



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**“ACTIVIDADES FÍSICAS Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE 14
AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR PAMER,
SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2022.”**

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

PRESENTADO POR

Bach. OBREGON MOSCOL, BRANDON MAXIMILIANO

<https://orcid.org/0000-0001-5298-7124>

ASESOR

Dr. ALARCÓN ANCO, RONALD JESÚS

<https://orcid.org/0000-0002-7971-5302>

LIMA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

La tesis va dedicada a todos mis seres queridos, en especial a mi tía Iris y a mis tíos Javier y Hernán; que a pesar de que ya no se encuentren físicamente conmigo; sé que estarán orgullosos de mi persona por el logro alcanzado.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres y familiares por todo el sacrificio, apoyo, tolerancia, comprensión y paciencia realizado durante mi etapa de formación profesional.

Así mismo, estaré siempre agradecido con los docentes y amistades de la escuela Ciencias del deporte de la Universidad Alas Peruanas, por la orientación y experiencias compartidas.

RECONOCIMIENTO

Esta tesis fue posible realizar gracias a la ayuda brindada de los profesores de mi centro de estudios, Universidad Alas Peruanas, quienes me brindaron conocimientos significativos, que en el día a día me ayudan a ser un gran profesional y sobre todo una gran persona.

ÍNDICE

<i>DEDICATORIA</i>	<i>ii</i>
<i>AGRADECIMIENTO</i>	<i>iii</i>
<i>RECONOCIMIENTO</i>	<i>iv</i>
<i>ÍNDICE</i>	<i>v</i>
<i>RESUMEN</i>	<i>viii</i>
<i>ABSTRACT</i>	<i>ix</i>
<i>INTRODUCCIÓN</i>	<i>x</i>
<i>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</i>	<i>12</i>
1.1. Descripción de la realidad problemática	12
1.2. Delimitaciones de la investigación	13
1.2.1. Delimitación espacial	13
1.2.2. Delimitación social	13
1.2.3. Delimitación temporal	13
1.2.4. Delimitación conceptual	13
1.3. Problemas de la investigación	14
1.3.1. Problema general	14
1.3.2. Problemas específicos	14
1.4. Objetivos de la investigación	14
1.4.1. Objetivo general	14
1.4.2. Objetivos específicos	14
1.5. Justificación e investigación de la investigación	15
1.5.1. Justificación	15
1.5.2. Importancia	16
1.6. Factibilidad de la investigación	16
1.7. Limitaciones de la investigación	17
<i>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</i>	<i>18</i>
2.1. Antecedentes de la investigación.....	18
2.1.1. Internacionales	18
2.1.2. Nacionales.....	20

2.2.	Bases teóricas y científicas.....	23
2.2.1.	Actividad física.....	23
2.2.2.	Ansiedad.....	27
2.3.	Definición de términos básicos	34
	<i>CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLE.....</i>	<i>36</i>
3.1.	Hipótesis general	36
3.2.	Hipótesis específicas	36
3.3.	Definición conceptual y operacional de las variables.....	37
3.3.1.	Actividad física.....	37
3.3.2.	Ansiedad.....	37
3.4.	Cuadro de operacionalización de las variables.....	39
	<i>CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</i>	<i>40</i>
4.1.	Enfoque, tipo y nivel de la investigación	40
4.1.1.	Enfoque de la investigación	40
4.1.2.	Tipo de la investigación	40
4.1.3.	Nivel de la investigación	41
4.2.	Métodos y diseños de la investigación.....	41
4.2.1.	Métodos de la investigación	41
4.2.2.	Diseño de la investigación.....	42
4.3.	Población y muestra de la investigación	42
4.3.1.	Población de la investigación	42
4.3.2.	Muestra de la investigación.....	42
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	43
4.4.1.	Técnicas de la recolección de datos	43
4.4.2.	Instrumentos de recolección de datos.....	43
4.5.	Validez y confiabilidad	43
4.6.	Plan de análisis de datos	44
4.7.	Ética de la investigación	44
	<i>CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS</i>	
	<i>RESULTADOS.....</i>	<i>46</i>
5.1.	Análisis e interpretación descriptiva de tablas y gráficos	46
5.1.1.	Estadística descriptiva.....	46
5.2.	Estadística inferencial de la variable actividad física y ansiedad	54

<i>CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</i>	61
6.1. Discusión de resultados	61
<i>CONCLUSIONES</i>	63
<i>RECOMENDACIONES</i>	65
<i>REFERENCIAS DE LA BIBLIOGRAFÍAS</i>	67
<i>ANEXOS</i>	72
<i>Anexo 01: Matriz de consistencia</i>	72
<i>Anexo 02: Operacionalización de la variable actividades físicas</i>	73
<i>Anexo 03: Operacionalización de la variable ansiedad</i>	74
<i>Anexo 04: Referencias del estudiante encuestado</i>	75
<i>Anexo 05: Instrumento de medición variable (x) actividades físicas</i>	76
<i>Anexo 06: Instrumento de medición variable (y) ansiedad</i>	77
<i>Anexo 07 Consentimiento informado</i>	78
<i>Anexo 08 Autenticidad de la Tesis</i>	79

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre las actividades físicas y ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022. El tipo de la investigación fue básica. El enfoque de la investigación fue cuantitativo. El nivel de la investigación fue correlacional. El diseño fue no experimental. La población, muestra y unidad de análisis de estudios fueron estudiantes adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho. Para la recolección de datos en la variable actividad física se empleó como instrumento el cuestionario IAFHA, referido al inventario de la actividad física habitual para adolescentes. Para la variable ansiedad, se empleó el cuestionario IDARE, referido al inventario de ansiedad estado-rasgo los mismos que tenían una confiabilidad alta. Los resultados obtenidos, después del procesamiento y análisis de los datos nos indican que existe una relación inversa entre las actividades físicas y ansiedad en los adolescentes de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho. Es decir, que cuanta más actividad física se realice, en condiciones normales, menos ansiedad se percibe en el estado de ánimo; que facilita el desarrollo físico, cognitivo y psicosocial en el adolescente.

Palabras clave: Actividad física, Actividad física escolar, Actividad física en tiempo libre, Actividad física deportiva, Ansiedad, Ansiedad estado y Ansiedad Rasgo.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between physical activities and anxiety in 14-year-old adolescents from the Pamer Private Educational Institution of San Juan de Lurigancho, 2022. The type of research was applied. The research approach was quantitative. The level of the investigation was correlational. The design was non-experimental. The population, sample and study analysis unit were 14-year-old adolescent students from the Pamer Private Educational Institution of San Juan de Lurigancho. For the collection of data in the physical variable, the IAFHA questionnaire was used as an instrument, referring to the inventory of habitual physical activity for adolescents. For the anxiety variable, the IDARE questionnaire was used, referring to the state-trait anxiety inventory, which had a high reliability. The results obtained, after processing and analyzing the data, indicate that there is an inverse relationship between physical activities and anxiety in adolescents from the Pamer Private Educational Institution of San Juan de Lurigancho. In other words, the more physical activity is carried out, under normal conditions, the less anxiety is perceived in the state of mind; that facilitates physical, cognitive and psychosocial development in adolescents.

Keywords: Physical activity, School physical activity, Leisure time physical activity, Sports physical activity, Anxiety, State Anxiety and Trait Anxiety.

INTRODUCCIÓN

Se pone a consideración la tesis titulada: Actividades físicas y ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativo Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022. Con lo cual cumplimos con lo exigido para las normas y reglamentos de la Universidad y Superintendencia Nacional de Educación Universitaria para optar el título profesional de Licenciado en Ciencias del Deporte.

La presente tesis contribuye a la comprensión de los especialistas en ciencia del deporte, que las actividades físicas tienen una asociación inversa con la ansiedad, que afecta el desarrollo físico, cognitivo y psicosocial de los adolescentes.

Los hallazgos de la presente investigación permitirán reforzar la importancia de la actividad física escolar, actividad físico deportiva y actividad física en tiempo libre para disminuir la ansiedad rasgo y ansiedad estado de los adolescentes que estudian o transitan en la Institución de educación secundaria.

En este orden, se desarrolla la presente investigación cuyo objetivo es determinar la relación existente entre la actividad física y ansiedad que sufren los adolescentes en educación secundaria; lo que permite promover una vida saludable y del bienestar a los jóvenes adolescentes que permitirá brindar conclusiones y recomendaciones para mejorar el equilibrio en el desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial de los adolescentes.

La información se ha estructurado en seis capítulos, teniendo en cuenta el esquema de investigación sugerido por la universidad. En el capítulo I: Planteamiento del problema, donde se considera la descripción de la realidad problemática y la formulación de problemas y objetivos, delimitaciones de la investigación, justificación e importancia, factibilidad y limitaciones. En capítulo II: Marco teórico, donde se considera los antecedentes de la investigación, las bases

teóricas y definición de términos básicos. En el capítulo III: Hipótesis y variables, se considera las hipótesis con sus respectivas definiciones operacionales y conceptuales y variables. En el capítulo IV: La metodología, donde se consideran el tipo, enfoque, nivel y diseño de la investigación, población y muestra, instrumento de recolección de datos. En el capítulo V: Presentación de análisis e interpretación de los resultados, donde se considera la validez y confiabilidad de los instrumentos, estadísticas descriptiva e inferencial. En el capítulo VI: Se va a considerar la discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

Al término de la tesis, encontraremos las referencias bibliográficas y los anexos, donde encontraremos la matriz de consistencia, matriz de operacionalización e instrumentos de medición de las variables y referencias del estudiante.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Las actividades físicas son un factor clave para el desarrollo integral del ser humano. Gracias a ella, las personas se pueden desenvolver de una manera eficaz y eficiente frente a los continuos problemas que se generan en la sociedad, que se van incrementando con el tiempo y que exigen ser resueltos para promover el bienestar social de las personas.

Lamentablemente, la inactividad física va aumentando por las exigencias de la familia, las organizaciones, las actividades laborales, culturales – académicas, científicas y tecnológicas; trayendo como consecuencia el desarrollo del sedentarismo, ansiedad, aumento de enfermedades, desempleo, entre otros.

La Organización Mundial de la Salud, realizó un estudio a nivel mundial, que establecía que cerca 1.6 millones de estudiantes entre los 11 a 17 años donde se aprecia que “más del 80% de los adolescentes en edad escolar en el mundo, en concreto, el 85% de las niñas y el 78% de los niños, no llegan nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día” (OMS, 2019).

Este problema, no es ajeno a la realidad que vive el Perú. En esa orientación, existe diversos factores que influyen en la inactividad física; tales como, el desarrollo de la ciencia y tecnología, las exigencias académicas y culturales, la inseguridad ciudadana, el desempleo y la pobreza; que trae como consecuencias, que el único lugar donde puedan realizar actividades físicas sea en el centro educativo, específicamente en el área de Educación Física y en algunas excepciones, en clubes o academias deportivas. La mayoría de los niños, al llegar a casa, juegan con sus artefactos tecnológicos que poseen (celulares, tablets, play

station, etc.); si bien es cierto estos artefactos ayudan a desarrollar la coordinación óculo manual, pero estos también ayudan al incremento del sedentarismo y adicción; y, sobre todo, no contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas condicionales que ayudan al ser humano a tener un mejor desempeño y desarrollo psicosocial.

Según Saco (2019) en una nota de prensa del MINSA de fecha 3 de junio del 2019, afirmo que “solo uno de tres peruanos mayores de 15 años realiza algún tipo de actividad física, situación que constituyen un factor de riesgo para las enfermedades crónicas como diabetes de tipo 2, hipertensión, cardiopatías, cáncer, entre otras.”

1.2. Delimitaciones de la investigación

1.2.1. Delimitación espacial

La ejecución de la tesis se realizó en la Institución Educativa Particular Pamer en el distrito de San Juan de Lurigancho, departamento de Lima.

1.2.2. Delimitación social

La tesis se focalizó en estudiantes adolescentes de 14 años de la Institución Particular Pamer de San Juan de Lurigancho.

1.2.3. Delimitación temporal

La tesis se realizó teniendo en cuenta la delimitación temporal que se ubicó en el año 2022.

1.2.4. Delimitación conceptual

La delimitación conceptual se focalizó en dos variables **1° Actividad física:** entendido como un “movimiento corporal producido mediante los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía” (Vasquez, et al., 2001, p.19). **2° Ansiedad:** entendido como “la sensación de impotencia e incapacidad para

enfrentarse a eventos amenazantes o alertantes; ya sea física, psicológica o incluso imaginaria, caracterizada por la tensión física” (Consuegra, 2010, p.22).

1.3. Problemas de la investigación

1.3.1. Problema general

¿De qué manera se relacionan las actividades físicas y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022?

1.3.2. Problemas específicos

¿De qué manera se relaciona la actividad física escolar y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022?

¿De qué manera se relaciona la actividad física en tiempo libre y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022?

