



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

Práctica de actividad física y su relación con la salud

mental en adolescentes que cursan sus estudios

virtualmente en una institución educativa pública de

Trujillo, Perú

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación

Física

AUTOR

José Felix MÁRQUEZ ROJAS

ASESOR

Dr. Angel Anibal MAMANI RAMOS

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

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

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

Referencia bibliográfica

Márquez, J. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	José Felix Márquez Rojas
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	77288888
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0005-9515-9990
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Angel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	http://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hernando Diaz Andia
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06045204
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Luis Martin Chavez Alvan
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07295790
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Marco Antonio Villanueva Ruiz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08767679

Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación y actividad física corporal
Grupo de investigación	Ciencias de la Motricidad, Actividad Física y Deporte - MACFIDE
Agencia de financiamiento	Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aprobado mediante Resolución Rectoral N° 005753-2021-R/UNMSM con código de proyecto E21060831.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: La Libertad Provincia: Trujillo Distrito: Trujillo 8°07'01"S 79°01'59"O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2021 - 2023
URL de disciplinas OCDE	Educación general http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

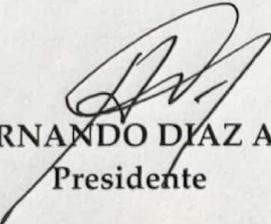
N° 010-2023-EPEF-FE/UNMSM

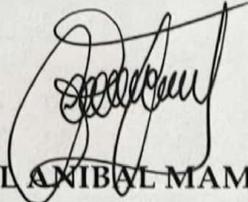
En la ciudad de Lima, a los 26 días del mes de setiembre de 2023, siendo las 10:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: "PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES QUE CURSAN SUS ESTUDIOS VIRTUALMENTE EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE TRUJILLO, PERÚ", que presenta el Bachiller JOSÉ FELIX MÁRQUEZ ROJAS, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

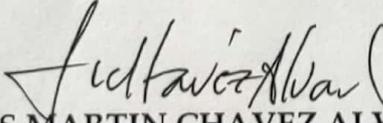
Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado *MUY BUENO*, con la calificación de *Dieciocho (18)*.

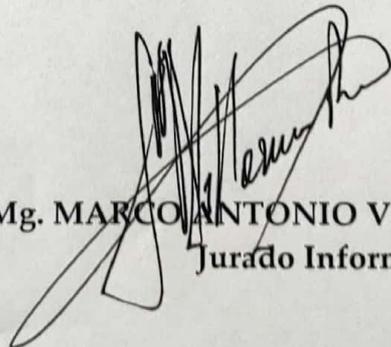
Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las *10:50* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. HERNANDO DÍAZ ANDIA
Presidente


Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor


Mg. LUIS MARTIN CHAVEZ ALVAN
Jurado Informante


Mg. MARCO ANTONIO VILLANUEVA RUIZ
Jurado Informante



CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-002616-2023-R/UNMSM
Adenda: RESOLUCIÓN RECTORAL-007284-2023-R/UNMSM

Yo **Ángel Anibal Mamani Ramos** en mi condición de asesor acreditado con la **DICTAMEN VIRTUAL N° 010-2023-EPEF-FE/UNMSM** de la tesis, cuyo título es **“PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES QUE CURSAN SUS ESTUDIOS VIRTUALMENTE EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE TRUJILLO, PERÚ”**, presentado por el bachiller **JOSÉ FELIX MÁRQUEZ ROJAS** para optar el **Título Profesional de Licenciado en Educación Física**.

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de **17 %** de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciado en Educación Física.



Firmado digitalmente por MAMANI
RAMOS Angel Anibal FAU
20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 07.09.2023 06:26:33 -05:00

Firma del Asesor _____ DNI: 01344424

Nombres y apellidos del asesor: Dr. Ángel Anibal Mamani Ramos



DEDICATORIA

A mi familia, en especial a mis padres quienes me apoyaron y estuvieron conmigo en todo momento. Gracias por enseñarme a afrontar las dificultades. Me han enseñado a ser la persona que soy hoy, con principios, valores y perseverancia.

También quiero dedicarle este trabajo a mi abuela Etelvina. Te recuerdo con mucho aprecio, gracias por tu fuerza, por tu amor; este trabajo también es gracias a la motivación constante de Pamela, gracias por el apoyo de siempre, me has ayudado demasiado y lo aprecio mucho.

AGRADECIMIENTO

El estudio está financiado por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aprobado mediante Resolución Rectoral N.º 005753-2021-R/UNMSM con código de proyecto E21060831.

Agradecido por el apoyo y la confianza de mi asesor y amigo el Dr. Ángel Mamani. Sus virtudes, su paciencia y constancia a lo largo de este trabajo fue constante e importante para poder lograrlo. Sus consejos fueron siempre útiles para lo que hoy he logrado.

ÍNDICE GENERAL

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	1
1.1. Determinación del problema	1
1.2. Formulación del problema.....	2
1.2.1. Problema general	2
1.2.2. Problemas específicos.....	2
1.3. Objetivos.....	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	3
1.4. Importancia de la investigación.....	3
II. REVISIÓN DE LITERATURA	6
2.1. Antecedentes del estudio	6
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	6
2.1.2. Antecedentes internacionales	6
2.2. Bases teóricas	7
2.2.1. Actividad física.....	7
2.2.1.1. Definiciones de actividad física.....	7
2.2.1.2. Actividad física y la calidad de vida.....	8
2.2.1.3. Dimensiones de la actividad física	9
2.2.1.3.1. Actividades en el colegio.....	9
2.2.1.3.1.1. Educación Física.....	9
2.2.1.3.1.2. Recreo.....	10
2.2.1.3.1.3. Talleres de danza o deporte	10
2.2.1.3.2. Transporte.....	10
2.2.1.3.2.1. Medio de transporte para dirigirte al colegio.....	11
2.2.1.3.2.2. Medio de transporte para retornar del colegio.....	11
2.2.1.3.3. Tiempo libre	11
2.2.1.3.3.1. Actividades deportivas y recreativas	11
2.2.1.3.3.2. Ejercicio físico.....	12
2.2.2. Salud Mental.....	12
2.2.2.1. Definiciones de salud mental.....	12
2.2.2.2. Salud mental positiva.....	13
2.2.2.3. Dimensiones de salud mental	13

2.2.2.3.1. Satisfacción personal	13
2.2.2.3.2. Actitud prosocial.....	13
2.2.2.3.3. Autocontrol.....	14
2.2.2.3.4. Autonomía	14
2.2.2.3.5. Resolución de problemas y autoactualización.....	15
2.2.2.3.6. Habilidades de relación interpersonal.....	15
2.3. Definición de términos	16
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	18
3.1. Hipótesis	18
3.1.1. Hipótesis general	18
3.1.2. Hipótesis específicas.....	18
3.2. Variables.....	19
3.3. Operacionalización de variables.....	19
IV. MATERIALES Y MÉTODOS	21
4.1. Área de estudio	21
4.2. Tipo y Diseño de investigación	21
4.2.1. Tipo de la investigación.....	21
4.2.2. Diseño de la investigación.....	21
4.3. Población y muestra.....	22
4.3.1. Población	22
4.3.2. Muestra	22
4.4. Técnicas e instrumento de recolección de información.....	23
4.5. Análisis estadístico	24
4.6. Aspectos éticos	24
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	25
5.1. Análisis descriptivo de resultados	25
5.1.1. Actividad física.....	25
5.1.2. Salud mental	26
5.2. Análisis inferencial de resultados	27
5.2.1. Prueba de hipótesis general	29
5.2.2. Prueba de hipótesis específicas.....	30
5.3. Discusión de resultados	35
CONCLUSIONES.....	39

RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS	42
ANEXOS	53

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable actividad física	19
Tabla 2. Operacionalización de la variable salud mental	20
Tabla 3. Muestra de estudio.....	23
Tabla 4. Actividad física en base a las recomendaciones de la OMS	25
Tabla 5. Actividad física diario promedio	25
Tabla 6. Dimensiones de la actividad física	26
Tabla 7. Niveles de salud mental.....	26
Tabla 8. Niveles de salud mental por dimensiones	27
Tabla 9. Prueba de normalidad.....	28
Tabla 10. Coeficiente de correlación lineal (Cohen, 1988; Hopkins, 2016)	28
Tabla 11. Correlación entre la actividad física y la salud mental.....	29
Tabla 12. Correlación entre la actividad física y satisfacción personal.....	30
Tabla 13. Correlación entre la actividad física y actitud prosocial	31
Tabla 14. Correlación entre la actividad física y autocontrol.....	32
Tabla 15. Correlación entre la actividad física y autonomía	33
Tabla 16. Correlación entre la actividad física y resolución de problemas y autoactualización	34
Tabla 17. Correlación entre la actividad física y habilidades de relación interpersonal	35

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de la investigación correlacional adaptado de Ñaupas et al. (2018).....	22
---	----

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de actividad física para escolares	53
Anexo 2. Cuestionario de evaluación de salud mental	57
Anexo 3. Matriz de consistencia.....	60

RESUMEN

La finalidad de esta investigación fue analizar la relación de la práctica de actividad física (AF) con la salud mental (SM) en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú. El estudio responde al tipo de investigación básico de diseño transversal correlacional, donde se estudió a 152 escolares adolescentes (62 hombres y 90 mujeres), quienes respondieron los cuestionarios de AF para escolares y de SM. Los resultados evidenciaron una correlación positiva pequeña (.281) entre AF y SM. Finalmente, se concluyó en que la AF que se realiza o no en el colegio, en el transporte y en el tiempo libre está relacionada con el tipo de bienestar, fortaleciendo o debilitando su crecimiento personal.

Palabras claves: Actividad física, salud mental, beneficios, satisfacción personal, bienestar, desarrollo integral.

ABSTRACT

The purpose of this research was to analyze the relationship between the practice of physical activity (PA) and mental health (MH) in adolescents studying virtually in a public educational institution in Trujillo, Peru. The study responds to the basic type of research of cross-sectional correlational design, where 152 adolescent schoolchildren (62 males and 90 females) were studied, who answered the PA for schoolchildren and the questionnaires on MS. The results showed a small positive correlation (.281) between PA and MS. Finally, it was concluded that PA performed or not at school, in transportation and in leisure time is related to the type of well-being, strengthening or weakening their personal growth.

Key words: Physical activity, mental health, benefits, personal satisfaction, well-being, integral development.

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Determinación del problema

Hoy en día, más del 80% de jóvenes no realizan AF según lo recomendado, produciendo un impacto negativo en su salud. Es así que sus vidas se encuentran en riesgo de contraer enfermedades no transmisibles (Organización Mundial de la Salud, 2022). Según Viana (2021) en la actualidad existe un uso sin control de las nuevas tecnologías, presentándose esta situación sobre todo en adolescentes. De acuerdo con Jaime et al. (2020) la no realización de AF es influenciada consciente o inconscientemente por los padres de familia, debido a que priorizan más el cumplimiento de las tareas. En la línea de Pinillos-Patiño et al. (2022) la poca realización de AF se debe por la falta de espacios e infraestructura de los hogares para el ejercicio físico y la falta de orientación técnica sobre rutina de ejercicios apropiados.

Las restricciones durante la pandemia relacionada al Covid 19, disminuyó el grado de desarrollo de la AF, el confinamiento durante este evento tuvo un impacto significativo en el estilo de vida de los estudiantes y sus hábitos (López-Valenciano et al., 2021; Reyes-Molina et al., 2022). Según Reyes-Molina et al. (2022) la poca frecuencia de realizar AF puede causar vulnerabilidad para el contagio de COVID-19. De acuerdo con Werneck et al. (2021) la falta de la práctica de AF se unió a una deficiente SM durante la pandemia.

En la actualidad, la depresión es la alteración más notoria que se presenta en niños y adolescente; dado que el adolescente se enfrenta a diversas situaciones en el día a día que puedan generar un riesgo a su SM, ante ello las Instituciones Educativas deben tener diferentes planes y/o estrategias para priorizar, fortalecer y cuidar los diversos aspectos positivos en sus estudiantes (García-Viniegras y González, 2005; Organización Mundial de la Salud, 2022). Durante la pandemia de COVID-19 en el continente asiático, después de realizar distintas evaluaciones tanto en niños, adolescentes y jóvenes, se determinó de que los adolescentes fueron los más afectados y vulnerados por la ansiedad y la depresión (Marques de Miranda et al., 2020).

En el transcurso de la pandemia, los infantes y adolescentes fueron afectados por trastornos a su SM, siendo la ansiedad, la depresión y el estrés las que más se desarrollaron y provocaron un cambio en la alimentación y rutinas de práctica de la AF, esto hizo que

haya un cambio notorio en la imagen corporal (Garat-Escudero y Roco-Videla, 2022). En la línea de Lee (2020) los pensamientos negativos hacia la pandemia, hizo que la SM de niños y adolescentes sea la más afectada en cuanto al miedo de contagiarse o tener un familiar directo infectado, esto podría generar diversos cambios de actitud y comportamiento en el individuo.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Cuál es la relación que existe entre práctica de AF y la SM en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú?

