

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

**Actividad física y salud mental en estudiantes de quinto grado de
secundaria de la Institución Educativa Santiago Apostol, Bagua Grande**

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación, especialidad
Educación Física

Investigadores: Segundo Alberto Ventura Castañeda

Jaime Rafael Santacruz

Asesora: Dra. Martha Ríos Rodríguez

Lambayeque – Perú

2024


**Actividad física y salud mental en estudiantes de quinto grado de
secundaria de la Institución Educativa Santiago Apostol, Bagua Grande**

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación, especialidad
Educación Física



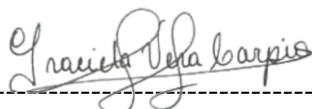
Segundo Alberto Ventura Castañeda

Investigador



Jaime Rafael Santaeruz

Investigador



Dra. Graciela Vera Carpio
Presidente



M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Secretario



M. Sc. Luis Edwin Torres Paz
Vocal



Dra. Martha Ríos Rodríguez
Asesora

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 533-2024

Siendo las 12:40 horas, del día martes 03 de diciembre 2024 en los Ambientes de la FACHSE: 5201
LA 140, por mandato de la Resolución N° 2095-2024-D-FACHSE de fecha 25 de noviembre de 2024 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 0288-2024-D-FACHSE de fecha 22 de abril de 2024; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a) : Dra. Graciela Vera Carpio
Secretario(a) : M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Vocal : M. Sc. Luis Edwin Torres Paz
Asesor(es) : Dra. Martha Rios Rodríguez
:



Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO APOSTOL, BAGUA GRANDE Presentada por VENTURA CASTAÑEDA SEGUNDO ALBERTO y RAFAEL SANTACRUZ JAIME para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, obteniendo el calificativo de 16 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Bueno. Siendo las 13:40 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.


Dra. Graciela Vera Carpio
PRESIDENTE(A)


M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
SECRETARIO(A)


M. Sc. Luis Edwin Torres Paz
VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20°, 33°, 46°, 54° o 66° del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Nosotros, Segundo Alberto Ventura Castañeda y Jaime Rafael Santacruz, investigadores principales, y Martha Ríos Rodríguez, asesora del trabajo de investigación “Actividad física y salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apostol, Bagua Grande”, declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 28 de junio de 2024



Segundo Alberto Ventura Castañeda
Investigador



Jaime Rafael Santacruz
Investigador



Dra. Martha Ríos Rodríguez
Asesora

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Rios Rodriguez Martha, usuario revisor del documento titulado: Actividad física y salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apostol, Bagua Grande.

Los autores son Segundo Alberto Ventura Castañeda, identificado con documento de identidad N° 46881918 y Jaime Rafael Santacruz, identificado con documento de identidad N° 45500744 declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 18%, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 18 de octubre del 2024



Rios Rodriguez Martha

DNI: N° 16655814

ASESORA

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, quienes han sido nuestra mayor fuente de inspiración y apoyo incondicional a lo largo de nuestra vida académica.

A nuestros padres, por inculcarnos el valor del esfuerzo y la importancia de la educación, y por estar siempre a nuestro lado en los momentos difíciles.

A nuestros hermanos, por su comprensión y aliento, y a todos aquellos que creyeron en nosotros y nos animaron a seguir adelante.

Este logro también es de ustedes.

AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestra profunda gratitud a Dios, por darnos la fortaleza, salud y perseverancia para culminar este trabajo. Agradecemos de manera especial a nuestros padres, por su amor incondicional, apoyo constante y por creer en nosotros en todo momento. Su ejemplo y sacrificio han sido fundamentales para alcanzar este logro. A nuestros profesores y asesora de la Universidad la Dra. Martha Rios, por su orientación, paciencia y valiosos aportes que enriquecieron significativamente este trabajo. Su dedicación a la enseñanza y a la investigación ha sido una inspiración para nosotros.

A los estudiantes de la Institución Educativa, quienes participaron con entusiasmo y disposición en nuestra investigación. Sin su colaboración, este estudio no habría sido posible. Finalmente, queremos agradecer a nuestros compañeros y amigos, quienes nos brindaron su apoyo moral y motivación durante todo este proceso.

RESUMEN

El propósito del estudio fue “establecer la correlación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria en la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande”. Para alcanzar dicho objetivo, se utilizó un enfoque cuantitativo en una metodología de tipo básica, con un diseño no experimental y un nivel correlacional. La muestra consistió en 25 estudiantes de quinto grado de secundaria, a quienes se les administraron dos cuestionarios para poder recopilar la información en ambas variables. Entre principales resultados, se revelaron que el 60% de los intervenidos presentan un nivel alto de actividad física, mientras que el 20% exhibe un nivel medio de salud mental. Estos hallazgos respaldan la existencia de una relación positiva y significativa entre las variables analizadas. Esta conclusión se sustenta en un nivel de significancia estadística inferior a 0.05 ($p\text{-valor}=0.000$) y una correlación $=0.969^*$, lo que indica una asociación positiva fuerte entre la actividad física y la salud mental. En otras palabras, conforme aumenta el nivel de actividad física, se observa una mejora en su salud mental.

Palabra claves: Actividad física, salud mental, estudiantes, secundaria.

ABSTRACT

The purpose of the study was to establish the correlation between physical activity and mental health in fifth grade high school students at the Santiago Apóstol Educational Institution, Bagua Grande. To achieve this objective, a quantitative approach was used in a basic methodology, with a non-experimental design and a correlational level. The sample consisted of 25 fifth grade high school students, who were administered two questionnaires to collect information on both variables. Among the main results, it was revealed that 60% of those surveyed have a high level of physical activity, while 20% exhibit a medium level of mental health. These findings support the existence of a positive and significant relationship between the variables analyzed. This conclusion is supported by a level of statistical significance less than 0.05 ($p\text{-value} = 0.000$) and a correlation = 0.969*, which indicates a strong positive association between physical activity and mental health. In other words, as the level of physical activity increases, an improvement in their mental health is observed.

Keywords: Physical activity, mental health, students, high school.

ÍNDICE GENERAL

ACTA DE SUSTENTACIÓN	3
RESUMEN	7
ABSTRACT.....	8
ÍNDICE GENERAL	9
ÍNDICE DE TABLAS	11
ÍNDICE DE FIGURAS.....	12
INTRODUCCIÓN	13
I. DISEÑO TEÓRICO	16
1.1. Antecedentes.....	16
1.1.1. Antecedentes internacionales	16
1.1.2. Antecedentes nacionales	18
1.2. Bases teóricas	19
1.2.1. Actividad física	19
1.2.1.1. Dimensiones.....	20
1.2.1.2. Teoría de la atención y la concentración de William James.....	21
1.2.1.3. Teoría de la mejora cognitiva a través del ejercicio de Charles Hilman.....	22
1.2.2. Salud mental:.....	23
1.2.2.1. Dimensiones.....	23
1.2.2.2. Teoría de la autodeterminación de Edward L. Deci y Richard M....	25
1.2.2.3. Teoría del estrés y adaptación de Richard Lazarus y Susan Folkman.....	26
1.2.2.4. Teoría de la resiliencia de Emmy Werner y Ruth Smith.	27
II. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	28

2.1.	Diseño de investigación.....	28
2.2.	Población y muestra.....	30
2.2.1.	Población.....	30
2.2.2.	Muestra.....	31
2.3.	Técnicas e instrumentos.....	32
2.3.1.	Técnica	32
2.3.2.	Instrumento.....	32
III.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	36
3.1.	Resultados.....	36
3.1.1.	Análisis descriptivo	36
3.1.2.	Análisis inferencial.....	44
3.2.	Discusión	47
	CONCLUSIONES	53
	RECOMENDACIONES	54
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
	ANEXOS	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Confiabilidad del instrumento	34
Tabla 2	Confiabilidad del instrumento	35
Tabla 3	Prueba de normalidad.....	44
Tabla 4	Actividad física y la salud mental	45
Tabla 5	Actividad física y la ansiedad.....	46
Tabla 6	Actividad física y la depresión	46
Tabla 7	Actividad física y el estrés.	47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Esquema del nivel correlacional.....	30
Figura 2	Nivel de la actividad física	36
Figura 3	Nivel de la frecuencia.....	37
Figura 4	Nivel de la duración	38
Figura 5	Nivel de la intensidad.....	39
Figura 6	Nivel de la salud mental	40
Figura 7	Nivel de la ansiedad	41
Figura 8	Nivel de la depresión.....	42
Figura 9	Nivel del estrés	43

INTRODUCCIÓN

En el ámbito internacional, la relación entre la actividad física en unión con la salud mental en estudiantes de secundaria ha sido objeto de creciente preocupación, según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022, se estima que aproximadamente entre el 10% y el 20% de los adolescentes a nivel global enfrentan dificultades relacionadas con la salud mental, destacándose la depresión y la ansiedad como los problemas más comunes las condiciones más prevalentes. Países como Finlandia y Canadá han implementado programas educativos que enfatizan la importancia de la actividad física en la salud mental de los estudiantes, con resultados alentadores en la reducción de los índices de trastornos mentales (Ruiz & Noriega, 2022).

En el caso de Perú, la situación no difiere significativamente de la tendencia global. Según el “Instituto Nacional de Estadística e Informática” (INEI), en 2022, se observó un aumento alarmante en los casos de problemas de salud mental en adolescentes, con un incremento del 15% en comparación con el año anterior, las condiciones económicas y sociales, la presión académica y la falta de conciencia sobre la importancia de la actividad física podrían ser factores contribuyentes, a pesar de los esfuerzos gubernamentales para fomentar estilos de vida saludables, existe una brecha significativa en la implementación de programas específicos en las instituciones educativas (Garrido, 2022).

En la Institución Educativa Santiago Apóstol, se enfrenta una realidad preocupante en cuanto a la unión entre la actividad física con la salud mental de los educandos de quinto grado de nivel secundaria. La falta de acceso a instalaciones deportivas adecuadas, la ausencia de programas extracurriculares que fomenten la actividad física y el alto nivel de exigencia académica pueden estar contribuyendo a esta problemática.

Asimismo, las posibles causas de esta situación incluyen la falta de conciencia sobre la importancia que conlleva practicar actividad física para la salud mental, así como la

carencia de recursos y apoyo institucional para promover estilos de vida saludables entre los estudiantes. Por otra parte, las consecuencias de esta situación pueden ser graves, dado que una escasa actividad física y los trastornos de salud mental pueden influir de manera negativa en el rendimiento académico, la calidad de vida en armonía con el bienestar emocional de los estudiantes.

La importancia de estudiar la relación la actividad física en unión con la salud mental radica en la posibilidad de identificar estrategias efectivas para promover el bienestar integral de los estudiantes. Al comprender cómo estas variables se relacionan entre sí, se pueden diseñar intervenciones educativas y programas de promoción de la salud que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los adolescentes y prevenir futuros problemas de salud mental.

En ese sentido, se planteó: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande?. De la misma manera, se planteó como hipótesis: Existe relación significativa entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande. El objetivo general fue determinar la relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.

Y sus objetivos específicos fueron:

OE1: Establecer la relación entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.

OE2: Determinar la relación entre la actividad física y la depresión en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.

OE3: Identificar la relación entre la actividad física y el estrés en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.

En contraposición a lo anterior, la investigación se estructuró en tres secciones principales, cada una con un objetivo específico. La primera sección sentó las bases teóricas que sustentan el estudio, profundizando en las dos variables de interés y contextualizando la investigación en el ámbito internacional y nacional. El segundo capítulo, por su parte, se centró en el enfoque metodológico empleado, detallando el tipo de estudio realizado, los instrumentos utilizados para la recolección de datos y el equipo empleado. Finalmente, el tercer capítulo abordó los resultados obtenidos y su posterior análisis, para luego presentar las conclusiones derivadas del estudio junto con las recomendaciones pertinentes. Esta estructura tripartita fue diseñada de manera estratégica para brindar una comprensión sólida y coherente de todos los aspectos relevantes de la investigación.

I. DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

1.1.1. Antecedentes internacionales

Fouilloux et al. (2021) en la investigación “Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México, un estudio transversal”, el propósito de este estudio fue investigar la conexión entre la participación en actividades físicas y aspectos beneficiosos para la salud mental en estudiantes de medicina en México. Se realizó un transversal estudio con una muestra de 190 educandos, en el que se aplicaron varios cuestionarios, se llevaron a cabo descriptivos análisis y comparativos. Los resultados mostraron una relación significativa entre el nivel de actividad física de los estudiantes y su satisfacción con la vida, con un índice de relación de 0,877. Además, se observó que la actividad física estaba relacionada con la autoestima y la satisfacción personal, con índices de 0,877 y 0,786 respectivamente. En conclusión, se encontró que la actividad física estaba vinculada de significativa manera con aspectos de índole positivos de la salud mental en educandos de medicina.