¿De qué manera se relaciona la actividad física deportivas y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre las actividades físicas y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.

1.4.2. Objetivos específicos

Determinar la relación entre la actividad física escolar y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de

Lurigancho, 2022.

Determinar la relación entre la actividad física en tiempo libre y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.

Determinar la relación entre la actividad física deportiva y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.

1.5. Justificación e investigación de la investigación

1.5.1. Justificación

Teórico: El estudio tendrá como objetivo determinar la relación que existe entre las actividades físicas con la ansiedad y sus respectivas dimensiones, fenómeno que ocurre en los adolescentes; el mismo que estará sustentada por una serie de teorías publicadas en diferentes fuentes de información científicas (bibliografía, artículos y tesis).

Metodológica: Al realizar el estudio se tendrá en cuenta el análisis exploratorio de las variables y las dimensiones en estudio; se procederá al análisis descriptivo de las variables actividades físicas y la ansiedad con sus dimensiones; y, finalmente se procederá a su análisis inferencial teniendo en cuenta el comportamiento normal o no de los datos; la fiabilidad de los ítems del instrumento de medición; la asociación de las variables y sus dimensiones; y, finalmente se contrastación la hipótesis inicial del investigador.

Práctica: Esta investigación tratará de evidenciar la relación inversa o no, que existe entre las actividades físicas que desarrolla el adolescente con el surgimiento de la ansiedad; es decir, que cuanto mayor actividad física realice el adolescente, menor será ansiedad que surgirá en su vida diaria.

1.5.2. Importancia

En el transcurso de la vida de los seres humanos, éste atraviesa un crecimiento sostenido en su ciclo vital; el mismo que se orienta en tres aspectos importantes que los educadores físicos deben tener en consideración:

1º El desarrollo físico: referido al crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud.

2º El desarrollo cognoscitivo: referido al aprendizaje, la atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y la creatividad.

3º El desarrollo psicosocial: referido a las emociones, la personalidad y las relaciones sociales (Papalia, Duskin y Martorell, 2012, p. 6).

En ese orden de ideas, la educación física, talleres y programas deportivos están en la capacidad de permitir que el ser humano se desarrolle de manera integral por medio de ejercicios o juegos que le permitan explorar y desarrollar sus habilidades y capacidades. De tal manera, que las actividades físicas promuevan la felicidad, el compañerismo y la disciplina ayudando al que los adolescentes desarrollen sus capacidades de forma recreativa y divertida para que aprendan y adquieran una buena formación de valores para actuar de una manera socialmente responsable en la sociedad.

1.6. Factibilidad de la investigación

La tesis fue factible, ya que se contó con recursos propios del investigador en sus diversos aspectos como recursos humanos, financieros, infraestructura e insumos materiales.

1.7. Limitaciones de la investigación

La limitación más importante de la investigación fue el tiempo, ya que el proceso de desarrollo tiene un calendario programado que debe de cumplirse con

cierta rigurosidad, ya que se tiene otras responsabilidades que reducen la posibilidad del tiempo, en medida que afectan a la ejecución, desarrollo, el análisis descriptivo e inferencial, así como conclusiones y recomendaciones del estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Internacionales

Chico (2022) desarrolló la tesis llamada: Actividad física moderada y la ansiedad en estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Cultura física en la Universidad Central del Ecuador en el período 2021-2020, país de Ecuador. En la cual la investigación fue de diseño correlacional no experimental de corte transversal, donde el objetivo general fue analizar la relación existente entre la actividad física moderada y la ansiedad en alumnos de segundo semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central de Ecuador en el período 2021-2022., para una población de 89 personas, contando con una muestra de 89 personas. En la cual se concluyó, que existe una correlación fuerte positiva entre la actividad física moderada y la ansiedad, demostrando que mientras más altos sean los niveles de ansiedad; mayor debe ser la necesidad de práctica física moderada. A demás, se concluye que la práctica de la actividad física moderada puede evitar el aumento de ansiedad evitando los problemas referentes a los trastornos emocionales.

Pereira (2019) desarrolló la tesis llamada: Ansiedad y depresión en los adolescentes brasileños de enseñanza media: comparación con la población española, país de España. En la cual la investigación fue descriptivo, transversal, comparativo y cuantitativo, donde el objetivo general fue destacar el índice de estos síntomas, en esta población, a través de un estudio comparativo; además, se busca identificar los factores de riesgo a que están susceptibles los adolescentes y el grado de comorbilidad. En la cual se concluyó, el nivel de ansiedad y depresión

encontrado ha sido significativo mayor en las chicas adolescentes que en los chicos adolescentes. A demás, se encontró una relación directa en la ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y depresión.

Avendaño (2019) desarrolló la tesis llamada: La actividad física y su influencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la institución educativa liceo Nacional de Ibagué, en el país de Colombia. En la cual la investigación fue transversal descriptiva, donde el objetivo general fue analizar la influencia de la actividad física, en aspectos psicológicos como la autoestima, la depresión y la ansiedad en los deportistas de la Institución Educativa Liceo Naval de Ibagué, para una población de 115 estudiantes, contando con una muestra de 50 estudiantes. En la cual se concluyó, la autoestima de las estudiantes de esa institución se encuentra relativamente alta, debido a que están convencidas en las buenas cualidades y consideran que pueden realizar buenas actuaciones. Sin embargo, las estudiantes presentan altos niveles de ansiedad atribuible a la forma como los demás compañeros perciben los resultados obtenidos por las deportistas y el gran miedo a perder.

Arboleda (2018) desarrolló la tesis llamada: Relación entre actividad física, bienestar psicológico y estado anímico, en el país de Colombia. En la cual la investigación fue de enfoque cuantitativo, de diseño cuasi experimental descriptivo, de nivel correlacional, donde el objetivo general fue establecer los cambios en el bienestar psicológico y el estado de ánimo en personas que realizan actividades físicas durante un mes. En la cual concluyó, que una sola sesión de actividad física pudo disminuir considerablemente los niveles de estado ánimo, pero no fue suficiente para generar un cambio en el bienestar psicológicos.

Arbós (2017) desarrolló la tesis llamada: Actividad física y salud en

estudiantes universitarios desde una perspectiva salutógena, país de España. En la cual la investigación fue observacional transversal, donde el objetivo general fue determinar la asociación entre el sentido de coherencia, los estilos de vida, los factores socioeconómicos, el estado de salud y la calidad de vida en una población de estudiantes universitarios, para una población 10567 personas, teniendo una muestra de 1373. En la cual se concluyó, a mayor índice de actividad física, la persona tendrá una mejor percepción de calidad de vida, mayor gasto energético y menor estrés. A demás, la práctica de actividad de física depende del entorno familiar y social.

2.1.2. Nacionales

Huaracallo (2021) desarrolló la tesis llamada: Actividad física y su relación con el estrés académicos en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora, Universidad Nacional del Altiplano, de la ciudad de Puno, país de Perú. En la cual la investigación fue de diseño no experimental y de corte transversal, de tipo correlacional de enfoque cuantitativo, donde el objetivo general fue analizar la relación entre la actividad física y el estrés académicos en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, utilizando el instrumento del cuestionario, para una población de 542 personas, teniendo una muestra de 225 personas . En la cual se concluyó, al realizar mayor actividad física menor será el estrés académico. El 36.9% tiene un nivel alto de estrés académico, 37.8% tiene un nivel medio de estrés académico y 25.3% tiene un nivel bajo de estrés académico. Mientras que en los niveles de la realización de las actividades físicas es moderada (49.3%), baja (28.9%) y alta (21.8%).

Peralta (2018) desarrolló la tesis llamada: Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017, Universidad Nacional del Altiplano, ciudad de Puno, país de Perú. En la cual la investigación fue de tipo básico no experimental, de diseño transeccional, descriptivo, donde el objetivo general fue determinar el nivel de actividad física en los estudiantes VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017, utilizando el instrumento del cuestionario, para una población de 610 estudiantes, teniendo una muestra de 236 estudiantes. En la cual se concluyó, el tipo de actividades físicas que predomina en los estudiantes de esa institución es un deporte específico caracterizado. La actividad física realizada por los estudiantes es de 2 o 3 días por semana (no cumpliendo con lo recomendado por la OMS), con una duración de 11 a 29 minutos, con una intensidad moderada. Concluyendo que el nivel de actividad física en esa institución es bajo.

Aguilar & Yopla (2018) desarrolló la tesis llamada: Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolar, en la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, de Cajamarca, país de Perú. En la cual la investigación fue no experimental, descriptivo correlacional de tipo transversal, donde el objetivo general 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 de Cajamarca; utilizando el instrumento del cuestionario, para una población de 300 personas, con una muestra de 217 personas. En la cual se concluyó, no existe una correlación significativa entre ambas variables. Para tener un buen bienestar psicológico, no es tan relevante la realización de actividad física, debido a que pueden influir otros factores de su vida diaria. Cabe mencionar que la realización de la actividad física es importante para

la población adolescente, pero en la actualidad la educación física ha pasado a un segundo plano, no tomando en cuenta la importancia para el desarrollo físico y mental.

Sarmiento (2018) desarrolló la tesis llamada: Evaluación de la influencia psicológica en el fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S San Juan Bosco – de la ciudad de Puno, en la Universidad Nacional del Altiplano, país Perú. En la cual el objetivo general fue determinar la evaluación de la influencia psicológica en el fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S San Juan Bosco – de la ciudad de Puno, utilizando el instrumento del cuestionario, para una población de 168 estudiantes, teniendo una muestra de 72 estudiantes. En la cual se concluyó, que los estudiantes se encuentran en un estado ansioso antes y durante un encuentro deportivo, específicamente en esa institución.

Palomino (2018) desarrolló la tesis llamada: Factores que influyen de la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Industrial N°32 de la ciudad de Puno, en la Universidad Nacional del Altiplano, país Perú. La investigación fue de tipo descriptiva, de diseño correlacional. En la cual el objetivo general fue determinar los factores que influyen en la práctica de la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 de la ciudad de Puno, utilizando el instrumento del cuestionario, para una población de 399 estudiantes, teniendo una muestra de 196 estudiantes. En la cual se concluyó, los factores psicológicos (motivacional y emocional) influyen significativamente en la realización y mantenimiento de la actividad física. Los factores tecnológicos influyen en la práctica de la actividad física. Los factores socioeconómicos influyen en la actividad física, pero en lo que tiene que ver con los

implementos deportivos, alimentación y otros factores, lo cual es un impedimento para la actividad física. Los factores ambientales no influyen al desarrollo de la actividad física, teniendo en cuenta la estacionalidad y la influencia climatológica convirtiéndose en un obstáculo para la realización de la actividad.

2.2. Bases teóricas y científicas

2.2.1. Actividad física

La actividad física es un factor inherente en el ser humano desde su nacimiento, pero con los avances de la ciencia y tecnología y el aumento de las horas laborales y académica, está generando un aumento desenfrenado de la inactividad física, que a largo plazo traerá severas consecuencias.

Se entiende como actividad física “a cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (Annicchiarico, 2002).

Así mismo, “la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por la contracción de la musculatura esquelética que incrementa el gasto energético por encima de los niveles de reposo” (Arbós 2017).

“Movimiento corporal producido mediante los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía” (Vasquez, et al., 2001, p.19).

Es por ello, que la actividad física es de mucha importancia en la vida del ser humano, ya que es un medio liberador de energía y a través de este, el ser humano puede desenvolverse en determinadas situaciones, dependiendo de la necesidad que la tenga. Sin embargo, la realización continua y mantenimiento de la actividad física moderada, es complicada por exigencias sociales; como horas laborales, horas académicas, etc.; que hacen que la persona se vuelva más sedentaria.

Además, para la realización de la actividad física debemos tener en cuenta componentes que nos ayudarán a una mejor práctica para evitar futuras lesiones.

Componentes de la actividad física.

La **actividad física** tiene ciertos componentes que la caracterizan. Velga y Martínez (2007) dan a conocer estos componentes que son fundamentales en la realización de la actividad física.

El modo: es el tipo de actividad a realizar y el patrón temporal con el que desarrolla. La intensidad: cantidad de trabajo realizado o energía consumida por unidad de tiempo. La frecuencia: número de sesiones de actividad física realizada o ejercicios. La duración: el tiempo que realiza la actividad física o el ejercicio. (p. 30).

Al cumplir con esas condiciones evitaremos que la misma actividad física nos traiga como consecuencias ciertos problemas de salud, ya sea mental o física.

Tipos de actividad física.

Según Tanner (como citó Arias, 2015) manifiesta existe 2 tipos:

Ejercicio isotónico, que implica contracciones de grupos musculares con baja resistencia y un largo tiempo, siendo el sistema cardiovascular el más beneficiado por lo que aumentará la cantidad de sangre de bombeo del corazón y aumentará vasos sanguíneos que transportan oxígeno. Mientras, que el ejercicio isométrico implica los movimientos de los músculos contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto. Este ejercicio trae como consecuencia el aumento del grosor muscular y su capacidad de almacenar glucógeno.

