

The research focuses on quantitative indicators with ordinal intervals. The study population was 120 students from the Mariscal Ramón Castilla Marquezado Educational Institution No. 5048, Callao. For the first variable on physical activities, a questionnaire was applied with a Cronbach's alpha reliability of (.936) being in the confidence margin and for the second variable on the prevention of depressive symptoms, another questionnaire with similar reliability was also applied. Indicating high reliability, the validity of the instruments was provided by two experts and the methodologist who agreed to determine that the instruments are within the range and are applicable to measure the influence of physical activities for the prevention of depressive symptoms in students of the Mariscal Ramón Castilla Marquezado Educational Institution No. 5048. The statistics were processed by the RhO Spearman statistician.

The results obtained after processing and analyzing the data show that: Physical activities directly influence the prevention of depressive symptoms in students of the Mariscal Ramón Castilla Marquezado Educational Institution No. 5048, Callao, 2020. This is demonstrated by the RhO Spearman test. 0.00 ( $p$  value = 0.000 <0.05).

**Keywords:** Physical activities at work; Displacement during the day; Free time activities; Endogenous Depression; Exogenous Depression; Organic depression.

## **INTRODUCCIÓN**

La tesis, titulado. Las Actividades Físicas y su Influencia Preventiva en la Depresión en Estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao, 2020. Cumplimos con las procedimientos y reglas de la Universidad y Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (Sunedu), para optar el grado de licenciado (a) en Ciencias del Deporte.

La investigación permitió determinar la influencia de las actividades físicas para la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

Esto nos permitió sacar conclusiones y sugerencias para mejorar el equilibrio en ambas variables a nivel del plan no experimental porque no se realizará manipulación de las variables a evaluar.

La información se estructuró en seis capítulos, teniendo en cuenta el esquema de investigación propuesto por la universidad. En el capítulo I: Planteamiento del problema; En el capítulo II: El marco teórico; El Capítulo III: Las hipótesis y Variables. Capítulo IV: La metodología de la investigación; y el capítulo V: Los resultados; el capítulo VI: La discusión de resultados, las conclusiones y las recomendaciones y finalmente los anexos y las referencias bibliográficas.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la Realidad Problemática.**

A nivel internacional, La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) considera que la actividad deportiva es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Así, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

A nivel nacional, Ramírez et al (2004) y Minsa (2005) afirma que, los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos. En parte, esto se debe al diseño de los estudios: tamaños de muestra pequeños y la utilización de diversas definiciones y medidas de la evaluación de la salud mental. Mientras que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad y es una modalidad reconocida del tratamiento. Así, la actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión. Sin embargo, los estudios con mejores diseños desarrollados en períodos de tiempo prolongados (longitudinales) resultan necesarios para entender completamente la asociación entre la actividad física y la depresión.

A nivel local, la actividad deportiva puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Tales como la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoimagen positiva de sí mismo y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos. Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la

actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad.

Entonces, la presente investigación es importante para determinar el efecto de las actividades deportivas en la disminución de la depresión en los alumnos de una institución educativa, en consecuencia, el efecto reductor en los síntomas de depresión tenga efectos positivos sobre la persona, es decir, que no recaiga en esta enfermedad.

## **1.2. Delimitación de la investigación**

### **1.2.1. Delimitación espacial**

El proyecto de investigación se desarrollará en la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048.

### **1.2.2. Delimitación social**

El proyecto de investigación se aplicará a los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048.

### **1.2.3. Delimitación temporal**

El proyecto de investigación se desarrollará en el año 2020.

### **1.2.4. Delimitación conceptual**

La investigación está basada en los conceptos, clasificación, características científicas, como también apreciaciones sustentadas y/o mencionadas en el marco teórico y variables.

#### **Las actividades físicas**

Es la actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. OMS (2018)

#### **La depresión**

Es una enfermedad, sentimientos que se presentan de forma continua durante un período superior a dos semanas; que causan un malestar importante en una o varias áreas de la vida diaria tales como; la dificultad o imposibilidad de levantarse, de ir a trabajar, salir a hacer las Compras. García & Noguerras (2013)

### **1.3. Problema de la investigación**

#### **1.3.1. Problema principal**

- ¿De qué manera influye las actividades físicas para la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao -2020?

#### **1.3.2. Problemas específicos**

- ¿De qué manera influye las actividades físicas del trabajo en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020?
- ¿De qué manera influye las actividades físicas en el desplazamiento durante el día en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020?
- ¿De qué manera influye las actividades físicas en el tiempo libre en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020?

### **1.4. Objetivos de la Investigación:**

#### **1.4.1. Objetivo General**

- Determinar la influencia de las actividades físicas para la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.

#### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Demostrar la influencia de las actividades físicas del trabajo en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.
- Identificar la influencia de las actividades físicas en el desplazamiento durante el día en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

- Identificar la influencia de las actividades físicas en el tiempo libre en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la institución educativa mariscal Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.

## **1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:**

### **1.5.1. Justificación**

Este trabajo de investigación es importancia porque radica en el alto porcentaje de alumnos deprimidos por lo que resultan emocionalmente afectados por esta enfermedad que va en aumento en los últimos años. Por lo tanto, esta investigación aportará una serie de ejercicios que lograrán contribuir en el manejo de pacientes deprimidos; ya que la actividad física logrará mejorar la salud física, sobre todo, psicológica y a su vez reducir los niveles de depresión.

**Aporte Teórico:** La investigación aborda dos variables de estudio que se deben profundizar, siendo estas las que constituyen la investigación, al hablar de actividades deportivas y depresión estamos aportando teóricamente a futuras investigaciones cuya temática de estudio coincida con el tema propuesto.

**Aporte Metodológico:** En esta investigación se demostrará la influencia de las actividades físicas en la depresión en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao.

**Aporte Práctico:** Esta investigación se basa en tomar mediciones de ambas variables de estudio.

**Aporte Social:** El siguiente proyecto de investigación pretende determinar influencia de las actividades físicas para la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.

### **1.5.2. Importancia**

Lo más importante podría ser la fidelidad y veracidad de los datos, ya que es un trabajo con un componente subjetivo muy importante que debe tener la tesis. Ávila (2001)

Este proyecto de tesis tendrá como objetivo determinar la influencia de las actividades físicas para la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao.

### **1.6. Factibilidad de la investigación**

Hernández, et al. (2010) Menciona que la determinación de los recursos para un estudio de viabilidad sigue el mismo modelo considerado por los objetivos vistos anteriormente, que deberían revisarse y evaluarse si se lleva a cabo un proyecto. Estos recursos se analizan de acuerdo con tres aspectos. Viabilidad operativa, técnica y la económica.

Por lo tanto, este proyecto de investigación será factible en su totalidad, puesto que se tiene acceso a la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao

### **1.7. Limitaciones del estudio**

Ávila (2001, p. 87) menciona que una limitación consiste en dejar de estudiar un aspecto del problema por alguna razón. Con esto se entiende que cualquier limitación debe justificarse por una buena razón. Las limitaciones que aparecen en el desarrollo de este trabajo son las siguientes:

Hora: para realizar el test de IPAQ.

El costo: limitaciones de personas, recursos, bienes raíces, etc. con los que tiene que trabajar. Representa el presupuesto del proyecto.

De tal manera, este proyecto de investigación no presentará limitaciones para su correcta ejecución.

## CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

### 2.1. Antecedentes del Problema

#### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Cordero & Vásquez (2019) en su investigación titulada “*Actividad física y bienestar psicológico en adultos de la unidad educativa PASOS en el año 2019*”: Una propuesta didáctica, para obtener el grado de Magister, está conformada por 62 hombres y mujeres, el estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal, en la Universidad de Azuay – Ecuador.

El objetivo identificar la relación entre actividad física y bienestar psicológico, en los trabajadores de la Unidad Educativa PASOS en la ciudad de Cuenca En los resultados, se indicó que la actividad física moderada o alta promueve un alto nivel de bienestar psicológico subjetivo, material y laboral. Asimismo, se concluyó que los hombres tienen menos bienestar psicológico subjetivo y material debido a la presión ejercida por ser la principal fuente de ingresos a diferencia de las mujeres que al pensar que tienen menos oportunidades por el tema género, al ser adultos y tener trabajo tienen un mayor bienestar psicológico.

**Martínez et al** (2019) desarrolló la tesis llamada: “*Estudio de factibilidad para la creación de un centro de actividad física y cultura para el adulto mayor*”, para obtener el grado de Licenciados, contando con una muestra conformada de 68 personas adultas, el estudio fue de tipo descriptivo, cuantitativo, en la Universidad de Cundinamarca – Bogotá.

EL objetivo fue determinar la factibilidad de la creación de un centro de actividad física para el adulto mayor y en los resultados, se determinó que casi un 95% de la población encuestada cuenta con algún tipo de enfermedad crónica no transmisible y siendo así el otro 5% también

estaría expuesta al sedentarismo por el cual vive este tipo de población. De esta manera, se concluyó que este centro estaría bien sabiendo que será un espacio en el cual las personas de la tercera edad podrán disfrutar de momentos en los que se realicen trabajos específicos con relación a la actividad física, momentos de óseo y esparcimientos.

**Chó et, al** (2017) desarrolló la tesis llamada: “*Depresión y Ansiedad en Adolescentes*”, para obtener el grado de Licenciatura, la muestra está conformada por 256 adolescentes entre 10 a 17 años, el estudio fue de tipo descriptivo transversal, en la Universidad San Carlos de Guatemala

El objetivo fue Estimar la prevalencia de depresión y ansiedad en adolescentes de los institutos nacionales de educación básica y diversificada, departamento de Santa Rosa, Guatemala, durante los meses de mayo – junio del 2017 y se concluyó que dos de cada diez adolescentes presentan sintomatología sugestiva de depresión y seis de cada diez presentan sintomatología sugestiva de trastorno de ansiedad. La población femenina muestra mayor prevalencia en ambos trastornos.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

**Aguilar & Yopla** (2018) desarrolló la tesis llamada: “*Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares*”, para obtener el grado de licenciado en psicología, contando con una muestra conformada por 217 estudiantes del cuarto grado de nivel secundario de edades 15 a 16, el estudio fue de tipo estadístico descriptiva correlacional, en la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

El objetivo fue conocer la relación que existe entre actividad física y bienestar psicológico en los adolescentes que están cursando el cuarto grado de educación secundaria de las instituciones educativas y en los resultados, la población adolescente arrojó que no existe correlación

entre las variables actividad física y bienestar psicológico. Así, se concluyó que la población adolescente encuestada en cuanto al nivel de actividad física, el 77% presenta un nivel muy bajo y el 23% un nivel bajo; respecto a la actividad física en mujeres adolescentes, el 86% se encuentran en un nivel muy bajo y el 15% en un nivel bajo, en cuanto a los varones, el 81% de adolescentes evaluados presentan un nivel muy bajo y el 35% un nivel bajo.