De acuerdo a Ulloa y Pérez (2018) en “La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU-Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana”, el propósito fue indagar sobre la conexión entre la actividad física y la salud emocional de los estudiantes, se planteó la meta de comprender cómo la actividad física se relaciona con la salud emocional. Para lograr este objetivo, se utilizó el cuestionario. En cuanto a los resultados obtenidos, se encontró una correlación positiva entre la actividad física y la salud emocional de los estudiantes, respaldada tanto por la validación de expertos como por el análisis estadístico. En conclusión, los hallazgos respaldan la idea de que la actividad física está vinculada positivamente con la salud emocional de los estudiantes.

López et al. (2022) en el artículo “Evaluación de los niveles de actividad física y salud mental en universitarios durante la pandemia SARS-COV2”, el propósito principal de este estudio fue evaluar los niveles de actividad física y salud mental en universitarios durante la pandemia de COVID19. Se llevó a cabo la investigación el cuestionario y además es correlacional donde 55 estudiantes intervienen en el proceso. Los resultados revelaron que el 76.2% de la población estudiada se encontraba físicamente activa. Los coeficientes de correlación entre la actividad física con la ansiedad ($r = 0.41$), así como entre la actividad física y el estrés ($r = 0.42$), indicaron correlaciones que varían de moderadas a fuertes. Se concluyó que la actividad física durante la pandemia tuvo un impacto notable en la disminución de problemas de salud mental en la población universitaria analizada.

Castellanos et al. (2023) en “Actividad física y salud mental en estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá - Colombia durante el tiempo de pandemia por COVID-19”, el propósito fue investigar la relación entre la actividad física y la salud mental mediante un enfoque correlacional. La muestra incluyó a 408 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario. Se recopilaron un total de 408 encuestas, abarcando a estudiantes de fisioterapia y psicología en proporciones del 60% y 40%, respectivamente, en cuanto a la distribución de género, el 87% de los encuestados fueron mujeres y el 13% hombres. Según los datos obtenidos del cuestionario IPAQ, la actividad física de la población se clasificó en bajo (36.3%), moderado (54.4%) y alto (9.4%). Al analizar los datos en cuartiles, se observó que los niveles de actividad física leve mostraron una dispersión menor en comparación con la media y otras intensidades. Además, se encontró que los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la población estudiada fueron del 33.5%, 35%, y 31.5%, respectivamente. Concluyo que existió relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de la ciudad de Bogotá.

1.1.2. Antecedentes nacionales

Garrido (2022) “Actividad física y salud mental en estudiantes de la escuela profesional de educación física de la universidad nacional del callao en tiempos de pandemia por Covid-19, 2021”, el objetivo fue examinar la relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes. La muestra consistió en 87 estudiantes de dicha escuela, fue cuantitativa la metodología empleada, además de correlacional, descriptiva, no experimental y transversal, se utilizaron el cuestionario. Los resultados revelaron que el 63,2% de los encuestados mantenían un nivel de actividad elevado, y el 44,8% fueron denominados como florecientes en términos de salud mental, se encontró un coeficiente de 0.419 entre la actividad física en armonía con la salud mental, con un nivel de significancia de $p=0.000$. En conclusión, se identificó una correlación positiva moderada entre la actividad física y el bienestar mental de los estudiantes durante la pandemia de Covid-19 en el año 2021.

López (2018) en “Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho, 2018”, el propósito principal fue identificar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes. La metodología empleada se caracterizó por ser no experimental, con un diseño básico de alcance correlacional y transaccional, la muestra estudiada fue de tipo censal, compuesta por 132 estudiantes de dicho instituto, para la recopilación de datos, se optó por la técnica de encuesta, utilizando como instrumentos un cuestionario. Los resultados obtenidos indicaron que existe una relación directa ($Rho=0,749$) y significativa ($p=0.000$) entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico, con una correlación alta entre estas variables en los estudiantes. Concluyó que la práctica de actividad física deportiva está vinculada de manera positiva y significativa con el bienestar psicológico de los estudiantes del mencionado instituto en el período estudiado.

Márquez (2023) en “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”, el propósito de este estudio fue examinar la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en adolescentes que llevan a cabo sus estudios de forma virtual en una institución educativa pública en Trujillo, Perú. La investigación adoptó un enfoque básico con un diseño transversal correlacional, centrándose en el análisis de 152 estudiantes adolescentes, compuestos por 62 hombres y 90 mujeres, estos participantes completaron cuestionarios sobre actividad física para escolares y salud mental. Los resultados obtenidos revelaron una positiva correlación de magnitud pequeña (0.281) entre la actividad física y la salud mental. En última instancia, se llegó a la conclusión de que la práctica de actividad física, ya sea en el entorno escolar, durante el transporte o así como en el tiempo libre, guarda una relación con el bienestar de este tipo experimentado por los adolescentes. Esta relación puede fortalecer o debilitar su desarrollo personal.

1.2. Bases teóricas

1.2.1. Actividad física

Se refiere a todo movimiento del cuerpo generado por los esqueléticos músculos que demanda un gasto de energía, en el contexto educativo, la actividad física no solo se limita al ejercicio físico planificado, como el deporte estructurado, sino que también abarca todas las formas de movimiento que una persona realiza en su vida diaria, esto incluye actividades como caminar, subir escaleras, trabajar en el jardín o incluso las tareas domésticas. Desde una perspectiva educativa, es crucial para el integral desarrollo de los individuos, ya que no solo contribuye a la salud física, además que también desempeña un fundamental papel en el bienestar mental y emocional, además, la participación regular en actividades físicas puede promover habilidades sociales, trabajo en equipo, disciplina y autoestima (Borja et al., 2023).

1.2.1.1. Dimensiones.

Para comprender y conocer la actividad física y su importancia en los estudiantes, de acuerdo a Borja et al. (2023), han identificado las siguientes dimensiones:

- **Frecuencia**

La frecuencia se refiere al número de veces que una persona realiza actividad física en un periodo determinado, habitualmente medido en días por semana. Este componente es esencial, ya que establece un patrón regular de actividad que contribuye significativamente a la adopción y mantenimiento de un estilo de vida saludable. Además, una mayor frecuencia de ejercicio está correlacionada con múltiples beneficios para la salud, incluyendo mejoras en la capacidad cardiovascular, el fortalecimiento del sistema musculoesquelético y el bienestar psicológico. Por otro lado, las recomendaciones de organismos internacionales, como la “Organización Mundial de la Salud” (OMS), sugieren que los adultos deben realizar un mínimo de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a alta cada semana, distribuidos en varios días, para maximizar los beneficios sanitarios. Esta regularidad no solo ayuda a prevenir enfermedades crónicas, sino que también favorece el bienestar mental y emocional, creando una base sólida para una vida activa y saludable.

- **Duración**

La duración se refiere al tiempo total dedicado a una sesión de actividad física. Este aspecto es crucial para determinar el volumen total de ejercicio realizado y su impacto acumulativo en el organismo. La duración óptima de la actividad física puede variar ampliamente según el tipo de ejercicio y los objetivos específicos del individuo. Por ejemplo, las actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta pueden requerir sesiones más prolongadas para alcanzar beneficios sustanciales, mientras que los entrenamientos de “alta intensidad”, pueden ser efectivos en periodos más cortos. Según la OMS, Para alcanzar beneficios significativos para la salud, los adultos deben participar en sesiones de actividad

física moderada a vigorosa de al menos 10 minutos, acumulando un mínimo de 150 minutos semanales.

- **Intensidad**

Es el grado de esfuerzo requerido durante la actividad física y se puede clasificar generalmente en ligera, moderada o vigorosa; a su vez, es un factor determinante en la cantidad de energía que el cuerpo consume durante el ejercicio, influyendo directamente en los beneficios obtenidos. Por otro lado, las actividades de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, bailar o jardinería, requieren un esfuerzo sustancial pero no extenuante, mientras que las actividades de alta intensidad, como correr, nadar rápido o entrenar con pesas, implican un mayor esfuerzo y un consumo energético elevado. La elección de la intensidad adecuada depende de los objetivos individuales, el nivel de condición física y las recomendaciones médicas. Incorporar una variedad de intensidades en un régimen de ejercicio puede ofrecer una amplia gama de beneficios, desde la mejora del sistema cardiovascular y el control del peso hasta la reducción del riesgo de enfermedades crónicas.

1.2.1.2. Teoría de la atención y la concentración de William James.

La teoría de la atención y la concentración, según William James, sostiene que la actividad física desempeña un crucial papel en la mejora de la capacidad de atención y concentración en estudiantes, James argumenta que el ejercicio no solo favorece el bienestar físico, sino que también tiene efectos directos en la función cerebral, especialmente en lo que respecta a la atención, investigaciones han respaldado esta teoría al demostrar que la participación regular en actividad física está vinculada a mejoras en la capacidad de concentración. Los estudios han revelado que la actividad física induce cambios neuroquímicos y neurofisiológicos que afectan positivamente la función ejecutiva del cerebro, lo que incluye relacionados procesos con la atención y la concentración, la liberación

de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina durante el ejercicio contribuye a la modulación de la actividad cerebral, facilitando una mayor claridad mental y agudeza cognitiva (Milán & Mejías, 1998).

Desde la perspectiva de James, la actividad física no solo actúa como un medio para mantener la salud física, sino también como un potente facilitador de la atención sostenida y con una capacidad de poder realizar la concentración, al reducir la fatiga mental y mejorar la circulación sanguínea cerebral, el ejercicio proporciona un impulso significativo a la capacidad del estudiante para mantenerse enfocado en tareas académicas, lo cual tiene implicaciones directas en el rendimiento académico. En conclusión, la teoría respalda la idea de incorporar la actividad física en el entorno educativo, la mejora de la capacidad de atención resultante de la actividad física puede ser un factor determinante en el éxito académico, destacando la importancia de considerar la actividad física como una estrategia efectiva para optimizar el funcionamiento cognitivo de los estudiantes (Jatuff, 2020).

1.2.1.3. Teoría de la mejora cognitiva a través del ejercicio de Charles Hilman.

La teoría de la mejora cognitiva a través del ejercicio, propuesta por Charles Hillman, postula que la actividad física regular conlleva beneficios significativos para el funcionamiento cognitivo, especialmente en el contexto de estudiantes, diversas investigaciones respaldan esta teoría al demostrar que la participación en ejercicio físico está asociada a mejoras notables en la atención, la memoria y la capacidad de resolución de problemas en niños y adolescentes. Estudios realizados bajo la supervisión de Hillman han revelado que la práctica regular de actividad física impacta positivamente en áreas específicas del cerebro que están directamente relacionadas con las funciones cognitivas superiores, la actividad física no solo induce cambios estructurales en el cerebro, como el aumento del volumen en regiones clave, sino que también facilita procesos neuroquímicos que favorecen

la plasticidad cerebral, promoviendo un entorno propicio para el aprendizaje (Díaz & Justel, 2019).

Además, la investigación de Hillman ha abordado la conexión entre la actividad física en relación con el rendimiento académico, encontrando que los estudiantes que participan regularmente en ejercicio tienden a mostrar un mejor desempeño en tareas académicas, esta correlación positiva sugiere que la mejora cognitiva inducida por la actividad física puede traducirse en beneficios tangibles en el ámbito educativo (Ortega et al., 2017).

1.2.2. Salud mental:

Se refiere al estado psicológico y emocional de los individuos que están matriculados en instituciones educativas, incluye aspectos como la estabilidad emocional, la capacidad para afrontar el estrés, la resiliencia, la autoestima y el bienestar psicológico en general, la salud mental de los estudiantes puede estar influida por una variedad de factores, como las presiones académicas, sociales, familiares y personales. Por lo cual, es relevante considerar cómo el entorno educativo puede impactar la salud mental de los estudiantes, factores como la carga académica, la competencia entre pares, la calidad de las relaciones sociales, la disponibilidad de recursos de apoyo emocional y la gestión del estrés pueden influir en su bienestar psicológico, la comprensión y promoción de la salud mental en estudiantes son aspectos cruciales para crear entornos educativos que fomenten un desarrollo integral y sostenible (Joffre et al., 2007).

1.2.2.1. Dimensiones.

Para comprender y conocer la salud mental en los estudiantes, de acuerdo a Joffre et al. (2007), han identificado las siguientes dimensiones:

- **Ansiedad**

La ansiedad se define como un “estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, preocupación y aprensión, acompañados de síntomas físicos como aumento de la

frecuencia cardíaca, sudoración, temblores y sensación de opresión en el pecho”. Este fenómeno psicológico puede manifestarse en diversas formas, desde una ansiedad situacional, que es una respuesta normal y temporal a un evento estresante, “hasta trastornos de ansiedad crónicos, como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y las fobias específicas”.