1.2.2. Problemas específicos

P1. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la satisfacción personal en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú?

P2. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la actitud prosocial en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú?

P3. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y el autocontrol en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú?

P4. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la autonomía en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú?

P5. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la resolución de problemas y autoactualización en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú?

P6. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y las habilidades de relación interpersonal en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

O. Analizar la relación de la práctica de AF con la SM en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

1.3.2. Objetivos específicos

O1. Determinar la relación de la práctica de AF con la satisfacción personal en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

O2. Determinar la relación de la práctica de AF con la actitud prosocial en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

O3. Determinar la relación de la práctica de AF con el autocontrol en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

O4. Determinar la relación de la práctica de AF con la autonomía en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

O5. Determinar la relación de la práctica de AF con la resolución de problemas y autoactualización en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

O6. Determinar la relación de la práctica de AF con las habilidades de relación interpersonal en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

1.4. Importancia de la investigación

Hoy en día, una persona físicamente activa presenta mejor calidad de vida y desarrolla un bienestar mental y físico, por eso la AF es hoy un componente esencial en los hábitos del individuo que busca el mantenimiento de la salud en las personas (Ballester-Martínez et al., 2022). De acuerdo con Reyes-Molina et al. (2022) tanto en niños y adolescentes la práctica de AF genera una buena SM y bienestar personal. En la línea de

Vasconcellos et al. (2014) la AF debe de estar en las rutinas diarias de los adolescentes, ya que dentro de sus diferentes beneficios resalta evitar problemas de salud.

En distintas investigaciones se da como resultado similar que los grupos activos con hábitos de AF se añaden al bienestar psicológico, esto se afirma en base a que personas que están o comienzan a realizar ejercicio físico se generan un mejor nivel de bienestar subjetivo, en comparación a quienes no realiza AF (Maugeri et al., 2020; Reyes-Molina et al., 2022). Según Viana (2021) la práctica de ejercitarse en cualquier modo (organizada, libre, formal, colectiva) es un protector fundamental para distintas enfermedades.

La práctica de AF es beneficioso e importante en el aspecto psicológico, pues hay un cambio en el estado anímico y emocional, si la actividad es constante es considerada provechoso para la salud física y mental, y si se realiza de manera intensa, potencia el efecto sobre la SM (Amatriain-Fernández et al., 2020; Ballester-Martínez et al., 2022). Durante la pandemia de COVID-19 la práctica de AF fue disminuyendo lo que ocasionó un riesgo para la salud, dado que durante este evento los hábitos de AF y hábitos alimenticios pueden favorecer en mejoras los niveles de traumas mentales (depresión y ansiedad) (Chi et al., 2021; Pinillos Patiño et al., 2022). Para Shang et al. (2021) la realización constante de AF durante la pandemia, favoreció de manera importante y positiva con el bienestar subjetivo.

Para Torres (2022), la SM se remite a la capacidad del individuo de adaptarse de forma racional a las diferentes situaciones no favorables. En la línea de L. González (2003) una estupenda SM permite a la persona percibir, asumir y resolver los distintos problemas en el día a día. Para la búsqueda de la calidad de vida, bienestar personal y un funcionamiento seguro en la sociedad, es imprescindible tener como base o cimiento una SM positiva, que debe ser promocionada y restablecida en la población en general (Organización Mundial de la Salud, 2022; Sánchez, 2020).

Siguiendo con Torres (2022), dentro de la salud pública debe de estar establecida la atención a la SM de los ciudadanos, ya que, si se proporciona una atención psicológica anticipada se pueden prever traumas mentales prolongados. Tanto en España, Cuba y América Latina se ha puesto en marcha diferentes maneras de brindar un servicio de

atención psicológica durante la pandemia de COVID-19, atención presencial o telefónica que ayuden a la población a tratar de sobrellevar el confinamiento durante la cuarentena. (Sociedad Española de Psiquiatría, 2020; Torres, 2022)

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes nacionales

Flores y Guzmán (2018) en Lambayeque; con el objetivo de analizar los estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad (estudio de tipo cualitativa, abordaje estudio de caso); se estudiaron a 10 adolescentes de 11 y 12 años; así mismo, se evidenció que las adolescentes muestran desmotivación y desinterés por practicar deporte o emplear su tiempo en actividades que le permitan su desarrollo físico.

Morales et al. (2016) en el Callao; con el objetivo de determinar el nivel de AF y la asociación con el uso desmedido de Internet en adolescentes del distrito de Mi Perú (estudio descriptivo transversal); seleccionaron estudiantes de 15 a 19 años; concluyendo en que el estudio muestra un nivel alto de AF, no se encontró asociación entre el nivel de AF y el uso excesivo de Internet en la población estudiada.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Reyes-Molina et al. (2022) en Chile; con el objetivo de analizar el comportamiento de la AF durante la pandemia y su asociación con el bienestar subjetivo y SM en estudiantes universitarios en Chile (estudio de tipo correlacional-causal y transversal); la población de estudio fue de 439 estudiantes con edad promedio de 22 años ; concluyendo que los escolares que estuvieron físicamente bien antes y durante la pandemia arrojaron mejores indicadores de bienestar y SM, a diferencia de quienes no realizaban AF.

Jiménez et al. (2022) en España; con el objetivo de analizar el nivel de AF en los adolescentes, evaluando diversos indicadores de salud física y psicológica, así como la influencia de variables sociodemográficas como potenciales factores (estudio transversal); estudiaron a 761 estudiantes entre 12 a 17 años; concluyendo que, la manera en la que se debe promocionar la AF debe tener en cuenta diversos factores físicos y psicológicos, para así poder conseguir la influencia en los grupos más vulnerables.

Fouilloux et al. (2021) en México; con el objetivo de identificar la relación entre la práctica de AF y aspectos positivos de la SM de alumnos de medicina en México (estudio transversal realizado); la población de estudio fue de 190 estudiantes, siendo 19 años la

edad promedio; concluyendo en que la AF tuvo una asociación significativa con aspectos positivos de la SM; por ello, intervenciones orientadas a favorecer la práctica de AF pueden diseñarse y utilizarse no sólo en el tratamiento y prevención de trastornos mentales, sino también para promover la SM en la población.

Santos et al. (2021) en Valladolid, España; con el objetivo de destacar la repercusión emocional y psicológica en los menores de la población estudiada durante el confinamiento debido a la pandemia (mediante una encuesta telefónica); encuestaron a 194 progenitores sobre sus menores hijos; concluyendo que el confinamiento ha repercutido de manera global en los menores. En términos generales, los progenitores percibieron una mayor repercusión en el estado emocional y conductual de sus hijos durante este periodo.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Definiciones de actividad física

Según la revisión de literatura científica que se realizó para definir la variable actividad física, encontramos definiciones que se orientan al enfoque del estudio, las que a su vez son las más sobresalientes.

La AF es uno de los factores esenciales dentro de los aspectos del desarrollo y la calidad de vida. Es un movimiento del cuerpo causado por los músculos que demanda consumo de energía, se puede incluir a las actividades efectuadas al trabajar, jugar, hacer los quehaceres del hogar, viajar y actividades recreativas (Organización Mundial de la Salud, 2022).

La AF viene siendo valorada dentro de los componentes esenciales para el desarrollo y conservación de la salud en los individuos. Sin importar la edad, ser físicamente activo incrementa la calidad de vida y suma bienestar tanto física como mental (Ballester-Martínez et al., 2022).

Hasta el momento muchas de las investigaciones realizadas, han corroborado que existe relación entre el ejercicio físico y determinados indicadores de SM, algunos son: la emoción, el autoconcepto, la personalidad y el desarrollo cognitivo (Shang et al., 2021).

La AF ha evidenciado numerosos beneficios a lo largo del tiempo; durante la etapa de la adolescencia, tener el hábito de realizar AF dentro de las rutinas diarias ayuda a prever problemas de salud (Vasconcellos et al., 2014).

En base a la literatura presentada, entendemos la AF como un aporta numerosos beneficios, tanto física y mental, favorece la calidad de vida y al desarrollo del bienestar; se debe incluir dentro de nuestras rutinas diarias a la AF porque estar físicamente activo es muy importante ya que, previene la manifestación de numerosas enfermedades, esto también ayuda al bienestar emocional.

2.2.1.2. Actividad física y la calidad de vida

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), define la calidad de vida “posición en el aspecto cultural y del sistema que frecuenta relacionándolo con sus expectativas, preocupaciones y objetivos”. Esto es un concepto muy extenso que involucra la salud física y mental del individuo, relación social y aspecto personal (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2023).

Es necesario la incorporación de la AF y el ejercicio físico, ambos factores son realizados de manera regular, son de mucha influencia en el logro de la calidad de vida. Si sumamos la práctica deportiva, es un beneficio físico, psicológico y social, siendo importante en la calidad de vida ya que es cooperativa en la educación integral del individuo (Alvarez-Pitti et al., 2020; Rütten et al., 2005).

Dentro de la calidad de vida, la AF viene siendo un factor importante, cada vez va aumentando la incorporación de este como un hábito y rutina de cada persona debido a los beneficios que este conlleva. Además, incluyen una mejor autonomía, mejoras cognitivas, autoeficacia, lo que resulta un aumento de sentimientos positivos hacia la vida. La AF regular da un impacto sobre la salud cognitiva, mental y el bienestar general de la persona. La AF regular en un estudiante es muy importante, trae beneficios en la SM, produciendo cambios positivos en el autoestima, mejorando la calidad de sueño, reduciendo la depresión, ansiedad, depresión y aumentando los niveles de energía, lo que resulta en un

estilo de vida saludable (Faúndez-Casanova et al., 2023; Matsudo, 2012; Moreno et al., 2020; Pajuelo, 2018; Rubilar & Medina, 2020; Yu et al., 2021)

2.2.1.3. Dimensiones de la actividad física

2.2.1.3.1. Actividades en el colegio

En las escuelas debe promocionarse los beneficios de la AF para tener estudiantes activos, lo que debe generar un hábito de estilo de vida activo en los alumnos en las etapas siguientes de la vida (Fernández-Rio y Pedrero Martínez, 2021).

La clase de Educación Física (EF) debe ser un ambiente donde el estudiante experimente el crecimiento de buenas relaciones entre iguales, impulsar espacios igualdad-escucha, debates y crear una experiencia de comprensión a los compañeros (Baños y Arrayales, 2020).

2.2.1.3.1.1. Educación Física

En la Educación Física, uno de los propósitos curriculares de la materia es que los estudiantes valoren la práctica constante y sistemática de la AF, con el fin de que tengan una vida saludable (Moreno-Murcia et al., 2013).

El estímulo del estudiante tiene necesidad de la satisfacción personal, teniendo al profesor(a) como principal responsable de obtener el logro de las mismas. Por eso se debe utilizar que la clase de EF es obligatoria como materia curricular en la etapa escolar, siendo esta la asignatura que los estudiantes más valoran y le dan más importancia sobre otras (Martínez et al., 2020).

Durante la materia de EF se demostró la importancia de la autonomía de los estudiantes que participan en la clase, en ellos se refleja la toma de decisiones y una buena relación con sus compañeros, consiguiendo un estímulo más autodeterminado, y esta se caracteriza en: diversión, satisfacción y valoración positiva de la actividad desarrollada (Martínez et al., 2020).

2.2.1.3.1.2. Recreo

En la jornada escolar, los recreos y/o tiempos libres brindan una oportunidad importante para contribuir a las recomendaciones de práctica de AF en adolescentes, sobre todo para los que realizan poca AF (Erwin et al., 2012).

Debido al poco hábito de desarrollar AF moderada – vigorosa, se ha planteado que en el transcurso del recreo, los estudiantes puedan por lo menos la mitad del tiempo realizar distintos movimientos físicos, ya que los recreos es una forma sencilla y económica de estimular al alumno (Rodríguez-Rodríguez et al., 2020).

A causa de la poca frecuencia de clases de EF en muchas Instituciones Educativas, son pocos los estudios de intervención en la literatura académica que añaden la intervención programática (capacitación, entrenamiento) en el lapso del recreo diario, ya que son los momentos donde más se puede promover la AF (Chin y Ludwig, 2013).

2.2.1.3.1.3. Talleres de danza o deporte

La danza expresa una emoción, una historia, una muestra de disfrute del movimiento, es un arte, muchos autores concuerdan también sobre las aportaciones educativas de la danza, beneficia al desarrollo físico, intelectual y afectivo – emocional (Cañabate et al., 2016; Fructuoso y Gómez, 2001).

Las principales aportaciones de la danza están en las habilidades y destrezas de nivel básico, también el crecimiento de tareas motrices determinadas, a la acentuación de la coordinación y habilidades perceptivo – motoras y poder tener el conocimiento y dominio corporal (Fuentes, 2006).

2.2.1.3.2. Transporte

Entre el transporte activo y la AF existe una relación positiva para los escolares; el transporte activo es el traslado del hogar hacia la escuela y de la escuela al hogar, caminando o en bicicleta, esto es parte de las actividades que un estudiantes puede efectuar para lograr incrementar los niveles de AF y así cumplir con las recomendaciones internacionales (Garrido-Méndez et al., 2017; Larouche et al., 2019).