Sin embargo, Aznar, Webster, & López (2006) dan a conocer otros tipos de actividad física, pero en función a la condición física de la persona, y los clasifica de

la siguiente manera:

Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular: Son las actividades que requiere el transporte de oxígenos utilizando el corazón y los pulmones, produciendo una adaptación cardiopulmonar con el fin de ser más eficaces y proporcionando sangre oxigenada. Además, del desarrollo de la resistencia cardiovascular. Algunas actividades en este tipo son: andar, correr, montar bicicleta, nadar, bailar, etc.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular: Estas actividades permiten desarrollar y fortalecer los músculos y huesos, utilizando la fuerza y resistencia muscular. Algunas actividades en este tipo son: fondo de brazos, levantamiento de peso, remar, juego de la cuerda, entre otros.

Las actividades de flexibilidad: Son aquellas actividades que ayudan al movimiento de las articulaciones en todo su rango posible. Para la realización de este tipo de actividades tenemos que tener en cuenta: paciencia, no hay que estirar hasta sentir dolor y realizar los estiramientos cuando el músculo se encuentre caliente. Algunas actividades de este tipo son: actividades de gimnasia, estiramientos, desplazamientos, entre otros.

Las actividades de coordinación: Actividades que ayudan a mejorar la sincronización entre la capacidad cerebral, sistema nervioso y sistema locomotor para efectuar movimientos precisos y armónicos. Estas actividades engloban: actividades de equilibrio, rítmicas, coordinación espacial, y coordinación óculo manual y pedal. Algunas actividades en este tipo son: mantener el equilibrio en una pierna, bailar, control del balón de fútbol, lanzamientos con la mano, entre otras. (p.16-19)

Pirámide de la actividad física.

La pirámide de actividad física estará dividida en 4 niveles, en donde se explicarán los ejercicios y cantidad de días que se deberían desarrollar. Corbin y Lindsey (como citó Velga & Martínez, 2007) explica:

Nivel 1: Actividades físicas en el estilo de vida: Las actividades se realizan todos los días, con una intensidad moderada y con un tiempo de 1 hora a más. En este nivel se realizan actividades como el caminar y jugar.

Nivel 2: Actividades aeróbicas, juegos, deportes y recreación: Las actividades se realizan de 3 a 6 días, con una intensidad moderada donde los latidos cardiacos este un ritmo más rápido de lo normal. En este nivel se realizan actividades como montar bicicleta, hacer deporte, juegos activos, etc.

Nivel 3: Actividad de fitness muscular: Las actividades se realizan de 2 a 3 días, donde estiras más de lo normal sin causar dolor y lo realizas varias veces al día. En este nivel se realizan actividades como estiramientos, yoga, etc. También encontraremos actividades de fuerza, que se realizarán de 3 a 7 días, donde utilizas los músculos más de lo normal. En este nivel se realizan actividades como juegos de fuerza, trepar, artes marciales, actividades en gimnasios, etc.

Nivel 4: Actividades sedentarias: Evitar actividades inactivas de 2 horas durante el día. En este nivel se realizan actividades como mirar TV, jugar en la pc o videojuegos, hablar por el celular, etc. (p.38)

Beneficios de la actividad física.

El ser humano al realizar actividad física, traerá ciertos beneficios al organismo que permitirá tener una mejor calidad de vida. Por eso, Annicchiario (2002) da a conocer beneficios de la actividad físicas como:

Aumento del volumen de la musculatura empleada aumentando las fuentes de energías, mejor estiramiento y movilidad articular, fortalecimiento de tendones, aumento de las cavidades cardíacas, aumento de la capacidad pulmonar y por ende de la caja torácica, disminución de los niveles de agresividad y ansiedad, mejoramiento de la condición física.

Consecuencias de la inactividad física.

Según Tanner (como citó Arias, 2015) manifiesta: “Al no realizar actividad física trae como consecuencia: aumento de peso corporal, disminución de la elasticidad movilidad articular, aparición de varices, tendencia a enfermedades, sensación de cansancio, poca autoestima”.

Según Aznar, Webster, & López (2006) da a conocer algunos factores sobre el aumento de la inactividad física, tales como: “actividades de ocio más sedentarias, menos educación física en colegios, aumento de transporte motorizado, aumento de las mecanizaciones en el seno de la sociedad, sobreprotección de los apoderados y un entorno que no promueve la actividad física” (p.42).

2.2.2. Ansiedad

Rojas (2014) manifiesta, “la ansiedad es una emoción de alarma que da lugar a una hiperactivación fisiológica, donde todo se vive con miedo y temores y malos presagios” (p.26).

Además, Rojas (2014) agrega “la ansiedad es un proceso de adaptación frente a una situación que descansa en una sobreactivación biológica, como consecuencia de estímulos externos e internos” (p.30).

Sin embargo, García, García, Jiménez, Martín, & Domínguez (2010) manifiesta, “la ansiedad es un sistema de procesamiento de información

amenazante permitiendo movilizar anticipadamente acciones preventivas” (p.343).

Es por ello, que si sabemos manejar los niveles de ansiedad no trae consecuencias negativas, sino que también nos va ayudar a enfrentarnos frente a una situación problemática. Como manifiesta Rojas (2014) “la ansiedad es adaptativa, ya que ayuda a enfrentarse (si su intensidad no es excesiva) a ciertos requerimientos y exigencias concretos de la vida.” (p.29). Esta ansiedad es conocida como ansiedad creativa, “la ansiedad creativa es positiva y conduce a una mejora personal” (Rojas, 2014, p.30).

Rojas (2014) manifiesta, “la ansiedad sostenida y persistente trae enfermedades psicosomáticas, como: gastritis, úlceras, dolores musculares, etc.” (p.30).

Además, la ansiedad es un proceso que toda persona la produce, que, bajo condiciones normales, ayudará a mejorar el rendimiento y la capacidad de adaptación, movilizando recursos frente a situaciones de posibles amenazas, ayudando a evitar o enfrentar adecuada a un problema. (García, García, Jiménez, Martín, & Domínguez, 2010, p.343)

Componentes de la ansiedad.

Rojas (2014) explica que la ansiedad no es fenómeno unitario, ya que va depender de ciertos factores provocados por cuatro sistemas de respuesta:

Respuestas físicas: Manifestaciones somáticas, debidas a una activación del sistema nervioso autónomo. Teniendo como principales síntomas: Taquicardias, pellizcos gástricos, dificultad respiratoria, opresión precordial, sequedad de boca, náuseas, vértigos, entre otras.

Respuestas de conducta: Manifestaciones observables de forma objetiva y generalmente son motoras. Teniendo como principales síntomas:

Contracción muscular, temblores diversos, bloqueo generalizado, estado de alerta, irritabilidad, moverse de un sitio a otro, morderse las uñas, entre otros.

Respuestas cognitivas: Se refiere al modo de procesar la información que le llega y afecta a la percepción, pensamiento y la forma de utilizar los instrumentos de la inteligencia. Teniendo como principales síntomas: inquietud mental, miedos, preocupaciones obsesivas, pensamientos negativos, pesimismo, dificultad para concentrarse, entre otros.

Respuestas asertivas o sociales: Referencia al contacto interpersonal. Teniendo como principales síntomas: le cuesta iniciar una conversación, le cuesta presentarse en público, le cuesta decir no estando en desacuerdo, entre otras. (p.26-27)

Dimensiones de la ansiedad.

Según Reynolds & Richmond (1996), manifiestan que existen 3 dimensiones de la ansiedad, y estos son:

- 1. Ansiedad fisiológica:** Hacen referencias a las respuestas del sistema orgánico del ser humano.
- 2. Inquietud/hipersensibilidad:** Hacen referencia a las preocupaciones sobre un acontecimiento, las cuales son divagas que ocurren dentro del cerebro de la persona acompañado de cierto temor.
- 3. Preocupaciones sociales/concentración:** Posee como núcleo los pensamientos distractores y ciertos miedos que están relacionados con lo personal y social, trayendo como consecuencias dificultades en la atención y concentración.

Síntomas de la ansiedad.

Los síntomas que encontraremos en una persona ansiosa son: "Ataque de

pánico, dificultades para respirar, palpitaciones, dolor o molestar precordial, sensación de ahogo, mareo, vértigo, sentimiento de irrealidad, hormigueo en las manos, sudoración perder el control, tensión muscular, estado de vigilancia” (Rojas, 2014, p.33).

Niveles de ansiedad.

Según Reynolds & Richmond (1996), categorizan tres niveles diferentes relacionados a la ansiedad:

Ansiedad leve: En este nivel encontraremos a las personas que pueden guardar la calma y mostrar determinación para la afrontarían de ciertos acontecimientos. Además, el cuerpo experimenta una respuesta física como: deterioro físico, sueño, malestar, etc.

Ansiedad moderada: En este nivel encontraremos a las personas que muestran una disminución de concentración al momento de atender y percibir un estímulo. Además, sufren una disminución de la capacidad para hacer un análisis objetivo de su entorno. También sufren una respuesta física del cuerpo, como: aceleración de los latidos del corazón, alteración del sistema respiratorio, entre otros.

Ansiedad grave: Se encuentran las personas que no logran concentrarse y no tienen una percepción de todo lo que le rodea. Además, van experimentan una respuesta física en el cuerpo, como: hidrósia palmar, taquicardia, dolencia de cabeza, sensación de náuseas, entre otros.

Consecuencias de la ansiedad.

Ansiedad estado y ansiedad rasgo:

Según Spielberger, “la ansiedad estado es una emoción transitoria caracterizada por la activación fisiológica y sentimientos de opresión, temor y

tensión. Mientras que la ansiedad rasgo, es una característica de la personalidad a reaccionar de forma ansiosa, con independencia de la situación” (García et al., 2010, p.363).

La ansiedad estado y la ansiedad rasgo tienen diferentes elementos. Según Endle (1997) manifiesta, “los elementos de la ansiedad estado son: preocupación cognitiva y emocional-autonómica. Mientras, que los elementos de la ansiedad rasgo son: evaluación social, peligro físico, ambiguos, rutinas diarias, otros indeterminados” (García et al., 2010, p.363).

Entonces, “la ansiedad estado-rasgo definen componentes cognitivos emocionales, como rasgos de personalidad” (García et al., 2010, p.364).

Ansiedad y vulnerabilidad:

“La vulnerabilidad es proveniente de esquemas mentales que estarán asociadas a un conjunto de creencias acerca del peligro, las cuales tendrán una influencia en la percepción, codificación y procesamiento de información produciendo una condición ansiosa” (García et al., 2010, p.366).

Factores de la vulnerabilidad

Según Eysenck (1967), encontraremos 2 factores de la vulnerabilidad, que son: “Neuroticismo, rasgo caracterizado por la tendencia a experimentar con facilidad emociones desagradables. Y la introversión, se caracteriza por evitar la estimulación o activación externa que han sido establecido como factores vulnerables” (García et al., 2010, p.365).

Además, Kagen et al. (1980) da otro factor de la vulnerabilidad, conocido como temperamento de comportamiento inhibido, “este temperamento es caracterizado por la elevación activa del sistema nervioso autónomo, comportamiento retraído y supresión de comportamientos ante situaciones nuevas.

A demás, las personas con este temperamento tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad y depresión” (García et al., 2010, p.365).

Así mismo, Reiss (1997) da a conocer 2 componentes, que son: “Las expectativas, que incrementan señales de peligro en el ambiente y evaluaciones negativas y la sensibilidad, propensión específica para responder con miedo a sensaciones ansiosas y estarán basadas en las creencias individuales” (García et al., 2010, p.365).

También tenemos que tener en consideración que, al igual que los factores antes mencionados, es importante los siguientes 2 factores que son: “la predisposición hereditaria, la experiencia, medio ambiente o control sobre el entorno y estrés patológico” (García et al., 2010, p.367).

Ansiedad patológica

“En esta consecuencia encontraremos algunos trastornos de ansiedad, que causan algún malestar subjetivo, alterando gravemente el funcionamiento familiar, social y laboral” (García et al., 2010, p.368).

Trastorno de ansiedad generalizada: “La ansiedad puede ser general y constante de preocupación” (García & Ramírez, 2013, p.132). A demás, García et al, (2010) manifiesta “se produce por una respuesta de ansiedad y preocupación excesiva frente un acontecimiento, que se prolonga en el tiempo, generando un estado de preocupación incontrolable” (p.368).

Trastorno de pánico: ocurren episodios impredecibles y reiterado de pánico, con un comienzo brusco y acompañado de respuestas fisiológicas” (García et al., 2010, p.368).

Agorafobia: “sentimientos de pánico, donde la persona tiene una sensación de no poder salir o escapar, pese a estar en un lugar abierto” (García & Ramírez,

2013, p.132).