**Choque & Quispe** (2017) desarrolló la tesis llamada: Efecto del Consumo de la Bebida de Nuez (Juglans Regia) Sobre el Estado de Ansiedad y Depresión en Pacientes con Problemas de Adicción del Centro de Rehabilitación Casa de la Juventud Arequipa, 2016, para obtener el grado de Licenciados Nutricio Humana, contando con una población de 40 pacientes internados, 20 pacientes del grupo control, el estudio fue de cuasi experimental por un periodo de 30 días, en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

El objetivo fue determinar el efecto del consumo de la bebida de Nuez (Juglans regia) sobre el estado de ansiedad y depresión en pacientes con problemas de adicción del Centro de Rehabilitación Casa de la Juventud y se concluyó que la bebida de nueces, al ser una alternativa natural y responder significativamente al tratamiento ayudó de una manera significativa en la reducción de los niveles de depresión y ansiedad severa.

**Ortiz** (2016) desarrolló la tesis llamada: Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de Odontología”, para obtener el grado de Licenciado, contando con una población conformada por 140 estudiantes, el estudio fue de diseño descriptivo correlacional, en la Universidad San Martín de Porres.

El objetivo fue determinar la relación entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes del primer año y en

los resultados, los investigadores coinciden con afirmar que la práctica periódica de diferentes actividades físicas y deportivas ayudarán a prevenir la aparición de trastornos relacionados al estrés, porque es una forma saludable de relevar la energía contenida y la tensión, así mismo recomiendan para generar una mejor calidad de vida es necesario crear hábitos permanentes e iniciarse a temprana edad. Así, se concluyó que la puesta en práctica de actividades deportivas no se relaciona significativamente con la prevención del estrés en los estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad San Martín de Porres.

## **2.2. Bases Teóricas o científicas**

### **2.2.1. Las Actividades físicas**

Definición: La actividad física es 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, OMS (2020)

Toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo. Sánchez, (1992, p.95)

Deporte es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición; actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada con aspectos de expresión, lúdicos o gratificadores. Cagigal (1985, p.97).

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área

determinada “campo de juego, cancha, pista, etc” a menudo asociada a la competitividad deportiva como lo afirma, Ibarra (2015)

La actividad física está mas relacionado a cualquier tipo de deporte que las personas puedan realizar, ya sea de forma colectiva o aprovechar el tiempo libre, para recrearse, o simplemente desestresarse, de esa manera las personas en general estarás más descansadas y seguir con la vida diaria. El realizar la actividad física evitaría a uno se sometan a enfermedades, depresiones o las diferentes situaciones diarias.

### **Dimensiones de la actividad Física**

**Actividades físicas en el trabajo** MINSALUD (2015) : Afirma que es importante proporcionar en el entorno laboral actividad física debido a que reduce los riesgos múltiples médicas entre las que se destacan son las enfermedades cardiovasculares, los eventos cerebrovasculares, la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer como el del colon y seno. Y también indican que se ha demostrado que, previene la ganancia de peso, mejora la condición física en general, reduce el riesgo de caídas, favorece la salud ósea y reduce los síntomas depresivos.

Los desarrollos de programas de actividades físicas laborales muestran los siguientes beneficios:

- Crea una fuerza de trabajo saludable.
- Aumenta la productividad de los empleados.
- Disminuye el ausentismo laboral.
- Reduce los costos en salud de los empleados.
- Aumenta la moral y autoestima de los empleados.
- Atrae y retiene a los buenos empleados.

Asimismo, existen etapas para desarrollar programas de actividades físicas en el entorno laboral:

Planeación: Es crear un comité de salud en el lugar de trabajo compuesto por un gerente de recursos humanos, una enfermera o fisioterapeuta, un representante legal, un director gerente, un personal de marketing y otras partes interesadas. El comité será responsable de identificar la situación actual y las necesidades para mejorar las oportunidades, y de desarrollar planes y programas específicos para promover entornos laborales saludables y la actividad física.

Promoción: Realizar estrategias comunicativas para favorecer que los empleados sean físicamente activos, mediante correos electrónicos, mensajes periódicos que señalen sus beneficios, anuncios en reuniones claves, charlas grupales para recibir retroalimentación e identificar necesidades de los empleados, jornadas de visibilización y méritos de actividad física, etc.

Implementación: Desarrollo e implementación de estrategias orientadas a estimular el movimiento activo y el uso del tiempo libre: uso de bicicletas, caminatas ecológicas y deportes de interior, entre otros.

Evaluación: Esta etapa debe ser contemplada desde la planeación y puede incluir varias formas de hacerlo:

- Número participantes en los programas diseñados.
- Tiempo dedicado por los empleados a la actividad física.
- Frecuencia en la asistencia por mes al plan de actividad física.
- Encuestas que evalúen la percepción de los empleados ante los programas desarrollados.
- Número de participantes que completaron un programa de actividad física.
- Aspectos específicos de la condición física de los individuos que participan del programa (fuerza, capacidad cardiovascular, flexibilidad, peso).

**Desplazamiento durante el día:** Los desplazamientos, tanto habituales como no habituales son muy importantes porque determinan la vida de una persona. Al moverse, las personas interactúan entre sí y pueden moverse sin esfuerzo de un lugar a otro utilizando varios patrones de movimiento, como caminar o correr. Los desplazamientos de rutina son los que todos usamos en la vida diaria y, por ello, los niños que desarrollen estos movimientos encontrarán su vida más fácil gracias a la autosuficiencia. Por otro lado, los desplazamientos inusuales sirven para hacernos movernos de una manera diferente, y en ocasiones también tenemos que lidiar con la vida cotidiana, y en algún momento pueden servirnos como remedio para la situación que se presenta durante la acción, el juego o practicar deportes y beneficiarse con éxito de tales acciones. Domínguez (2014)

**Actividad en el tiempo libre:** El tiempo libre puede ser muy gratificante si utiliza su tiempo para actividades familiares sin imponer un horario ocupado que le recuerde el trabajo diario o la vida escolar. Sin embargo, nunca hay que olvidar que la mejor manera de descansar no consiste en hacer absolutamente nada, sino en realizar actividades distintas de las que se realizan habitualmente. Estas actividades que uno debe aprovechar durante el tiempo libre son:

- Practicar deporte
- Organizar salidas
- Jugar en casa o al aire libre
- Hacer visitas culturales
- Ayudar a los demás
- Proponerse actividades de más duración

### **2.2.2. Depresión**

Definición: Es un proceso multifactorial y complejo cuya probabilidad de desarrollo depende de un amplio grupo de factores de riesgo, sin que, hasta el momento haya sido posible establecer su totalidad ni las

múltiples interacciones existentes entre ellos. Entre las variables que incrementan el riesgo de depresión se incluyen factores personales, cognitivos, sociales, familiares y genéticos

Como también depresión es la tristeza, es algo que todos sentimos en algún momento. Es una respuesta normal a los momentos difíciles de la vida y generalmente desaparece en poco tiempo. Sin embargo, cuando una persona sufre de depresión, interfiere con su vida diaria y su funcionamiento normal. Puede dañar tanto a quienes padecen depresión como a quienes no la padecen. Los médicos lo llaman "trastorno depresivo" o "depresión clínica". La depresión es una enfermedad real. Esto no es un signo de debilidad o falta de carácter. No puede simplemente "salir" de la depresión clínica. La mayoría de las personas con depresión necesitan tratamiento para mejorar. Medline Plus (2021).

Además, existen tipos de depresión, siendo los más frecuentes dos casos:

- Depresión mayor (o grave): Los síntomas de la depresión aparecen la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas, y afectan su capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Es posible que una persona tenga solo un episodio depresivo mayor en su vida, pero más de un episodio es más común.
- Trastorno depresivo persistente (distimia): Los síntomas de la depresión duran al menos dos años. Una persona diagnosticada con este tipo de depresión puede tener episodios depresivos mayores acompañados de períodos de síntomas menos graves.

La depresión puede suceder a personas de cualquier edad, sean adultos, adolescentes, adultos mayores, algunos síntomas son los siguientes:

- ✓ Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces
- ✓ Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño
- ✓ Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso
- ✓ Cansancio y falta de energía
- ✓ Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa
- ✓ Dificultad para concentrarse
- ✓ Movimientos lentos o rápidos
- ✓ Inactividad y retraimiento de las actividades usuales
- ✓ Sentimientos de desesperanza o abandono
- ✓ Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio
- ✓ Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz, incluso la actividad sexual.

## **Dimensiones de la Depresión**

Sustentado por Institución Nacional de Salud Mental (INSM) (2017):

**Depresión endógena (maníaca – depresiva):** La depresión endógena es una depresión que surge en nuestro cerebro sin necesidad de ningún factor externo y que en la mayoría de los casos depende de cambios fisiológicos en el cerebro. Existen dos tipos de depresión endógena:

- Depresión unipolar: Los problemas cognitivos son menos intensos, y el principal es la dificultad para concentrarse.
- Trastorno bipolar: Cuando la depresión se alterna con manía, es un tipo de enfermedad mental distinto.

**Depresión Exógena (neurótica - reactiva):** Es producto de una causa externa que se puede identificar como; sucesos traumáticos,

consecuencias de enfermedad física, derivada de una patología psíquica.

**Depresión orgánica:** Como su nombre indica, es la depresión que está motivada por causas orgánicas como patología, medicación y / o la falta de vitaminas o nutrientes para el organismo. Una vez que se resuelve el problema orgánico primario, la depresión desaparecerá, porque en este caso, el problema no causa ningún estrés.