Social y ambientalmente, el transporte activo tiene muchos beneficios: reducir la emisión de gases, reduce el tráfico de las calles y minimiza la contaminación sonora (Pinillos-Patiño et al., 2022).

2.2.1.3.2.1. Medio de transporte para dirigirte al colegio

Diversas demostraciones científicas evidencian que los niños que se trasladan a sus instituciones en bicicleta o a pie, tienen una mejor condición física de los que se trasladan de forma pasiva (Chillón et al., 2013).

2.2.1.3.2.2. Medio de transporte para retornar del colegio

La distancia que tiene el estudiante para trasladarse del hogar al colegio es importante, ya que el recorrido largo obliga a los estudiantes a trasladarse por medios de transportes (bus escolar o público), debido a que tienen dificultad para transportarse en bicicleta o caminando por la distancia (Beck y Nguyen, 2017; Villa-González et al., 2016).

2.2.1.3.3. Tiempo libre

El tiempo libre (ocio), es un tiempo o espacio circunscrito al descanso después de realizar distintas actividades, se entiende como diversión, esparcimiento, ociosidad, tiempo perdido o realizar un actividad concreta (De Valenzuela et al., 2021).

Está demostrado que los adolescentes que se sienten satisfechos y se divierten en el curso de EF les genera un aumento al compromiso deportivo y a participar en actividades deportivas, tanto en la escuela como en el tiempo libre, dichas actividades aportan significativamente en el desarrollo integral (Baños et al., 2021; Eccles et al., 2003; Moore y Fry, 2017).

2.2.1.3.3.1. Actividades deportivas y recreativas

Para Ries, la AF deportiva es una acción corporal de movimiento, lo que genera un gasto energético que ocurre por un trabajo planificado, generando bienestar, mejorar el tiempo de ocio y el logro de resultados (Ries, 2009).

Con el deporte incentivamos al desarrollo de valores, un uso adecuado del tiempo libre, nuevas relaciones sociales y una estrategia importante para la promoción y

mantenimiento de una buena salud; varios estudios demuestran que un aumento de AF o deportiva disminuye significativamente en adolescentes y adultos el consumo de tabaco (Bernate et al., 2019; M. I. Ortiz y Ortiz-Márquez, 2018).

2.2.1.3.3.2. Ejercicio físico

Diferentes estudios confirman los grandes beneficios del ejercicio físico, mejora la salud y la calidad de vida, ayuda a un mejor control de los factores de riesgo cardiovascular y aumenta su capacidad aeróbica y funcional. Por lo que reduce la fatiga, la ansiedad y la depresión (Chacón et al., 2022; Magaz-González et al., 2022; Villanego et al., 2022).

2.2.2. Salud Mental

2.2.2.1. Definiciones de salud mental

Según la revisión de literatura científica que se ejecutó para definir la variable SM, descubrimos diversas definiciones que se dirigen al enfoque del estudio, las que a su vez son las más notables.

La SM es considerada la base del bienestar individual y un aspecto esencial en la comunidad. Así mismo, se debe dar la importancia a la promoción y restablecimiento de la SM, tiene que ser una cuestión vital para la sociedad (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Se debe mejorar y desarrollar la SM. Es una evolución permanente de adaptación y equilibrio en el crecimiento personal, se debe entender que SM no es algo invariable, sino un estado dinámico e inestable (Lluch, 1999).

En base a la literatura presentada, entendemos la SM como un aspecto esencial en el bienestar, tiende a ir cambiando y desarrollando por múltiples situaciones, lo que genera un crecimiento personal de la persona.

2.2.2.2. Salud mental positiva

La SM son atributos individuales positivos, se considera en las personas de buena SM, es decir, personas que no presentan trastornos mentales. La SM desde un aspecto positivo permite reconocer habilidades personales. Las personas con una SM positiva descubren estabilidad en la vida, generando un bienestar (Amar et al., 2008; Br. Saavedra, 2016; Fouilloux et al., 2021; Lluch, 2002).

Para la OMS, la SM positiva es una satisfacción en la que las personas reconocen sus propias aptitudes, afronta diversas situaciones en el día a día, es proactivo y contribuye en la sociedad. Entendemos que, esto facilita a que el ser humano desarrolle su máximo potencial, y les sume diversos criterios a las situaciones presentadas, ya que tiene la capacidad de percibir, comprender y de interpretar las circunstancias en la vida diaria adaptándose o cambiando en caso de necesidad (L. González, 2003; Lluch, 1999; Mendo et al., 2018; Organización Mundial de la Salud, 2022).

2.2.2.3. Dimensiones de salud mental

2.2.2.3.1. Satisfacción personal

La satisfacción personal con la vida es explicada como la sensación que tenemos sobre la calidad de su propia vida en función de cada uno en base a los criterios para evaluarla, hay muchos estudios que demuestran la relación con la vida y el bienestar psicológico, conceptuándolo en fortalezas humanas, felicidad, optimismo o autoestima (Giménez, 2010).

La literatura, en revisión sobre el estudio del bienestar señala que existe muy poca consideración en esta fase de la vida, según los recientes avances. Diversos estudios señalan la independencia familiar como el indicador más resaltante en la satisfacción general de vida, siguiendo con otros aspectos como intereses educativos y sociales; en lo personal el bienestar incluye dos aspectos importantes como: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico (Dew y Huebner, 1994; Giménez, 2010; Villanego et al., 2022).

2.2.2.3.2. Actitud prosocial

La conducta prosocial tiene diversas características, en cuanto al comportamiento de carácter social tiende a ser positivo, voluntario y beneficioso hacia los demás, este comportamiento forma parte de la personalidad, ya que comprende acciones de ayuda

cooperación e intercambio y altruismo en las relaciones afectivas (Eisenberg et al., 2006; Fehr y Fischbacher, 2003).

Cuando logramos incrementar las actitudes prosociales en los adolescente, conseguimos incrementar la autoestima y con eso podemos disminuir las conductas disruptivas, inestabilidad emocional, hiperactividad y agresión; de igual forma cuando en el aula incentivamos las actitudes prosociales logramos disminuir el peligro de rechazo y exclusión, se debe estimular al alumno a participar en actividades sociales estructuradas (Skinner et al., 2002; Wright et al., 2010).

2.2.2.3.3. Autocontrol

El autocontrol es un constructo que se estudia basado en las habilidades interpersonales, infiere en las conductas adaptadas o desadaptadas en situaciones difíciles, teniendo como necesidad para dar solución a un problema (Samper et al., 2015).

Para los periodos circunstanciales y etapas de nuestra vida, el autocontrol es un elemento necesario y esencial en ellos, primordialmente en la adolescencia, donde existe un escaso y bajo autocontrol ya que, es una de las etapas más críticas si lo observamos desde nuestra realidad actual (Monteza y Oliva, 2020).

El autocontrol es la capacidad de eliminar, impedir o cambiar cuestiones internas, hace un ajuste en el comportamiento lo que permite resistir los impulsos, regular o equilibrar las emociones, cogniciones y tener un dominio (Hagger et al., 2010).

2.2.2.3.4. Autonomía

La autonomía es la capacidad de actuar con independencia, voluntariedad o de tener el derecho a decidir con libertad; el individuo es parte de una población, en la que añade la relación social como un elemento esencial desde temprana edad. Cuando el ser humano actúa con deber se va estructurando la personalidad, lo hace con obligación como integrante de una comunidad (Christman, 2020; Sepúlveda, 2003).

La autonomía sigue unas pautas que es interna a la propia conciencia del individuo, debido a un proceso de construcción progresiva y autónoma que logra interiorizar; la autonomía para aprender, se centra en las capacidades y recursos que necesita una persona para lograr su autoaprendizaje o aprendizaje autodirigido (Narváez, 2005; Sepúlveda, 2003).

2.2.2.3.5. Resolución de problemas y autoactualización

Diversos autores definen el concepto de resolución de problemas y autoactualización, basados en métodos positivos, la persona tenga la habilidad natural de afrontar, resistir e incluso aprender y crecer en situaciones adversas, donde podemos definirlo como resiliencia, una capacidad dinámica que puede ser aprendida y desarrollada por todas las personas (P. González et al., 2013; Pérez-Gómez et al., 2022).

En un adolescente la resiliencia es importante, ya que está en una etapa donde enfrenta diversas situaciones adversas, en estos tiempos una alta resiliencia actúa como factor protector para mantener la SM y más durante el tiempo de pandemia por COVID-19 (Pérez-Gómez et al., 2022; Simón-Saiz et al., 2018).

2.2.2.3.6. Habilidades de relación interpersonal

La relación interpersonal implica todo enlace o conexión que se da entre personas, por ejemplo: vínculo familiar, amical, sentimental o laboral; sin llegar a tener un vínculo de confianza o de intimidad, ya que forma parte de nuestra vida. Esto es importante para la persona, ya que sin conexión social no podría sobrevivir, debido a que el ser humano evoluciona constantemente y tiene la necesidad de aprender, experimentar y conocer (Poclin y Coronel, 2022).

Las personas tienen la capacidad de expresar con asertividad las propias ideas, creencias o sentimientos, sin llegar a incomodarse o incomodar a los demás. Cuando en la comunicación se encuentran barreras o interferencias se puede llegar a superar sin agredir o sin tener que llegar a una discusión, debe existir el respeto de uno mismo y el de los demás, ya que, el objetivo es relacionarse adecuadamente; los valores son fundamentales en las relaciones interpersonales exitosas; se tiene también las relaciones interpersonales,

que siguen un proceso con constante cambio por las habilidades interpersonales que ha desarrollado el individuo (Marrero y Gámez, 2004; Salinas, 2021).

2.3. Definición de términos

Actividad física

Es el movimiento corporal realizado por el organismo, articulaciones y músculos en conjunto, sin objetivo definido y resultando en un gasto de energía.

Salud mental

La SM ocupa el bienestar emocional y psicológico. Radica en la forma en que pensamos y actuamos en diversas situaciones, manejo del estrés y la forma en como nos relacionamos.

Ansiedad

La ansiedad es una sensación de miedo, temor e inquietud; estas sensaciones interrumpen las actividades diarias, son difíciles de manejar, pueden durar un largo tiempo.

Depresión

La depresión se caracteriza por una tristeza y desinterés en las actividades que se realizan.

Sedentarismo

La OMS define el sedentarismo como un hábito con escasez de movimiento o actividad física. Una persona sedentaria es aquella que realiza menos de noventa minutos de AF semanal.

Bienestar subjetivo

En el bienestar subjetivo están involucrados el estado emocional y el estado cognitivo, el primero trae consigo emociones estables, y el segundo evalúa la satisfacción de vida

Hábitos de vida

Son todas aquellas conductas propias en nuestra vida cotidiana, los hábitos se realizan de forma necesaria ya que es un estilo de vida incorporado en la persona.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

H. Existe una relación significativa entre la práctica AF y la SM en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

3.1.2. Hipótesis específicas

H1. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y la satisfacción personal en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H2. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y la actitud prosocial en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H3. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y el autocontrol en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H4. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y la autonomía en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H5. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y la resolución de problemas y autoactualización en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H6. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y las habilidades de relación interpersonal en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

3.2. Variables

Variable “1”: Actividad física

Variable “2”: Salud mental

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable AF

Variable “1”	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actividad física	La AF es un movimiento corporal causado por los músculos esqueléticos que demanda un consumo de energía, en esta se puede incluir a las actividades efectuadas al trabajar, jugar, hacer los quehaceres del hogar, viajar y actividades recreativas. (Organización Mundial de la Salud, 2022)	Movimiento corporal desarrollado a través de los sistemas óseo, nervioso y muscular que produce gasto energético.	Actividades en el colegio	Educación Física	1, 2	Días a la semana Minutos Metros
				Recreo	3, 4	
				Talleres de danza o deporte	5, 6	
			Transporte	Medio de transporte para dirigirte al colegio	7, 8	
				Medio de transporte para retornar del colegio	9	
				Actividades deportivas y recreativas	10, 11, 12, 13	
Tiempo libre	Ejercicio físico	14, 15				

Nota. Se desarrolló la operacionalización de variable de la propuesta de Laíño et al. (2017)

Tabla 2*Operacionalización de la variable salud mental*

Variable "2"	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Salud mental	Es un estado de bienestar, donde la persona es consciente de sus propias habilidades, puede afrontar el estrés que tiene la vida, trabajando de una manera productiva (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2004).	Sensación de bienestar personal con consciencia de las capacidades para lidiar con situaciones humanas comunes manteniendo la productividad y la contribución comunitaria.	SP		4, 7, 12, 14, 31, 38	
			AP		1, 3, 23, 25, 37	
			ATO		2, 5, 21, 22, 26	1. Siempre o casi siempre 2. Con bastante frecuencia
			ATA		10, 13, 19, 33, 34	3. Algunas veces 4. Nunca o casi nunca
			RP		6, 15, 16, 17, 27, 28, 29, 32, 35, 36	
			HRI		8, 9, 11, 18, 20, 24, 30	

Nota. Se desarrolló la operacionalización de variable de la adaptación de la propuesta de Hurtado (2017)

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Área de estudio

Trujillo, capital del departamento de La Libertad. La ciudad está compuesta por 6 distritos. Está ubicada al norte de la costa peruana a 34 m.s.n.m; teniendo por el Norte a Ascope; por el este a Otuzco; por el sureste a Julcán; por el sur a Virú, y por el oeste limita, con el océano Pacífico.