- **Depresión**

“Es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una persistente sensación de tristeza, pérdida de interés o placer en actividades diarias, y una variedad de síntomas físicos y cognitivos que pueden incluir cambios en el apetito y el sueño”. La depresión puede variar en severidad, desde episodios leves y transitorios hasta trastornos depresivos mayores que requieren intervención médica. A nivel neurobiológico, “la depresión está asociada con desequilibrios en neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la norepinefrina, así como con alteraciones en la estructura y función cerebral”. La evaluación y tratamiento de la depresión requieren un enfoque multidimensional, que puede incluir terapia psicológica, farmacoterapia y, en algunos casos, intervenciones somáticas como la terapia electroconvulsiva (TEC).

- **Estrés**

“Es una respuesta fisiológica y psicológica a las demandas percibidas como desafiantes o amenazantes”, esta respuesta puede ser aguda, como en situaciones de emergencia que requieren una respuesta rápida y adaptativa, o crónica, cuando las demandas persistentes superan la capacidad de afrontamiento del individuo. El estrés crónico está asociado con una amplia gama de consecuencias negativas para la salud, incluyendo trastornos cardiovasculares, alteraciones del sistema inmunológico y problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. La respuesta al estrés involucra el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) y la secreción de hormonas como el cortisol, que preparan al

organismo para la actividad. Sin embargo, cuando el estrés es prolongado, estas respuestas pueden volverse perjudiciales.

1.2.2.2. Teoría de la autodeterminación de Deci y Richard M.

Constituye un marco teórico esencial para comprender y promover la salud mental en estudiantes, esta teoría postula que la satisfacción de tres necesidades psicológicas fundamentales, competencia, autonomía así como la relación social, es crucial para el bienestar psicológico y la autorregulación, en el ámbito educativo, proporcionar un entorno que respeta la autonomía del estudiante, ofreciendo oportunidades para el desarrollo de competencias y promoviendo relaciones sociales positivas, se convierte en un componente esencial para el fomento de la salud mental (Ryan & Deci, 2000).

La autonomía, según la teoría, implica la sensación de tener elecciones y la capacidad de tomar decisiones basadas en intereses personales, en un contexto educativo, esto se traduce en permitir a los estudiantes cierto grado de control sobre su aprendizaje y la elección de actividades que encuentren significativas, la competencia se refiere a la percepción de habilidad y eficacia en las tareas, lo que destaca la importancia de desafíos adecuados y retroalimentación positiva para cultivar un sentido de logro, la relación social, por su parte, resalta la necesidad de conexiones emocionales y de pertenencia, subrayando la importancia de un ambiente educativo que fomente la colaboración y la interacción positiva.

Investigaciones respaldan la teoría al mostrar que estudiantes que experimentan un alto grado de satisfacción de estas necesidades fundamentales tienden a tener niveles más elevados de bienestar psicológico, además, la autonomía, competencia y relación social no solo se asocian con una mayor salud mental, sino que también están relacionadas con una motivación intrínseca más fuerte, que es esencial para el compromiso académico sostenido (Stover et al., 2017).

1.2.2.3. Teoría del estrés y adaptación de Richard Lazarus y Susan Folkman.

Proporciona una perspectiva valiosa para comprender la salud mental en estudiantes dentro del contexto educativo, según esta teoría, el estrés es un proceso interactivo entre el individuo y su entorno, en el cual se realiza una evaluación cognitiva para determinar si los recursos disponibles son suficientes para hacer frente a las demandas percibidas, en el ámbito educativo, este enfoque resalta la importancia de entender cómo los estudiantes evalúan y afrontan el estrés académico. Por otro lado, la salud mental de los estudiantes está intrínsecamente vinculada a su capacidad para afrontar el estrés de manera adaptativa, Lazarus y Folkman distinguen entre estrés agudo y crónico, destacando que la percepción de control y las estrategias de afrontamiento influyen en la experiencia del individuo frente a situaciones estresantes, desde esta perspectiva, intervenir en el proceso de evaluación cognitiva y proporcionar herramientas efectivas de afrontamiento puede ser crucial para mitigar los efectos negativos del estrés en la salud mental de los estudiantes (De Jesús, 2017).

La adaptación, según la teoría, implica no solo superar el estrés sino también aprender y crecer a través de la experiencia, aplicado a la educación, esto sugiere que las instituciones educativas pueden desempeñar un papel fundamental al facilitar un entorno que promueva estrategias de afrontamiento saludables y brinde apoyo efectivo a los estudiantes durante períodos estresantes, contribuyendo así a su desarrollo emocional y bienestar psicológico. Investigaciones respaldan la aplicación de la teoría en el contexto educativo al mostrar que la gestión efectiva del estrés está asociada a una mejor salud mental en estudiantes. Al entender las percepciones individuales del estrés y proporcionar recursos adecuados, las instituciones educativas pueden contribuir significativamente a la promoción de la salud mental y al desarrollo resiliente de los estudiantes (Valle, 2021).

1.2.2.4. Teoría de la resiliencia de Emmy Werner y Ruth Smith.

Así también la teoría de la resiliencia, desarrollada por Emmy Werner y Ruth Smith, ofrece una perspectiva fundamental para abordar la salud mental en estudiantes dentro del ámbito educativo, esta teoría se centra en la capacidad de las personas para superar adversidades y desarrollar adaptabilidad frente a circunstancias desafiantes, aplicada al contexto estudiantil, la resiliencia se convierte en un elemento crucial para promover la salud mental y afrontar con éxito los desafíos académicos y personales. Los autores destacan la importancia de factores protectores que contribuyen a la resiliencia, en el entorno educativo, estos factores pueden incluir el apoyo social, la presencia de figuras de apoyo como maestros, compañeros y familiares, así como la promoción de habilidades socioemocionales, la resiliencia no solo implica la capacidad de recuperarse de situaciones estresantes, sino también el desarrollo de habilidades para adaptarse y aprender de las experiencias adversas (Díaz et al., 2006).

Además, al demostrar que los estudiantes resilientes exhiben niveles más altos de bienestar psicológico y son más capaces de afrontar los desafíos académicos, al fomentar la resiliencia en el entorno educativo, se fortalece la capacidad de los estudiantes para manejar la presión y las dificultades, promoviendo así la salud mental a lo largo de su desarrollo. La teoría subraya la importancia de cultivar un entorno educativo que proporcione oportunidades para el desarrollo de habilidades de afrontamiento, fortalezca las redes de apoyo y promueva la autoeficacia en los estudiantes, al hacerlo, las instituciones educativas contribuyen activamente a la construcción de la resiliencia, lo que resulta en un mayor bienestar emocional y una mejor salud mental en el contexto estudiantil (Granados et al., 2017).

II. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Diseño de investigación

La investigación se caracterizó como un estudio de naturaleza básica o fundamental, lo cual denota que se trató de una forma de indagación científica dirigida a profundizar en la comprensión teórica y el conocimiento sobre fenómenos específicos en un campo determinado. A diferencia de la investigación aplicada, cuyo objetivo principal es utilizar los hallazgos para resolver problemas prácticos, la investigación fundamental se orienta a adquirir conocimientos esenciales y teóricos sobre un tema particular (Arias, 2020).

Desde la perspectiva de Castro et al. (2020), el objetivo primordial de la investigación fundamental reside en explorar, descubrir y comprender los principios básicos que rigen un fenómeno. Esto implica realizar investigaciones exhaustivas, analizar teorías preexistentes y buscar nuevas interpretaciones o marcos conceptuales que puedan ampliar y enriquecer el conocimiento existente.

En líneas generales, la investigación de naturaleza fundamental se concentra en producir conocimientos novedosos que puedan constituir el fundamento para futuros progresos y aplicaciones en el área correspondiente. Desde esta perspectiva, se subraya su relevancia como el punto de partida crucial para el surgimiento de ideas y logros significativos en una determinada disciplina.

En consonancia con lo anterior, el estudio se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo, el cual se empleó para la recolección y el análisis de datos cuantitativos con el fin de obtener conclusiones objetivas y abarcadoras. Para ello, se fundamentó en la aplicación de principios y métodos estadísticos, permitiendo la medición y cuantificación de variables con el propósito de identificar relaciones y patrones de comportamiento en la investigación (Arias & Covinos, 2021).

En consonancia con las directrices establecidas por Sánchez et al. (2018), se sustenta en los pilares de la objetividad y la replicabilidad. Esto se atribuye a la rigurosa sistematización y precisión en la recopilación de datos cuantitativos, permitiendo que otros investigadores repliquen los mismos procedimientos y arriben a conclusiones similares. Adicionalmente, el análisis estadístico brinda la oportunidad de explorar las relaciones entre diversas variables y, al mismo tiempo, verificar la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

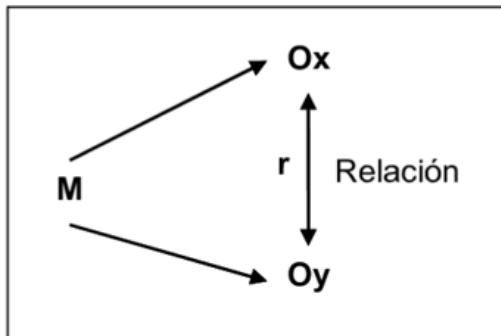
En consonancia con el diseño del estudio, se optó por un diseño no experimental. Esta decisión se fundamenta en el objetivo de la investigación: explorar fenómenos en su contexto natural sin manipular intencionalmente las variables. De esta manera, la recolección de datos se basó en la observación y el registro de los fenómenos tal como se presentan en la realidad, sin ninguna intervención directa por parte de los investigadores (Castro et al., 2020).

Dentro de la categoría de diseños no experimentales, se distinguen dos tipos principales: el transversal y el longitudinal. Para la presente investigación, se optó por el diseño transversal. Este enfoque implica la recolección de datos de una muestra representativa de la población de interés en un momento específico en el tiempo. El objetivo principal de este diseño es describir y analizar las características, comportamientos o actitudes de dicha población en ese punto particular (Hernández & Mendoza, 2018).

Del mismo modo, este estudio se adscribió al nivel correlativo. El propósito fundamental de este estrato investigativo reside en la minuciosa descripción y el análisis de las características o variables de interés presentes en una muestra o población. Asimismo, se busca indagar posibles relaciones o conexiones entre estas variables (Arias & Covinos, 2021). Fundamentalmente, este estrato investigativo se centró en la recolección y el análisis sistemático de datos con el objetivo de alcanzar una comprensión exhaustiva y precisa de los fenómenos bajo escrutinio.

Figura 1

Esquema del nivel correlacional



Donde:

M = Muestra

O_X = Variable actividad física

O_Y = Variable salud mental

r = relación

2.2. Población y muestra

2.2.1. Población

En el ámbito de la investigación científica, es un conjunto total de elementos o individuos que comparten similares características y que representan el foco central de estudio. Además, esta población puede estar claramente delimitada, incluyendo a todos los estudiantes de una institución educativa, todos los adultos ciudadanos de un país o todos los clientes de una empresa. En otros casos, la población puede tener una naturaleza más abstracta, abarcando a todas las personas que experimentan un fenómeno específico o poseen ciertas características particulares (Ñaupas et al., 2018).

La noción de población es fundamental para la investigación científica, ya que permite definir el universo de estudio y establecer los límites de la investigación. Una población bien definida garantiza la representatividad de los resultados y la generalización de las conclusiones a un grupo más amplio (Arias, 2020).

En consonancia con lo anterior, la población objeto de estudio estuvo conformada por 25 estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, ubicada en Bagua Grande. La selección de esta población se basó en la pertinencia de sus características y experiencias con respecto a la temática investigada y cabe destacar que los estudiantes seleccionados comparten entre sí diversas características

2.2.2. Muestra

En el ámbito de la investigación científica, la muestra se define como un subconjunto de la población total, cuidadosamente seleccionado para representar sus características y permitir la inferencia de conclusiones válidas para todo el universo de estudio. En términos más simples, la muestra es un grupo más pequeño y manejable de individuos o elementos que comparten características similares a la población general, y que se elige con el propósito de realizar la investigación de manera más eficiente y conveniente (Ñaupas et al., 2018).

La selección adecuada de una muestra es fundamental en la investigación, ya que permite la realización de inferencias y generalizaciones acerca de la población completa. Para que estas inferencias sean válidas, la muestra debe ser representativa, es decir, debe reflejar las características y la diversidad presentes en la población en lo que respecta a las variables relevantes para la investigación. Una muestra representativa garantiza que los resultados obtenidos sean aplicables y extensibles a la población de interés (Carhuancho et al., 2019).

Además, existen múltiples enfoques para la selección de una muestra, siendo la elección determinada por la naturaleza específica de la investigación. En consecuencia, se ha seleccionado el método de muestreo no probabilístico tipo censal, el cual constituye un procedimiento para la selección de una muestra que abarca la totalidad de la población objeto de estudio. Este método se distingue por su exhaustividad y rigurosidad en la recolección de datos, ya que busca incluir a todos los elementos de la población en el análisis, sin aplicar un criterio aleatorio en la selección de los individuos. En otras palabras, se procura una

representación completa y detallada de la población en cuestión, lo que permite obtener una visión global y precisa de los fenómenos investigados (Hernández & Mendoza, 2018).