### 2.3. Definición de términos Básicos:

- Deporte: Es la actividad física competitiva y organizada – institucionalizada y reglamentada que tiende al desarrollo armónico e integral del ser humano. Hernández & Recoder (2015, pág. 14)
- Ansiedad: Estudiada como respuesta emocional y rasgo de personalidad que se manifiesta a través de respuestas experienciales, fisiológicas y expresivas, ante situaciones o estímulos, que el individuo lo asume como amenazante, aunque no sea necesariamente así. Cano (1997)
- Depresión: Se define como el resultado a una errónea interpretación a una situación o acontecimiento que el paciente afronta. Beck (2002)
- Organización: Institucional (sujeción a instituciones: entidades que se estructuran orgánicamente) y reglamentaria (sujeción a reglas: fórmulas que nos indican el camino para llegar a un fin). Hernández & Recoder (2015, pág. 14)
- Actividad física: facultad del ser humano de realizar actos motores (motricidad humana). Hernández & Recoder (2015, pág. 14)
- Conductas: Son ataques de llanto, aislamiento de los demás, descuido de las responsabilidades, pérdida de interés por la apariencia, pérdida de la motivación. García & Noguera (2013)
- Triesteza: Es un estado anímico ocurrido por una situación adversa que se manifiesta con síntomas exteriorizados como el llanto, la melancolía, el

pesimismo y un estado general de insatisfacción, de acuerdo a Kovacs (1992)

- Autoconfianza: Es la creencia o visión de que un individuo tiene la capacidad de realizar un conjunto de actividades o tareas. Bandura (1997, p. 4)
- Autonomía: Es el poder de actuar por uno mismo estableciendo las propias reglas de conducta, la propia ley indicado por, Stuart (2009, p. 13)
- Estímulo: Es cualquier forma de energía que actúa sobre un órgano sensorial y estimula alguna actividad del organismo. Woodworth (1929, p. 23)

## **CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **3.1. Hipótesis general**

H1: Las actividades físicas influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

H0: Las actividades físicas no influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.

### **3.2. Hipótesis Específicos**

- H2: Las actividades físicas del trabajo influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.
- H0: Las actividades físicas del trabajo no influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.
- H3: Las actividades físicas en el desplazamiento durante el día influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.
- H0: Las actividades físicas en el desplazamiento durante el día no influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.
- H4: Las actividades físicas en el tiempo libre influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la institución educativa mariscal Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.

- H0: Las actividades físicas en el tiempo libre no influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la institución educativa mariscal Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.

### **3.3. Definición conceptual y operacional de las variables**

#### **3.3.1. Las actividades físicas**

##### **Definición conceptual**

Son los movimientos esqueléticos ya sea de caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas que se puede realizar con cualquier nivel de capacidad y disfrutar de todos. Sánchez, (1992, p.95)

##### **Definición operacional**

Es aquel individuo con impulsos de realizar cualquier movimiento esquelético o actividad física y de llegar a sus metas, manteniendo un compromiso firme.

#### **3.3.2. Depresión**

##### **Definición conceptual**

Es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento. Vidal (2020)

##### **Definición operacional**

Son aquellos sentimientos de bajo estado de ánimo, el cual debes ser tratadas por especialistas. El individuo de este estado, es complicado de poder realizar las funciones de su vida diaria.

### 3.4. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
Las actividades físicas	Son los movimientos esqueléticos ya sea de caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas que se puede realizar con cualquier nivel de capacidad y disfrutar de todos. Sánchez, (1992, p.95)	<p>Actividades físicas en el trabajo</p> <p>Desplazamiento durante el día</p> <p>Actividades en el tiempo libre</p>	<p>- Por desplazamiento de cargos laborales.</p> <p>- Por responsabilidades y cumplimiento.</p> <p>- Desplazamiento al trabajo ida y vuelta.</p> <p>- Desplazamiento por alguna orden laboral.</p> <p>- Actividades deportivas de campo, ocio, distracción y deportes varios</p>	Cuestionario de 20 Preguntas	<p>Likers Politómica</p> <p>Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)</p>
Depresión	Es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento. Vidal (2020)	<p>Depresión Endógena (maníaca - depresiva)</p> <p>Depresión Exógena (neurótica - reactiva)</p> <p>Depresión orgánica</p>	<p>- Comportamiento maniático</p> <p>-Comportamiento depresivo</p> <p>- Sucesos traumáticos.</p> <p>-Consecuencias de enfermedad física.</p> <p>- Derivada de una patología psíquica.</p> <p>- Depresión motiva</p> <p>-Depresión atribuida por fármacos.</p>	Cuestionario de 20 Preguntas	<p>Likers Politómica</p> <p>Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)</p>

## **CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **4.1. Enfoque, tipo y nivel de Investigación**

#### **4.1.1. Enfoque de investigación**

Galeano (2004) manifiesta el enfoque cuantitativo su intención es buscar la precisión de las mediciones o los indicadores sociales para generalizar los resultados a grandes poblaciones o situaciones. Este tipo de enfoque trabaja con números, datos cuantificables. Debido a esto, este proyecto en investigación será del enfoque cuantitativo porque los datos a obtener serán totalmente medibles.

#### **4.1.2. Tipo de Investigación**

Hernández, et al. (2010) Indica que los proyectos de investigación básica, también llamados teóricos o dogmáticos, tienen como objetivo formular nuevas teorías y / o modificar las existentes y, por lo tanto, lograr el progreso del conocimiento científico o filosófico relevante para la investigación. Esta investigación será de tipo básico porque la información a obtener será netamente bibliográfica.

#### **4.1.3. Nivel de Investigación**

Behar (2008) afirma que va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o establecidos de relaciones entre ellos, con el objetivo de encontrar las causas de eventos y fenómenos físicos o sociales. sus objetivos están orientados a explicar por qué ocurre o ha ocurrido un fenómeno y en qué condiciones ocurre o ha ocurrido, o por qué dos o más variables se relacionan entre sí.

Este proyecto de investigación será de nivel explicativa porque permitirá recolectar información para proceder a relacionar entre ambas variables de estudio.

## 4.2. Diseño y Método de la Investigación

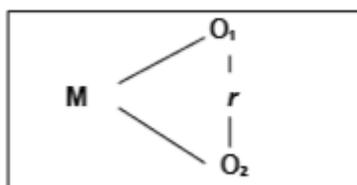
### 4.2.1. Método de Investigación

Hernández, et al. (2010) Menciona que el método hipotético deductivo conduce a investigaciones cuantitativas, lo que implica que algunas hipótesis se derivan de una teoría general, que posteriormente se prueban contra las observaciones del fenómeno en la realidad.

Por tal razón, este proyecto de investigación pertenecerá a este método porque permitirá realizar deducciones directas de las hipótesis planteadas.

### 4.2.2. Diseño de Investigación:

Hernández, et al. (2012) Manifiesta que los proyectos de investigación no son experimentales y tendrán secciones transversales para recopilar datos al mismo tiempo, al mismo tiempo. Por consiguiente, este proyecto de investigación será de diseño no experimental, porque no se realizará manipulación de las variables de estudio.



Donde:

M: 120 estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao.

Ox: Las actividades físicas

Oy: Depresión

## 4.3. Población y muestra de la investigación

### 4.3.1. Población

Según Hurtado (1998) indica que población es el total de individuos o elementos a los que se refiere la investigación, o todos los elementos que estudiaremos, es por ello que también es llama universo.

La población está constituida por 450 estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao.

#### **4.3.2. Muestra**

Hurtado (1998) manifiesta que la población es tan grande o inaccesible que no todos pueden ser estudiados, por lo que el investigador tendrá la oportunidad de seleccionar una muestra. El muestreo no es un requisito indispensable de toda investigación, que depende del propósito del investigador, el contexto y las características de sus unidades de estudio. Por tal razón, la muestra estará compuesta por 120 estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao.

#### **4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

##### **4.4.1. Técnicas**

Arias (2012) expresó: Las técnicas son las diferentes formas o formas de obtener información. Las técnicas de recopilación de información incluyen la observación en sus diversas modalidades, entrevistas, análisis de documentos, entre otros. Por lo tanto, las técnicas que se utilizaron fueron:

- Encuesta.

##### **4.4.2. Instrumentos**

Hernández, et al. (2012) Menciona que los instrumentos son el medio físico utilizado para recopilar información. Cada herramienta provoca o estimula la presencia o manifestación del aprendizaje a evaluar.

- Test de GPAQ.
- Test de BDI - 2.

#### **4.5. Validez y confiabilidad**

La validez se refiere al grado en que una herramienta de recopilación de datos mide la variable que pretende medir y la confiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de una herramienta de recopilación de datos al mismo sujeto u objeto produce resultados similares. Hernández, et al. (2010)

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,833	,936	2

**Interpretación.** El coeficiente Alfa de Cronbach oscila entre el 0 y el 1. Cuanto más próximo esté a 1, más consistentes será su confiabilidad el instrumento tiene una escala de ,936. Estando dentro el promedio de confiabilidad, por tanto, si garantiza un trabajo exitoso.

#### **4.6. Procesamiento y análisis de datos**

##### **4.6.1. Estadística Descriptiva**

Las estadísticas descriptivas o deductivas se refieren al recuento, la clasificación y la clasificación de los datos obtenidos de las observaciones. Las tablas y los gráficos se crean para simplificar la complejidad de los datos involucrados en la distribución. Además, se calculan los parámetros estadísticos que caracterizan la distribución. El cálculo de probabilidad no se utiliza y se limita a deducciones directamente de los datos y parámetros obtenidos. Ríos (2012, p. 17)

##### **4.6.2. Estadística inferencial**

Ríos (2012) Las estadísticas inferenciales o inductivas plantean y resuelven el problema de establecer pronósticos generales y conclusiones sobre una población en base a los resultados obtenidos de una muestra. Los modelos estadísticos actúan como un puente entre lo observado (muestra) y lo desconocido (población).