4.2. Tipo y Diseño de investigación

4.2.1. Tipo de la investigación

Esta investigación es de tipo básico. Este se viene realizando desde que se manifestara la curiosidad científica, el motivo es descubrir nuevos conocimientos que serán utilizados como base después para la investigación aplicada. Tiene como finalidad originar un compendio de conocimiento teórico sobre asuntos sociales, sin inquietarse por su aplicación, está en la búsqueda de nuevos saberes, también de nuevos ámbitos de exploración (Ñaupas et al., 2018; Oseda et al., 2019). Entonces, se buscó establecer conocimiento sobre la AF y la SM para que sirva como cimiento, a futuras investigaciones, además de crear un antecedente.

4.2.2. Diseño de la investigación

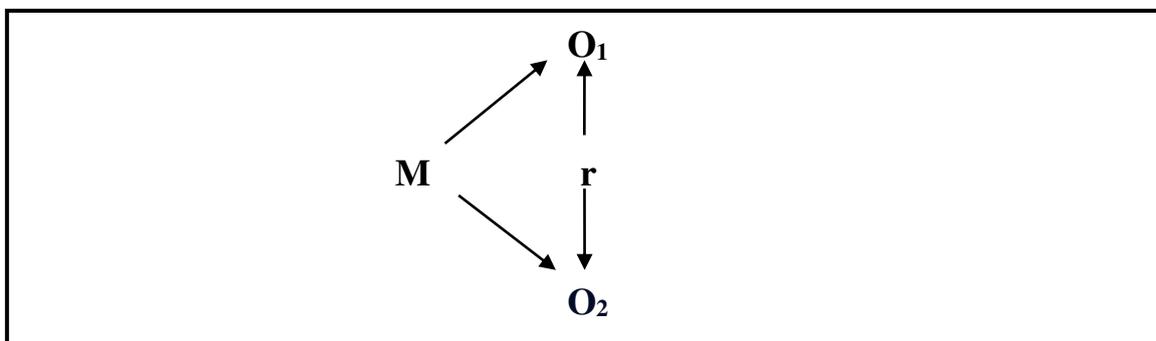
El diseño fue transversal correlacional. Propicia aprender y analizar la correlación de las variables para entender su nivel de incidencia o ausencia, lo que ocasiona un grado de relación entre las variables. Este diseño ayuda a definir correlaciones entre dos o más clases en un espacio dado, su función inicia al saber cómo se comporta una variable tras conocer el comportamiento de otra; si se estudian muchas variables será mucho mejor la explicación. Tal diseño describe las correlaciones entre dos o más variables, analizando el fenómenos en un tiempo establecido (Carrasco, 2006; Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018; F. Ortiz, 2003).

Para Ñaupas et al. (2018), el diseño correlacional es utilizado para establecer el grado de correlación entre una y otras variables que no sean dependiente una de la otra. En la Figura 1 se evidencia la imagen de este diseño.

Analizando las relaciones entre la AF y la SM, se optó por el diseño transversal correlacional, al cumplir con las expectativas de la investigación.

Figura 1

Diseño de la investigación correlacional adaptado de Ñaupas et al. (2018)



Nota. M = Muestra; O₁ = Observación de la variable 1; O₂ = Observación de la variable 2; r = Correlación entre las variables de estudio.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

La población de estudio en la investigación se define en el conglomerado de todos los casos que coinciden con determinadas especificaciones, tales como diversas particularidades de contenido, lugar, tiempo y accesibilidad (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018). Para Ñaupas et al. (2018), se entiende que la población es el total de la unidades de estudio (personas, objetos, hechos o fenómenos) que muestran características necesarias y similares para ser consideradas y medidas en una investigación.

En ese sentido, la población se conformó por 572 adolescentes de una institución educativa pública de Trujillo de nivel secundaria (Ministerio de Educación de Perú, 2023).

4.3.2. Muestra

Velasco et al. (2002) diferencia dos clases de muestreo, las cuales son: el probabilístico y el no probabilístico; el primero toma una muestra aleatoria partiendo de un marco muestral, donde cada elemento, tiene una probabilidad conocida de formar parte de dicha muestra; encontramos diversas características como al aleatorio simple, sistemático, estratificado, conglomerados y multietápico.

En el tipo no probabilístico, la inclusión o no de un elemento de la muestra depende del criterio y decisión del investigador y no una selección aleatoria. (Velasco et al., 2002). Para esta investigación se seleccionó el tipo no probabilístico y por conveniencia donde la selección de los elementos de la muestra se realizó de acuerdo a la disponibilidad de la recolección de datos.

En ese sentido, la muestra del estudio estuvo conformado por 152 escolares adolescentes (62 hombres y 90 mujeres), con edades comprendidas entre 14 y 17 años (media 15.39 años; desviación estándar .978) (Tabla 3).

Tabla 3

Muestra de estudio

	Frecuencia	Porcentaje
14	40	26.3
15	26	17.1
16	72	47.4
17	14	9.2
Total	152	100.0

4.4. Técnicas e instrumento de recolección de información

Existe una amplia variedad de técnicas e instrumentos aplicados en la investigación científica para el recojo de datos. Se opta por elegir el más conveniente dependiendo del enfoque cuantitativo o cualitativo del estudio (Bernal, 2016).

De acuerdo a la naturaleza de la investigación se tomó en cuenta la técnica de encuesta y como instrumento el cuestionario. Este último se describe a continuación.

- **Cuestionario de AF para escolares:** Este cuestionario fue desarrollado en base a la propuesta de Laíño et al. (2017), instrumento que fue validado para la población argentina ($r = .22$; $p < .01$) mediante la validez de criterio, utilizando acelerómetros.

El cuestionario estableció el tiempo de AF diario promedio (TAFD), considerando los minutos acumulados de AF realizada durante la última semana dividido entre 7 días (minutos/días) que tiene la semana, siguiendo la siguiente fórmula:

$$\text{TAFD (minutos/días)} = \text{T AFC} + \text{T AFT} + \text{T ATL}$$

Donde:

T AFC (minutos/días): tiempo de AF en actividades del colegio diario promedio.

T AFT (minutos/días): tiempo de AF en transporte para ir y retornar del colegio diario promedio.

T AFTL (minutos/días): tiempo de AF en tiempo libre diario promedio.

- ***Cuestionario de evaluación de salud mental:*** Este cuestionario fue validado por Lluch (1999). En el análisis factorial todos los ítems planteados dentro de cada factor fueron aceptados, con una saturación igual o superior a .40. Asimismo, todos los factores correlacionan con la escala global, con valores estadísticamente significativos ($p < 0.05$).

4.5. Análisis estadístico

Se empleó el Test de Kolmorov-Smirnov para comprobar la normalidad de los datos de la variable de AF y SM. Considerando el resultado de este último se aplicó la estadística no paramétrica, debido a que los datos de ambas variables no presentaron una distribución normal. Posterior a ello, se utilizó la prueba de Spearman para la correlación entre la variable AF y SM, y las correlaciones entre la variable AF y las dimensiones de la variable SM. Así mismo, para el análisis descriptivo de los resultados se utilizó el análisis porcentual, mínimo, máximo, media y desviación estándar. Finalmente, el procesamiento de datos se realizó mediante el Microsoft Excel y software estadístico SPSS versión 26.

4.6. Aspectos éticos

La investigación se desarrolló respetando los principios de la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013).

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de investigación se analizaron mediante la estadística descriptiva e inferencial. El primero se usó para organizar, describir y sintetizar los datos, y el segundo se empleó para realizar inferencias.

5.1. Análisis descriptivo de resultados

5.1.1. Actividad física

Los resultados de la variable AF se analizó en base a lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (2022). En ese sentido, el 81.6 % de la población de estudio no cumplió con las recomendaciones de 60 minutos de AF, y el 18.4 % si cumplió (Tabla 4). Así mismo, el tiempo diario promedio de AF de la población de estudio equivale a 44.03 minutos, con rangos de 12.85 y 155.71 minutos y con una desviación típica de 31.25 minutos (Tabla 5).

Tabla 4

Actividad física en base a las recomendaciones de la OMS

	Frecuencia	Porcentaje
Cumple con las recomendaciones OMS	28	18.4
No cumple con las recomendaciones OMS	124	81.6
Total	152	100.00

Tabla 5

Actividad física diario promedio

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
AF	152	12.85	155.71	44.03	31.25

En relación a las dimensiones de AF, primero, las actividades en el colegio presentan una media de 16.06 minutos acumulados por día, con rangos de 12.85 y 25.71 minutos y

con una desviación típica de 3.44 minutos. Segundo, el tiempo libre presenta una media de 27.96 minutos acumulados por día, con rangos de .00 y 137.14 y con una desviación típica de 30.58 minutos (Tabla 6).

Tabla 6

Dimensiones de la AF

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
Actividades en el colegio	152	12.85	25.71	16.06	3.44
Transporte	152	0	0	.00	.00
Tiempo libre	152	.00	137.14	27.96	30.58

5.1.2. Salud mental

Los resultados de la variable SM se presentan por niveles, el 61.8 % de la población de estudio evidenciaron una media SM, el 36.8 % una alta SM y el 1.3 % una baja SM (Tabla 7).

Tabla 7

Niveles de SM

	Frecuencia	Porcentaje
Baja SM	2	1.3
Alta SM	56	36.8
Media SM	94	61.8
Total	152	100.0

Respecto a las dimensiones de la SM, en satisfacción personal (SP), el 50.0 % de la población de estudio evidenciaron una media SM, el 46.1 % una alta SM y el 3.9 % una baja SM. En actitud prosocial (AP), el 50.0 % de la población de estudio evidenciaron una media SM, el 47.4 % una alta SM y el 2.6 % una baja SM. En autocontrol (ATO), el 57.9 % de la población de estudio evidenciaron una media SM, el 22.4 % una alta SM y el 19.7 % una baja SM. En autonomía (ATA), el 71.1 % de la población evidenciaron una media

SM, el 19.7 % una alta SM y el 9.2 % una baja SM. En resolución de problemas y autoactualización (RPA), el 59.2 % de la población evidenciaron una media SM, el 38.2 % una alta SM y el 2.6 % una baja SM. En habilidades de relación interpersonal (HRI), el 67.1 % de la población evidencian una media SM, el 21.1 % una alta SM y el 11.8 % una baja SM. (Tabla 8).

Tabla 8

Niveles de SM por dimensiones

	SP		AP		ATO		ATA		RPA		HRI	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Baja	6	3.9	4	2.6	30	19.7	14	9.2	4	2.6	18	11.8
Alta	70	46.1	72	47.4	34	22.4	30	19.7	58	38.2	32	21.1
Media	76	50.0	76	50.0	88	57.9	108	71.1	90	59.2	102	67.1

Nota. SP = Satisfacción Personal; AP = Actitud Prosocial; ATO = Autocontrol; ATA = Autonomía; RPA = Resolución de Problemas y Autoactualización; HRI = Habilidades de relación interpersonal; f = Frecuencia; % = Porcentaje.

5.2. Análisis inferencial de resultados

Primero, se pone al descubierto el comportamiento de la variable de estudio, considerando con ese fin su distribución, con la finalidad de decidir el tipo de prueba estadística que se va a manejar al contrastar las hipótesis (Droppelmann, 2018).

En este estudio se realizó la prueba de normalidad mediante Kolmogórov-Smirnov, por cuanto la población de estudio es superior a 50 participantes.

Según el análisis se ha comprobado que tanto la variable AF (.000) como la variable SM (.000) no presentaron una distribución normal. Es por eso que, se empleó una prueba no paramétrica para determinar la relación entre las variables de estudio (Tabla 9).

Tabla 9*Prueba de normalidad*

Fase	Acción de procedimiento de la variable	
	AF	SM
Planteamiento de la hipótesis de normalidad	H ₀ : Los datos de AF presentan una distribución normal	H ₀ : Los datos presentan una distribución normal
	H _a : Los datos de AF no presentan una distribución normal	H _a : Los datos no presentan una distribución normal
Nivel de significancia	Nivel de confianza = .95 $\alpha = .05$	
Prueba de normalidad	Como $n = 152 > 50$; en consecuencia, se empleó el estadístico Kolmogorov-Smirnov	
Estadístico de prueba	Si p-valor $< .05$, se rechaza la H ₀ . Si p-valor $\geq .05$, se acepta la H ₀ y se rechaza la H _a .	
Resultado	.000	.000
Comentario	Los datos de AF no presentaron una distribución normal	Los datos no presentaron una distribución normal.
Decisión	Como los datos de las variables no presentan una distribución normal, se pudo utilizar el coeficiente de Spearman para analizar la correlación entre las variables de estudio.	