Trastorno de estrés post traumático: “Aparece esta ansiedad tras a ver vivido una experiencia aterrizante que tiene consecuencias o amenazas físicas o amenazas físicas” (García & Ramírez, 2013, p.132).

Trastornos fóbicos: “Se caracteriza por la aparición de un temor marcado y persistente frente a un objeto o a una situación. Este trastorno de ansiedad, solo aparece frente a la presencia de un estímulo específico” (García et al., 2010, p.368).

Fobia social: “La ansiedad surge frente acontecimientos específicos como proximidad de animales, oscuridad, etc.” (García & Ramírez, 2013, p.132).

Trastorno obsesivo compulsivo: “La persona tiene pensamientos obsesivos, que son aliviadas por la realización de una conducta compulsiva, concluyendo en conductas repetitivas” (García et al., 2010, p.368).

Beneficios del ejercicio para la disminución de la ansiedad.

La realización de la práctica de la actividad física, mediante diferentes ejercicios trae diversos beneficios tanto para el estado físico como también en el estado mental de la persona. Por ello, García & Noguerras (2013), dan a conocer ciertos beneficios que brindan los ejercicios para la disminución de la ansiedad, y algunos son: “Confianza, distracción, afrontamiento saludable, facilita la interacción social, mejora la función cognitiva y reduce el estrés y la ansiedad” (p.120).

Consejos para la práctica actividad física cuando tiene ansiedad.

García & Noguerras (2013), dan algunos pasos para la realización de actividad física cuando están con ansiedad: “Consiga ayuda médica, haga una lista, ponerse metas razonables, no piense en el ejercicio como carga y prepararse para los problemas y obstáculos” (p.122).

2.3. Definición de términos básicos

Bienestar psicológico: “Es el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde la persona muestra señales de funcionamiento positivo” (Díaz et al) (como citó Rosa & Quiñones, 2012).

Calidad de vida: “Bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga cierta capacidad de actuación, funcionamiento y/o sensación positiva de su vida” (Márquez & Garatachea, 2009, p.573).

Condición física: “Estado caracterizado por la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria con vigor la demostración de rasgos y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo de desarrollo prematuro de condiciones y enfermedades hipocinéticas” (Veiga & Martínez, 2007, p.30).

Depresión: “Trastorno afectivo con síntomas y signos que pueden presentarse de forma aguda, episódica o recurrente, aislados o como parte de otros estados patológicos” (Consuegra, 2010, p.68).

Ejercicio: “Movimiento diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud” (Márquez & Garatachea, 2009, p.574).

Esquemas mentales: “Cuerpo de conocimiento que interactúa con la codificación, comprensión, recuerdo de una situación, sesgando la atención, interpretación y la memoria” (García et al., 2010, p.366).

Estado de ánimo: “Emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo” (Consuegra, 2010, p.105).

Estilo de vida: “Conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud.” (Márquez & Garatachea, 2009, p.38)

Estrés: “Reacción fisiológica y psicológica del organismo frente a un estímulo estresador o situación estresante” (Consuegra, 2010, p.106).

Flexibilidad: “Capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse” (García, Navarro, & Ruiz, 1996, p.431).

Fuerza: “Capacidad para vencer o soportar una resistencia mediante contracciones musculares” (García, Navarro, & Ruiz, 1996, p.129).

Resistencia: “La capacidad de la persona para soportar la fatiga psicofísica” (Weineck, 2005, p.131).

Sistema Nervioso Autónomo: “También llamado sistema nervioso vegetativo, formado por el sistema nervioso simpático, encargada de la preparación del organismo para la acción y el sistema nervioso parasimpático, encargada de almacenar y ahorrar energía” (Consuegra, 2010, p.249).

Trastorno: “Presencia de un comportamiento o de grupos de síntomas identificables en la práctica clínica, que mayormente vienen acompañados de un malestar o interfieren con una actividad del sujeto” (Consuegra, 2010, p.271).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLE

3.1. Hipótesis general

H₁: Las actividades físicas se relacionan positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.

H₀: Las actividades físicas no se relacionan positivamente con la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.

3.2. Hipótesis específicas

H₂: La actividad física escolar se relaciona positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.

H₀: La actividad física escolar no se relaciona positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.

H₃: La actividad física en tiempo libre se relaciona positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.

H₀: La actividad física en tiempo libre no se relaciona positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.

H₄: La actividad física deportiva se relaciona positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.

H₀: La actividad física deportiva no se relaciona positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022

3.3. Definición conceptual y operacional de las variables

3.3.1. Actividad física

La actividad física se define como el “Movimiento corporal producido mediante los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía” (Vásquez, et al., 2001, p.19).

Definición operacional: IAFHA Inventario de Actividad Física habitual para adolescentes.

3.3.2. Ansiedad

La variable se define como la “Sensación de impotencia e incapacidad para enfrentarse a eventos amenazantes o alertantes; ya sea física, psicológica o incluso imaginaria; caracterizada por la tensión física” (Consuegra, 2010, p.22).

“La ansiedad como trastorno psicosocial, es considerada como un estado psicoemocional negativo donde se pueden observar y manifestar sensaciones en las que predomina la preocupación y el nerviosismo, y se refleja en componentes somáticos y cognitivos” (Huerta, Barahona, Galdames, Cáceres, Castillo y Ortiz, 2021, p. 101).

La literatura describe dos tipos de ansiedades no clínicas, **1. Ansiedad - Rasgo (A-R)**, que hace referencia al rasgo individual que predispone a la persona a responder de forma nerviosa ante estímulos y situaciones de la vida cotidiana que la interpreta como amenazantes, y **2. Ansiedad - Estado (A-E)**, que se caracteriza por manifestaciones de ansiedad que se producen de forma breve en el tiempo, la mayoría de las veces, ocurre al enfrentar a estresores reales (Huerta, Barahona,

Galdames, Cáceres, Castillo y Ortiz, 2021, p. 101).

Definición operacional: Encuesta Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado (INDARE).

3.4. Cuadro de operacionalización de las variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
Actividad física	Actividad física escolar	Actividades físicas programadas en colegios	X01, X02, X03, X04, X05, X06, X07, X08	Nunca Rara Vez A Veces Con Frecuencia Siempre
	Actividad física en tiempo libre	Actividades físicas en academias	X09, X10, X11, X12, X13	
	Actividad deportiva	Actividades deportivas	X14, X15, X16	
Ansiedad	Ansiedad rasgo	Reactivos negativos	Y01, Y02, Y03, Y04, Y05, Y06, Y07, Y08, Y09, Y10, Y11, Y12, Y13	Muy Baja Baja Moderada
	Ansiedad estado	Reactivos negativos	Y14, Y15, Y16, Y17, 18 Y19, Y20, Y21, Y22, Y23	Alta Muy Alta

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Enfoque, tipo y nivel de la investigación

4.1.1. Enfoque de la investigación

El enfoque de investigación fue cuantitativo, por lo mismo que se realizó las mediciones a las variables y sus dimensiones, así como se empleó el análisis inferencial de los datos recogidos.

Según Galeano (2004) quien precisa que “el enfoque cuantitativo busca la medición de las variables, dimensiones e indicadores con el fin de generalizar sus resultados hacia poblaciones o situaciones similares. Trabaja fundamentalmente con los datos estadísticos recopilados y organizados para realizar el análisis cuantitativo” (p. 24).

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, en la medida que se caracterizó por el uso de métodos y técnicas cuantitativas que tiene que ver con la medición de las variables, dimensiones e indicadores a través de los ítems o reactivos del instrumento, teniendo en cuenta la percepción y experiencia de los estudiantes escolares (unidad de análisis) y el tratamiento estadístico de los datos (Ñaupas et al, 2014, p. 97).

4.1.2. Tipo de la investigación

El tipo de investigación de la tesis fue básica, ya que solo describiremos las dos variables sin la manipulación de las dichas.

La investigación fue básica en la medida que se orientó a describir el desarrollo de las actividades físicas y la ansiedad que atraviesan los adolescentes en sus vivencias y experiencias de vida (Ñaupas et al, 2014, p. 92). En ese orden de ideas, el propósito de la investigación se orientó a la

descripción y recopilación de datos y también de información del desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial del ser humano, a fin de generar una reflexión sobre el contenido académico e importancia de la variable “Actividades físicas” en su relación con la “Ansiedad” en la educación escolar.

4.1.3. Nivel de la investigación

El nivel de la investigación será correlacional, ya que solo buscamos medir el grado de asociación entre dos variables, en este caso, las actividades físicas y ansiedad.

Según Hernández M. (2012) afirma: “La investigación correlacional es aquel tipo de estudio que persigue medir el grado de relación existente entre dos o más conceptos o variables.”

El nivel de investigación fue correlacional en la medida que se evaluó el grado de asociación de las dos variables de estudio (Actividades Físicas y Ansiedad) con sus dimensiones, las mismas que fueron cuantificadas y se analizaron inferencialmente mediante un patrón predecible de la población en estudio (Hernández et al, 2010, p. 81).

En ese orden de ideas, el análisis estadístico buscó correlacionar las variables Actividades Físicas relacionado con la Ansiedad, teniendo en cuenta los datos proporcionados por los estudiantes escolares.

4.2. Métodos y diseños de la investigación

4.2.1. Métodos de la investigación

El método hipotético-deductivo (o de contrastación de hipótesis) se trata de establecer la verdad o falsedad de las hipótesis (que no podemos comprobar directamente, por su carácter de enunciados generales, o sea leyes o supuestos que incluyen constructos teóricos), a partir de las consecuencias

observacionales, unos enunciados que se refieren a objetos, procesos y propiedades observables, que se obtienen deduciéndolo de las hipótesis inicial y, cuya verdad o falsedad estamos en condiciones de establecer luego de concluido el estudio (Behar, 2008, p.40).

4.2.2. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación de esta tesis fue no experimental, por lo que solo describiremos la realidad de un objeto de estudio, comprobando una hipótesis.

El diseño descriptivo es describir la realidad objeto de estudio, un aspecto de ella, sus partes, sus clases, sus categorías o las relaciones que se pueden establecer entre varios objetos, con el fin de esclarecer una verdad, corroborar un enunciado o comprobar una hipótesis. (Niño, 2011, p.24)

De igual manera, el diseño de la investigación tuvo en cuenta la Validación del Instrumento de medición, “en la medida que se orientó a identificar, definir y medir las variables actividades físicas y ansiedad” (Supo, 2012, p. 03).

4.3. Población y muestra de la investigación

4.3.1. Población de la investigación

La tesis contó con una población de 30 adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho.

La población “es el conjunto de todos los casos que concuerden con determinadas especificaciones” (Hernández, Fernández, Baptista, 2014, p.174).

4.3.2. Muestra de la investigación

“La muestra es el subgrupo del universo o población del cual se recolecta

los datos y que debe ser representativo a ésta” (Hernández, Fernández, Baptista, 2014, p.173).

La tesis contó con una muestra de 30 adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnicas de la recolección de datos

“Las técnicas son los procedimientos específicos que, en desarrollo del método científico, se han de aplicar en la investigación para recoger la información o datos requeridos” (Niño, 2011, p.61). En ese orden, la técnica que se empleó fue la encuesta y fuentes documentales.

4.4.2. Instrumentos de recolección de datos

“Los instrumentos son las herramientas o materiales, que el investigador necesita preparar y utilizar para obtener la información en la aplicación de cada técnica” (Niño, 2011, p.61).

El instrumento de medición que se empleó fue un cuestionario estructurado con preguntas cerradas, escala Likert y valores numéricos para medir las variables de estudio. Para el análisis estadístico de los datos se empleó el Software SPSS.

Los instrumentos utilizados en la investigación fueron el Cuestionario IAFHA: inventario de actividad física habitual para adolescentes para la medición del nivel de actividad física. El Cuestionario IDARE que es el Inventario de la ansiedad estado - rasgo.

4.5. Validez y confiabilidad

Los instrumentos utilizados en el proyecto de tesis fueron:

Cuestionario: IAFHA: inventario de actividad física habitual para

adolescentes, valida por Velandrino y cols (2005), el mismo que será adecuara la realidad de la institución educativa Pamer.

Cuestionario: Inventario IDARE: Inventario de ansiedad estado-rasgo, validada Spielberger et al. (1970), el mismo que será adecuara la realidad de la institución educativa Pamer.