En consonancia con la necesidad de contar con un grupo de estudio representativo y manejable, se optó por seleccionar una muestra de 25 estudiantes de quinto grado de secundaria.

2.3. Técnicas e instrumentos

2.3.1. Técnica

En este estudio, se aplicó la metodología de la encuesta, la cual constituye una técnica de investigación que permite recopilar datos a partir de una muestra representativa de la población de estudio mediante la formulación de preguntas estructuradas (Arispe et al., 2020).

Asimismo, la técnica de la encuesta se erige como un método fundamental y ampliamente utilizado para la recolección sistemática de datos y la obtención de información relevante sobre una determinada población o fenómeno de estudio, y consiste en la formulación y administración de cuestionarios estructurados a una muestra representativa del grupo objetivo, con el propósito de recopilar datos cuantitativos y cualitativos que permitan alcanzar los objetivos planteados en la investigación (Arias, 2020).

2.3.2. Instrumento

La investigación confió en el cuestionario como su instrumento central, ya que representa una herramienta esencial y ampliamente utilizada en la recopilación de datos y la obtención de información relevante sobre una población o fenómeno específico (Ñaupas et al., 2018).

En esencia, un cuestionario consiste en una serie de preguntas diseñadas con el propósito de obtener respuestas específicas de los participantes. Estas preguntas pueden abordar una amplia gama de temas, desde opiniones y actitudes hasta comportamientos y

experiencias, y la estructura del cuestionario puede variar según el diseño de la investigación y los objetivos específicos del estudio (Hernández & Mendoza, 2018).

Además, una de las ventajas clave del cuestionario es su capacidad para recopilar datos de manera estandarizada y sistemática. Esto significa que todas las personas que participan en el estudio responden a las mismas preguntas en el mismo formato, lo que facilita la comparación y el análisis de los datos recopilados. Además, el uso de preguntas cerradas permite obtener datos cuantitativos que pueden ser fácilmente tabulados y analizados estadísticamente (Sánchez et al., 2018).

Con el objetivo de profundizar en las complejidades del comportamiento en cuanto a la actividad física entre los estudiantes, se diseñó y aplicó un instrumento de evaluación basado en un cuestionario cuidadosamente elaborado. Este instrumento proporcionó un marco estructurado y objetivo para medir el logro de hitos clave en la actividad física de este grupo de edad.

El instrumento consta de 20 ítems meticulosamente seleccionados, cada uno de ellos con una escala de respuesta tipo Likert. Este diseño facilitó una evaluación clara y concisa de aspectos esenciales de la actividad física en esta etapa de desarrollo. Además, el instrumento se compone de tres dimensiones:

1. Frecuencia: Evalúa la regularidad con la que los estudiantes realizan actividad física, es decir, cuántos días a la semana y con qué frecuencia durante el día.

2. Duración: Evalúa la cantidad de tiempo que los estudiantes dedican a la actividad física en cada sesión.

3. Intensidad: Evalúa el nivel de esfuerzo físico que los estudiantes realizan durante la actividad física.

Para garantizar la confiabilidad y la consistencia interna del instrumento de evaluación, se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach, una herramienta estadística esencial

para medir la cohesión y la interrelación entre los componentes del instrumento. En este caso, el Alfa de Cronbach se basa en la correlación entre los ítems o preguntas del instrumento, ofreciendo una medida de la precisión con la que estos elementos miden la variable subyacente (Hernández y Mendoza, 2018).

Para evaluar la fiabilidad del instrumento en cuestión, se llevó a cabo un estudio piloto que implicó la participación de una muestra aleatoria conformada por 15 estudiantes de quinto grado de secundaria. El resultado obtenido, un coeficiente de 0.958, demostró un alto grado de confianza en la idoneidad y fiabilidad del instrumento empleado en este estudio.

Tabla 1

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,958	15

Confiabilidad del instrumento

Nota. Elaboración propia

Por otro lado, con el objetivo de profundizar en la comprensión de la salud mental de los estudiantes, se diseñó y aplicó un instrumento de evaluación basado en un cuestionario cuidadosamente elaborado. Este instrumento proporcionó un marco estructurado y objetivo para medir aspectos relevantes de la salud mental en este grupo de edad.

El instrumento consta de 18 ítems meticulosamente seleccionados, cada uno de ellos con una escala de respuesta tipo Likert. Este diseño facilitó una evaluación clara y concisa de dimensiones esenciales de la salud mental en esta etapa de desarrollo. El instrumento se compone de tres dimensiones:

1. Ansiedad: Evalúa la presencia de síntomas ansiosos en los estudiantes, tales como preocupación excesiva, nerviosismo, irritabilidad y dificultad para concentrarse.

2. Depresión: Evalúa la presencia de síntomas depresivos en los estudiantes, tales como tristeza profunda, pérdida de interés en actividades placenteras, cambios en el apetito y el sueño, y pensamientos de muerte o suicidio.

3. Estrés: Evalúa la percepción de estrés en los estudiantes, así como sus estrategias para afrontarlo.

Con el objetivo de validar la confiabilidad del instrumento de evaluación, se llevó a cabo un estudio piloto que implicó la participación de una muestra aleatoria conformada por 15 estudiantes de quinto grado de secundaria. El resultado obtenido, un coeficiente de 0.923, lo que indica un alto grado de consistencia interna entre los ítems del instrumento.

Tabla 2

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,923	15

Confiabilidad del instrumento

Nota. Elaboración propia

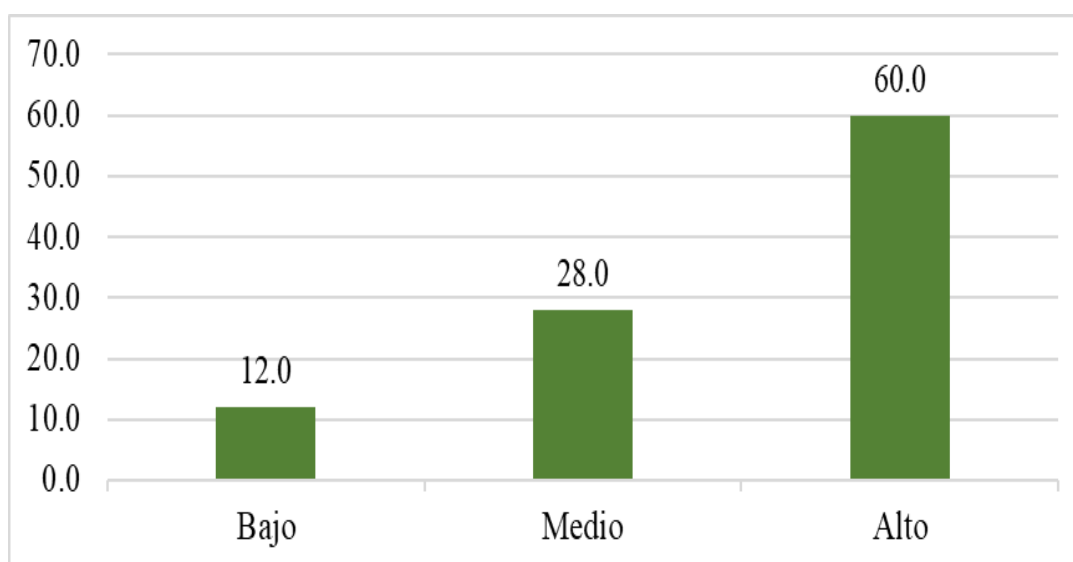
III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados

3.1.1. Análisis descriptivo

Figura 2

Nivel de la actividad física

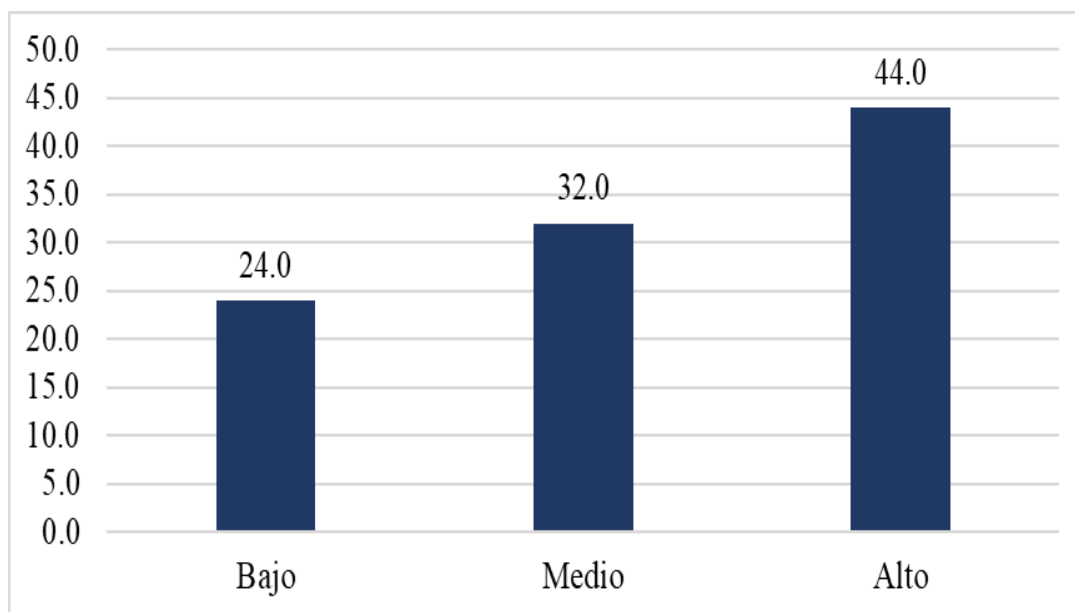


Nota. Elaboración propia

Basándose en los datos presentados en la Figura, se observa que el 60% de los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Santiago Apóstol exhibe un nivel alto de actividad física, lo que representa una proporción considerable de la población estudiantil. Esta tendencia positiva se complementa con un 28% de estudiantes que se ubican en un nivel medio de actividad física, indicando un compromiso generalizado con estilos de vida activos dentro de la institución. Sin embargo, el 12% muestra un nivel bajo de actividad física, lo que puede ser motivo de preocupación debido a los posibles efectos adversos en la salud física y mental de estos estudiantes.

Figura 3

Nivel de la frecuencia

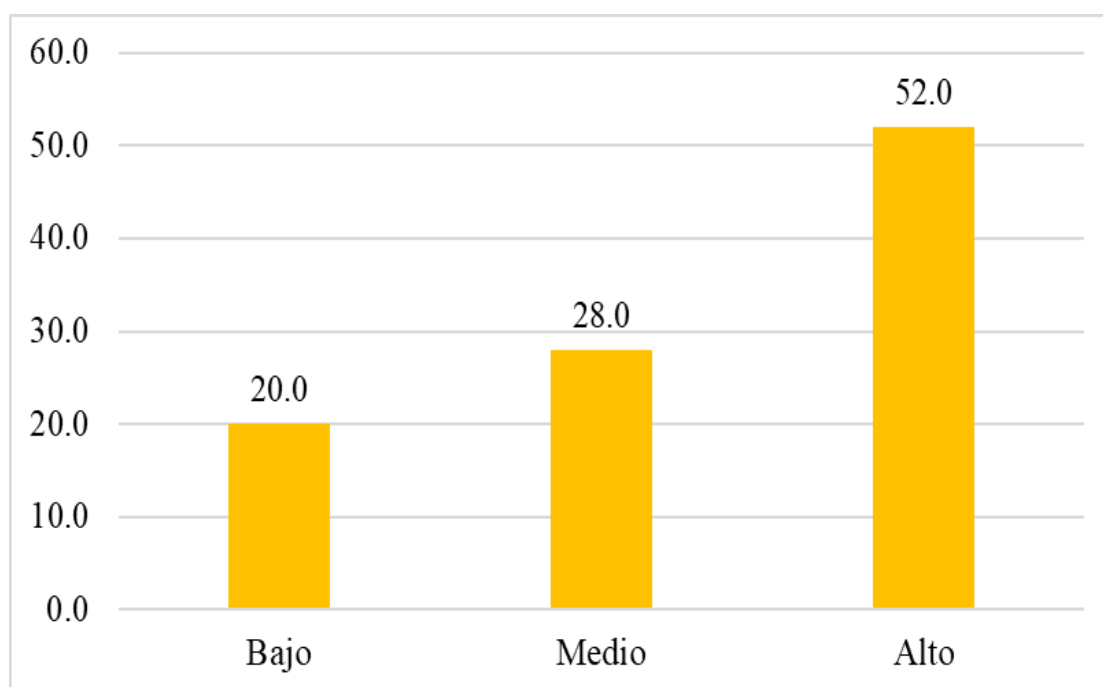


Nota. Elaboración propia

Según la información presentada en la Figura, se nota que el 44% de los estudiantes demuestran una alta frecuencia en la práctica de actividad física. Esta tendencia positiva se ve respaldada por un 32% de estudiantes que se sitúan en un nivel medio; no obstante, un 12% revela un nivel bajo en esta actividad.