Nota: H₀ = Hipótesis nula; H_a = Hipótesis alterna

Previo a entrar a la prueba de hipótesis, presentamos los valores y niveles de correlación de acuerdo con (Hopkins, 2016), los cuales posibilita establecer el nivel de correlación logrado entre las variables de estudio, del mismo modo que la correlación entre la variable AF y las dimensiones de SM (Tabla10).

Tabla 10*Coefficiente de correlación lineal (Cohen, 1988; Hopkins, 2016)*

Valores	Correlación
.0 a .1	muy pequeña o insustancial
.1 a .3	pequeña
.3 a .5	moderada
.5 a .7	grande
.7 a .9	muy grande
.9 a 1	perfecta

Las pruebas de hipótesis que se presentan a continuación se ejecutaron a un nivel de confianza del .95 % y con error de .05 %.

5.2.1. Prueba de hipótesis general

Las hipótesis estadísticas se establecieron a partir de la hipótesis general de la investigación: Existe una relación significativa entre la práctica de AF y la SM en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H₀: No existe relación entre la práctica de AF y la SM en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H_a: Existe relación entre la práctica de AF y la SM en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

Los resultados de correlación entre AF y SM presentaron una correlación positiva pequeña (.281), altamente significativa (p -valor = .000 < .01) (Tabla 11). Por lo tanto, se rechaza la H₀ y se acepta la H_a, por lo que la AF en adolescentes peruanos, está relacionada con la SM.

Tabla 11

Correlación entre la AF y SM

		AF	SM
AF	Coefficiente de correlación	1.000	.281**
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	152	152
SM	Coefficiente de correlación	.281**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	152	152

Nota. ** = La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

5.2.2. Prueba de hipótesis específicas

Las hipótesis estadísticas se establecieron a partir de la hipótesis específica uno de la investigación: H1. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y la SP en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H₀: No existe relación entre la práctica de AF y la SP en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H_a: Existe relación entre la práctica de AF y la SP en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

Los resultados de correlación entre AF y la SP presentaron una correlación positiva pequeña (.235), altamente significativa (p -valor = .003 < .01) (Tabla 12). Por lo tanto, se niega la H₀ y se reconoce la H_a, por lo que la AF en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú, está relacionada con la SP.

Tabla 12

Correlación entre la AF y SP

		AF	SP
AF	Coeficiente de correlación	1.000	.235**
	Sig. (bilateral)	.	.003
	N	152	152
SP	Coeficiente de correlación	.235**	1.000
	Sig. (bilateral)	.003	.
	N	152	152

Nota. La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

H2. Existe una relación significativa entre práctica de AF y AP en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H₀: No existe relación entre práctica de AF y AP en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H_a: Existe relación entre práctica de AF y AP en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

Los resultados de correlación entre AF y la AP presentaron una correlación positiva pequeña (.113) (Tabla 13). Por lo tanto, se desestima la H₀ y se reafirma la H_a, por lo que la AF en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú, está relacionada con la AP.

Tabla 13

Correlación entre la AF y AP

		AF	AP
AF	Coefficiente de correlación	1.000	.113
	Sig. (bilateral)	.	.164
	N	152	152
AP	Coefficiente de correlación	.113	1.000
	Sig. (bilateral)	.164	.
	N	152	152

H3. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y el ATO en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H₀: No existe relación entre la práctica de AF y el ATO en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H_a: Existe relación entre la práctica de AF y el ATO en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

Los resultados de correlación entre AF y la ATO presentaron una correlación positiva pequeña (.282), altamente significativa ($p\text{-valor} = .000 < .01$) (Tabla 14). Por lo tanto, rechaza la H_0 y acepta la H_a , por lo que la AF en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú, está relacionada con el ATO.

Tabla 14

Correlación entre la AF y ATO

		AF	ATO
AF	Coeficiente de correlación	1.000	.282**
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	152	152
ATO	Coeficiente de correlación	.282**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	152	152

Nota. ** = La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

H4. Existe una relación significativa entre práctica de AF y ATA en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H_0 : No existe relación entre práctica de AF y ATA en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H_a : Existe relación entre práctica de AF y ATA en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

Los resultados de correlación entre AF y la ATA presentaron una correlación positiva pequeña (.168), altamente significativa ($p\text{-valor} = .038 < .05$) (Tabla 15). Por lo tanto, rechazando la H_0 y aceptando la H_a , por lo que la AF en adolescentes que cursan sus

estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú, está relacionada con el ATA.

Tabla 15

Correlación entre la AF y ATA

		AF	ATA
AF	Coeficiente de correlación	1.000	.168*
	Sig. (bilateral)	.	.038
	N	152	152
ATA	Coeficiente de correlación	.168*	1.000
	Sig. (bilateral)	.038	.
	N	152	152

Nota. * = La correlación es significativa en el nivel .05 (bilateral).

H5. Existe una relación significativa entre práctica de AF RP en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H₀: No existe relación entre práctica de AF y RP en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H_a: Existe relación entre práctica de AF y RP en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

Los resultados de correlación entre AF y la RP presentaron una correlación positiva pequeña (.168), altamente significativa ($p\text{-valor} = .002 < .01$) (Tabla 16). Por lo tanto, se rechaza la H₀, aceptando la H_a, por tanto, la AF en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú, está relacionada con el RPA.

Tabla 16*Correlación entre la AF y RP*

		AF	RP
AF	Coeficiente de correlación	1.000	.251**
	Sig. (bilateral)	.	.002
	N	152	152
RP	Coeficiente de correlación	.251**	1.000
	Sig. (bilateral)	.002	.
	N	152	152

Nota. ** = La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

H6. Existe una relación significativa entre práctica de AF y HRI en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H₀: No existe relación entre práctica de AF y HRI en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

H_a: Existe relación entre práctica de AF y HRI en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.

Los resultados de correlación entre AF y la HRI presentaron una correlación positiva pequeña (.243), altamente significativa (p-valor = .003 < .01) (Tabla 17). Por lo tanto, se niega la H₀ y se confirma y acepta la H_a, por lo que la AF en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú, está relacionada con el HRI.

Tabla 17*Correlación entre la AF y HRI*

		AF	HRI
AF	Coeficiente de correlación	1.000	.243**
	Sig. (bilateral)	.	.003
	N	152	152
HRI	Coeficiente de correlación	.243**	1.000
	Sig. (bilateral)	.003	.
	N	152	152

Nota. ** = La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

5.3. Discusión de resultados

La finalidad de la investigación es analizar el vínculo de la práctica de AF con la SM en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú. Posteriormente, se toma como referencia algunas fuentes y antecedentes relacionados con las variables de estudio para poder discutir los resultados. Para empezar, los resultados alcanzados en la variable AF no cumplen con las recomendaciones de la OMS, indicando que en los adolescentes tiene un impacto negativo en su salud, por lo que sus vidas se encuentran en riesgo de contraer enfermedades no transmisibles (Organización Mundial de la Salud, 2022). De acuerdo con Viana (2021) esta tendencia se debe a que la época en la que vivimos se distingue por el uso desmedido de las nuevas tecnologías, dejando de lado los hábitos saludables como la práctica de AF. Los resultados coinciden con los hallazgos encontrados por Flores y Guzmán (2018) en su estudio realizado en Lambayeque, Perú; se evidenció que las adolescentes muestran desmotivación y desinterés por practicar deporte o emplear su tiempo en actividades que le permitan su desarrollo físico. Vale resaltar que encontramos hallazgos distintos donde Morales et al. (2016) en su estudio realizado en el Callao; concluyendo en que el estudio muestra un nivel alto de AF, no se encontró asociación entre el nivel de AF y el uso excesivo de Internet en la población estudiada.

Seguidamente, los resultados obtenidos en la variable SM evidencian una media SM como el porcentaje más alto, lo que indica que la SM es considerada la base del bienestar individual y del funcionamiento efectivo de la sociedad. Por ende, se debe dar importancia a la promoción y el restablecimiento de la SM, ya que es una cuestión vital para la sociedad (Organización Mundial de la Salud, 2022). Para De la Hoz et al. (2022) considera la SM como un aspecto esencial, primordialmente en lo relacionado al bienestar y al desarrollo. Los resultados coinciden con los hallazgos encontrados Fouilloux et al. (2021) por en México, concluyendo que la AF tuvo una asociación significativa con aspectos positivos de la SM; por ello, intervenciones orientadas a favorecer la práctica de AF pueden diseñarse y utilizarse no sólo en el tratamiento y prevención de trastornos mentales, sino también para promover la SM en la población. Vale resaltar que encontramos hallazgos distintos donde Santos et al. (2021) en Valladolid, España, concluyendo que el confinamiento ha repercutido de manera global en los menores. En términos generales, los progenitores percibieron una mayor repercusión en el estado emocional y conductual de sus hijos durante este periodo.

Por otra parte, respecto a la relación entre las variables AF y SM, los resultados alcanzados evidenciaron una correlación positiva pequeña, altamente significativa. En la línea con Amatriain-Fernández et al. (2020); Ballester-Martínez et al. (2022) la práctica de AF genera en el estado anímico y emocional un cambio, ya que es valioso en el aspecto psicológico, si la actividad es un hábito es considerada provechoso para la salud física y mental, cuando es una AF intensa, potencia la SM. De acuerdo con la revisión de fuentes relacionadas con el estudio, los resultados coinciden con los hallazgos de Reyes-Molina et al. (2022) en Chile, donde pudo concluir que los escolares que estuvieron físicamente bien antes y durante la pandemia arrojaron mejores indicadores de bienestar y SM, a diferencia de quienes no realizaban AF.. Siguiendo Jiménez et al. (2022) en España, concluyendo que, para incentivar la AF deben tener en cuenta la salud física y psicológica, la manera en la que se debe promocionar la AF debe tener en cuenta diversos factores predictores, para así poder conseguir la influencia en los grupos más vulnerables.

Por otro lado, respecto a la correlación entre la variable de AF y la primera dimensión SP, evidencian una correlación positiva pequeña y altamente significativa, en la actualidad, una persona físicamente activa tiene como resultado una mejor calidad de vida

y desarrolla un bienestar físico y mental, realizar AF es hoy un componente esencial en los hábitos del individuo (Ballester-Martínez et al., 2022). Según Reyes-Molina et al. (2022) la realización de AF en niños y adolescentes genera una buena SM y un buen bienestar personal. De acuerdo con la revisión de fuentes relacionadas con esta temática, no encontramos estudios que sean similares en este punto en específico a lo alcanzado en el nuestro.

Seguidamente, lo que respecta a la relación entre la AF y AP, los resultados demuestran una correlación positiva pequeña, la OMS interpreta la calidad de vida como la posición en el aspecto cultural y del sistema que se relaciona con sus expectativas, inquietudes y objetivos. En esto abarca la relación social de las personas y su actitud prosocial con los demás. Si añadimos la práctica deportiva, es un beneficio social siendo importante en el objetivo de educación integral (Alvarez-Pitti et al., 2020; Rütten et al., 2005) (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Continuando, lo que respecta a la relación entre AF y ATO, los resultados demuestran una correlación positiva pequeña y altamente significativa, para L. González (2003), la AF genera una buena SM lo que a su vez permite a la persona percibir, asumir y resolver los distintos problemas diarios.

Así mismo, lo que respecta a la relación entre AF y ATA, los resultados demuestran una correlación positiva pequeña y altamente significativa, según Shang et al. (2021), diversas investigaciones han corroborado la relación entre AF y SM, generando aspectos importante como la emoción, el autoconcepto, la personalidad y el desarrollo cognitivo. La AF como hábito desarrolla en el individuo una mejor autonomía, autoeficacia y mejoras cognitivas (Faúndez-Casanova et al., 2023).

Igualmente, lo que respecta a la relación entre AF y RP, los resultados demuestran una correlación positiva pequeña y altamente importante, la AF constante en un estudiante es fundamental, ya que trae beneficios y efectos como, elevación de autoestima, mejora la calidad de sueño reduce la depresión y ansiedad, genera un cambio ante diversos problemas diarios resolviendo de manera consecuente, lo que ve un cambio de vida (Moreno et al., 2020). Una SM positiva es un estado de satisfacción en la que las personas

reconocen sus propias actitudes, afronta situaciones diarias y es proactivo (Mendo et al., 2018).

Para concluir, lo que respecta a la relación entre la AF y HRI, los resultados demuestran una correlación positiva pequeña y altamente significativa, a través de varios estudios se ha podido demostrar que el deporte ayudar a la adquisición y desarrollo de sociabilidad entre los adolescentes (Muñoz, 2021). Una característica sobresaliente de la práctica físico deportiva que realizan los adolescentes, es que ésta se realiza con el grupo de amigos/as transformándolos en agentes sociales influyentes (Muñoz, 2021).

CONCLUSIONES

Primera. – Los adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú; no cumplen con los 60 minutos diarios de AF tal como lo recomienda la OMS.