4.6. Plan de análisis de datos

El plan de análisis se propuso lograr: 1º La validez de contenido con el juicio de los jueces expertos; la validez de criterio mediante el cálculo del coeficiente de correlación; y, la validez de constructo mediante la definición teórica de la variable, la definición real de las dimensiones y la definición operacional de los indicadores. 2º Se elaboró las Matrices de Investigación (Consistencia, Operacionalización, Instrumento de Medición y Base de Datos) que permitió organizar los datos para el análisis estadístico. 3º Se elaboró las tablas de frecuencia y los gráficos para el análisis descriptivo. 4º Se analizó el comportamiento normal o no de los datos para determinar en uso de pruebas paramétricas o no paramétricas. 5º Se analizó la fiabilidad y consistencia interna de los ítems del instrumento de medición. 6º Se analizó a asociación de las variables de estudio. 7º Se contrastó las hipótesis del investigador. En consecuencia, se buscó medir las características y atributos de la variable con sus dimensiones de "Actividades Físicas" en su relación con la "Ansiedad" que refuerce el análisis inferencial de los datos organizados en la investigación.

4.7. Ética de la investigación

La investigación que se desarrolló utilizó los instrumentos adecuados, por lo que no va a presentar daños contra la salud, ni contra la moral de la persona. Además, se pidió permiso a las autoridades de la institución

correspondiente para realizar la aplicación de la prueba, donde los nombres de cada estudiante se mantendrán en estricta reserva.

CAPÍTULO V

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. Análisis e interpretación descriptiva de tablas y gráficos

5.1.1. Estadística descriptiva

Sexo: De conformidad con los datos que fueron recogidos, el 60% de estudiantes fue masculinos y el 40% fue femenino.

Tabla 1 Sexo

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	18	60%
Femenino	12	40%

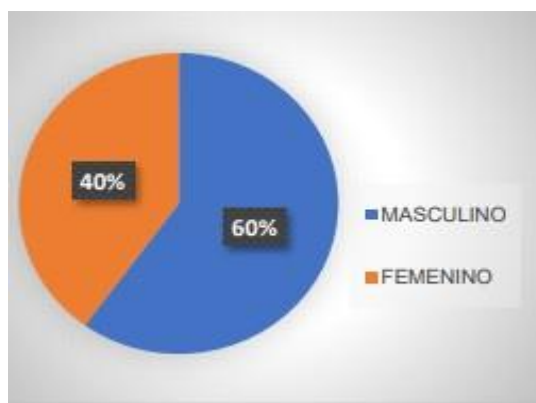


Figura 1 Sexo

Edad: De conformidad con los datos que fueron recogidos, el 100% de los estudiantes tenían 14 años.

Tabla 2 Edad

	Frecuencia	Porcentaje
14 años	30	100%

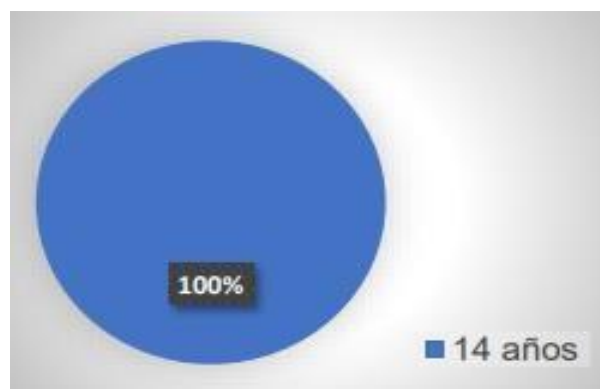


Figura 2 Edad

Instrucción: De conformidad con los datos que fueron recogidos, el 100% de los estudiantes eran de instrucción secundaria.

Tabla 3 Instrucción educativa

	Frecuencia	Porcentaje
Secundaria	30	100%

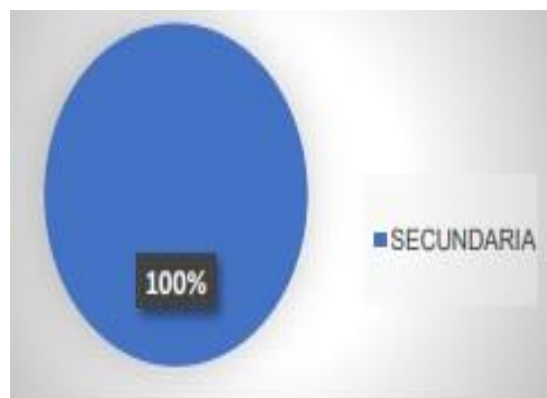


Figura 3 Instrucción educativa

Dimensión actividad física escolar: De la encuesta que se realizó, se aprecia que el 32,1% de los estudiantes siempre realizan actividad física escolar; el 20,8% de los estudiantes realizan actividad física escolar con frecuencia; el 23,3% de los estudiantes realizan a veces actividad física escolar; el 12,1 % de los estudiantes realizan rara vez actividad física escolar. y el 11,7% de los estudiantes nunca realizan actividad física escolar.

Tabla 4 Dimensión actividad física escolar

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	11,7%
Rara vez	4	12,1%
A veces	7	23,3%
Con frecuencia	6	20,8%
Siempre	10	32,1%

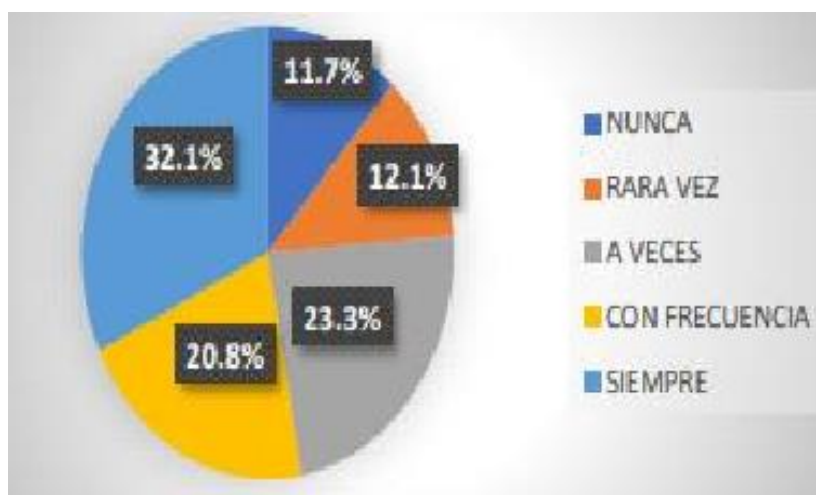


Figura 4 Dimensión actividad física escolar

Dimensión actividad física en el tiempo libre: De la encuesta que se realizó, se aprecia que el 8,0% de los estudiantes siempre realizan actividad física en el tiempo libre; el 20,0% de los estudiantes realizan actividad física en el tiempo libre con frecuencia; el 28,7% de los estudiantes realizan a veces actividad física en el tiempo libre; el 15,3 % de los estudiantes realizan rara vez actividad física en el tiempo libre y el 28,0% de los estudiantes nunca realizan actividad física en el tiempo libre.

Tabla 5 Dimensión actividad física en el tiempo libre

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	9	28,0%
Rara vez	3	15,3%
A veces	10	28,7%
Con frecuencia	6	20,0%
Siempre	2	8,0%

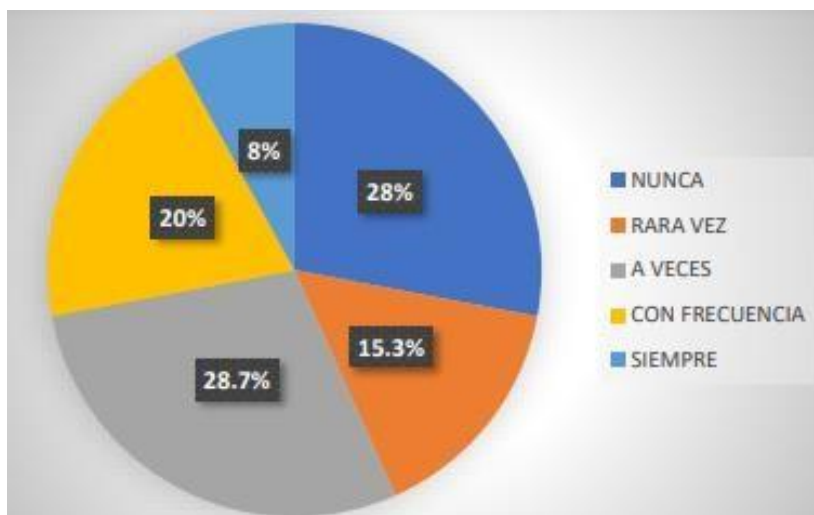


Figura 5 Dimensión actividad física en el tiempo libre

Dimensión actividad física deportiva: De la encuesta que se realizó, se aprecia que el 14,4% de los estudiantes siempre realizan actividad física deportiva; el 30,0% de los estudiantes realizan actividad física deportiva con frecuencia; el 33,3% de los estudiantes realizan a veces actividad física deportiva; el 17,8 % de los estudiantes realizan rara vez actividad física deportiva y el 4,4% de los estudiantes nunca realizan actividad deportiva.

Tabla 6 Dimensión actividad física deportiva

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	4,4%
Rara vez	5	17,8%
A veces	12	33,3%
Con frecuencia	9	30,0%
Siempre	3	14,4%

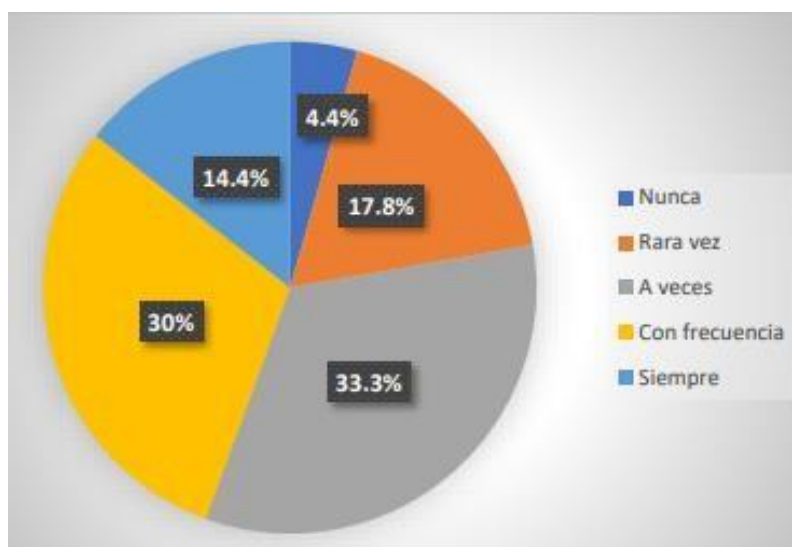


Figura 6 Dimensión actividad física deportiva

Variable actividad física: De la encuesta que se realizó, se aprecia que el 18,2% de los estudiantes siempre realizan actividad física; el 23,6% de los estudiantes realizan actividad física deportiva con frecuencia; el 28,4% de los estudiantes realizan a veces actividad física deportiva; el 15,1 % de los estudiantes realizan rara vez actividad física y el 14,7% de los estudiantes nunca realizan actividad física.

Tabla 7 Variable actividad física

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	14,7%
Rara vez	4	15,1%
A veces	10	28,4%
Con frecuencia	7	23,6%
Siempre	6	18,2%

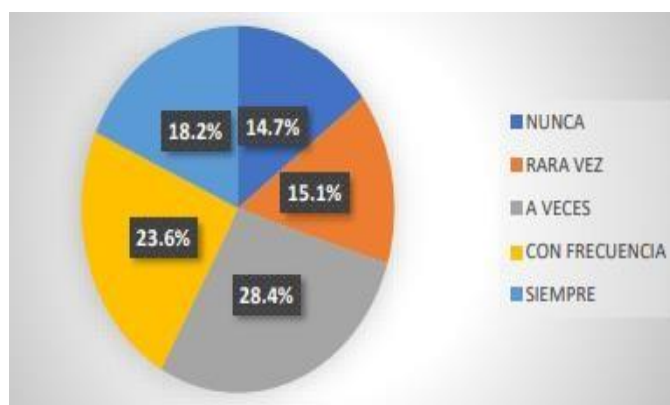


Figura 7 Variable actividad física

Estadística descriptiva de la variable ansiedad

Dimensión ansiedad estado: De la encuesta que se realizó, se aprecia que el 1% de los estudiantes tiene la ansiedad estado muy alto; el 4,6% de los estudiantes tiene la ansiedad estado alta; el 13,3% de los estudiantes tienen la ansiedad estado moderada; el 38,5% de los estudiantes tiene la ansiedad estado baja y el 42,3% de los estudiantes tiene la ansiedad estado muy bajo.