Figura 4

Nivel de la duración

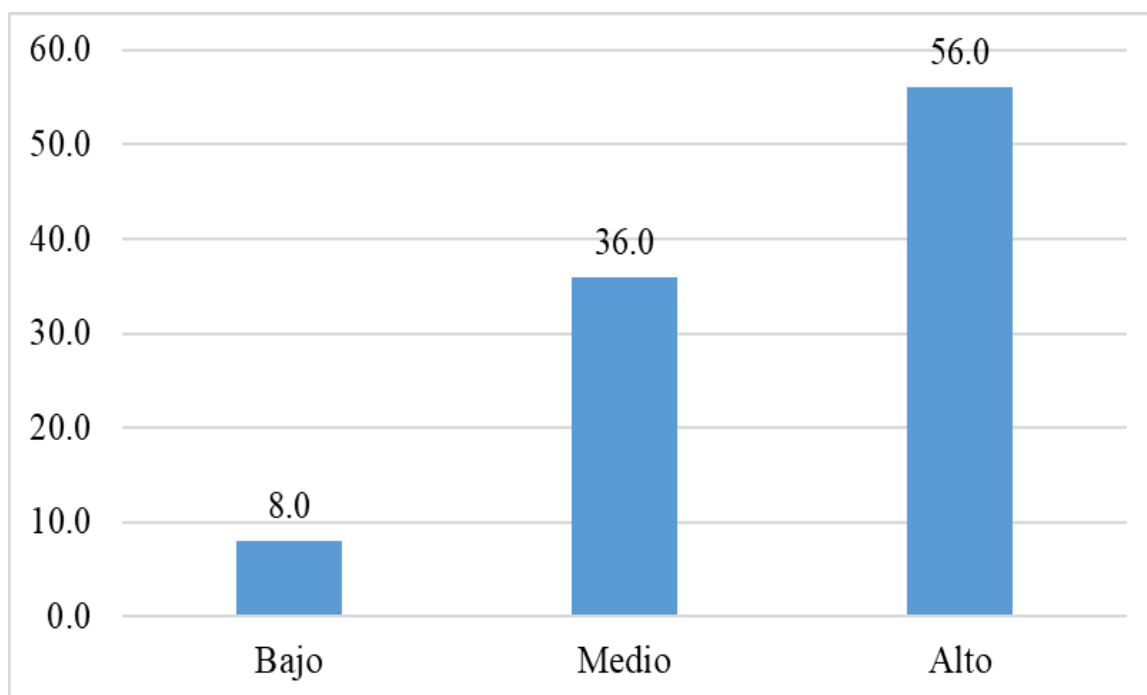


Nota. Elaboración propia

Conforme a los datos proporcionados en la Figura 4, se evidencia que el 52% de los alumnos de quinto grado de la Institución Educativa Santiago Apóstol exhiben una duración elevada en la participación de actividad física. Esta inclinación positiva se ve respaldada por un 28% de estudiantes que se encuentran en un nivel intermedio; sin embargo, un 20% muestra un nivel bajo en este aspecto.

Figura 5

Nivel de la intensidad

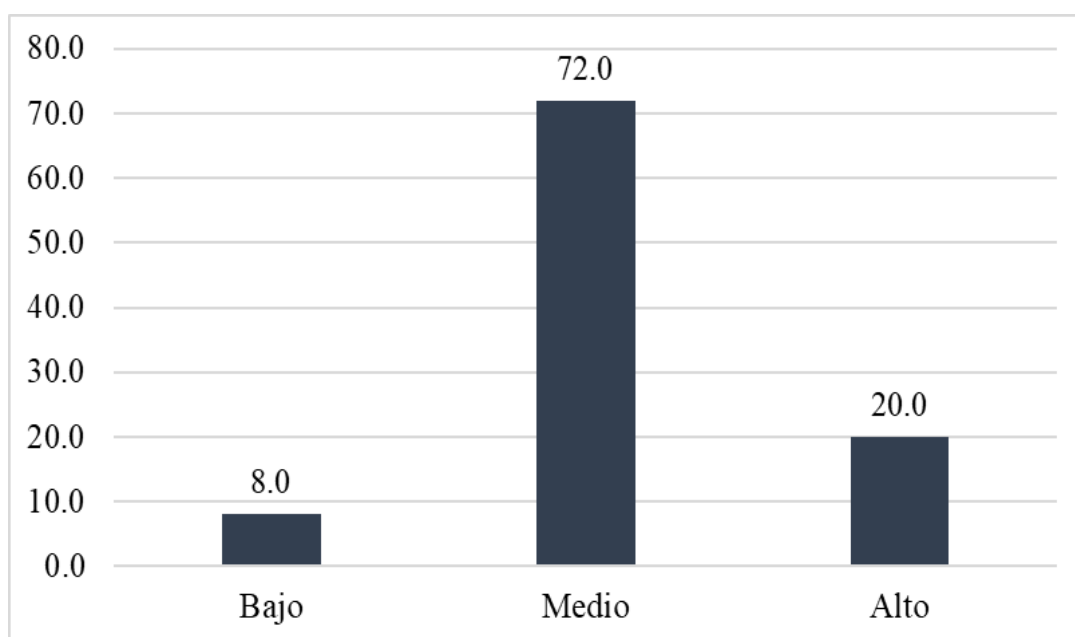


Nota. Elaboración propia

Basándonos en los datos presentados en la Tabla 6 y la Figura 5, se observa que el 36% de los estudiantes muestran una intensidad alta en su participación en actividades físicas. Esta tendencia favorable se apoya en un 36% de estudiantes que se sitúan en un nivel intermedio; no obstante, un 8% exhibe un nivel bajo en esta dimensión.

Figura 6

Nivel de la salud mental

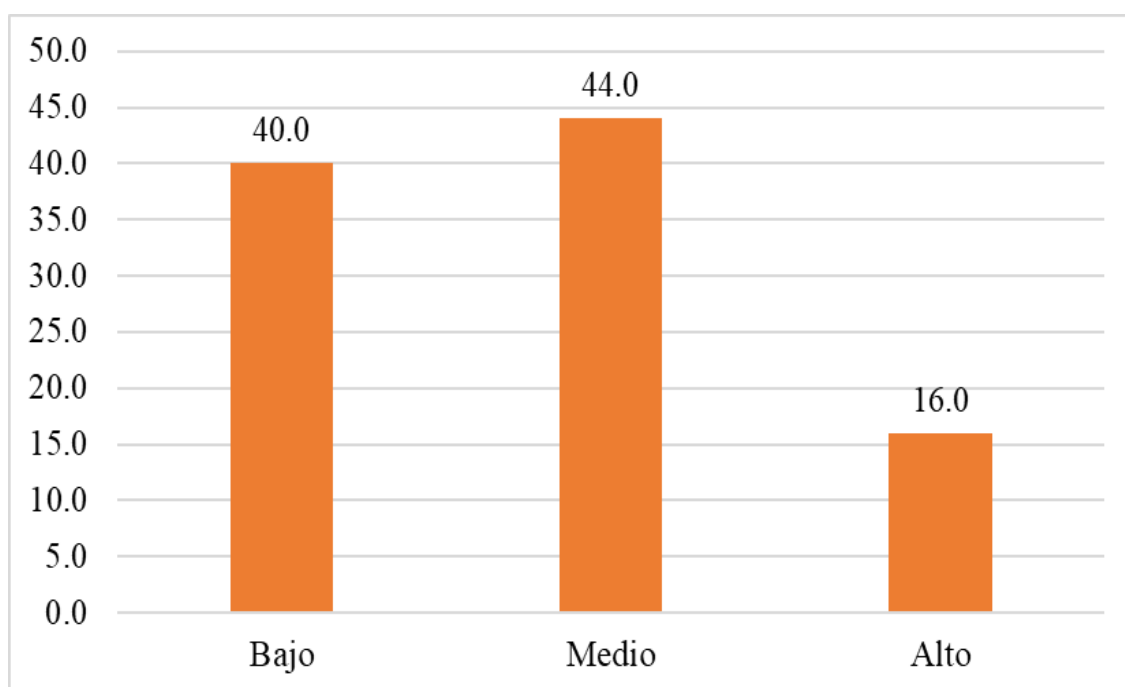


Nota. Elaboración propia

Al examinar los datos en la Figura 6, se pone de manifiesto que el 72% de los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Santiago Apóstol presenta un nivel medio de salud mental. Esta tendencia se complementa con un 20% de estudiantes que se ubican en un nivel alto de salud mental, lo que indica que existe un grupo considerable de estudiantes que goza de un buen estado de bienestar emocional. Sin embargo, es importante destacar que un 8% de los estudiantes exhibe un nivel bajo de salud mental. Esta cifra, aunque minoritaria, representa una señal de alerta que indica que la institución cuenta con un grupo de estudiantes que podría requerir apoyo adicional para mejorar su bienestar emocional.

Figura 7

Nivel de la ansiedad

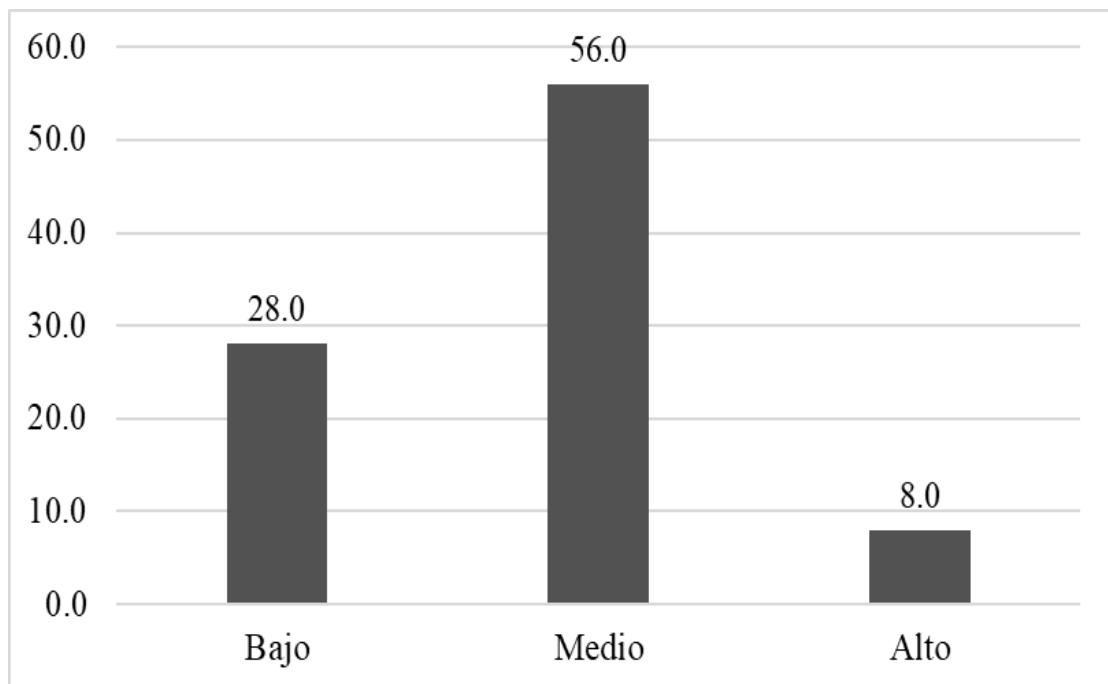


Nota. Elaboración propia

A partir de los datos proporcionados en la Figura 7, se percibe que el 44% de los alumnos de quinto grado de la Institución Educativa Santiago Apóstol presentan una ansiedad de nivel intermedio. Esta inclinación se sustenta en un 40% de estudiantes que muestran un nivel bajo; sin embargo, un 16% revela un nivel alto.