Segunda. – El resultado obtenido da como evidencia que los adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú; presentan una regular SM, dando importancia a la promoción y restablecimiento de la SM.

Tercera. – La práctica de AF de adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú; está relacionada con su SM; es decir, que la AF que se realiza o no en el colegio, en el transporte y en el tiempo libre está relacionada con el tipo de bienestar, fortaleciendo o debilitando su crecimiento personal.

Cuarta. – Se reporta una correlación positiva pequeña y altamente significativa entre la variable AF y SP de adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú; es decir, realizar AF es hoy un componente esencial para una mejor calidad de vida y bienestar personal.

Quinta. – Los resultados obtenidos de adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú; reportan una correlación positiva pequeña entre AF y actitud prosocial; en otras palabras, la práctica de AF es un beneficio social siendo objeto de la educación integral.

Sexta. – De acuerdo a lo obtenido se demuestra que la práctica de AF de adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú, tiene una correlación positiva pequeña y altamente significativa con el autocontrol; es decir, los que realizan AF permanentemente pueden resolver distintos problemas diarios y desarrollan un buen comportamiento.

Séptima. – Se evidencio en los resultados una correlación positiva pequeña y altamente importante entre la AF y autonomía de adolescentes que cursan sus estudios virtualmente

en una institución educativa pública de Trujillo, Perú; por tanto, la AF como hábito genera autoconcepto, personalidad y autoeficacia.

Octava. – La práctica de AF de adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú, reporta una correlación positiva pequeña y altamente significativa con resolución de problemas y autoactualización; es decir, los estudiantes con un estilo de vida activa afrontan y resuelven distintas situaciones favorables y no favorables de manera consecuente.

Novena. – Los resultados obtenidos de adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú; reportan una correlación positiva pequeña entre la variable AF y la dimensión habilidades de relación interpersonal; en otras palabras, toda AF tiene un impacto en el crecimiento de las habilidades sociales.

RECOMENDACIONES

Primera. – Se recomienda que las instituciones públicas y privadas, promuevan la AF en los estudiantes para que alcancen las recomendaciones de la OMS.

Segunda. – Fomentar dentro de las instituciones públicas y privadas, la elaboración de programas a fin de promocionar el cuidado y restablecimiento de la SM de los estudiantes.

Tercera. – Considerar la importancia de las variables estudiadas, en el contexto educativo, informar y concientizar a los estudiantes sobre el impacto, beneficio y cuidado que genera la AF en la SM de las personas.

Cuarta. – Las instituciones públicas y privadas, en las clases de educación física deben promocionar la AF como un elemento importante en la satisfacción personal.

Quinta. – Incentivar a los adolescentes de las instituciones públicas y privadas, a participar en las actividades del colegio, generar en ellos una conducta prosocial, desarrollando la educación integral.

Sexta. – Promocionar en las instituciones públicas y privadas, la AF como un hábito que genera personalidad.

Séptima. – Capacitar a los Docentes de EF de las instituciones públicas y privadas, para que puedan ejercer en los estudiantes un cambio de conducta y en la adopción de un estilo de vida activa lo que genera una necesidad de autonomía en ellos.

Octava. – Añadir en el curso de EF los diferentes métodos de aprendizaje, entre ellos el de Resolución de Problemas, donde el adolescente de las instituciones públicas y privadas, pueda desarrollar aspectos cognitivos y de creatividad.

Novena. – Utilizar la AF como estrategia pedagógica para fortalecer las habilidades sociales de los adolescentes en las instituciones públicas y privadas.

REFERENCIAS

- Alvarez-Pitti, J., Casajús, J. A., Leis, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno, L. A., & Rodríguez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, *92*(3), 173.e1-173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- Amar, J., Palacio, J., Llinás, H., Puerta, L., Sierra, E., Pérez, A. M., & Velásquez, B. (2008). Calidad de vida y salud mental positiva en menores trabajadores de Toluviejo. *Suma Psicológica*, *15*(2), 385–403.
- Amatriain-Fernández, S., Murillo-Rodríguez, E. S., Gronwald, T., Machado, S., & Budde, H. (2020). Benefits of physical activity and physical exercise in the time of pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(S1), S264–S266. <https://doi.org/10.1037/tra0000643>
- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *22*(2), 62–84. <https://doi.org/10.6018/cpd.465781>
- Baños, R., & Arrayales, E. (2020). Predicción del aburrimiento en la educación física a partir del clima motivacional (Prediction of boredom in physical education from the motivational climate). *Retos*, *2041*(38), 83–88. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74301>
- Baños, R., Barretos-Ruvalcaba, M., Baena-Extremera, A., & Fuentesal-García, J. (2021). Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana (Analysis of the levels of physical activity in free time, BMI, satisfaction and support for autonomy in. *Retos*, *42*, 549–556. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87088>
- Beck, L. F., & Nguyen, D. D. (2017). School transportation mode, by distance between home and school, United States, ConsumerStyles 2012. *Journal of Safety Research*, *62*(1), 245–251. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2017.04.001>
- Bernal, C. A. (2016). *Metodología de la investigación* (PEARSON (ed.); Tercera ed). <https://e-libro.net/libros/libro.aspx?idlibro=1893%0Ahttps://drive.google.com/file/d/1IO>
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2019). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior (Impact of physical activity and sports practice in the social context of higher education). *Retos*, *2041*(37),

- 742–747. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67875>
- Br. Saavedra, R. (2016). *Salud mental positiva y rendimiento académico en estudiantes de enfermería* [Universidad Nacional de Trujillo].
<http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/8641>
- Cañabate, D., Rodríguez, D., & Zagalaz, M. L. (2016). Educación física y danza: valoración de su integración en las escuelas de primaria de las comarcas de Girona. *Apunts Educación Física y Deportes*, 125(125), 53–62.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/3\).125.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/3).125.04)
- Carrasco, S. (2006). Metodología de la investigación científica. *San Marcos*, 239.
https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cienti%0Afica_Carrasco_Diaz_1_
- Chacón, A., Figueroa, R., Martínez, N., Gaitan, R., & Lanza, Y. (2022). Ejercicio físico y terapia respiratoria sobre la condición física, la calidad de vida y las funciones ejecutivas en un superviviente de neumonía inducida por SARS-CoV-2 (Physical exercise and respiratory therapy on physical fitness, quality of life and ex. *Retos*, 47, 339–346. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93069>
- Chi, X., Liang, K., Chen, S.-T., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q., Jiao, C., Guo, T., Stubbs, B., Hossain, M. M., Yeung, A., Kong, Z., & Zou, L. (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(3), 100218. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218>
- Chillón, P., Martínez-Gómez, D., Ortega, F. B., Pérez-López, I. J., Díaz, L. E., Veses, A. M., Veiga, O. L., Marcos, A., & Delgado-Fernández, M. (2013). Six-Year Trend in Active Commuting to School in Spanish Adolescents. *International Journal of Behavioral Medicine*, 20(4), 529–537. <https://doi.org/10.1007/s12529-012-9267-9>
- Chin, J. J., & Ludwig, D. (2013). Increasing Children's Physical Activity During School Recess Periods. *American Journal of Public Health*, 103(7), 1229–1234.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301132>
- Christman, J. (2020). Autonomy in Moral and Political Philosophy. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/autonomy-moral/>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- De la Hoz, E., Navarro, J., & Martínez, I. (2022). Análisis comparativo de la salud mental

- positiva entre hombres y mujeres universitarios en condición de aislamiento social por COVID-19. *Formación Universitaria*, 15(2), 93–102. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062022000200093>
- De Valenzuela, Á. L., Martínez, R., & Escobar, D. (2021). Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 73(1), 161–177. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2021.83201>
- Dew, T., & Huebner, E. S. (1994). Adolescents' perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology*, 32(2), 185–199. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(94\)90010-8](https://doi.org/10.1016/0022-4405(94)90010-8)
- Droppelmann, G. (2018). Pruebas de normalidad. *Revista Actualizaciones Clínica Meds*, 2-num 1(0719–8620), 39–43. <https://www.meds.cl/wp-content/uploads/Art-5.-Guillermo-Droppelmann.pdf>
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865–889. <https://doi.org/10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x>
- Eisenberg, N., Fabes, R., & Spinrad, T. (2006). Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development. *Prosocial Development.*, 646–718. <https://psycnet.apa.org/record/2006-08776-011>
- Erwin, H., Abel, M., Beighle, A., Noland, M. P., Worley, B., & Riggs, R. (2012). The Contribution of Recess to Children's School-Day Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(3), 442–448. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.3.442>
- Faúndez-Casanova, C., Letelier, B., Muñoz, M., Pino, C., Plaza, P., Silva, L., & Castillo-Retamal, F. (2023). Conducta sedentaria, nivel de actividad física y desarrollo de las funciones ejecutivas en estudiantes durante Covid-19 en Chile: un estudio piloto (Sedentary behavior, physical activity level and executive function development in students during Covid-19. *Retos*, 47, 221–227. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.90598>
- Fehr, E., & Fischbacher, U. (2003). The nature of human altruism. *Nature*, 425(6960), 785–791. <https://doi.org/10.1038/nature02043>
- Fernández-Rio, J., & Pedrero Martínez, Á. (2021). Incremento de los niveles de actividad física de un colegio a través de un programa de intervención multifactorial, autorregulado en los recreos. *Revista Espanola de Salud Publica*, 95(September).
- Flores, Y., & Guzmán, S. (2018). Estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad

- en una institución educativa estatal, Lambayeque - 2016. *ACC CIETNA: Revista de La Escuela de Enfermería*, 5(2), 49–56. <https://doi.org/10.35383/cietna.v5i2.179>
- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S., & Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 21(3), 1–15. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>
- Fructuoso, C., & Gómez, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Educación Física y Deportes*, 66, 31–37.
- Fuentes, Á. (2006). El valor pedagógico de la danza [Universitat de Valencia]. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/97111/fuentes.pdf?sequence=1>
- Garat-Escudero, M., & Roco-Videla, Á. (2022). Mental health in children and adolescents as an aggravating factor in the Covid-19 pandemic. *Nutrición Hospitalaria*, 39(5), 1198–1199. <https://doi.org/10.20960/nh.04290>
- García-Viniegras, C. R. V., & González, V. L. (2005). Consideraciones teóricas sobre el bienestar y la salud. *Revista Habanera de Ciencias Medicas*, 2(7). <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/664/495>
- Garrido-Méndez, A., Díaz, X., Martínez, M. A., Leiva, A. M., Álvarez, C., Ramírez Campillo, R., Cristi-Montero, C., Rodríguez, F., Salas-Bravo, C., Durán, E., Labraña, A. M., Aguilar-Farías, N., & Celis-Morales, C. (2017). Mayores niveles de transporte activo se asocian a un menor nivel de adiposidad y menor riesgo de obesidad: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Revista Médica de Chile*, 145(7), 837–844. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017000700837>
- Giménez, M. (2010). *La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIA-Youth) : Relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico* [Universidad Complutense de Madrid]. <https://core.ac.uk/download/pdf/19714406.pdf>
- González, L. (2003). La cara humana de la psicología I : fundamentos históricos, ontológicos, epistemológicos y teóricos de la psicología humanista. *Manizales [Colombia] : Centro de Publicaciones, Universidad de Manizales*, 304. https://biblioteca.umanizales.edu.co/ils/opac_css/index.php?lvl=notice_display&i
- González, P., Gomez, J., Caicedo, L., Piernagorda, D., & Medina, Ó. (2013). Salud mental positiva en jóvenes escolarizados del municipio de Calarcá (Colombia). *Cultura Del Cuidado*, 10(2), 49–57. <https://doi.org/10.18041/1794-5232/cultrua.2013v10n2.3795>

- Granados Muñoz, R. (2020). Revisión teórica de herramientas metodológicas aplicadas en la investigación criminológica. *Derecho y Cambio Social, ISSN-e 2224-4131, N°. 59, 2020, Págs. 501-511, 59, 501–511.*
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 136(4), 495–525.* <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. In *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.*
- Hopkins, W. . (2016). *A New View of Statistics.*
<https://www.sportsci.org/resource/stats/index.html>
- Hurtado, B. (2017). *Niveles de exposición a factores de riesgo psicosocial y la salud mental positiva en docentes universitarios de enfermería de Cataluña* [Universitat de Barcelona]. <https://doi.org/https://doi.org/http://hdl.handle.net/2445/112098>
- Jaime, C., Soria, E., & Tanohuye, S. (2020). *Correlación entre la actividad física de los padres y actividad física de su hijo* [Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/8450>
- Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J. M., & Arriscado, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría, 96(4), 326–333.* <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Laíño, F., Santa María, C., Bazán, N., Salvia, H., & Tuñón, I. (2017). Validación de un cuestionario de actividad física en niños y adolescentes de distintos estratos socioeconómicos. *Apunts Educació Física i Esports, 127, 35–43.*
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/1\).127.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/1).127.03)
- Larouche, R., Blanchette, S., Faulkner, G., Riazi, N., Trudeau, F., & Tremblay, M. S. (2019). Correlates of children’s physical activity: A Canadian multisite study. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 51(12), 2482–2490.*
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002089>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4(6), 421.* [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Lluch, M. T. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva [Universidad de barcelona]. In *Construcción De Una Escala Para Evaluar La Salud*

- Mental Positiva*. sid.usal.es/idocs/F8/FDO10426/tesisaludmentalpositiva.pdf
- Lluch, M. T. (2002). Promoción de la salud mental: cuidarse para cuidar mejor. In *Matronas Profesión* (Issue 7, pp. 10–14).
<http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/29057>
- López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M. A., & Ayán, C. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.624567>
- Magaz-González, A., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & García-Tascón, M. (2022). The quality of rest and its relationship with physical activity practice during the COVID-19 lockdown in Spain (Calidad del descanso durante el confinamiento por la COVID-19 en España. Su relación con la práctica de actividad física). *Retos, 44*, 155–166. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90716>
- Marques de Miranda, D., Da Silva, B., Sena, A., & Simoes-e-Silva, A. (2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction, 51*(January), 101845.
<https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101845>
- Marrero, H., & Gámez, E. (2004). Comprensión de las relaciones interpersonales en el contexto de narraciones de episodios de interacción. *Estudios de Psicología, 25*(1), 45–56. <https://doi.org/10.1174/021093904773487006>
- Martínez, R., Granero-Gallegos, A., & Gómez-López, M. (2020). La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física y su relación con la satisfacción con la vida en los adolescentes. *Revista Complutense de Educación, 31*(1), 45–54. <https://doi.org/10.5209/rced.61750>
- Matsudo, S. M. M. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes, 23*(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon, 6*(6), e04315.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Mendo, T., Díaz, N., Castro de Marquina, M., Alfaro, S., & Vásquez, C. (2018). Efectividad del modelo de la marea en la salud mental positiva de estudiantes de enfermería. *ACC CIETNA: Revista de La Escuela de Enfermería, 4*(1), 24–34.