Tabla 8 Dimensión ansiedad estado

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	13	42.3%
Bajo	9	38,5%
Moderada	5	13,6%
Alto	2	4,6%
Muy alto	1	1,0%

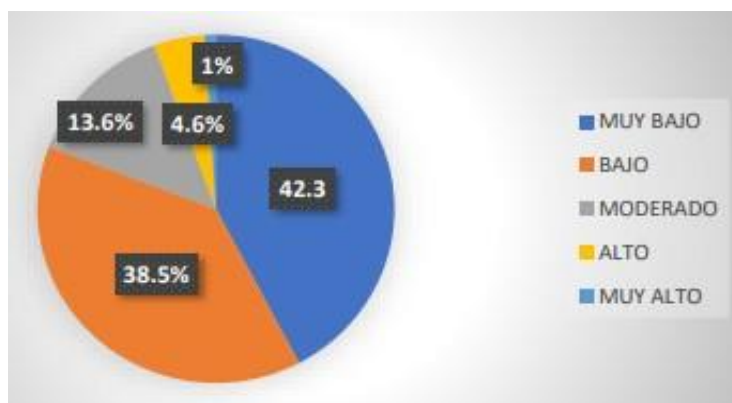


Figura 8 Dimensión ansiedad estado

Dimensión ansiedad rasgo: De la encuesta que se realizó, se aprecia que el 2,3% de los estudiantes tiene la ansiedad rasgo muy alto; el 13,3% de los estudiantes tiene la ansiedad rasgo alta; el 20,3% de los estudiantes tienen la ansiedad rasgo moderada; el 38,7% de los estudiantes tiene la ansiedad rasgo baja y el 25,7% de los estudiantes tiene la ansiedad rasgo muy bajo.

Tabla 9 Dimensión ansiedad rasgo

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	9	25,7%
Bajo	11	38,7%
Moderada	6	20,3%
Alto	3	13,3%
Muy alto	1	2,3%

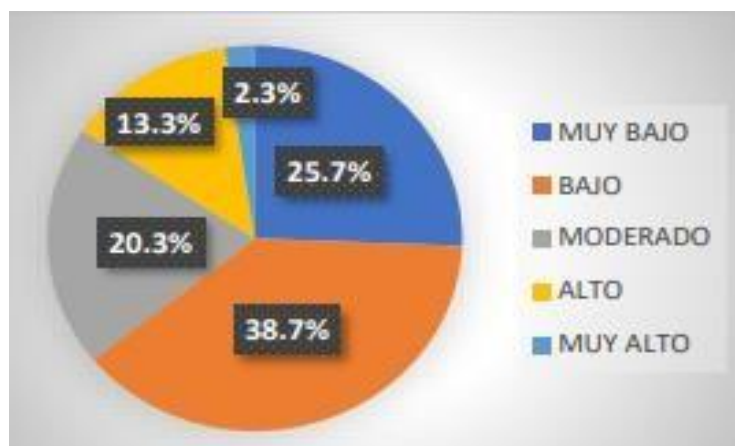


Figura 9 Dimensión ansiedad rasgo

Variable ansiedad: De la encuesta que se realizó, se aprecia que el 1,7% de los estudiantes tiene la ansiedad muy alta; el 9,0% de los estudiantes tiene la ansiedad alta; el 16,8% de los estudiantes tienen la ansiedad moderada; el 38,6% de los estudiantes tiene la ansiedad baja y el 34,0% de los estudiantes tiene la ansiedad muy bajo.

Tabla 10 Variable ansiedad

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	8	34,0%
Bajo	11	38,6%
Moderada	7	16,8%
Alto	3	9,0%
Muy alto	1	1,7%

Parámetros normales ^{a, b}	Media	3.20	3.17	3.73	4.33	4.17	2.70	3.10	3.50	3.33	2.13	2.80	1.60	3.37	3.20	3.33	3.43
	Desviación estándar	1.349	1.289	1.015	1.093	1.177	1.601	1.539	1.075	1.028	1.137	1.270	1.070	1.033	1.243	1.061	.898
Máximas diferencias extremas	Absoluta	.192	.174	.232	.329	.294	.256	.191	.179	.260	.274	.163	.413	.263	.231	.235	.236
	Positivo	.192	.118	.232	.271	.239	.256	.163	.179	.260	.274	.137	.413	.170	.231	.165	.185
	Negativo	-.176	-.174	-.194	-.329	-.294	-.144	-.191	-.179	-.206	-.244	-.163	-.287	-.263	-.160	-.235	-.236
Estadístico de prueba		.192	.174	.232	.329	.294	.256	.191	.179	.260	.274	.163	.413	.263	.231	.235	.236
Sig. asintótica (bilateral)		.006 ^c	.020 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.007 ^c	.015 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.042 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c

Tabla 11 Prueba de normalidad de la variable actividad física

PRUEBA DE NORMALIDAD - VARIABLE ANSIEDAD	Me canso rápidamente	Siento ganas de llorar.	Quisiera ser tan feliz como otros parecerían serlo.	Pierdo oportunidad por no decidirme rápidamente.	Siento que las dificultades me amon-tonan sin poder resolverlos.	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	Tomo las cosas demasiado a pecho.	No tengo confianza en mí por mi capacidad.	Procuro no enfrentarme a las dificultades.	Me siento triste por los resultados de mi vida.	Tengo ideas poco importantes que me causan molestia.	Me afectan los deseos de ganar o perder.	Las preocupaciones me ponen tenso y me alteran.	Estoy tenso(a) por los problemas.	Estoy contrariado(a) por las dificultades.	Me siento alterado(a).	Estoy preocupado(a) por un posible contratiempo.	Me siento ansioso(a).	Me siento nervioso(a).	Estoy agitado(a).	Me siento a punto de explotar.	Estoy preocupado(a).	Me siento aturdido y sobreexcitado.	
																								N
Parámetros normales ^{a, b}	Media	1.93	2.07	1.63	1.80	1.83	1.70	1.77	1.73	1.60	2.00	1.33	2.63	2.30	2.07	2.03	2.93	2.40	2.50	1.43	2.40	2.10	2.63	
	Desviación estándar	.980	.868	.928	.714	.986	.791	.702	.898	.691	1.003	.788	.479	1.189	.877	.907	.999	1.143	.968	.938	.679	1.248	.960	1.189
Máximas diferencias extremas	Absoluta	.273	.264	.353	.290	.266	.250	.274	.303	.256	.358	.267	.423	.188	.267	.396	.247	.226	.199	.236	.372	.226	.242	.203
	Positivo	.273	.264	.353	.290	.266	.250	.274	.303	.256	.358	.267	.423	.149	.267	.396	.247	.226	.194	.236	.372	.226	.242	.203
	Negativo	-.171	-.203	-.247	-.277	-.199	-.217	-.232	-.197	-.250	-.275	-.233	-.251	-.188	-.199	-.271	-.153	-.158	-.199	-.170	-.262	-.167	-.158	-.175
Estadístico de prueba		.273	.264	.353	.290	.266	.250	.274	.303	.256	.358	.267	.423	.188	.267	.396	.247	.226	.199	.236	.372	.226	.242	.203
Sig. asintótica (bilateral)		.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.008 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.004 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.003 ^c	

Tabla 12 Prueba de normalidad de la variable ansiedad

Validez y confiabilidad de los instrumentos

Se aplicó la prueba de Alfa de Cronbach a fin de establecer la consistencia interna del instrumento de medición. Teniendo en cuenta la estadística de fiabilidad se aprecia que la variable Actividades Físicas obtuvo

un valor de 0.545; y su valor oscilaba entre el valor máximo de 0.593 y el valor mínimo de 0.424; lo mismo que indicaba que los ítems del instrumento tenían consistencia interna moderada.

Si se tiene en cuenta la estadística de fiabilidad se aprecia la variable Ansiedad obtuvo un valor de 0.831; y, su valor oscilaba entre el valor máximo de 0.843 al valor mínimo de 0.809; lo mismo que indicaba que los ítems del instrumento tenían una consistencia interna alta.

Si se tiene en cuenta la estadística de fiabilidad de las variables de investigación (Actividades Físicas y Ansiedad) se obtuvo un valor de 0.789; y, los valores oscilaban entre el valor máximo de 0.796 y el valor mínimo de 0.772; lo que indicaba que la consistencia interna de los ítems del instrumento de medición tenía una consistencia interna alta.

	Actividades físicas	Ansiedad	Actividad física – ansiedad
Valor general	0.545	0.831	0.789
Valor máximo	0.593	0.843	0.796
Valor mínimo	0.424	0.809	0.772

Tabla 13 Prueba de fiabilidad

Correlación de la variable de estudio

Respecto a la asociación de la Variable Actividades Físicas y la variable Ansiedad, se aplicó la prueba Rho de Spearman y se obtuvo el valor de 0.089 que indicaba que la correlación de las variables era baja.

		Actividad física	Ansiedad
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.641
	Ansiedad	N	30
		Coeficiente de correlación	.089
		Sig. (bilateral)	.641
		N	30

Tabla 14 Correlación de las variables

Prueba de hipótesis

Hipótesis alterna: Las actividades físicas se relacionan positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Instituto Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho, 2022.

Hipótesis Nula (Ho): Las actividades físicas no se relacionan positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Instituto Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho, 2022.

Contrastación de hipótesis general

Respecto a la contrastación de las variables Actividades Físicas y la variable Ansiedad, se obtuvo un valor de 0.641 por encima de 0.05; por lo mismo, se determina que las Actividades Físicas no se relacionan positivamente con la Ansiedad de los estudiantes de educación secundaria. Es decir, se acepta la hipótesis nula (Ho).

			Actividad física	Ansiedad
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000	.089
		Sig. (bilateral)		.641
		N	30	30
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	.089	1.000
		Sig. (bilateral)	.641	
		N	30	30

Tabla 15 Contrastación de la variable actividad física y ansiedad

Contrastación de hipótesis específicos 1

Respecto a la contrastación de la dimensión Actividad Física Escolar de la variable Actividades Físicas y la variable Ansiedad, se obtuvo un valor de 0.714 por encima de 0.05; por lo mismo, se corrobora que se determinó que las Actividades Físicas Escolar no se relaciona significativamente con la Ansiedad en los estudiantes de secundaria. Es decir, que se acepta la hipótesis nula (H₀).

			Actividad física escolar	Ansiedad
Rho de Spearman	Actividad física escolar	Coeficiente de correlación	1.000	.070
		Sig. (bilateral)		.714
		N	30	30
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	.070	1.000
		Sig. (bilateral)	.714	
		N	30	30

Tabla 16 Contrastación de las actividades física escolares y ansiedad

Contrastación de hipótesis específicos 2

Respecto a la contrastación de la dimensión Actividad Física en tiempo libre de la variable Actividades Físicas y la variable Ansiedad, se obtuvo un valor de 0.335 por encima de 0.05; por lo mismo, se corrobora que se determinó que la Actividad Física en tiempo libre de la variable Actividades Físicas no se relaciona positivamente con la variable Ansiedad en los estudiantes de secundaria. Es decir, que se acepta la hipótesis Nula (H_0).

		Actividad física en tiempo libre		Ansiedad
Rho de Spearman	Actividad física en tiempo libre	Coeficiente de correlación	de 1.000	.182
		Sig. (bilateral)		.335
		N	30	30
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	de .182	1.000
		Sig. (bilateral)	.335	
		N	30	30

Tabla 17 Contrastación de la actividad física en tiempo libre y ansiedad

Contrastación de hipótesis específicos 3

Respecto a la contrastación de la dimensión Actividad Física Deportiva de la variable Actividades Físicas y la variable Ansiedad, se obtuvo un valor de 0.872 por encima de 0.05; por lo mismo, se corrobora que se determinó que las Actividades Física Deportiva de la variable Actividades Físicas no se relaciona positivamente con la Ansiedad en los estudiantes de Educación Secundaria. En consecuencia, se acepta la hipótesis nula (H_0).

		Actividad física deportiva		Ansiedad
Rho de Spearman	Actividad física deportiva	Coeficiente de correlación	1.000	-.031
		Sig. (bilateral)		.872
		N	30	30
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	-.031	1.000
		Sig. (bilateral)	.872	
		N	30	30

Tabla 18 Contrastación de las actividades deportivas y ansiedad

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

6.2. Discusión de resultados

Es necesario referirnos a Delgado, Mateus, Rincón y Villamil (2019), quienes hacen referencia que la Organización Mundial de la Salud (2013) señalaba:

La salud mental a nivel internacional tiene una alta incidencia en la morbilidad y mortalidad por la alteración del estado de salud mental y los trastornos de ansiedad y depresión en las personas, las cuales se pueden ubicar entre las diez primeras problemáticas de salud en el escenario internacional. (p.129)

De igual manera, Delgado, Mateus, Rincón y Villami (2019), concluye que “se evidencia que el ejercicio o la actividad física, logra disminuir los niveles de ansiedad y depresión a bajos costos, y es una estrategia de mayor accesibilidad para la salud integral de los adolescentes y las demás personas” (p138).

De tal manera, que, McMahon, Corcoran, O'Regan, Keeley, Cannon, Carli, Wasserman, Hadlaczky, Sarchiapone, Apter, Balazs, Balint, Bobes, Brunner, Cozman, Haring, Losue, Kaess, Kahn, Nemes, Podlogar, Poštuvan, Sáiz, Sisask, Tubiana, Värnik, Hoven y Wasserman. (2017), señalan en su investigación:

Se encontró que la actividad física más frecuente y la participación en el deporte contribuyen de forma independiente a un mayor bienestar del adolescente y logra niveles más bajos de ansiedad y de síntomas depresivos. Concluyendo que el aumento de los niveles de actividad y de participación

deportiva entre los jóvenes menos activos, debería ser un objetivo de las intervenciones escolares para promover el bienestar físico, cognoscitivo y psicosocial de las personas.