Figura 8

Nivel de la depresión

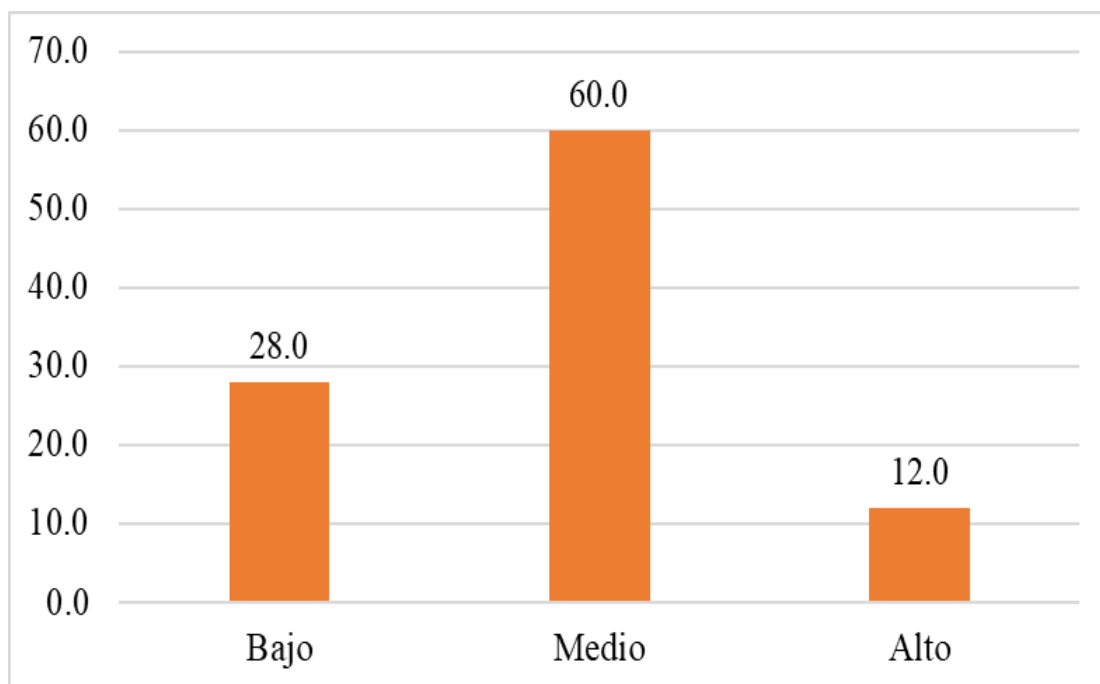


Nota. Elaboración propia

Basándose en la información ofrecida en la Figura 8, se nota que el 56% de los estudiantes de quinto grado experimentan una depresión de nivel intermedio. Esta tendencia se respalda en un 28% de alumnos que exhiben un nivel bajo; sin embargo, un 8% revela un nivel alto.

Figura 9

Nivel del estrés



Nota. Elaboración propia

Según los datos presentados en la Figura 9, se observa que el 60% de los estudiantes de quinto grado experimentan estrés de nivel intermedio. Esta tendencia se encuentra respaldada por un 28% de alumnos que muestran un nivel bajo; no obstante, un 12% revela un nivel alto.

3.1.2. Análisis inferencial

Tabla 2

Prueba de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	.930	25	.000
Frecuencia	.952	25	.000
Duración	.989	25	.000
Intensidad	.978	25	.000
Salud mental	.963	25	.000
Ansiedad	.941	25	.000
Depresión	.922	25	.000
Estrés	.915	25	.000

Nota. Elaboración por SPSS-26

En la tabla, para determinar si se debían aplicar pruebas paramétricas o no paramétricas, se eligió la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, dado que la muestra estaba compuesta por 25 participantes. Los resultados obtenidos mostraron que los valores de significancia del p-valor eran inferiores a 0.05 ($p\text{-valor}=0.000$), lo cual indica que los datos no seguían una distribución normal. Por lo tanto, se decidió utilizar la prueba estadística de Spearman, una prueba no paramétrica. Esta elección resultó especialmente valiosa para evaluar la existencia de relaciones entre las variables del estudio (actividad física y salud mental), así como entre la primera variable y las dimensiones de la segunda (ansiedad, depresión y estrés).

Hipótesis general:

Hi: Existe relación significativa.

Ho: No existe relación significativa.

Tabla 4

Actividad física y la salud mental

		Salud mental
	Coefficiente	.969*
Actividad física	Sig.	0
	N	25

Nota. Elaboración por SPSS-26

La tabla, ofrece una visión reveladora y sobre brindan evidencia estadística sólida que apoya la asociación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande. El elemento crucial que confirma esta relación es el nivel de significancia, representado por un p-valor de 0.000, que se encuentra por debajo del umbral de significancia establecido en 0.05.

La tabla no solo confirma la existencia de una conexión significativa, sino que también revela la naturaleza de esta relación ya que, el coeficiente de correlación de Spearman (rho) de 0.969*, apunta a una relación directa de grado positiva alta, lo que implica que a medida que aumenta el nivel de actividad física de los estudiantes, también lo hace su salud mental, lo que sugiere un efecto positivo de la actividad física como en el bienestar psicológico de los educandos.

Hipótesis específica 1:

Tabla 5

Actividad física y la ansiedad.

		Ansiedad
Actividad física	Coefficiente	.956*
	Sig.	0
	N	25

Nota. Elaboración por SPSS-26

Conforme a los datos observados en la tabla 5, se dispone en base a la evidencia estadística suficiente para afirmar que existe una relación significativa entre la actividad física con la ansiedad en estudiantes. Esta conclusión se sustenta en que el nivel de significancia es inferior a 0.05 ($p\text{-valor}=0.000$). Asimismo, la tabla muestra la dirección de esta relación, evidenciando una correlación directa y positiva de alta magnitud ($\rho=0.956^*$).

Hipótesis específica 2:

Tabla 6

Actividad física y la depresión

		Depresión
Actividad física	Coefficiente	.921*
	Sig. (bilateral)	0
	N	25

Nota. Elaboración por SPSS-26

En relación con los datos presentados en la tabla, se cuenta con una base estadística sólida que confirma la existencia de una relación significativa entre la actividad física y la depresión en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande. Esta conclusión se fundamenta en el hecho de que el nivel de significancia es menor a 0.05 ($p\text{-valor}=0.000$). Además, la tabla proporciona información sobre la dirección de esta relación, estableciendo de manera clara una correlación directa y positiva de alta magnitud ($\rho=0.921^*$).

Hipótesis específica 3:

Tabla 7

Actividad física y el estrés.

		Estrés
Actividad física	Coefficiente	.910*
	Sig. (bilateral)	0
	N	25

Nota. Elaboración por SPSS-26

En referencia a los datos expuestos en la tabla, se dispone de una base estadística robusta que permite establecer la existencia de una relación significativa entre la actividad física y el estrés en estudiantes. Esta afirmación se sustenta en que el nivel de significancia es inferior a 0.05 (p-valor=0.000). Adicionalmente, la tabla ilustra de manera clara la dirección de dicha relación, confirmando una correlación positiva de alta magnitud ($\rho=0.910^*$).

3.2. Discusión

La presente investigación se centró en determinar la relación entre la actividad física con la salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria. Los resultados obtenidos revelaron una asociación significativa y positiva entre la actividad física y la salud mental en esta población estudiantil, respaldada por un nivel de significancia inferior a 0.05 (p-valor=0.000) y una correlación de $\rho=0.969^*$. Este hallazgo sugiere que a medida que aumenta el nivel de actividad física de los estudiantes, se observa una mayor presencia de una buena salud mental.

Al contrastar estos resultados con la investigación de Garrido (2022), quien también examinó “la relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes, se encontró una correlación de Spearman de 0,419, con un nivel de significancia de p 0,000”. Aunque en este caso la correlación fue moderada, ambos estudios coinciden en evidenciar una asociación positiva entre la actividad física y la salud mental en la población estudiantil.

Asimismo, al discutir con el estudio de López (2018), cuyo propósito fue “identificar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes, se encontró una correlación alta $Rho\ 0,749$ y significativa $p\ 0,000$ entre estas variables”. Estos resultados respaldan la idea de que la práctica de actividad física deportiva está positivamente relacionada con el bienestar psicológico de los estudiantes.

Por otra parte, al analizar la investigación de Márquez (2023), que examinó “la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en adolescentes, se concluyó que la actividad física guarda una relación con el tipo de bienestar experimentado por los adolescentes, ya sea en el entorno escolar, durante el transporte o en el tiempo libre”. Esta relación puede influir en su desarrollo personal, fortaleciéndolo o debilitándolo.

El análisis sobre la relación entre actividad física y salud mental, a partir de la discusión anterior, revela una conexión significativa y consistente entre ambos factores en diferentes contextos de investigación, por lo que se ha observado que un aumento en la actividad física se correlaciona positivamente con una mejor salud mental en estudiantes de secundaria. Esto sugiere que promover la actividad física puede ser una estrategia efectiva para mejorar el bienestar psicológico en esta población.

Además, se revela la importancia de considerar diferentes formas de actividad física, desde prácticas deportivas hasta actividades físicas cotidianas, en la promoción del bienestar psicológico ya que, la práctica regular de ejercicio físico no solo puede tener beneficios físicos, sino que también puede contribuir de manera significativa a la salud mental, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

En cuanto al primer objetivo específico, se encontró una conexión significativa entre ambos factores, respaldada por un nivel de significancia estadística inferior a 0.05 ($p\text{-valor} =$

0.000). Además, se observó una correlación directa y positiva de alta magnitud ($\rho = 0.956^*$), lo que sugiere que un mayor nivel de actividad física se relaciona con una menor presencia de ansiedad en los estudiantes.

Al discutir estos hallazgos en relación con la investigación de Fouilloux et al. (2021), que examinó “la relación entre la participación en actividades físicas y la salud mental en estudiantes de medicina en México”, se puede observar una consistencia en los resultados. En el estudio de Fouilloux et al. (2021), se encontró una asociación significativa entre el nivel de actividad física y la satisfacción con la vida, la autoestima y la satisfacción personal. Estos hallazgos respaldan la idea de que la actividad física puede tener efectos beneficiosos en la salud mental, lo que concuerda con los resultados obtenidos en la presente investigación.

Además, la discusión se enriquece al considerar la teoría de la mejora cognitiva a través del ejercicio, propuesta por Charles Hillman. Esta teoría sugiere que la actividad física regular puede tener un impacto positivo en las funciones cognitivas superiores al inducir cambios estructurales en el cerebro y favorecer procesos neuroquímicos que promueven la plasticidad cerebral. De esta manera, la actividad física no solo puede ayudar a reducir la ansiedad, sino que también puede mejorar el rendimiento cognitivo y promover un entorno más propicio para el aprendizaje en los estudiantes (Díaz y Justel, 2019).

Este resultado sugiere que la actividad física desempeña un papel importante en el bienestar emocional de los adolescentes debido a que, la ansiedad es una preocupación común entre los estudiantes de secundaria, y encontrar estrategias efectivas para abordarla es fundamental. La actividad física es una herramienta accesible y efectiva para ayudar a los estudiantes a manejar sus niveles de ansiedad y promover una mejor salud mental en general.

A su vez, es importante reconocer que cada individuo es único y puede tener diferentes experiencias y necesidades en relación con la actividad física y la ansiedad. Por lo

tanto, es fundamental adaptar las intervenciones y programas de apoyo para abordar estas diferencias y garantizar que se satisfagan las necesidades individuales de cada estudiante.

Por otro lado, el segundo objetivo específico, los resultados obtenidos respaldan esta conclusión, ya que se evidenció un nivel de significancia inferior a 0.05 (p -valor = 0.000), además de una correlación directa y positiva de alta magnitud ($\rho = 0.921^*$), lo que indica que un mayor nivel de actividad física está asociado con una menor presencia de depresión en los estudiantes.

Al discutir estos hallazgos, es relevante considerar la investigación de Ulloa y Pérez (2018), quienes exploraron “la relación entre la actividad física y la salud emocional de los estudiantes, en su estudio, encontraron una correlación positiva entre la actividad física y la salud emocional”, respaldada tanto por la validación de expertos como por el análisis estadístico. Estos resultados apoyan la noción de que la actividad física contribuye positivamente a la salud emocional de los estudiantes, lo que refuerza aún más nuestras conclusiones.

Además, es importante relacionar estos hallazgos con la depresión desde una perspectiva teórica ya que, la teoría de la atención y la concentración, propuesta por William James, sugiere que la actividad física desempeña un papel crucial en la mejora de la capacidad de atención y concentración en los estudiantes. Según James, el ejercicio no solo promueve el bienestar físico, sino que también afecta directamente la función cerebral, especialmente en lo que respecta a la atención. Investigaciones adicionales respaldan esta teoría al demostrar que la participación regular en actividad física está relacionada con mejoras en la capacidad de concentración.

Los estudios han revelado que la actividad física induce cambios neuroquímicos y neurofisiológicos que afectan positivamente la función ejecutiva del cerebro, incluyendo procesos relacionados con la atención y la concentración. La liberación de neurotransmisores

como la dopamina y la noradrenalina durante el ejercicio contribuye a la modulación de la actividad cerebral, lo que facilita una mayor claridad mental y agudeza cognitiva (Milán y Mejías, 1998).

En ese sentido, la observación detallada de los datos sugiere que a medida que aumenta el nivel de actividad física en los estudiantes, se observa una disminución en los niveles de depresión. Esta asociación plantea la posibilidad de que la actividad física desempeñe un papel clave en la prevención y el manejo de la depresión en esta población estudiantil específica.

Asimismo, estos hallazgos tienen implicaciones importantes para la salud y el bienestar de los estudiantes. La depresión es una preocupación significativa en el contexto educativo, ya que puede afectar negativamente el rendimiento académico, la interacción social y la calidad de vida en general, y al reconocer la relación positiva entre la actividad física y la reducción de la depresión, se destaca la importancia de fomentar un estilo de vida activo entre los estudiantes como parte integral de los esfuerzos para mejorar su bienestar emocional.