- <https://doi.org/10.35383/cietna.v4i1.29>
- Ministerio de Educación de Perú. (2023). *Estadística de la calidad educativa*. Minedu. <https://escale.minedu.gob.pe/>
- Monteza, M., & Oliva, R. (2020). Autocontrol en adolescentes [Universidad Señor de Sipán]. In *Universidad, Señor de Sipán*. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9192>
- Moore, E. W. G., & Fry, M. D. (2017). Physical Education Students' Ownership, Empowerment, and Satisfaction With PE and Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 468–478. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1372557>
- Morales, J., Añez, R. J., & Suarez, C. A. (2016). Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(3), 471. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.333.2312>
- Moreno-Murcia, J., De Oliveira, L., Zomeño Álvarez, T., Ruiz Pérez, L., & CervellóGimeno, E. (2013). Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente. *Revista de Educacion*, 362, 380–401. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-362-165>
- Moreno, P., Muñoz, C., Pizarro, R., & Jiménez, S. (2020). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna en personas mayores. Revisión de la literatura. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 55(1), 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2019.07.003>
- Muñoz, E. (2021). *Deporte y relaciones interpersonales en Italia*. Escuela Internacional de Doctorado.
- Narváez, M. (2005). Autonomía para aprender y autonomía para vivir. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.19083/ridu.1.1>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la Tesis*. [https://books.google.com.pe/books?id=VzOjDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=valderrama+s.\(2015\).+pasos+para+elaborar+proyectos+de+investigación+científica+pdf&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj3-czh6YbxAhVlk-AKHQ1ABLkQ6AEwBXoECAgQA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=VzOjDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=valderrama+s.(2015).+pasos+para+elaborar+proyectos+de+investigación+científica+pdf&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj3-czh6YbxAhVlk-AKHQ1ABLkQ6AEwBXoECAgQA#v=onepage&q&f=false)
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2004). *Invertir en Salud Mental*.
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2023). *Envejecimiento y salud*. OMS.
<https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- Ortiz, F. (2003). Diccionario de Metodología de La Investigación Científica. In *Limusa* (Vol. 1, p. 175).
https://drive.google.com/file/d/1PxTICezCcbZ5vj519FrRXfmZ1HRNpWF_/view?fbclid=IwAR1NpUV20GPct8wf9nn70LkLcW-z2C83JDuIUgqBTgZtql7RZg0o5V8XyNA
- Ortiz, M. I., & Ortiz-Márquez, M. (2018). Addiction risk factors and their relationship with sports and recreational activities. *Retos*, 2041(34), 71–79.
- Oseña, D., Cuba, N., & Uribe, Y. (2019). *Teoría y práctica de la investigación científica* (Soluciones).
- Pajuelo, E. (2018). MPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE EDUCACION FISICA, DISTRITO DE YUNGAY-ANCASH-2017 [UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI]. In *La deseción escolar de estudiantes de secundaria en las escuelas públicas del Perú*.
http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/346/1/0061220211_0001193711_T_2018.pdf
- Pérez-Gómez, H. R., González-Díaz, E., Herrero, M., de Santos-Ávila, F., Vázquez-Castellanos, J. L., Juárez-Rodríguez, P., Moreno-Jiménez, B., & Meda-Lara, R. M. (2022). The Moderating Effect of Resilience on Mental Health Deterioration among COVID-19 Survivors in a Mexican Sample. *Healthcare*, 10(2), 305.
<https://doi.org/10.3390/healthcare10020305>
- Pinillos-Patiño, Y., Herazo-Beltrán, Y., Tocora-Andrade, R., Aramendiz-Mejía, J., Botello-Montero, Y., Vilardey-Armenta, J., & Bravo-Córdoba, R. (2021). Transporte activo: distancia entre el hogar y la escuela (Active transportation: distance between home and school). *Retos*, 44, 364–369. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90499>
- Pinillos Patiño, Y., Herazo Beltrán, Y., Sánchez Guette, L., Prieto Suárez, E., León-Méndez, D., Trespacios-Villanueva, L., Campo-Rivas, C., Ríos-Cera, K., & Valencia-Aguirre, D. (2022). Cambios en la práctica de actividad física durante la pandemia por COVID-19. *Revista de Salud Pública*, 24(3), 1–6.
<https://doi.org/10.15446/rsap.v24n3.96380>

- Poclin, K., & Coronel, F. (2022). Relaciones interpersonales Odontólogo-paciente en la consulta odontológica desde una perspectiva profesional. *Salud & Vida Sipanense*, 9(1), 128–137. <https://doi.org/10.26495/svs.v9i1.2158>
- Reyes-Molina, D., Nazar, G., Cigarroa, I., Zapata-Lamana, R., Aguilar-Farias, N., Parra-Rizo, M. A., & Albornoz-Guerrero, J. (2022). Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por COVID-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile. *Terapia Psicológica*, 40(1), 23–46. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082022000100023>
- Ries, F. (2009). *Actividad físico-deportiva en adolescentes de Sevilla y Luxemburgo: Influencia de factores personales, parentales y situacionales percibidos sobre la intención y la práctica* [Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/15062>
- Rodríguez-Rodríguez, F., Molina, S., & De Moraes, G. (2020). Recreo organizado como estrategia para mejorar los niveles actividad física y condición física en adolescentes escolares (Organized recess as a strategy to improve physical activity levels and physical condition in adolescents). *Retos*, 1(39), 403–401. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78534>
- Rubilar, M., & Medina, A. (2020). Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile. *Revista Médica de Risaralda*, 26(2), 130–137. <https://doi.org/10.22517/25395203.22981>
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Lampert, T., & Ziese, T. (2005). Körperliche Aktivität. *Statistisches Bundesamt ROBERT KOCH INSTITUT*, 53, 26.
- Salinas, B. (2021). *Proyecto de Valores y Relaciones Interpersonales Presentada* [Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10070/Salinas_Castillo_Brigitte_Janet.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Samper, P., Mestre, V., & Malonda, E. (2015). Evaluación del rol de variables intelectuales y socioemocionales en la resolución de problemas en la adolescencia. *Universitas Psychologica*, 14(1), 287–298. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.11144/Shaffer>
- Sánchez, M. (2020). *Ajuste socio-emocional en adolescentes* [Universidad de Oviedo]. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/58265>
- Santos, I. de la M., Hernández, M., Parrilla, M., Mongil, B., González Collantes, R., & Geijo, S. (2021). Confinamiento y salud mental: análisis del impacto en una muestra

- de 194 pacientes de psiquiatría del niño y del adolescente. *Psiquiatría Biológica*, 28(2), 100317. <https://doi.org/10.1016/j.psiq.2021.100317>
- Sepúlveda, M. (2003). Autonomía moral: Una posibilidad para el desarrollo humano desde la ética de la responsabilidad solidaria. *Revista de Psicología*, 12(1), 27. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17294>
- Shang, Y., Xie, H.-D., & Yang, S.-Y. (2021). The Relationship Between Physical Exercise and Subjective Well-Being in College Students: The Mediating Effect of Body Image and Self-Esteem. *Frontiers in Psychology*, 12(658935). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658935>
- Simón-Saiz, M. J., Fuentes-Chacón, R. M., Garrido-Abejar, M., Serrano-Parra, M. D., Larrañaga-Rubio, E., & Yubero-Jiménez, S. (2018). Influencia de la resiliencia sobre la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes. *Enfermería Clínica*, 28(5), 283–291. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.06.003>
- Skinner, C. H., Neddneriep, C. E., Robinson, S. L., Ervin, R., & Jones, K. (2002). Altering educational environments through positive peer reporting: Prevention and remediation of social problems associated with behavior disorders. *Psychology in the Schools*, 39(2), 191–202. <https://doi.org/10.1002/pits.10030>
- Sociedad Española de Psiquiatría. (2020). Cuide Su Salud Mental Durante La Cuarentena Por Coronavirus. *Sociedad Española de Psiquiatría*, 1–3. <https://semicyuc.org/wp-content/uploads/2020/03/SEP-Salud-Mental-Cuarentena.pdf>
- Torres, V. (2022). *Salud mental e intervención psicológica en periodos de pandemia* [Cayetano Heredia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/11649>
- Vasconcellos, F., Seabra, A., Katzmarzyk, P. T., Kraemer-Aguiar, L. G., Bouskela, E., & Farinatti, P. (2014a). Physical activity in overweight and obese adolescents: Systematic review of the effects on physical fitness components and cardiovascular risk factors. *Sports Medicine*, 44(8), 1139–1152. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0193-7>
- Vasconcellos, F., Seabra, A., Katzmarzyk, P. T., Kraemer-Aguiar, L. G., Bouskela, E., & Farinatti, P. (2014b). Physical Activity in Overweight and Obese Adolescents: Systematic Review of the Effects on Physical Fitness Components and Cardiovascular Risk Factors. *Sports Medicine*, 44(8), 1139–1152. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0193-7>
- Velasco, V., Martínez, V., Roiz, J., Huazano, F., & Nieves, A. (2002). Muestreo y tamaño

- de muestra. In *Muestreo y tamaño de la muestra*.
https://drive.google.com/file/d/1MvORhjpUFxZ86USDUB_f8zaKWbxfHOZ0/view?usp=sharing&usp=embed_facebook
- Viana, M. (2021). *Influencia de los niveles de actividad física en el estilo de vida, autoestima y deseabilidad social de escolares del sexo femenino* [Universidad de León]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=289203>
- Villa-González, E., Ruiz, J., & Chillón, P. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio (Recommendations to implement quality interventions to promote active commuting to school). *Retos*, 30, 122–124. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.40068>
- Villanego, F., Arroyo, D., Martínez-Majolero, V., Hernández-Sánchez, S., & Esteve-Simó, V. (2022). Importancia de la prescripción de ejercicio físico en pacientes con enfermedad renal crónica: resultados de la encuesta del Grupo Español Multidisciplinar de Ejercicio Físico en el Enfermo Renal (GEMEFER). *Nefrología*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.nefro.2022.03.001>
- Werneck, A. O., Silva, D. R., Malta, D. C., Souza-Júnior, P. R. B., Azevedo, L. O., Barros, M. B. A., & Szwarcwald, C. L. (2021). Changes in the clustering of unhealthy movement behaviors during the COVID-19 quarantine and the association with mental health indicators among Brazilian adults. *Translational Behavioral Medicine*, 11(2), 323–331. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibaa095>
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. In *Clinical Review y Education* (Vol. 310, Issue 3, pp. 2191–2194). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199241323.003.0025>
- Wright, R., John, L., Duku, E., Burgos, G., Krygsmán, A., & Esposto, C. (2010). After-School Programs as a Prosocial Setting for Bonding Between Peers. *Child & Youth Services*, 31(3–4), 74–91. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2009.524461>
- Yu, J. J., Capio, C. M., Abernethy, B., & Sit, C. H. P. (2021). Moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behavior in children with and without developmental coordination disorder: Associations with fundamental movement skills. *Research in Developmental Disabilities*, 118, 104070. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.104070>

ANEXOS



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

Anexo 1. Cuestionario de actividad física para escolares

Importante:

Este cuestionario busca conocer información sobre la actividad física que realizas en el colegio, en tu traslado y en tu tiempo libre. A continuación, se presentan 23 ítems para que los leas con mucha atención, y luego respondas con sinceridad según lo ejecutado durante la última semana.