En esa orientación, Guerra-Santiesteban, Gutiérrez-Cruz, Zavala-Plaza, Singre-Álvarez, Goosdenovich-Campoverde y Romero-Frómeta (2017) señalan:

La ansiedad y el deporte están estrechamente asociados o relacionados. Relación que se orienta a establecer dos puntos de vista: 1. El deporte y la competición causan una elevación de los niveles de ansiedad en los deportistas profesionales; y, 2. En cambio, la actividad física en condiciones normales ayuda a disminuir los niveles de ansiedad en las personas no profesionales del deporte. En ese ordenamiento, la actividad física es beneficiosa al ser utilizada como una terapia para reducir los niveles de ansiedad en las personas sanas, como en las personas con diversas enfermedades de salud que no practican el deporte como profesión. (p.170)

CONCLUSIONES

De la investigación desarrollada, se desprende que las actividades físicas ayudan a disminuir los niveles de ansiedad en las personas que no son profesionales del deporte o atletismo. Por lo tanto, se puede llegar a las siguientes conclusiones:

Primera conclusión: Las actividades físicas no se relacionan positivamente con la ansiedad en los adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho. Esto se puede interpretar como que la relación es negativa o se desarrolla en un sentido inverso: cuantas más actividades físicas se realice en condiciones normales, el adolescente tendrá menos ansiedad y puede mejorar su estado de salud, lo cual es beneficioso para su desarrollo integral físico, cognoscitivo y psicosocial.

Segunda conclusión: La actividad física escolar no se relacionan positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho. Esto se puede interpretar como que su relación es negativa o que se desarrolla en sentido inverso: cuanta más actividad física escolar se realice en condiciones normales, el adolescente disminuirá su ansiedad y puede mejorar su estado de salud, lo cual es beneficioso para su desarrollo integral físico, cognoscitivo y psicosocial.

Tercera conclusión: Las actividades físicas en tiempo libre no se relacionan significativamente con la ansiedad en los adolescentes de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho. Esto se puede interpretar como que su relación es negativa o se desarrolla en sentido inverso: cuanta más actividad física en tiempo libre se realice en condiciones normales, el adolescente tendrá menos ansiedad y mejora su estado de salud,

lo cual es beneficioso para su desarrollo integral físico, cognoscitivo y psicosocial.

Cuarta conclusión: Las actividades físicas deportiva no se relacionan positivamente con la ansiedad en los adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho. Esto se puede interpretar como que su relación es negativa o se desarrolla en sentido inverso: cuanta más actividad física deportiva en condiciones normales se realice, el adolescente tendrá menos ansiedad y puede mejorar su estado de salud, lo cual beneficia su desarrollo integral físico, cognoscitivo y psicosocial.

RECOMENDACIONES

Primera recomendación: Si bien es cierto, que las actividades físicas escolares, en tiempo libre y deportivas - recreativas tienen una relación negativa con la ansiedad que sufren los adolescentes de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho; es necesario que se ponga énfasis a las actividades físicas para lograr un desarrollo integral en condiciones normales que permita reducir los niveles de ansiedad de los adolescentes y se promueva el desarrollo integral físico, cognoscitivo y psicosocial de los adolescentes.

Segunda recomendación: Si bien es cierto, que las actividades físicas escolares no se relacionan positivamente con la ansiedad en los adolescentes de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho; es necesario que se programe académicamente la asignatura en Educación Física, teniendo en cuenta que uno de los objetivos es aumentar y fomentar la práctica del deporte y actividad física entre los jóvenes menos activos, pero en condiciones normales; a fin de reducir la ansiedad y mejorar su estado de salud para beneficio de su desarrollo integral físico, cognoscitivo y psicosocial.

Tercera recomendación: Si bien es cierto, que las actividades físicas en tiempo libre no se relacionan positivamente con la ansiedad en los adolescentes de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho; esto se puede interpretar como que su relación se desarrolla en sentido inverso y que debe ser complementaria a la actividad física escolar para reducir la ansiedad y mejorar su estado de salud, lo cual beneficiará su desarrollo integral físico, cognoscitivo y psicosocial en condiciones normales. El papel de los padres de familia o los familiares es importante en estas

actividades físicas y recreativas en su tiempo libre.

Cuarta recomendación: Si bien es cierto, que las actividades físicas deportivas no se relacionan positivamente con la ansiedad en los adolescentes de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho; esto se puede interpretar como que su relación se desarrolla en sentido inverso. Pero, esto debe ser complementario y no debe ser obligatorio a los adolescentes que no tienen habilidades deportivas o atléticas, ya que esto podría incrementar los niveles de ansiedad. En cambio, los adolescentes que tienen habilidades deportivas deben seguir un programa deportivo o de atletismo especializado para desarrollar sus habilidades deportivas o atléticas en academias, centros deportivos o centros recreativos.

REFERENCIAS DE LA BIBLIOGRAFÍAS

- Aguilar, J., & Yopla, J. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares*. (Tesis de grado, Universidad Privada AntonioGuillermo Urrelo) Recuperado el 12 de junio de 2022 <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/736/TEISIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Annicchiarico, R. (2002). *La actividad física y su influencia en una vida saludable*. Recuperado el 15 de septiembre de 2018, de <https://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>
- Gálvez Arancha, Rodríguez Pedro Luís y Velandrino Antonio (2006). IAFHA: Inventario de Actividad Física habitual para adolescentes. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2006. Vol. 6, núm 2. Dirección General de Deportes-CARM, Facultad de Psicología, Universidad de Murcia.
- Arboleda, A. (2018). *Relación entre actividad física, bienestar psicológico y estado de ánimo*. (Tesis de grado, Universidad de Antioquia) Recuperado el 12 de Junio de 2022, de https://bibliotecadigital.udea.edu.com/bitstream/10495/15010/1/ArboledaAlejandra_2018_RelacionActividadFisica.pdf
- Arbós. (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutógena*.(Tesis doctoral, Universidad de Les Illes Balears) Recuperado el 22 de Junio de 2022, de https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf
- Arias, L. (2015). *Actividades físicas, deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas de 06-12 años del recinto macuchi, parroquia la esperanza, cantón pujilí, provincia de cotopaxi en el periodo 2012-2013*. (Tesis de grado, Universidad Técnica de Cotopaxi) Recuperado de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2256/1/T-UTC-3425.pdf>
- Avendaño, A. (2019). *La actividad física y su influencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la institución educativa Liceo Nacional de Ibagué*. (Tesis de maestría, Universidad del Tolima) Recuperado el 12 de Junio de 2022, de <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/3527/1/APROBADO%20ALE>

JANDRO%20JAVIER%20AVENDA%c3%91O%20CASTRO.pdf

Aznar, S., Webster, T., & López, J. (2006). *Actividad física y Salud en la infancia y adolescencia; guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: CIDE.

Behar, D. (2008). *Metodología de la investigación*. Colombia: Shalom.

Blanco-Calvo E., Guevara-Ingelmo R.M., Urchaga-Litago J.D. y Moral-García J.E. (2022). La educación y el apoyo parental hacia la actividad física como promoción de hábitos saludables en los escolares. *Papeles Salmantinos de Educación*, Núm. 25.

Chico, M. (17 de Febrero de 2022). *Actividades física moderada y la ansiedad enestudiantes de segundo semestre de la facultad de Cultura Física en laUniversidad Central de Ecuador en el período 2021-2020*. (Tesis de grado,Universidad Central del Ecuador)
Recuperado el 5 de Junio de 2022, de
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26121/1/UCE-FCF-UT-CHICO%20MARIA.pdf>

Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá: Ecoe Ediciones.

Cuestionario IAFHA: Inventario de actividad física habitual para adolescentes, validapor Velandrino y cols (2005).

Cuestionario IDARE: Inventario de ansiedad estado - rasgo, validada Spielberger et al. (1970).

Galeano, M. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: Universidad Eafit.

García, A., & Ramírez, R. (2020). Efectividad de un programa de acondicionamiento físico sobre la capacidad cardiorrespiratoria de estudiantes de IX sementre de entrenamiento deportivo de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, durante el confinamiento por COVID-19. Obtenido de Efectividad de un programa de acondicionamiento físico sobre la capacidad cardiorrespiratoria de estudiantes de IX sementre de entrenamiento deportivo de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, durante el confinamiento por COVID-19. Recuperado de https://repositorio.uniautonoma.edu.com/bitstream/_handle/12345

- 6789/586/T%20DR-M%20085% 02020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, E., García, B., Jimenez, M., Martín, M., & Domínguez, F. (2010). *Psicología de la Emoción*. Madrid: Editorial universitaria Ramón Areces.
- García, J., Navarro, M., & Ruiz, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos Editorial.
- García, J., & Nogueras, V. (2013). *Guías de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad*. Sevilla: Servicio Andaluz de Salud.
- Guerra Santiesteban José Ramón, Gutiérrez Cruz Manuel, Zavala Plaza Melvin, Singre Álvarez Juan, Goosdenovich Campoverde David y Romero Frómata Edgardo. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017;36(2):169-177.
- Hernández, M. (2012). *Tipos y niveles de investigación*. Obtenido de Tipos y niveles de investigación. Recuperado de: <http://metodologiadeinvestigacionmarisol.blogspot.com/2012/12/tipos-y-niveles-de-investigacion.html>
- Hernández Roberto, Fernández Carlos y Baptista María del Pilar. *Metodología de la Investigación*. (Lima: McGraw-Hill / Interamericana Editores, 5^o edición, 2010).
- Hernández, R., Fernández, C, & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Education.
- Huaracallo, C. (2021). Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y Maria Auxiliadora de la ciudad de Puno. (Tesis de grado, Universidad Nacional del Antiplano) Recuperado el 12 de Junio de 2022, de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16126/Huaracallo_Tacuri_Cindy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huerta-Ojeda AC, Barahona-Fuentes G, Galdames-Maliqueo S, Cáceres-Serrano P, Castillo-Hernández N, Ortiz-Marholz P. Fuerza prensil como factor predictor de Ansiedad-Rasgo en estudiantes universitarias. *Univ. Salud*. 2021;23(2):100-108. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.212302.221>

- Márquez, S., & Garatachea, N. (2009). *Actividad física y salud*. Madrid: Fundación Universitaria Iberoamericana.
- Ñaupas Humberto, Mejía Elías, Novoa Eliana y Villagómez Alberto. Metodología de la Investigación cuantitativa–cualitativa y redacción de la tesis. (Bogotá:Ediciones de la U, 4º edición, 2014).
- Niño, V. (2011). *Metodología de la investigación*. Bogotá: Ediciones de la U.
- OMS. (2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. Recuperado el 19 de 03 de 2022, Recuperado <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Palomino, D. (2018). Factores influyentes en la práctica de la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Industrial N°32 de la ciudad de Puno. (Tesis de grado, Universidad Nacional del Antiplano) Recuperado el 13 de Junio de 2022, de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10190/Palomino_Cayo_Deyma.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Peralta, R. (2018). *Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017*. (Tesis de grado, Universidad Nacional del Antiplano) Recuperado el 12 de Junio de 2022, de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9926/Peralta_Huamantuma_Richard_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pereira, H. (20 de Diciembre de 2018). *Ansiedad y depresión en los adolescentes brasileños de enseñanza media: comparación con la población española*. (Tesis doctoral, Universidad de Salamanca) Recuperado el 5 de Junio de 2022, de https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/140332/DBCP_PereiraDeMeloHM%c2%aa_Ansiedad_y_Depresi%c3%b3n_Adolescentes_Brasil.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Reynolds, C., & Richmond, B. (1996). Ansiedad y habilidades sociales en

- estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito.
Mexico: Manual Moderno.
- Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad* (1ra edición ed.). Barcelona: Editorial Planeta, S.A.
- Rosa, Y., & Quiñones, A. (30 de Diciembre de 2012). *El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios*. Recuperado el 12 de Julio de 2022, de <https://core.ac.uk/download/pdf/268240924.pdf>
- Saco, A. (2019). *Solo uno de tres peruanos realiza actividad física*. Recuperado el 19 de 03 de 2022, de Solo uno de tres peruanos realiza actividad física: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29074-solo-uno-de-tres-peruanos-realiza-actividad-fisica>
- Sarmiento, Y. (2018). Evaluación de la influencia psicológica en el fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 - 18 años de la I.E.S San Juan Bosco - de la ciudad de Puno. (Tesis de grado, Universidad Nacional del Antiplano) Recuperado de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9486/Sarmiento_Ramos_Yony.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Supo José. Seminarios de Investigación Científica. (Arequipa :ioestadístico .com.www.seminariosdeinvestigación.com. 2012).
- Vasquez, B., Camerino, O., González, M., Del Villar, F., Devis, J., & Sosa, P. (2001). *Bases Educativas de la actividad física y el deporte*. España: Síntesis.
- Veiga, O., & Martínez, D. (2007). *Actividad física saludable, guía para el profesorado de educación física*. España: Edita.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: Actividades físicas y ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Pamer San Juan de Lurigancho, 2022