Este análisis subraya la necesidad de implementar estrategias efectivas para promover la actividad física entre los estudiantes de secundaria, tanto dentro como fuera del entorno escolar. Al hacerlo, se crean entornos que apoyen la salud mental y emocional de los estudiantes, lo que a su vez puede contribuir a un ambiente escolar más saludable y propicio para el aprendizaje.

Finalmente, el tercer objetivo específico, se determinó una conexión significativa entre ambos aspectos, respaldada por un nivel de significancia estadísticamente inferior a 0.05 ($p\text{-valor} = 0.000$). Además, se evidenció claramente la dirección de esta relación, confirmando una correlación positiva de alta magnitud ($\rho = 0.910^*$). Este hallazgo sugiere

que a medida que aumenta el nivel de actividad física, disminuye la presencia de estrés en los estudiantes.

Al comparar estos resultados con la investigación de López et al. (2022), se observa una coherencia en los hallazgos, en donde se encontró correlaciones moderadas a intensas entre la actividad física y el estrés ($r = 0.42$). Estas similitudes refuerzan la idea de que la actividad física puede tener un impacto significativo en la reducción del estrés en diferentes poblaciones estudiantiles.

Además, es importante considerar la teoría del estrés y la adaptación de Lazarus y Folkman como marco teórico para comprender estos hallazgos. Esta teoría resalta la importancia de la evaluación cognitiva que realizan los individuos para determinar si tienen los recursos suficientes para hacer frente a las demandas percibidas. En el ámbito educativo, esto implica reconocer cómo los estudiantes evalúan y enfrentan el estrés académico, y cómo las instituciones educativas pueden proporcionar un entorno de apoyo para promover estrategias de afrontamiento saludables (De Jesús, 2017).

La adaptación, como parte de esta teoría, implica aprender y crecer a través de la experiencia, lo que sugiere que las instituciones educativas tienen la responsabilidad de facilitar un entorno que promueva el desarrollo emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes. Además, la gestión efectiva del estrés está asociada a una mejor salud mental, y al comprender las percepciones individuales del estrés y proporcionar los recursos adecuados, las instituciones educativas pueden desempeñar un papel fundamental en la promoción de la salud mental y el desarrollo resiliente de los estudiantes (Valle, 2021).

CONCLUSIONES

En los estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol en Bagua Grande;

Se determinó que existe una relación significativa y positiva entre la actividad física con la salud mental en estudiantes, sustentada por un nivel de significancia inferior a 0.05 (p -valor=0.000) y una correlación de $\rho=0.969^*$, indicando una relación positiva alta, lo que implica que a medida que aumenta el nivel de actividad física de los estudiantes, mayor será la presencia de una buena salud mental.

Se estableció una conexión significativa entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes, esta conclusión se ve respaldada por un nivel de significancia inferior a 0.05 (p -valor = 0.000). A su vez, se evidenció la dirección de esta relación, mostrando una correlación directa y positiva de alta magnitud ($\rho = 0.956^*$). Esto significa que, a mayor nivel de actividad física, menor será la presencia de ansiedad en los estudiantes.

Se determinó una conexión significativa entre la actividad física y la depresión en estudiantes. Esta conclusión se sustenta en un nivel de significancia inferior a 0.05 (p -valor = 0.000). Adicionalmente, se reveló la dirección de esta relación, evidenciando una correlación directa y positiva de alta magnitud ($\rho = 0.921^*$). Esto significa que, a mayor nivel de actividad física, menor será la presencia de depresión en los estudiantes.

Se identificó una conexión significativa entre la actividad física y el estrés en estudiantes. Esta conclusión se ve respaldada por un nivel de significancia inferior a 0.05 (p -valor = 0.000). A su vez, se ilustró de manera clara la dirección de esta relación, confirmando una correlación positiva de alta magnitud ($\rho = 0.910^*$). Esto significa que, a mayor nivel de actividad física, menor será la presencia de estrés en los estudiantes.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la plana directiva de la Institución Educativa Santiago Apóstol:

Implementar un programa integral de bienestar que incluya tanto la actividad física como la salud mental como componentes esenciales, este programa debe ser diseñado con la colaboración de psicólogos, educadores físicos y expertos en salud mental para garantizar un enfoque holístico y bien estructurado. Mejorar y mantener instalaciones deportivas adecuadas que fomenten la práctica de actividades físicas. Esto incluye gimnasios, canchas deportivas, áreas verdes y equipos necesarios para diversas disciplinas deportivas ya que, contar con instalaciones de calidad promueve la participación activa de los estudiantes en actividades físicas.

Facilitar programas de formación y desarrollo profesional para el personal docente en áreas relacionadas con la promoción de la actividad física y la salud mental, estos programas deben incluir talleres sobre técnicas de manejo del estrés, identificación de problemas de salud mental y estrategias para fomentar la actividad física de manera inclusiva y motivadora.

Incorporar breves sesiones de actividad física dentro del horario regular de clases, actividades como estiramientos, ejercicios de respiración y pequeñas dinámicas pueden ayudar a mantener a los estudiantes activos y mejorar su concentración y rendimiento académico. Capacitarse para identificar signos tempranos de problemas de salud mental en los estudiantes y establecer protocolos claros para la referencia a profesionales de salud mental cuando sea necesario. Esto incluye conocer los recursos disponibles tanto dentro como fuera de la institución educativa.

Integrar la educación sobre hábitos de vida saludables en las lecciones diarias, esto incluye la importancia de la actividad física regular, la alimentación balanceada, el sueño adecuado y técnicas de manejo del estrés. Desarrollar proyectos que involucren a los estudiantes en la planificación y ejecución de actividades físicas y de bienestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis. Guía para la elaboración*. Biblioteca Nacional del Perú.
<https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2236>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting.
https://doi.org/https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2260/1/Arias-Covinos-Dise%C3%B1o_y_metodologia_de_la_investigacion.pdf
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., & Arellano, C. (2020). *La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador.
<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION.pdf>
- Barón, L., & Díaz, L. (2018). Confiabilidad y validez de constructo del instrumento Habilidad de Cuidado de Cuidadores Familiares de Personas con Enfermedad Crónica. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2).
[https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681010/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681010/)
- Borja, B., Montes, N., & López, A. (2023). Evaluación de la actividad física en los estudiantes del grado 10 de la Institución Educativa Guillermo Valencia. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 45-64.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9094323.pdf>
- Carhuancho, I., Nolzco, F., Sicheri, L., Guerrero, M., & Casana, K. (2019). *Metodología para la investigación holística*. UIDE.
<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3893/3/Metodolog%C3%ADa%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20hol%C3%ADstica.pdf>
- Castellanos, L., Peña, L., & Peñaloza, D. (2023). *Actividad física y salud mental en estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá - Colombia durante el tiempo de*

- pandemia por COVID-19*. Fundación Universitaria de Ciencias De La Salud.
<https://repositorio.fucsulud.edu.co/server/api/core/bitstreams/c6de35e6-b36f-4f89-847d-3ebe039980df/content>
- Castro, A., Parra, E., & Arango, I. (2020). Glosario para metodología de la investigación. *Working Paper ESACE*, 1(8), 1-38. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/5ANJB>
- De Jesús, R. (2017). *El estudio de las emociones en Richard Lazarus y Magda Arnold. La necesidad de la Antropología y la Metafísica para la comprensión de la afectividad en la Psicología*. Tesis de posgrado, Universidad Francisco de Vitoria.
<http://89.248.105.70/bitstream/handle/10641/1863/Tesis%20doctoral%20Ruth%20de%20Jesus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, S., Giraldo, A., & Buitrago, H. (2006). Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, 17, 196-219.
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21301709.pdf>
- Díaz, V., & Justel, N. (2019). Hacia un envejecimiento saludable: una revisión sistemática sobre la música y el ejercicio físico como factores moduladores. *Actualidades en Psicología*, 33(127), 113-141.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352019000200113
- Fouilloux, C., Fouilloux, M., Tafoya, S., & Petra, 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://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v21n3/1578-8423-cpd-21-3-1-15.pdf>
- Garrido, H. (2022). *Actividad física y salud mental en estudiantes de la escuela profesional de educación física de la universidad nacional del callao en tiempos de pandemia por*

- Covid-19, 2021*. Tesis de posgrado, Universidad Nacional del Callao.
<https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7350/FCS%20Tesis%20-%20Garrido%20Luyo%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Granados, L., Alvarado, S., & Carmona, J. (2017). El camino de la resiliencia: del sujeto individual al sujeto político. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 10(20), 49-68. <https://www.redalyc.org/pdf/2810/281056021004.pdf>
- Hernández, C., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Alerta. Revista Científica del Insituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79. <https://alerta.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2019/04/Revista-ALERTA-An%CC%83o-2019-Vol.-2-N-1-vf-75-79.pdf>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación (1era edición ed.)*. McGraw Hill. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Jatuff, J. (2020). Atención selectiva y moral heroica. El vigor de William James frente a la crisis de Fin de Siècle. *Areté*, 32(2), 395-416.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1016-913X2020000200395&script=sci_arttext
- Joffre, V., García, G., Lin, D., & Cruz, L. (2007). Evaluación del estado de salud mental en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 13(4).
https://www.alcmeon.com.ar/13/52/5_joffre.htm
- López, C. (2018). *Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho, 2018*. Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21647/Lopez_RC..pdf?sequence=1&isAllowed=y

- López, K., Cárdenas, H., Hernández, J., Gómez, .. J., & Castineyra, S. (2022). Evaluación de los niveles de actividad física y salud mental en universitarios durante la pandemia SARS-COV2. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 11(2), 90–103.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i2.14701>
- 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. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/20427?show=full>
- Milán, E., & Mejías, F. (1998). La contradicción de William James: las relaciones entre atención y emoción. *Revista de Historia de la Psicología*, 19, 113-122.
https://journals.copmadrid.org/historia/archivos/fichero_salida20220923110901304000.pdf
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa, Cualitativa y Redacción de la Tesis (Ed. 5ta ed.)*. Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
- Ortega, C., González, H., & Ortiz, I. (2017). *De la psicología cognitiva a la neuropsicología*. Editorial El Manual Moderno.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bLJZDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1987&dq=teor%C3%ADa+de+la+mejora+cognitiva+a+trav%C3%A9s+del+ejercicio,+propuesta+por+Charles+Hillman&ots=olnuiTh04j&sig=4xKeWzCyJVj0VARdLSfWZ3LwHdU>

- Ruiz, C., & Noriega, R. (2022). Actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes. *Milenaria, Ciencia y Arte*(20), 27-30.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9147132.pdf>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American psychologist*, 55(1), 68-78. https://kibbutz.es/wp-content/uploads/2000_ryandeci_spanishampsych.pdf
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual lde términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., & Fernandez, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología*, 14(2), 105-115.
<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/73304>
- Ulloa, C., & Pérez, B. (2018). *La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU-Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana*. Tesis de posgrado, Universidad Politécnica Salesiana.
<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/16520>
- Valle, L. (2021). *Narrativas presentes en las vivencias de madres solteras, frente al afrontamiento del estrés que genera la crianza*. Tesis de posgrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios. <http://uniminuto-dspace.scimago.es:8080/handle/10656/16005>

ANEXOS

Anexo 01. Matriz de consistencia

Actividad física y salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apostol, Bagua Grande			
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande?	Determinar la relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.	Existe relación significativa entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.	Tipo: Básica Enfoque: Cuantitativo Diseño: No experimental Nivel: Correlacional Población: 25 estudiantes de quinto año de secundaria Muestra: 25 estudiantes de quinto año de secundaria. Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPOTESIS ESPECÍFICOS	
¿Cuál es la relación entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande?	Establecer la relación entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.	Existe relación significativa entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.	
¿Cuál es la relación entre la actividad física y la depresión en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande?	Determinar la relación entre la actividad física y la depresión en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.	Existe relación significativa entre la actividad física y la depresión en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.	
¿Cuál es la relación entre la actividad física y el estrés en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande?	Identificar la relación entre la actividad física y el estrés en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.	Existe relación significativa entre la actividad física y el estrés en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Apóstol, Bagua Grande.	