Ten en cuenta que todo lo expresado en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

En cada ítem tendrás que marcar con una equis (X) la opción que más se acerque a lo que hiciste durante la última semana.

Gracias por dedicar tu tiempo a completar el cuestionario.

I. Actividades en el colegio

Educación Física

1. Durante la última semana, ¿cuántos días realizaste clases de Educación Física?

Marque su respuesta

Días a la semana

Días a la semana		
a) 1	b) 2	c) 3

2. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo duró en total tus clases de Educación Física? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si tuviste dos clases de 45 minutos en días distintos, entonces la duración total de tus clases sería de 90 minutos.

Minutos

Recreo

3. Durante la última semana, ¿qué tipo de actividad realizaste con mayor frecuencia en el recreo?

Actividades que realizas en el recreo (marcar solo una respuesta)

a) Sentado	Utilizo el celular, leo, converso, observo, juego ajedrez, realizo tareas académicas, entre otras actividades similares.
b) Caminar	Camino solo o acompañado.
c) Jugar	Deportes con balón (fútbol, vóleybol, básquetbol, entre otros), bailes, juegos tradicionales (chapadas, encantado, rayuela, ligas, entre otros).

Solo debes responder la pregunta 4 si marcaste la opción b) o c) en la pregunta 3, si no pasar a la pregunta 5.

4. Durante la última semana ¿cuánto tiempo en total dedicaste en los recreos? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si participaste en tus recreos jugando fútbol dos días durante 10 minutos, tres días durante 15 minutos, entonces el tiempo total que jugaste fútbol sería de 65 minutos (65 minutos).

Minutos

Talleres de deporte o danza

5. Durante la última semana, ¿cuántos días participaste en los talleres de deporte o danza promovidos por el colegio?

Marque su respuesta

Días a la semana			
1	2	3	No cuento con talleres

Solo debes responder la pregunta 6 si marcaste las opciones entre 1 a 3 días en la pregunta 5, si no pasar a la pregunta 7.

6. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total participaste en los talleres de deporte o danza promovidos por el colegio? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si tuviste dos clases de 60 minutos en días distintos, entonces la duración de tus talleres en total sería de 120 minutos.

Minutos

II. Transporte

Medio de transporte para dirigirte al colegio

7. Durante la última semana, ¿en qué medio o medios de transporte te dirigiste a tu colegio y cuántos días lo realizaste de la misma manera? Puedes marcar una, dos o tres opciones según como se presente en tu caso.

Por ejemplo, **CASO 1**, si se transportó únicamente caminando los cinco días de la semana, entonces tendría que marcar: “**a) Caminando**” y “**5 días**”, la opción b) y c) quedarían como están.

Marque su respuesta

Medio de transporte	Días a la semana				
	<input checked="" type="checkbox"/> Caminando	1	2	3	4
b) Bicicleta	1	2	3	4	5
c) Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros)	1	2	3	4	5

CASO 2, si se transportó caminando 2 veces a la semana y otras 3 veces en transporte motorizado, entonces tendría que marcar: “**a) Caminando**” y “**2 días**”; y “**c) Transporte motorizado**” y “**3 días**”. Considerar siempre 5 días.

Marque su respuesta

Medio de transporte	Días a la semana				
	<input checked="" type="checkbox"/> Caminando	1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	3	4
b) Bicicleta	1	2	3	4	5
<input checked="" type="checkbox"/> Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros)	1	2	<input checked="" type="checkbox"/> 3	4	5

Ahora, marque su respuesta

Medio de transporte	Días a la semana				
a) Caminando	1	2	3	4	5
b) Bicicleta	1	2	3	4	5
c) Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros)	1	2	3	4	5

Solo debes responder la pregunta 8 si marcaste la opción a) o b) en la pregunta 7, si no pasar a la pregunta 9.

8. ¿Aproximadamente a qué distancia de tu casa se encuentra el colegio al que asistes? Indicar en metros con número.

Por ejemplo, tu casa podría quedar a 100 metros, a 2000 metros, a 5000 metros... de distancia del colegio.

Metros

Medio de transporte para retornar del colegio

9. Durante la última semana, ¿en qué medio o medios de transporte retornaste del colegio a tu casa y cuántos días lo realizaste de la misma manera? Considerar el mismo criterio utilizado en la pregunta 7.

Marque su respuesta

Medio de transporte	Días a la semana				
a) Caminando	1	2	3	4	5
b) Bicicleta	1	2	3	4	5
c) Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros)	1	2	3	4	5

III. Tiempo libre**Actividades deportivas y recreativas**

10. Durante la última semana, ¿cuántos días realizaste algún tipo de actividad deportiva (individual o colectiva)?

Deporte individual	Deporte colectivo
Atletismo, natación, artes marciales, gimnasia, ciclismo, box, surf, bádminton, tenis, skateboarding, patinaje, frontón, lucha libre, entre otros de similar exigencia física.	Fútbol, vóleibol, básquetbol, beisbol, balonmano, rugby, hockey, entre otros de similar exigencia física.

Marque su respuesta

Días a la semana							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

Solo debes responder la pregunta 11 si marcaste la opción entre 1 a 7 días en la pregunta 10, si no pasar a la pregunta 12.

11. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total participaste en actividad deportiva? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si participaste jugando fútbol un día a la semana durante dos horas, entonces la duración total de la actividad sería de 120 minutos.

Minutos

12. Durante la última semana, ¿cuántos días participaste en algún juego tradicional que implicó correr, saltar y lanzar (tales como chapadas, encantado, rayuela, ligas, entre otros)?

Marque su respuesta

Días a la semana							
1	2	3	4	5	6	7	No participé

Solo debe responder la pregunta 13 si marcaste la opción entre 1 a 7 días en la pregunta 12, si no pasar a la pregunta 14.

13. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total participaste en juegos tradicionales (tales como chapadas, encantado, rayuela, ligas, entre otros)? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si practicaste uno o más juegos dos días a la semana durante una hora, entonces la duración total de la actividad sería de 120 minutos.

Minutos

Ejercicio físico

14. Durante la última semana, ¿cuántos días realizaste algún tipo de ejercicio físico (correr, funcional, pesas, aerobico-baile, entre otros)?

Marque su respuesta

Días a la semana							
1	2	3	4	5	6	7	No realicé

Solo debe responder la pregunta 15 si marcaste la opción entre 1 a 7 días en la pregunta 14.

15. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total realizaste ejercicio físico (correr, funcional, pesas, aerobico-baile, entre otros)? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si realizaste pesas tres días a la semana durante una hora, entonces la duración de la actividad sería de 180 minutos.

Minutos



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

Anexo 2. Cuestionario de evaluación de salud mental

Importante:

Este cuestionario busca conocer información sobre el estado de bienestar psicológico. A continuación, se presentan 38 ítems, los cuales debe leerlos con mucha atención y responder con sinceridad según su criterio, teniendo en cuenta la siguiente valoración:

1. Siempre o casi siempre
2. Con bastante frecuencia
3. Algunas veces
4. Nunca o casi nunca

Ten en cuenta que todo lo expresado en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial. No hay respuestas correctas ni incorrectas, cada uno puede tener una opinión diferente.

En cada ítem tendrás que marcar con una equis (X) o encerrando con un círculo la opción que más se acerque a su opinión.

Gracias por dedicar su tiempo a completar el cuestionario.

1. Me resulta difícil aceptar a los demás cuando tienen actitudes distintas a las mías	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
2. Los problemas me bloquean fácilmente	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
3. Me resulta difícil escuchar a los demás cuando me cuentan sus problemas	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
4. Me gusto como soy	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
5. Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
6. Me siento a punto de explotar	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
7. Para mí la vida es aburrida y monótona	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
8. Me resulta difícil dar apoyo emocional	Siempre	Con	Algunas	Nunca

	o casi siempre	bastante frecuencia	veces	o casi nunca
9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
10. Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
11. Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
12. Veo mi futuro con optimismo	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
13. Las opiniones de los demás influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
14. Me considero menos importante que el resto de las personas que me rodean	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
15. No soy capaz de resolver problemas por mí misma/o	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
16. Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
17. Intento mejorar como persona	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
18. Me considero un/a buen/a consejero/a para los demás	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
19. No me preocupa que los demás me critiquen	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
20. Creo que soy una persona sociable	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
21. Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
22. Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en situaciones conflictivas	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
23. Pienso que soy una persona que inspira confianza	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
24. Me resulta difícil entender los	Siempre	Con	Algunas	Nunca

sentimientos de los demás	o casi siempre	bastante frecuencia	veces	o casi nunca
25. Pienso en las necesidades de los demás	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio emocional	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
27. Cuando hay cambios en mi entorno, intento adaptarme	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
28. Frente a un problema, no soy capaz de pedir apoyo	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan a mejorar	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis maestros	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
31. Creo que no sirvo para nada	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
32. Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
33. Me resulta difícil tener opiniones	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy segura/o	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
35. Me es difícil decir no a los demás	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
36. Cuando se me presenta un problema, busco posibles soluciones	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
37. Me gusta ayudar a los demás	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
38. Me siento satisfecha/o conmigo misma/o	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca

Anexo 3. Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
<p>Problema general ¿Cuál es la relación que existe entre la Práctica de actividad física y la salud mental en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución pública de Trujillo, Perú?</p>	<p>Objetivo general Analizar la relación de la práctica de actividad física con la salud mental en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.</p>	<p>Hipótesis general Existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y la salud mental en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.</p>	<p>Variable “1”: Actividad física</p>	<p><i>Actividades en el colegio</i> <i>Transporte</i> <i>Tiempo libre</i> Educación Física Recreo Talleres de danza o deporte Medio de transporte para dirigirte al colegio Medio de transporte para retornar del colegio Actividades deportivas y recreativas Ejercicio físico</p>	<p>El diseño de la investigación corresponde al transversal correlacional. El termino diseño se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que deseas con el propósito de responder al planteamiento del problema (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018).</p>	<p>La población está conformada por 572 adolescentes escolares de edades entre 14 a 17 años, pertenecientes a la institución pública de Trujillo. El proceso de selección de la muestra es de tipo no probabilístico (conveniencia), en la que la selección de los elementos se realizó de acuerdo a la disponibilidad de la recolección de datos. La muestra de</p>	<p>Como instrumentos se utilizó el cuestionario. Es un instrumento de recolección de datos y suele combinarse con la técnica de encuesta, las preguntas generalmente son abiertas, puede aplicarse sin la presencia del investigador y posee una estructura que no permite indagar en las respuestas. Existe confusión en la denominación, es común que</p>
<p>Problemas específicos P1. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la satisfacción personal en adolescentes que</p>	<p>Objetivos específicos O1. Determinar la relación de la práctica de AF con la satisfacción personal en</p>	<p>Hipótesis específicas H1. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y la satisfacción</p>	<p>Variable “2”: Salud mental</p>	<p><i>Satisfacción personal</i> <i>Actitud prosocial</i> <i>Autocontrol</i> <i>Autonomía</i> <i>Resolución de problemas y autoactualización</i></p>			

<p>cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú? P2. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la actitud prosocial en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú? P3. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y el autocontrol en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú? P4. ¿Cuál es la relación entre la</p>	<p>adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú. O2. Determinar la relación de la práctica de AF con la actitud prosocial en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú. O3. Determinar la relación de la práctica de AF con el autocontrol en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.</p>	<p>personal en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú. H2. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y la actitud prosocial en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú. H3. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y el autocontrol en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución</p>		<p><i>Habilidades de relación interpersonal</i></p>		<p>estudio estuvo conformada por 152 estudiantes (62 hombres y 90 mujeres) con una media de 15.39 años (desviación estándar .978)</p>	<p>a la escala tienda a llamársele cuestionario. (Granados Muñoz, 2020) Bajo ese panorama los instrumentos que se utilizaron en la investigación serán: 1) Cuestionario de actividad física para escolares (Laíño et al., 2017) y 2) El cuestionario de evaluación de salud mental (Hurtado, 2017).</p>
---	--	---	--	---	--	---	--

<p>práctica de AF y la autonomía en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú? P5. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la resolución de problemas y autoactualización en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú? P6. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y las habilidades de relación interpersonal en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en</p>	<p>O4. Determinar la relación de la práctica de AF con la autonomía en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú. O5. Determinar la relación de la práctica de AF con la resolución de problemas y autoactualización en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú. O6. Determinar la relación de la práctica de AF con las habilidades de relación interpersonal en adolescentes que</p>	<p>educativa pública de Trujillo, Perú. H4. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y la autonomía en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú. H5. Existe una relación significativa entre la práctica de AF y la resolución de problemas y autoactualización en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú. H6. Existe una</p>					
---	--	---	--	--	--	--	--

una institución educativa pública de Trujillo, Perú	cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.	relación significativa entre la práctica de AF y las habilidades de relación interpersonal en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú.					
---	--	---	--	--	--	--	--