PROBLEMAS DE LA INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES Y DIMENSIONES DE LA INVESTIGACIÓN		METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLE (X)	DIMENSIONES	TIPO DE LA INVESTIGACIÓN: Investigación básica
¿De qué manera se relacionan las actividades físicas y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022?	Determinar la relación entre las actividades físicas y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.	Las actividades físicas se relacionan positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.	Actividades físicas	Actividad física escolar	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN: Enfoque cuantitativo
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS		Actividad física en tiempo libre	NIVEL DE INVESTIGACIÓN: Nivel correlacional
¿De qué manera se relaciona la actividad física escolar y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022?	Determinar la relación entre las actividades físicas escolares y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.	Las actividades físicas escolares se relacionan positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.		Actividad física deportiva	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN: No experimental, descriptiva
¿De qué manera se relaciona la actividad física en tiempo libre y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022?	Determinar la relación entre las actividades físicas en tiempo libre y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.	Las actividades físicas en tiempo libre se relacionan positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.	VARIABLE (Y)	DIMENSIONES	TÉCNICA: Encuesta y fuentes documentales INSTRUMENTO: Cuestionario estructurado y SPSS
¿De qué manera se relaciona la actividad física deportiva y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022?	Determinar la relación entre las actividades físicas deportivas y la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.	Las actividades físicas deportivas se relacionan positivamente con la ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022.	Ansiedad	Ansiedad estado	POBLACIÓN: 30 estudiantes de la I.E.P Pamer San Juan de Lurigancho
				Ansiedad rasgo	MUESTRA: 30 estudiantes de la I.E.P Pamer San Juan de Lurigancho

Anexo 02: Operacionalización de la variable actividades físicas

VARIABLE (X)	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>ACTIVIDADES FÍSICAS: Se consideran a cualquier movimiento que suponga un gasto energético superior al metabolismo basal (bajar escaleras, pasear o realizar las tareas domésticas). Por lo tanto, cada persona puede adecuar la Actividad Física a su vida cotidiana. Se añaden que la actividad física implica una experiencia personal, lo que nos permite interactuar con el ambiente.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR: Es un conjunto de disciplinas y ejercicios que persiguen el objetivo de lograr el desarrollo integral de los estudiantes. Se trabajan todas las capacidades motoras, sociales, afectivas y cognitivas con el fin de lograr un afianzamiento en las habilidades físicas, cognitivas y afectivas de la persona.</p>	<p>Grado de practicar deporte en el tiempo de recreo. Grado de realizar paseos en el tiempo de recreo. Grado de participación en competencias deportivas. Grado de realizar actividades en educación física. Grado de participación en educación física. Grado de desplazamiento al colegio en bicicleta o andando. Grado de desplazamiento a casa en bicicleta o andando Grado de pensar el tiempo de permanencia en el colegio</p>
	<p>ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE: Las actividades físicas en este periodo muestran libertad antes que una necesidad. Permite la recuperación para el trabajo y la formación personal. Además de liberador, es resultado de una libre elección y que libera de obligaciones.</p>	<p>Grado de ver TV o video de juego. Grado de realizar paseo con bicicleta. Grado de tiempo libre realiza deporte o ejercicio. Grado de ir a billares, cibercafé o similares. Grado de pensar en la actividad de tiempo libre.</p>
	<p>ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA: Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a normas establecidas. Está asociado a las competencias de carácter formal o informal y sirve para mejorar la salud física y mental de la persona.</p>	<p>Grado de practicar deporte habitual en casa. Grado de realizar ejercicios físicos en casa. Grado de pensar en la actividad que realiza en casa.</p>

Blanco-Calvo, Guevara-Ingelmo, Urchaga-Litago y Moral-García (2022). La educación y el apoyo parental hacia la actividad física como promoción de hábitos saludables en los escolares. Papeles Salmantinos de Educación, Núm. 25.

Anexo 03: Operacionalización de la variable ansiedad

VARIABLE (X)	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>ANSIEDAD: Es una respuesta adaptativa al medio que aparece como la anticipación a un evento futuro considerado negativo para la persona. Se encuentra acompañado de una sensación desagradable y síntomas somáticos de tensión. Es una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente que permite a la persona adoptar medidas necesarias para enfrentar una probable amenaza. Sirve como indicador de alerta de un peligro, que le permite organizar su respuesta a las exigencias del medio, de modo que sea capaz de enfrentarse a la situación cotidiana estresante o probable amenaza.</p>	<p>ANSIEDAD ESTADO: Se caracteriza por manifestaciones de ansiedad que se producen de forma breve en el tiempo, la mayoría de las veces ocurre al enfrentar a estresores reales. Es la expresión de emociones internas e inconstantes. La dimensión estado se expresa a través de una emoción temporal del individuo ante un evento actual con manifestación de señales ansiosas en un momento dado, esto indica una evaluación de la situación mental en ese instante.</p>	<p>Grado de tensión que le ocasiona los problemas. Grado de contrariedad frente a las dificultades. Grado de preocupación de los contratiempos. Grado de angustia que siente por la espera. Grado de nerviosismo que le ocasiona las dificultades. Grado de agitación que le ocasiona la inseguridad. Grado de opresión frente a la toma de decisión. Grado de preocupación por la no solución de problemas. Grado de sobreexcitación frente a la espera. Grado de alteración que le ocasiona las dificultades</p>
	<p>ANSIEDAD RASGOS: Hace referencia al rasgo individual que predispone a la persona a responder de forma nerviosa ante estímulos y situaciones de la vida cotidiana que la percibe e interpreta como amenazantes. La ansiedad rasgo se manifiesta en el sujeto con presencia de conductas amenazadoras casi permanentes y estables</p>	<p>Nivel de cansancio que siente. Nivel de ganas de llorar. Nivel de infelicidad de oportunidades por indecisión. Nivel de dificultad que se agrupan sin resolver. Nivel de seriedad que asume por cosas sin importancia. Nivel de preocupación por hechos sin importancia. Nivel de falta de confianza de su propia Nivel de tristeza que siente de los resultados de su vida. Nivel de no enfrentar las dificultades. Nivel de molestia que le causa las cosas sin importancia. Nivel de afectación de los desengaños. Nivel de agitación que le ocasiona las preocupaciones. Nivel de falta de confianza por su propia capacidad</p>

Anexo 04: Referencias del estudiante encuestado

Nº	ÍTEMS	VALORES DE LOS DATOS		
1	Sexo	Masculino	Femenino	
		1	2	
2	Edad	13 - 14	15 - 16	17 - 18
		1	2	3
3	Grado de Instrucción	Primaria	Secundaria	Superior No Universitaria
		1	2	3

Anexo 05: Instrumento de medición variable (x) actividades físicas

VARIABLE (X)	DIMENSIÓN	Nº	PREGUNTAS (ÍTEMS)	NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
ACTIVIDADES FÍSICAS	ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR	X01	Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte	1	2	3	4	5
		X02	Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos	1	2	3	4	5
		X03	Participo en la competencia deportiva que se organizan	1	2	3	4	5
		X04	Realizo actividades en clases de educación física	1	2	3	4	5
		X05	En clases de educación física participo activamente	1	2	3	4	5
		X06	De casa a la escuela voy andando o en bicicleta	1	2	3	4	5
		X07	Para regresar a casa voy andando o en bicicleta	1	2	3	4	5
		X08	Pienso durante el tiempo de permanencia en la escuela	1	2	3	4	5
	ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE	X09	En mi tiempo libre veo TV o estoy con video juegos.	1	2	3	4	5
		X10	En mis horas de tiempo libre paseo con bicicleta.	1	2	3	4	5
		X11	En mi tiempo libre hago algún deporte o ejercicio.	1	2	3	4	5
		X12	Suelo ir a billares, ciber-café o similares.	1	2	3	4	5
		X13	Pienso en la actividad física que realizo en tiempo libre	1	2	3	4	5
	ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA	X14	Practica algún deporte habitual.	1	2	3	4	5
		X15	Realiza ejercicio físico en casa.	1	2	3	4	5
		X16	Pienso en la actividad física que realiza en casa.	1	2	3	4	5

Gálvez, Rodríguez y Velandrino (2006). IAFHA: Inventario de Actividad Física

habitual para adolescentes. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2006. Vol. 6, núm

Anexo 06: Instrumento de medición variable (y) ansiedad

VARIABLE (Y)	DIMENSIÓN	Nº	PREGUNTAS (ÍTEMS)	MUY BAJO	BAJO	MODERADO	ALTO	MUY ALTO
				1	2	3	4	5
ANSIEDAD	ANSIEDAD ESTADO	Y01	Me canso rápidamente.	1	2	3	4	5
		Y02	Siento ganas de llorar.	1	2	3	4	5
		Y03	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo.	1	2	3	4	5
		Y04	Pierdo oportunidad por no decidirme rápidamente.	1	2	3	4	5
		Y05	Siento que las dificultades se amontonan sin poder resolverlos	1	2	3	4	5
		Y06	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4	5
		Y07	Tomo las cosas demasiado muy a pecho.	1	2	3	4	5
		Y08	No tengo confianza en mi propia capacidad.	1	2	3	4	5
		Y09	Procuro no enfrentarse a las dificultades	1	2	3	4	5
		Y10	Me siento triste por los resultados de mi vida	1	2	3	4	5
		Y11	Tengo ideas poco importantes que me causan molestia	1	2	3	4	5
		Y12	Me afectan los desengaños sin poder quitármelos de la cabeza	1	2	3	4	5
		Y13	Las preocupaciones me ponen tenso y me alteran.	1	2	3	4	5
	ANSIEDAD RASGO	Y14	Estoy tenso (a) por los problemas	1	2	3	4	5
		Y15	Estoy contrariado (a) por las dificultades.	1	2	3	4	5
		Y16	Me siento alterado (a)	1	2	3	4	5
		Y17	Estoy preocupado (a) por un posible contratiempo	1	2	3	4	5
		Y18	Me siento ansioso o angustiado	1	2	3	4	5
		Y19	Me siento nervioso (a)	1	2	3	4	5
		Y20	Estoy agitado (a)	1	2	3	4	5
		Y21	Me siento a punto de explotar.	1	2	3	4	5
		Y22	Estoy preocupado (a)	1	2	3	4	5
		Y23	Me siento aturdido y sobreexcitado	1	2	3	4	5

Spielberger, Martínez-Urrutia, Gonzales-Reigosa, Natalicio, Díaz-Guerrero (2010). IDARE Inventario de evaluación Ansiedad Estado - Ansiedad Rasgo.

Anexo 07 Consentimiento informado

TESIS: Actividades físicas y ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer San Juan de Lurigancho, 2022.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO
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: Bach. Obregon Moscol, Brandon Maximiliano
PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ● Locación: la Institución Educativa Particular Pamer ● Horarios. 10 – 12 am ● Procedimiento: <p>Primero se seleccionará la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicará ella encuesta de 20 ítems. 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. 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>
RIESGOS. De acuerdo a estudio y muestreo de la tesis No genera riesgos ni la Institución Educativa Particular Pamer
BENEFICIOS. Si el resultado obtenido sea óptimo será un beneficio para la Institución Educativa Particular Pamer
COSTOS. No representa ningún costo para el encuestado, ni para la Institución Educativa Particular Pamer
INCENTIVOS O COMPENSACIONES. No representa ningún incentivo o compensación para el que brinda la información
TIEMPO. 05 minutos por entrevista 15 minutos por encuesta
CONFIDENCIABILIDAD. 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 otros propósitos 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 establecidos.

En fe de los cual firmo a continuación.

**Obregon Moscol, Brandon
Maximiliano DNI: 70808407**

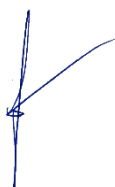
Anexo 08 Autenticidad de la Tesis

Yo, Obregon Moscol, Brandon Maximiliano; Identificado con D.N.I. 70808407; Graduando; De la Escuela Profesional Ciencias del Deporte, de la Universidad Alas Peruanas., autor de la Tesis titulada: Actividades físicas y ansiedad en adolescentes de 14 años de la Institución Educativa Particular Pamer San Juan de Lurigancho, 2022.

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 las normas establecidas y vigentes de la Universidad Alas Peruanas.



Lima, 02 de noviembre del 2022

Obregon Moscol, Brandon Maximiliano

DNI: 70808407