#### **4.7. Ética de la Investigación**

Hernández, et al (2012) expreso: La investigación en las ciencias médicas y sociales involucra a los humanos como participantes en experimentos, encuestas, entrevistas y estudios cualitativos. A veces también son

coinvestigadores (por ejemplo, buscan acciones participativas o participativas). Incluso cuando se revisan los registros escolares, las cartas y el material audiovisual, las personas involucradas, que tienen derechos como sujetos de un estudio de la moral, la ética es, sobre todo, una filosofía práctica cuya tarea no es exactamente resolver los conflictos, sino plantearlos. Ni la teoría de la justicia ni la ética comunicativa indican un camino seguro hacia la sociedad bien ordenada o la comunidad ideal de diálogo que postulan. Y es precisamente ese largo tramo lo que queda por cubrir y en el que somos nosotros los que pedimos una reflexión ética urgente y constante. El ejercicio de la investigación científica y el uso del conocimiento producido por la ciencia requieren un comportamiento ético por parte del investigador y el maestro. La conducta no ética no tiene lugar en la práctica científica de ningún tipo.

## CAPÍTULO V

### LOS RESULTADOS

#### 5.1. Análisis e interpretación de los resultados

Para obtener los resultados de la tesis se aplicó las estadísticas del SPSS25, con el cual se obtendrá los datos necesarios para la tesis. Donde el propósito de la investigación fue si las actividades físicas influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020. El análisis de los datos obtenidos se divide en dos partes, la estadística descriptiva, para demostrar la frecuencia y el porcentaje de cada muestra evaluada y la validación de las hipótesis y la estadística inferencial, lo cual nos ayudó a calcular los niveles de relación en la significancia, en la muestra tomada en la tesis.

#### 5.2. Estadística descriptiva

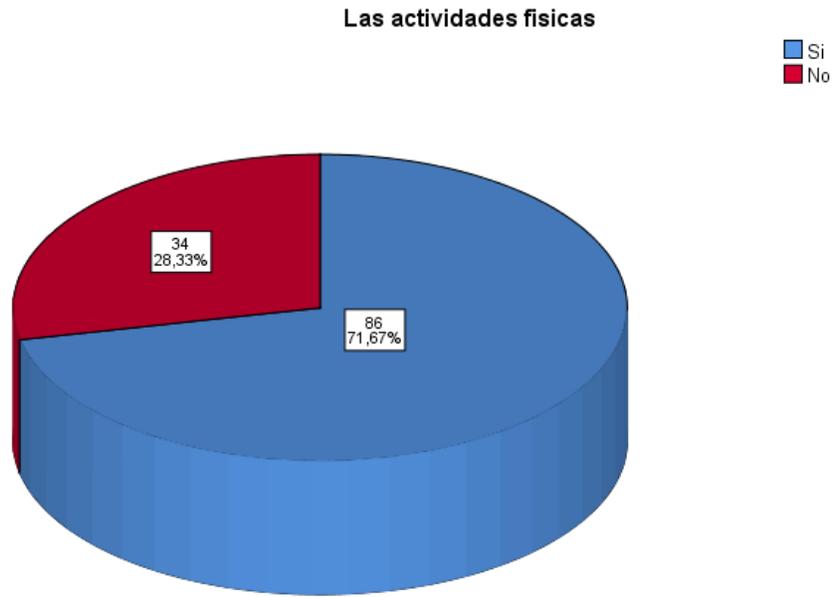
La estadística descriptiva nos muestra los valores de la toma de datos, y la frecuencia que se tabulo en los cuestionarios y el test aplicado. Para medir cómo se comporta las variables y las dimensiones de la tesis.

**Tabla N°1. Variable X:**

<b>Las actividades físicas</b>			
Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válido	Si	86	71,7	71,7	71,7
	No	34	28,3	28,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

**Figura N°.1 Variable X:**



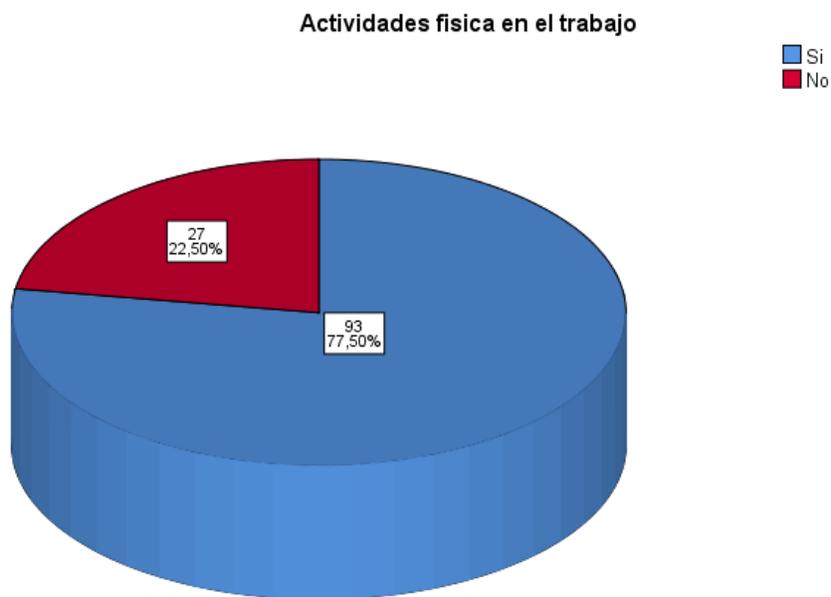
**Interpretación:** En la figura N°.1. Se observa que, el 71,67% de los encuestados manifiestan que no; el 28,33% de los encuestados manifiestan que si las actividades físicas influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

**Tabla N°. 2 Dimensión 1**

**Actividades física en el trabajo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	93	77,5	77,5	77,5
	No	27	22,5	22,5	100,0
Total		120	100,0	100,0	

**Figura N°.2 Dimensión 1**

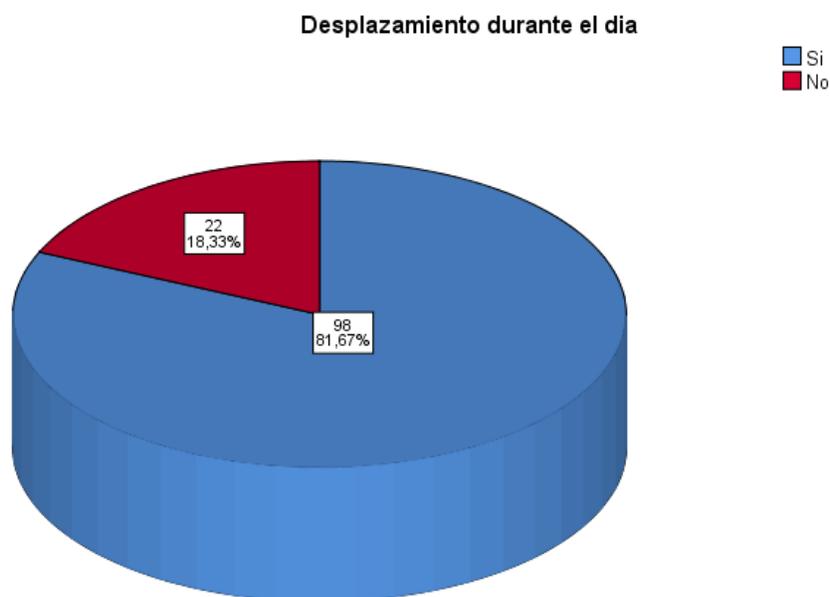


**Interpretación:** En la figura N°.2. Se observa que, el 77,50% de los encuestados manifiestan que no; el 22,50% de los encuestados manifiestan que si las actividades físicas en el trabajo influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

**Tabla N°. 3 Dimensión 2**

		Desplazamiento durante el día			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	98	81,7	81,7	81,7
	No	22	18,3	18,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

**Figura N°. 3 Dimensión 2**

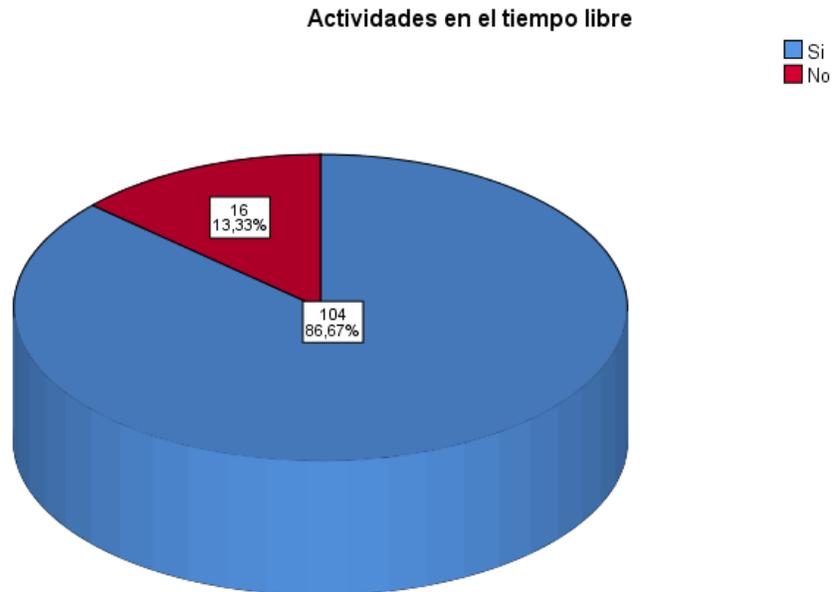


**Interpretación:** En la figura N°.3. Se observa que, el 81,67% de los encuestados manifiestan que no; el 18,33% de los encuestados manifiestan que si las actividades de desplazamiento durante el día influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

**Tabla N°.4 Dimensión 3**

		Actividades en el tiempo libre			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	104	86,7	86,7	86,7
	No	16	13,3	13,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