Anexo 02. Cuadro de operacionalización

Variable	Def. conceptual	Def. operacional	Dimensiones	Indicadores
Actividad física	Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía, no solo se limita al ejercicio físico planificado, como el deporte estructurado, sino que también abarca todas las formas de movimiento que una persona realiza en su vida diaria (Borja et al., 2023).	Para comprender y conocer la actividad física y su importancia en los estudiantes, de acuerdo a Borja et al. (2023), han identificado las siguientes dimensiones:	<p>Frecuencia</p> <p>Duración</p> <p>Intensidad</p>	<p>Desarrolla actividades más de dos veces por semana</p> <p>Practica algún deporte tres veces por semana</p> <p>Actividades físicas diariamente</p> <p>Actividades físicas por periodos prolongados</p> <p>Actividades físicas diversas en una misma sesión</p> <p>Realiza actividades físicas muy poco espaciadas</p> <p>Participación en deportes de competencia</p> <p>Realización de actividades exigentes</p> <p>Caminata a buen ritmo a grandes distancias</p> <p>Trota a buen a ritmo distancias considerables</p>
Salud mental	Es el estado psicológico y emocional de los estudiantes, la cual puede estar influida por una variedad de factores, como las presiones académicas, sociales, familiares y personales (Joffre et al., 2007).	Para comprender y conocer la salud mental en los estudiantes, de acuerdo a Joffre et al. (2007), han identificado las siguientes dimensiones:	<p>Ansiedad</p> <p>Depresión</p> <p>Estrés</p>	<p>Preocupación excesiva</p> <p>Síntomas fisiológicos</p> <p>Cambios en el estado de ánimo</p> <p>Problemas de sueño</p> <p>Sobrecarga académica</p> <p>Cambios en el comportamiento</p>

Anexo 03. Instrumentos

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre y apellidos: _____

Sexo: F() M()

Estimado(a) estudiante, el presente cuestionario ha sido diseñado con el objetivo de evaluar los niveles de actividad física en los estudiantes de quinto año de secundaria. Reconociendo la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los jóvenes, este instrumento busca recopilar información detallada sobre sus hábitos y comportamientos relacionados con la actividad física. Además, los datos obtenidos a través de este cuestionario servirán como base para comprender mejor la relación entre la actividad física y el bienestar general de los estudiantes, así como para identificar áreas de oportunidad para fomentar estilos de vida más activos y saludables.

INDICACIONES: Por favor, responda todas las preguntas con sinceridad y precisión. No hay respuestas correctas o incorrectas, simplemente queremos conocer sus hábitos y comportamientos en relación con la actividad física. Asegúrese de leer cada pregunta cuidadosamente y seleccionar la opción que mejor refleje su situación. Sus respuestas serán tratadas de forma confidencial y solo se utilizarán con fines de investigación. ¡Gracias por su colaboración!

1	2	3	4	5
Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca

Nº	ÍTEMS	ESCALA				
Dimensión 1: Frecuencia		1	2	3	4	5
1	Participa en actividades físicas recreativas como caminar, correr o andar en bicicleta más de dos veces por semana, asegurando una combinación equilibrada de ejercicio aeróbico y anaeróbico para mejorar la salud cardiovascular y muscular.					
2	Participa en actividades al aire libre como senderismo, natación o ciclismo más de dos veces por semana, aprovechando los beneficios de estar en contacto con la naturaleza y promoviendo la salud mental a través del ejercicio físico regular.					
3	Participa en deportes de equipo, como fútbol, baloncesto o voleibol, tres veces por semana, promoviendo la cooperación, la competencia sana y el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas específicas del deporte.					
4	Practica artes marciales o deportes de combate, tales como karate, judo o boxeo, tres veces por semana, lo que contribuye al desarrollo de la disciplina, el autocontrol y la defensa personal, además de mejorar la condición física.					

5	Dedica al menos 30 minutos diarios a la práctica de ejercicios cardiovasculares como correr, nadar o montar bicicleta, asegurando una mejora constante en la salud cardiovascular y manteniendo un peso saludable.					
6	Realiza ejercicios de estiramiento y flexibilidad todos los días, contribuyendo a la prevención de lesiones, la mejora de la postura y el aumento de la movilidad articular, elementos clave para el bienestar físico a largo plazo.					
Dimensión 2: Duración		1	2	3	4	5
7	Dedica más de 60 minutos continuos a la práctica de ejercicios aeróbicos como correr, nadar o andar en bicicleta, asegurando un impacto positivo en la salud cardiovascular y la resistencia física.					
8	Participa en sesiones prolongadas de entrenamiento en el gimnasio, que incluyen tanto ejercicios de fuerza como de resistencia, durante al menos 90 minutos por sesión, favoreciendo el desarrollo muscular y la capacidad física.					
9	Participa en clases de ejercicios grupales que incluyen una variedad de actividades, como zumba, entrenamiento de circuito y pilates, en una sola sesión, optimizando la eficiencia del tiempo de entrenamiento.					
10	Realiza actividades de alta intensidad que integran intervalos de cardio, ejercicios de fuerza y movimientos de estiramiento en una sesión continua de al menos 60 minutos.					
11	Realiza sesiones de ejercicio con intervalos de descanso muy cortos, menos de 2 minutos entre cada serie o actividad, para mantener la frecuencia cardíaca elevada y maximizar el beneficio cardiovascular.					
12	Realiza circuitos de entrenamiento con múltiples estaciones y descansos mínimos, de modo que el tiempo total de descanso entre ejercicios es muy reducido, manteniendo así la intensidad del entrenamiento.					
Dimensión 3: Intensidad		1	2	3	4	5
13	Forma parte de equipos deportivos que compiten regularmente en ligas o torneos, involucrándose en entrenamientos intensivos y enfrentamientos competitivos que demandan un alto nivel de esfuerzo físico y habilidad técnica.					
14	Participa regularmente en competiciones deportivas a nivel local, regional o nacional, donde la intensidad del ejercicio es alta y se requiere un compromiso físico y mental significativo para alcanzar los objetivos de rendimiento y competencia.					
15	Participa en entrenamientos funcionales que incluyen ejercicios de alta intensidad y multifuncionales, diseñados para mejorar la fuerza, la resistencia y la coordinación, lo que requiere un esfuerzo físico considerable y una concentración mental constante.					

16	Se involucra en sesiones de entrenamiento de alta intensidad que combinan ejercicios cardiovasculares y de fuerza en intervalos cortos y rápidos, lo que aumenta la frecuencia cardíaca y la quema de calorías de manera significativa.					
17	Realiza caminatas de larga distancia como una forma de ejercicio regular, caminando a un ritmo constante y rápido durante más de una hora, para mejorar la salud cardiovascular y mantener un estilo de vida activo y saludable.					
18	Incorpora caminatas vigorosas como parte de su rutina diaria de ejercicio, caminando a un ritmo acelerado durante distancias considerables, lo que ayuda a quemar calorías, fortalecer los músculos y mejorar la salud en general.					
19	Realizas sesiones de trotar a un ritmo vigoroso durante distancias considerables, lo que implica un esfuerzo físico sostenido y una dedicación a la actividad.					
20	Participas en eventos de carrera de larga distancia, como maratones, medios maratones o carreras de trail, donde la intensidad del ejercicio es alta y se requiere un esfuerzo físico sostenido.					

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA SALUD MENTAL

Nombre y apellidos: _____

Sexo: F() M()

Estimado(a) estudiante este cuestionario ha sido desarrollado con el propósito de evaluar la salud mental de los estudiantes de quinto año de secundaria. Reconociendo la importancia de la salud mental en el bienestar integral de los jóvenes, este instrumento busca recopilar información detallada sobre diversos aspectos relacionados con la salud mental, como la ansiedad, la depresión y el estrés. Los datos obtenidos a través de este cuestionario nos permitirán comprender mejor el estado de salud mental de los estudiantes e identificar posibles áreas de intervención para promover su bienestar emocional.

INDICACIONES: Agradecemos su participación en este estudio sobre salud mental. Por favor, responda todas las preguntas con sinceridad y precisión. No hay respuestas correctas o incorrectas, simplemente queremos conocer cómo se sienten y cómo están enfrentando diversos aspectos de su vida emocional. Asegúrese de leer cada pregunta cuidadosamente y seleccionar la opción que mejor refleje su situación. Sus respuestas serán tratadas de forma confidencial y solo se utilizarán con fines de investigación. ¡Gracias por su colaboración!

1	2	3	4	5
Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca

Dimensión 1: Ansiedad		1	2	3	4	5
1	En una escala del 1 al 5, ¿con qué frecuencia te encuentras preocupado/a por situaciones cotidianas, incluso cuando no hay razón aparente para preocuparte?					
2	¿Con qué frecuencia sientes que tus preocupaciones son abrumadoras y difíciles de controlar?					
3	¿Cuánto te afecta emocionalmente la preocupación constante en tu día a día?					
4	¿Con qué frecuencia experimentas síntomas físicos como palpitaciones, sudoración o temblores como resultado de sentirte ansioso/a?					
5	¿Con qué frecuencia tus síntomas físicos interfieren con tus actividades diarias o tu capacidad para funcionar normalmente?					
6	¿Con qué frecuencia experimentas sensaciones de opresión en el pecho, dificultad para respirar o mareos cuando te sientes ansioso/a?					
Dimensión 2: Depresión		1	2	3	4	5
7	¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están dominados por preocupaciones sobre eventos futuros, incluso cuando reconoces que es poco probable que ocurran?					
8	¿Con qué regularidad te encuentras pensando repetidamente en problemas o situaciones pasadas, incluso cuando no estás activamente tratando de resolverlos?					

9	¿Con qué frecuencia experimentas dificultades para conciliar el sueño debido a pensamientos preocupantes que rondan tu mente antes de dormir?					
10	Con qué frecuencia experimentas sensaciones físicas como palpitaciones, sudoración excesiva o temblores cuando te enfrentas a situaciones estresantes o preocupantes?					
11	¿En qué medida sientes que estos síntomas físicos de ansiedad te impiden realizar tus actividades diarias de manera efectiva?					
12	¿Con qué frecuencia buscas formas de evitar situaciones que puedan desencadenar síntomas físicos de ansiedad, como evitar interacciones sociales o situaciones estresantes en el colegio?					
Dimensión 3: Estrés		1	2	3	4	5
13	¿Con qué frecuencia te sientes abrumado/a por la cantidad de trabajo académico que tienes que completar, sintiendo que hay demasiadas tareas y plazos que cumplir?					
14	¿Con qué regularidad experimentas síntomas físicos de estrés relacionados con la sobrecarga académica, como dolores de cabeza, dolores musculares o problemas gastrointestinales?					
15	¿Con qué frecuencia te encuentras sacrificando tiempo destinado al ocio, descanso o actividades sociales para poder cumplir con tus obligaciones académicas?					
16	¿Con qué frecuencia notas cambios significativos en tu comportamiento, como irritabilidad, cambios en los patrones de sueño o pérdida de interés en actividades que solías disfrutar?					
17	¿Cuánto tiempo pasas cada día preocupándote por situaciones estresantes o pensando en cómo resolver problemas relacionados con el trabajo, los estudios u otras áreas de tu vida?					
18	¿En qué medida sientes que tu capacidad para concentrarte en tus tareas diarias se ha visto afectada por el estrés, experimentando dificultades para mantener la atención o la memoria?					

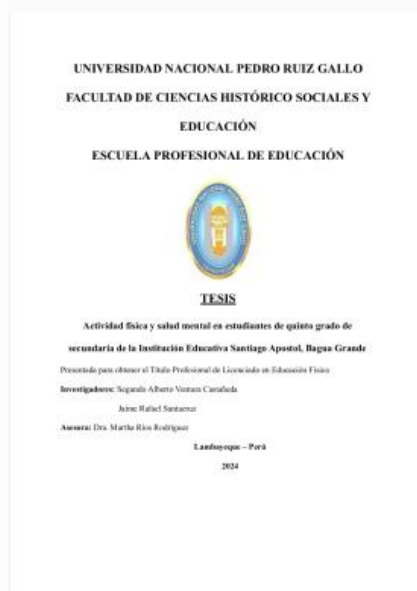


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Segundo Alberto Ventura Castañeda Jaime Rafael Santacruz
Título del ejercicio: Quick Submit
Título de la entrega: Actividad física y salud mental
Nombre del archivo: INFORME_SEGUNDO_Y_JAIME.docx
Tamaño del archivo: 391.73K
Total páginas: 65
Total de palabras: 13,619
Total de caracteres: 79,719
Fecha de entrega: 29-ago.-2024 12:03p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2440599879



Derechos de autor 2024 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Dra. Martha Ríos Rodríguez

Asesora

Actividad física y salud mental

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	19%	6%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe	6%
	Fuente de Internet	
2	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	
3	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo	1%
	Trabajo del estudiante	
4	dspace.ucuenca.edu.ec	1%
	Fuente de Internet	
5	apirepositorio.unh.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	repositorio.unac.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
7	repositorio.ucv.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	repository.unab.edu.co	<1%
	Fuente de Internet	
9	Submitted to Universidad Señor de Sipan	
	Trabajo del estudiante	



Dra. Martha Ríos Rodríguez

Asesora

		<1 %
10	dokumen.pub Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to uniandesec Trabajo del estudiante	<1 %
12	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	<1 %
13	Submitted to Universidad EAN Trabajo del estudiante	<1 %
14	repository.libertadores.edu.co Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to utn Trabajo del estudiante	<1 %
16	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
17	www.imswersomayores.csic.es Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo


 Dra. Martha Ríos Rodríguez
 Asesora