**Figura N°. 4 Dimensión 3**



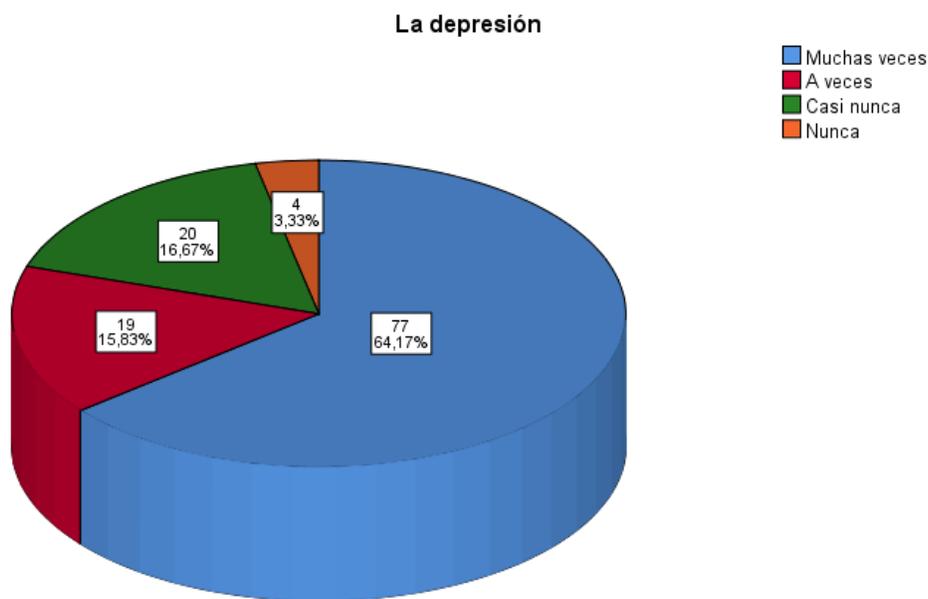
**Interpretación:** En la figura N°.4. Se observa que, el 86,67% de los encuestados manifiestan que no; el 13,33% de los encuestados manifiestan que si las actividades en el tiempo libre influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

**Tabla N°. 5 Variable Y**

**La depresión**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muchas veces	77	64,2	64,2	64,2
	A veces	19	15,8	15,8	80,0
	Casi nunca	20	16,7	16,7	96,7
	Nunca	4	3,3	3,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

**Figura N°. 5 Variable Y**



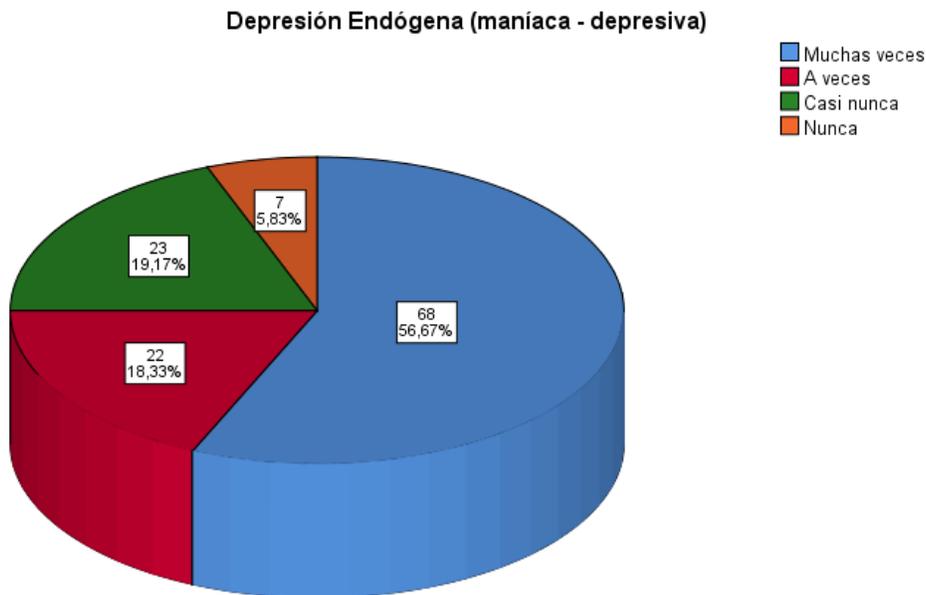
**Interpretación:** En la figura N°.5. Se observa que, el 3,33% de los encuestados manifiestan que nunca; el 16,67% de los encuestados manifiestan que casi nunca, el 15,83% de los encuestados manifiestan que a veces y finalmente el 64,17% de los encuestados manifiestan que muchas veces la depresión influye en las actividades físicas como medida de prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

**Tabla N°. 6 Dimensión 1**

**Depresión Endógena (maniaca - depresiva)**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muchas veces	68	56,7	56,7	56,7
	A veces	22	18,3	18,3	75,0
	Casi nunca	23	19,2	19,2	94,2
	Nunca	7	5,8	5,8	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

**Figura N°. 6 Dimensión 1**

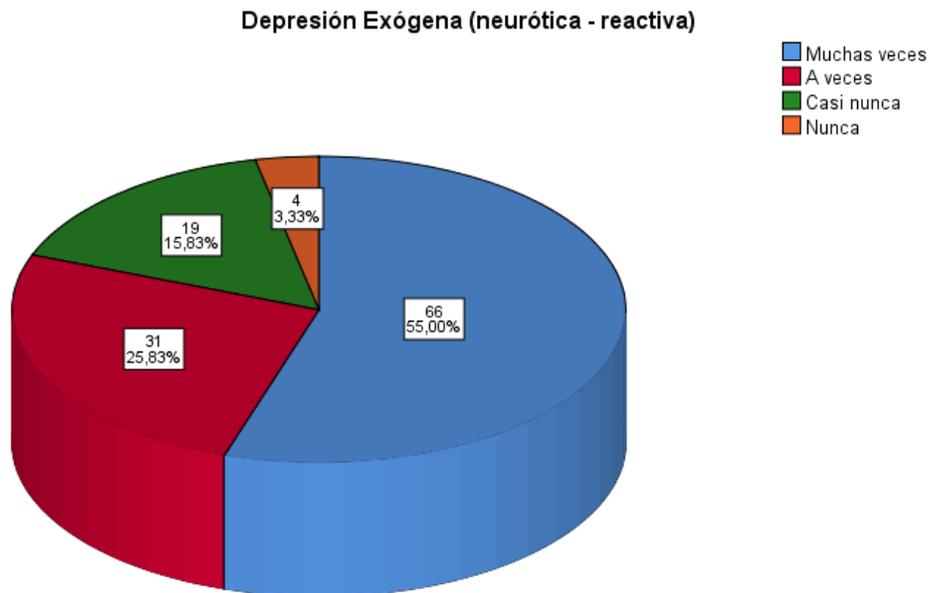


**Interpretación:** En la figura N°.6. Se observa que, el 5,83% de los encuestados manifiestan que nunca; el 19,17% de los encuestados manifiestan que casi nunca, el 18,33% de los encuestados manifiestan que a veces y finalmente el 56,67% de los encuestados manifiestan que muchas veces que la depresión endógena (maniaca-depresiva) influye en las actividades físicas como medida de prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

**Tabla N°. 7 Dimensión 2**

		Depresión Exógena (neurótica - reactiva)			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muchas veces	66	55,0	55,0	55,0
	A veces	31	25,8	25,8	80,8
	Casi nunca	19	15,8	15,8	96,7
	Nunca	4	3,3	3,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

**Figura N°.7 Dimensión 2**

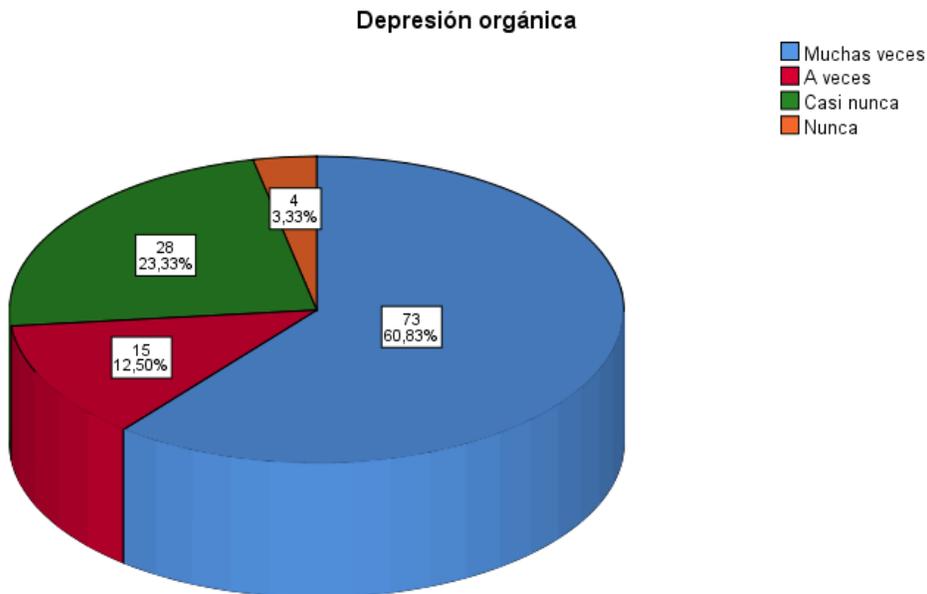


**Interpretación:** En la figura N°.7. Se observa que, el 3,33% de los encuestados manifiestan que nunca; el 15,83% de los encuestados manifiestan que casi nunca, el 25,83% de los encuestados manifiestan que a veces y finalmente el 55,00% de los encuestados manifiestan que muchas veces que la depresión exógena (neurótica-reactiva) influye en las actividades físicas como medida de prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

**Tabla N°. 8 Dimensión 3**

		Depresión orgánica			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muchas veces	73	60,8	60,8	60,8
	A veces	15	12,5	12,5	73,3
	Casi nunca	28	23,3	23,3	96,7
	Nunca	4	3,3	3,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

**Figura N°.8 Dimensión 3**



**Interpretación:** En la figura N°.8. Se observa que, el 3,33% de los encuestados manifiestan que nunca; el 23,33% de los encuestados manifiestan que casi nunca, el 12,50% de los encuestados manifiestan que a veces y finalmente el 60,83% de los encuestados manifiestan que muchas veces que la depresión orgánica influye en las actividades físicas como medida de prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

### 5.3. Estadística inferencial

#### Prueba de las Hipótesis

Una de las pruebas preliminares para el desarrollo estadístico es ver si los datos presentados son normales por cuanto se sometió a la toma de datos por medio de la prueba de normalidad y verificar si los datos trabajados tienen una distribución normal o no, de tener una distribución normal, se aplicara pruebas paramétricas de lo contrario pruebas no paramétricas.

#### 1.- Prueba de Distribución normal:

**Ha:** Los datos de las actividades físicas con la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020. Tienen una distribución normal.

**H0:** Los datos de las actividades físicas con la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020. No tienen una distribución normal.

**Nivel de significancia:** 5%

**Tabla N° 9. Prueba estadística: Normalidad**

	Las actividades físicas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
La depresión	Si	,528	86	,000	,352	86	,000
	No	,317	34	,000	,775	34	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

*Como los datos son mayores a 50, se utiliza la prueba de Kolmogorov-Smirnov, como la prueba estadística (sig.= 0.000) es menor al 5% (0.05), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula.*

#### Interpretación:

A un nivel de significancia del 5%, existe evidencia estadística para concluir que, los datos de las actividades físicas con la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020 No tienen una distribución normal

**Por lo tanto se utilizara las pruebas estadísticas No paramétricas, la más adecuada es la Prueba de Rho de Spearman.**

**Hipótesis General:**

H1: Las actividades físicas influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

H0: Las actividades físicas no influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.

**Nivel de significación ( $\alpha$ ) del 5%  $\rightarrow \alpha = 0.05$**

**Prueba estadística:**

**Tabla N° 10. Tabla cruzada La depresión\*Las actividades físicas**

			Las actividades físicas		Total
			Si	No	
La depresión	Muchas veces	Recuento	77	0	77
		Recuento esperado	55,2	21,8	77,0
	A veces	Recuento	9	10	19
		Recuento esperado	13,6	5,4	19,0
	Casi nunca	Recuento	0	20	20
		Recuento esperado	14,3	5,7	20,0
	Nunca	Recuento	0	4	4
		Recuento esperado	2,9	1,1	4,0
Total	Recuento	86	34	120	
	Recuento esperado	86,0	34,0	120,0	

**Tabla N° 11. Correlaciones no paramétricas**

			La depresión	Las actividades físicas
Rho de Spearman	La depresión	Coeficiente de correlación	1,000	,887**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Las actividades físicas	Coeficiente de correlación	,887**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,887$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

**Tabla N° 12. Medidas simétricas**

		Valor	Significació n aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,668	,000
N de casos válidos		120	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ( $\alpha = 0.05$ ), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Conclusión:** Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades físicas influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

### Hipótesis específica 1:

- H2: Las actividades físicas del trabajo influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.
- H0: Las actividades físicas del trabajo no influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

Nivel de significación ( $\alpha$ ) del 5%  $\rightarrow \alpha = 0.05$

### Prueba estadística:

Tabla N° 13 Tabla cruzada La depresión\*Actividades física en el trabajo

			Actividades física en el trabajo		Total
			Si	No	
La depresión	Muchas veces	Recuento	77	0	77
		Recuento esperado	59,7	17,3	77,0
	A veces	Recuento	16	3	19
		Recuento esperado	14,7	4,3	19,0
	Casi nunca	Recuento	0	20	20
		Recuento esperado	15,5	4,5	20,0
	Nunca	Recuento	0	4	4
		Recuento esperado	3,1	,9	4,0
Total	Recuento	93	27	120	
	Recuento esperado	93,0	27,0	120,0	

**Tabla N° 14 Correlaciones no paramétricas**

			La depresión	Actividades física en el trabajo
Rho de Spearman	La depresión	Coefficiente de correlación	1,000	,832**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
Actividades física en el trabajo	Actividades física en el trabajo	Coefficiente de correlación	,832**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,832$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas del trabajo influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

**Tabla N° 15 Medidas simétricas**

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,684	,000
N de casos válidos		120	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ( $\alpha = 0.05$ ), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Conclusión:** Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades físicas del trabajo influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

### Hipótesis específica 2:

- H3: Las actividades físicas en el desplazamiento durante el día influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.
- H0: Las actividades físicas en el desplazamiento durante el día no influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

Nivel de significación ( $\alpha$ ) del 5%  $\rightarrow \alpha = 0.05$

### Prueba estadística:

Tabla N° 16 Tabla cruzada La depresión\*Desplazamiento durante el día

			Desplazamiento durante el día		Total
			Si	No	
La depresión	Muchas veces	Recuento	77	0	77
		Recuento esperado	62,9	14,1	77,0
	A veces	Recuento	18	1	19
		Recuento esperado	15,5	3,5	19,0
	Casi nunca	Recuento	3	17	20
		Recuento esperado	16,3	3,7	20,0
	Nunca	Recuento	0	4	4
		Recuento esperado	3,3	,7	4,0
	Total	Recuento	98	22	120
		Recuento esperado	98,0	22,0	120,0

**Tabla N° 17 Correlaciones no paramétricas**

		La depresión	Desplazamiento durante el día
Rho de Spearman	La depresión	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,759**
		N	120
Desplazamiento durante el día	Desplazamiento durante el día	Coeficiente de correlación	,759**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	120

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

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,759$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas en el desplazamiento durante el día influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

**Tabla N° 18 Medidas simétricas**

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,668	,000
N de casos válidos		120	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ( $\alpha = 0.05$ ), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Conclusión:** Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades físicas en el desplazamiento durante el día influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos

en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

### Hipótesis Especifica 3:

- H4: Las actividades físicas en el tiempo libre influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la institución educativa mariscal Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.
- H0: Las actividades físicas en el tiempo libre no influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la institución educativa mariscal Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.

Nivel de significación ( $\alpha$ ) del 5%  $\rightarrow \alpha = 0.05$

### Prueba estadística:

Tabla N° 19 Tabla cruzada La depresión\*Actividades en el tiempo libre

			Actividades en el tiempo libre		Total
			Si	No	
La depresión	Muchas veces	Recuento	77	0	77
		Recuento esperado	66,7	10,3	77,0
	A veces	Recuento	19	0	19
		Recuento esperado	16,5	2,5	19,0
	Casi nunca	Recuento	8	12	20
		Recuento esperado	17,3	2,7	20,0
	Nunca	Recuento	0	4	4
		Recuento esperado	3,5	,5	4,0
	Total	Recuento	104	16	120
		Recuento esperado	104,0	16,0	120,0

**Tabla N° 20 Correlaciones no paramétricas**

			La depresión	Actividades en el tiempo libre
Rho de Spearman	La depresión	Coeficiente de correlación	1,000	,651**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Actividades en el tiempo libre	Coeficiente de correlación	,651**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,651$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas en el tiempo libre influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la institución educativa mariscal Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.

**Tabla N° 21 Medidas simétricas**

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,629	,000
N de casos válidos		120	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ( $\alpha = 0.05$ ), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Conclusión:** Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades físicas en el tiempo libre influyen

**directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la institución educativa mariscal Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.**

## **CAPITULO VI**

### **DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

#### **6.1. Discusión**

Según las hipótesis planteadas sobre ti mismo; La actividad física incide directamente en la prevención de los síntomas depresivos en los estudiantes de la institución educativa Mariscal Ramón Castilla Marquesado N° 5048. Según la tesis; Aguilar y Yopla (2018) Actividad física y bienestar psicológico de escolares. Donde su objetivo fue conocer la relación que existe entre la actividad física y el bienestar psicológico en los adolescentes que cursan el cuarto grado de educación media en instituciones de educación general, y en los resultados de la población adolescente se demuestra que entre las variables de la actividad física y el bienestar psicológico. Así, se concluyó que la población adolescente encuestada presenta un nivel mínimo de estrés. lo que lleva a la demostración de que las actividades físicas ayudan mucho en su desarrollo emocional, lo que también muestra la tesis de que cada actividad ayuda a mejorar sus emociones y llevar una vida tranquila, demostrando así la validez de la hipótesis propuesta.

De acuerdo con las hipótesis específicas planteadas sobre uno mismo; La actividad física en el trabajo o en el tiempo libre incide directamente en la prevención de los síntomas depresivos en los estudiantes de la Escuela Mariscal Ramón Castilla Marquesado N° 5048. Según la tesis; Ortiz (2016) en “El deporte como estrategia preventiva para el afrontamiento del estrés de los estudiantes de odontología”. Cuando su objetivo era determinar la relación entre la participación en deportes y la prevención del estrés en los estudiantes de primer año y los resultados, los investigadores están de acuerdo en que la participación regular en una variedad de actividades físicas y deportivas ayudará a prevenir la aparición de trastornos relacionados con el estrés. el estrés porque es una forma saludable de liberar energías y tensiones acumuladas, además recomiendan que para mejorar la calidad de vida es necesario crear hábitos permanentes y comenzar desde edades tempranas. Así, se concluyó que la realización de actividades deportivas no se relaciona significativamente con la prevención del estrés en estudiantes de primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres. Con

estos resultados, también se puede demostrar que la actividad física hace una gran contribución a la formación emocional de los estudiantes, al tiempo que muestra que la disertación realmente logró sus resultados.

## CONCLUSIONES

Se concluye bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,887$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

Se concluye bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,832$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas del trabajo influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

Se concluye bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,759$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas en el desplazamiento durante el día influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

Se concluye bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,651$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas en el tiempo libre influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la institución educativa mariscal Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao – 2020.

## RECOMENDACIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede apreciar que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Donde se demuestra que la actividad física incide directamente en la prevención de síntomas depresivos en alumnos de la institución educativa Mariscal Ramon Castilla Marquezado. Por ello, se recomienda incrementar la actividad física, que es una buena opción para combatir la depresión.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede apreciar que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Donde se demuestra que la actividad física en el trabajo incide directamente en la prevención de síntomas depresivos en alumnos de la institución educativa Mariscal Ramon Castilla Marquezado. Por ello, se recomienda que toda oportunidad que se muestre en el trabajo se oriente hacia el desarrollo de la actividad física, esta es una forma de afrontar los problemas depresivos.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede apreciar que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Donde se demuestra que la actividad física durante el día tiene un efecto directo en la prevención de síntomas depresivos en estudiantes de la institución educativa. Mariscal Ramona Castilla Marquezado. Por ello, se recomienda que durante las actividades que se realizan en la Institución, y existe un sesgo, se debe tener en cuenta la actividad física, que puede ayudar a mejorar el estado de salud.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede apreciar que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Donde se demuestra que la actividad física en el tiempo libre incide directamente en la prevención de síntomas depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramon Castilla Marquezado. Por tanto, se recomienda que los estudiantes realicen actividad física durante su tiempo libre o de descanso y así evitar los síntomas depresivos de los estudiante.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilar, J., & Yopla, J. (2018). *Actividad Física y Bienestar Psicológica de los Adolescentes Escolares*. Cajamarca : Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- Arias. (2012). *El proyecto de investigación Introducción a la metodología científica Sexta edición*. Caracas: Episteme.
- Ávila. (2001). *Guía para elaborar la tesis: metodología de la investigación; cómo elaborar la tesis y/o investigación, ejemplos de diseños de tesis y/o investigación*. Lima: R.A.
- Ayhuasi, A. (2018). *Nivel de interés por la educación física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Tawantinsuyo de la ciudad de Desaguadero – 2017*. Obtenido de [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8669/Ayhuasi\\_Flores\\_Arturo\\_Santos.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8669/Ayhuasi_Flores_Arturo_Santos.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bandura, G. (1997). Autoconfianza.
- Beck, A. (2002). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée de Brouwe.
- Bendezú, R. y Manrique, L. (2019). *La motivación escolar y su relación con la autoestima en los estudiantes de 3° grado de primaria de la I.E. Fe y Alegría N° 70 en Salas Guadalupe - Ica*. Obtenido de <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2410/TESIS-SEG-ESP-FED-2019-BENDEZ%C3%9A%20RAFFO%20Y%20MANRIQUE%20MU%C3%91OZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra, J. (2000). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33(2), 153-170.
- Caguano, W. (2017). *La motivación en el desarrollo de la clase de cultura física en los estudiantes del noveno año EGB de la unidad educativa del milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí provincia de Cotopaxi*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25167/1/WALTER%20CAGUANO%200503081788.pdf>
- Cano, A. (1997). *Modelos explicativos de la emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón.

- Caro, J. y Cifuentes, D. (2017). *Desarrollo de la motivación intrínseca hacia la clase de educación física a partir de los juegos cooperativos*. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/11827/MOTIVACION%20CARO-CIFUENTES%2018-11-2017%20FINAL%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chó, P., Pivaral, M., Martínez, M., Alfaro, A., Galindo, P., & Arreaga, I. (2017). *Depresión y Ansiedad en Adolescentes*. Guatemala: Universidad San Carlos de Guatemala Facultad de Ciencias Médicas.
- Choque, B., & Quispe, A. (2017). *Efecto del Consumo de la Bebida de Nuez (Juglans Regia) Sobre el Estado de Ansiedad y Depresión en Pacientes con Problemas de Adicción del Centro de Rehabilitación Casa de la Juventud Arequipa, 2016*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa Facultad de Ciencias Biológicas .
- Contreras, J. (1998). *Estilos de aprendizaje de la Educación Física*.
- Cordero, L., & Vásquez, V. (2019). *Actividad física y bienestar psicológico en adultos de la unidad educativa PASOS en el año 2019*. Universidad del Azuay. Ecuador: Universidad del Azuay. Obtenido de <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8973>
- Domínguez, J. (23 de Enero de 2014). *Habilidades Motrices Básicas: Los desplazamientos*. Obtenido de Educación Física para Infantil y Primaria: <http://maestroefcolegio.blogspot.com/2014/01/desplazamientos.html>
- Esquivias, M. (1952). *Creatividad: Definiciones, antecedentes y aportaciones*. *Revista UNAM*.
- Galeano. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: Universidad EAFIT.
- García, J., & Noguera, V. (2013). *Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad*. España: Servicio Andaluz de Salud.
- García-Romeral, E. (2013). *Qué es la motivación y qué podemos hacer para aumentarla todos los días*. Editorial Titania.
- Hernández, D., & Recoder, A. (2015). *Historia de la Actividad Física y el Deporte*. México: Impresos Chávez de la Cruz S.A. de C.V.
- Hernández, et al. (2010). *Metodología de la investigación (5ta. Ed)*. México: Mc Graw Hill Interamericana.
- Hernández, et al. (2012). *Metodología de la Investigación*. México.: Mac Graw Hill.
- Hurtado. (1998). *Metodología de la investigación Guía para la comprensión holística de la ciencia*. Quirón.

- Ibarra , C. (5 de Enero de 2015). *El Deporte*. Obtenido de Uniiversidad Autónoma del Estado de Hidalgo: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/titulo.html>
- INSM. (21 de Junio de 2017). *Depresión*. Obtenido de Departamento De Salud Y Servicios Humanos De Los Estados: [https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/depresion\\_38791.pdf](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/depresion_38791.pdf)
- Kovacs, M. (1992). *Children's Depression Inventory CDI Manual*. New York: MultiHealth Systems.
- López-Vásquez, A. (2017). *Análisis de la motivación y actitud en relación con el aprendizaje cooperativo en las clases de Educación Física a partir de deportes alternativos: Una propuesta didáctica*. Obtenido de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/13172/MoragoLopezVaquezAna.pdf?sequence=1>
- Martínez, A. (2020). Alternativa, definición y características.
- Martínez, K., Arcila, J., & Rodríguez, N. (2019). *Estudio de factibilidad para la creacion de un centro de actividad fisica y cultura para el adulto mayor*. Bogota D.C: Universidad Cundimarca Ciencias del Deporte y de la Física. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12558/2829>
- Maulini, C., Ramos, F. y Miatto, E. (2013). La educación física y el hábito físico deportivo, percepción de una realidad incierta en el panorama italiano. *Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*.
- Medline Plus. (02 de Noviembre de 2021). *Depresión - descripción general*. Recuperado el 16 de febrero de 2020, de Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>
- Minsa. (2005). *Módulo de Atención Integral en Salud Mental dirigido a trabajadores de primer nivel de atención. Módulo 6: La depresión* . Lima: Ministerio de Salud. Obtenido de [http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/208\\_PROM14.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/208_PROM14.pdf)
- MINSALUD. (Julio de 2015). *ABCÉ Actividad Física en el entorno laboral*. Obtenido de Todos por un nuevo país paz Equidad Educación: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-entorno-laboral.pdf>
- Montes, K. (2005). La motivación - Características.

- NIMH. (2014). *La depresión. Lo que usted debe saber*. Instituto Nacional de la Salud Mental. Obtenido de <https://infocenter.nimh.nih.gov/pubstatic/SP%2015-3561/SP%2015-3561.pdf>
- OMS. (2018). Recuperado el 16 de febrero de 2020, de Actividad física: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS. (26https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity de Noviembre de 2020). *Actividad Física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud.
- Ortiz, C. (2016). *Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de Odontología*. Lima: Universidad San Martín de Porres. Obtenido de <http://repositorio.usmp.edu.pe/handle/usmp/2649>
- Paiget. (1995). *Naturaleza y Concepto de Aprendizaje y Enseñanza*.
- Plouz, M. (2004). El proceso de aprendizaje de los movimientos en la educación física y los deportes.
- Portela, H. (1979). *Conceptos básicos de Educación Física*.
- Raffino, M. (2015). Motivación, tipos y teorías. *Revista Estudios P*.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*(18), 67-75. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Ríos, C. (2012). *Estadística y Diseño de Experimentos*. Lima, Perú: Universitaria.
- Sen, H. (1993). El enfoque de las capacidades, la capacidad de búsqueda de información y el autoaprendizaje. *Ciencia, Docencia y Tecnología*.
- Stuart, A. (2009). El concepto de autonomía.
- Suarez, H. (2000). Características del área de Educación Física.
- Thompson, H. (1998). ¿Qué es la estrategia?
- Torres, J. (2019). *Motivación de logro para la clase de educación física en estudiantes de primer año de secundaria en una institución educativa pública del Callao*. Obtenido de [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9306/1/2019\\_Torres-Roca.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9306/1/2019_Torres-Roca.pdf)
- Vidal, J. (2020). *Depresión*. Obtenido de Clínica Universal de Navarra: [cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion](http://cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion)

Woodworth, F. (1929). Definición, características de estímulo.

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título:** Las Actividades Físicas y su Influencia Preventiva en la Depresión en Estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla

Marquezado N° 5048, Callao, 2020.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿De qué manera influye las actividades físicas para la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao, 2020?	<b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la influencia de las actividades físicas para la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.	<b>HIPOTESIS GENERAL</b> Las actividades físicas influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao, 2020.	<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  Las actividades físicas	Actividades física en el trabajo  Desplazamiento durante el día	Por desplazamiento de cargos laborales Por responsabilidades y cumplimiento  Desplazamiento al trabajo ida y vuelta Desplamamiento por alguna orden laboral.	<b>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN</b> Cuantitativo  <b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> Básica  <b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b> Explicativa
<b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b> ¿De qué manera influye las actividades físicas del trabajo en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020?	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b> Demostrar la influencia de las actividades físicas del trabajo en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.	<b>HIPOTESIS ESPECIFICOS</b> Las actividades físicas del trabajo influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao, , 2020.	<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  La depresión	Actividades en el tiempo libre  Depresión Endógena (maniaca - depresiva)  Depresión Exógena (neurótica - reactiva)  Depresión orgánica	Actividades deportivas de campo, ocio, distracción y deportes varios  Comportamiento maniático Comportamiento depresivo  Sucesos traumáticos. Consecuencias de enfermedad física. Derivada de una patología psíquica.  Depresion motiva Depresion atribuida por farmacos.	<b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> No experimental  <b>METODO DE INVESTIGACIÓN</b> Hipotético deductivo  <b>POBLACION DE ESTUDIO</b> 450 estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao. <b>MUESTRA DE ESTUDIO</b> 120 estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao.  <b>MUESTREO</b> No probabilisirtico Intencionado  <b>INSTRUMENTO</b> Test de GPAQ Test de BDI 2
¿De qué manera influye las actividades físicas en el desplazamiento durante el día en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020?	Identificar la influencia de las actividades físicas en el desplazamiento durante el día en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.	Las actividades físicas en el desplazamiento durante el día influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao, 2020.				
¿De qué manera influye las actividades físicas en el tiempo libre en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020?	Identificar la influencia de las actividades físicas en el tiempo libre en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la institución educativa mariscal Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.	Las actividades físicas en el tiempo libre influyen directamente en la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la institución educativa mariscal Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao, 2020				

## Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores

TITULO	Las Actividades Físicas y su Influencia Preventiva en la Depresión en Estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.			
OBJETIVO GENERAL	Determinar la influencia de las actividades físicas para la prevención de cuadros depresivos en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.			
VARIABLE X	Las actividades físicas			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Son los movimientos esqueléticos ya sea de caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas que se puede realizar con cualquier nivel de capacidad y disfrutar de todos. Sánchez, (1992, p.95)			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Es aquel individuo con impulsos de realizar cualquier movimiento esquelético o actividad física y de llegar a sus metas, manteniendo un compromiso firme.			
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA
Actividades física en el trabajo	Por desplazamiento de cargos laborales Por responsabilidades y cumplimiento	Test (GPAQ) (ver Instrumentos)	Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)	Likers con intervalos ordinales dicotómicos 1 Si 2 No
Desplazamiento durante el día	Desplazamiento al trabajo ida y vuelta  Desplamamiento por alguna orden laboral.			
Actividades en el tiempo libre	Actividades deportivas de campo, ocio, distraccion y deportes varios			
VARIABLE Y	Depresión			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento. Vidal (2020)			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Son aquellos sentimientos de bajo estado de ánimo, el cual debes ser tratada por especialistas. El individuo de este estado, es complicado de poder realizar las funciones de su vida diaria.			
Depresión Endógena (maniaca - depresiva)	Comportamiento maniático Comportamiento depresivo	No siento que haya esperanza para mi futuro, creo que sólo puede empeorar No me siento triste Me siento culpable todo el tiempo Veo muchos fracasos en mi pasado y en mi presente	Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)	Likers Politémica
Depresión Exógena (neurótica - reactiva)	Sucesos traumáticos.  Consecuencias de enfermedad física.  Derivada de una patología psíquica.	Siento muy poco placer de las cosas que antes solía disfrutar No me gusto a mí mismo/a, ni física ni psicológicamente No me critico ni me culpo más de lo habitual No tengo ningún pensamiento de matarme ni ideas relacionadas con hacerme daño	Cuestionario de 20 Preguntas	1 Muchas veces 2 A veces 3 Casi nunca 4 Nunca
Depresión orgánica	Depresion motiva. Depresion atribuida por farmacos.	Siento unas ganas de llorar incontrolables Estoy tan inquieto/a que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo No he perdido el interés en otras actividades o personas Me siento menos valioso/a cuando me comparo con los demás No tengo energía suficiente para hacer nada, me siento cansado/a todo el rato No he notado ningún cambio en mis hábitos de sueño Estoy irritable todo el tiempo y me enfado con mucha facilidad No he experimentado ningún cambio en mi apetito		

		A veces me parece imposible mantener la atención en algo Estoy demasiado fatigado/a o cansado/a para mantener el estilo de vida que solía llevar He perdido completamente el interés en el sexo Siento que estoy siendo castigado por todo el mundo		
--	--	--	--	--

## Anexo 3 Validación de Instrumentos

### Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

<b>Actividad física</b>			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
<b>En el trabajo</b>			
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Si 1</p> <p>No 2 <i>Si No, Saltar a P 4</i></p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa <i>[o transportar pesos ligeros]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Si 1</p> <p>No 2 <i>Si No, Saltar a P7</i></p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)
<b>Para desplazarse</b>			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto <i>[insertar otros ejemplos si es necesario]</i></p>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Si 1</p> <p>No 2 <i>Si No, Saltar a P 10</i></p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
<b>En el tiempo libre</b>			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre <i>[inserte otros ejemplos si llega el caso]</i>.</p>			
58	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como <i>[correr, jugar al fútbol]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Si 1</p> <p>No 2 <i>Si No, Saltar a P 13</i></p>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.		
Pregunta	Respuesta	Código
61	<p>¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? ( INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p> <p>Número de días <input type="text"/></p>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>		
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>		
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p> <p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



### Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

Nombre:.....Estado      Edad:.....

Fecha:.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 20 preguntas. Por favor, lea con atención cada una. Luego, elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con un aspa el número correspondiente al enunciado elegido. Considere el siguiente cuadro para valorar su respuesta.

1	Muchas veces
2	A veces
3	Casi nunca
4	Nunca

N.º	Ítems	0	1	2	3
-----	-------	---	---	---	---

1	No siento que haya esperanza para mi futuro, creo que sólo puede empeorar				
2	No me siento triste				
3	Me siento culpable todo el tiempo				
4	Veo muchos fracasos en mi pasado y en mi presente				
5	Siento muy poco placer de las cosas que antes solía disfrutar				
6	No me gusto a mí mismo/a, ni física ni psicológicamente				
7	No me critico ni me culpo más de lo habitual				
8	No tengo ningún pensamiento de matarme ni ideas relacionadas con hacerme daño				
9	Siento unas ganas de llorar incontrolables				
10	Estoy tan inquieto/a que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo				
11	No he perdido el interés en otras actividades o personas				
12	Me siento menos valioso/a cuando me comparo con los demás				
13	No tengo energía suficiente para hacer nada, me siento cansado/a todo el rato				
14	No he notado ningún cambio en mis hábitos de sueño				
15	Estoy irritable todo el tiempo y me enfado con mucha facilidad				
16	No he experimentado ningún cambio en mi apetito				
17	A veces me parece imposible mantener la atención en algo				
18	Estoy demasiado fatigado/a o cansado/a para mantener el estilo de vida que solía llevar				
19	He perdido completamente el interés en el sexo				
20	Siento que estoy siendo castigado por todo el mundo				

#### **Anexo 4 Consentimiento informado**

TESIS: Las Actividades Físicas y su Influencia Preventiva en la Depresión en Estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao, 2020.

<b>PROPÓSITO DEL ESTUDIO</b>
El siguiente estudio se realiza con la finalidad de lograr obtener el grado de Licenciado en Ciencias del Deporte. Y la investigación estará conducida y desarrollada por graduando: <b>Bach. Morales Orellano Miguel Anthony</b>
<b>PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locación: Colegio San Antonio de Jesús</li> <li>• Horarios. 10 am a 10.30am</li> <li>• Procedimiento:</li> </ul> <p>Primero se seleccionará la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicará los test de IPAQ y el test de BECK. Deberá leer cuidadosamente cada pregunta del cuestionario y marcar con un aspa (x), la respuesta que el encuestado considere correcta. No deberá dejar ningún espacio en blanco.</p> <p>Si tiene alguna duda sobre la tesis, puede hacer preguntas en cualquier momento o durante la aplicación al personal. Puede ser partícipe de la toma de las muestras, como no. Solo se desea que no se le perjudique académicamente en sus labores.</p>
<b>RIESGOS.</b> De acuerdo a estudio y muestreo de la tesis No genera riesgos ni al Encuestado, ni a la institución.
<b>BENEFICIOS.</b> Si el resultado obtenido sea óptimo será un beneficio para el Colegio San Antonio de Jesús
<b>COSTOS.</b> No representa ningún costo para el encuestado, ni para el colegio San Antonio de Jesús
<b>INCENTIVOS O COMPENSACIONES.</b> No representa ningún incentivo o compensación para el que brinda la información
<b>TIEMPO.</b> 05 minutos por entrevista 15 minutos por encuesta
<b>CONFIDENCIABILIDAD.</b> La participación es voluntaria. Los datos recabados serán utilizados estrictamente en la Tesis respetando la confidencialidad, los cuales serán eliminados al término del estudio y no se usará para otra investigación y menos con otro propósito fuera de las delimitaciones de la tesis.

#### **CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en la investigación. Tengo pleno conocimiento de la misma y entiendo que puedo tomar decisiones según mi criterio y responsabilidad considerando el respeto y la confidencialidad de los estudiantes, pidiendo que se respete lo establecido.

En fe de lo cual firmo a continuación.

**Morales Orellana Miguel Anthony**  
DNI: 70110626

### **Anexo 5 Autenticidad de la Tesis**

Yo, **Miguel Anthony Morales Orellana**; Identificado con D.N.I. 70110626; Graduando; De la Escuela Profesional Ciencias del Deporte, de la Universidad Alas Peruanas., autor de la Tesis

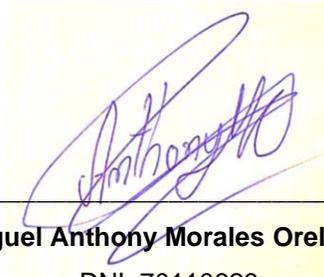
titulada: Las Actividades Físicas y su Influencia Preventiva en la Depresión en Estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla Marquezado N° 5048, Callao - 2020.

DECLARO QUE:

1. El presente trabajo de investigación, tema de la tesis presentada para la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias del Deporte, siendo resultado de mi trabajo personal, el cual no he copiado de otro trabajo de investigación, ni utilizado ideas, fórmulas, ni citas completas "stricto sensu"; así como ilustraciones diversas, sacadas de cualquier tesis, obra, artículo, memoria, etc., (en versión digital o impresa). Caso contrario, menciono de forma clara y exacta su origen o autor, tanto en el cuerpo del texto, figuras, cuadros, tablas u otros que tengan derechos de autor.
2. Declaro que el trabajo de investigación que pongo en consideración para evaluación no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título, ni ha sido publicado en sitio alguno. Soy consciente de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, es objeto de sanciones universitarias y/o legales, por lo que asumo cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de irregularidades en la tesis, así como de los derechos sobre la obra presentada. Asimismo, me hago responsable ante la universidad o terceros, de cualquier irregularidad o daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado.

De identificarse falsificación, plagio, fraude, o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, responsabilizándome por todas las cargas pecuniarias o legales que se deriven de ello sometiéndome a la normas establecidas y vigentes de la Universidad Alas Peruanas.

14 de marzo del 2022



**Miguel Anthony Morales Orellana**

DNI: 70110626