

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



TESIS

Relación entre actividad física y la disminución de conductas violentas en estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio 'Cristo Rey' - Cutervo, 2025.

presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación, especialidad de Educación Física.

INVESTIGADORAS:

Barturen Mondragon Elva

Borja Ramirez Ana Melva

Asesor (a):

M. Sc. Torres Castro Nicolás Agustín

Lambayeque – Perú

2026

Relación entre actividad física y la disminución de conductas violentas en estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio 'Cristo Rey' - Cutervo, 2025.

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación, especialidad de Educación Física.

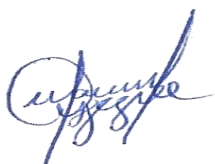


Elva Barturen Mondragon
Investigadora



Ana Melva Borja Ramirez
Investigadora

Aprobado por:



Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
Presidente



Dra. Carola Amparo Smith Maguiña
Secretaria



M. Sc. Juan Carlos Granado Barreto
Vocal



M. Sc. Nicolas Agustin Torres Castro
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN



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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N° 333-2026

Siendo las 17 horas, del día martes 21 de abril de 2026 se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/dxm-rshq-fbt> por mandato de la Resolución N° 1281-2026-D-FACHSE de fecha 20 de abril de 2026 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 3540-2025-D-FACHSE de fecha 24 de setiembre de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
Secretario(a)	: Dra. Carola Amparo Smith Maguiña
Vocal	: M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Asesor(a) Metodológico	: M.Sc. Nicolas Agustin Torres Castro
Asesor(a) Científico	:

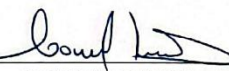


Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA DISMINUCIÓN DE CONDUCTAS VIOLENTAS EN ESTUDIANTES DE 3RO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO 'CRISTO REY' - CUTERVO, 2025. Presentada por BORJA RAMIREZ, ANA MELVA - BARTUREN MONDRAGON, ELVA, para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto de 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 18 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.


Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
PRESIDENTE(A)


Dra. Carola Amparo Smith Maguiña
SECRETARIO(A)


M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto
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 20º, 33º, 46º, 54º o 66º 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.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, M. Sc. **Nicolás Agustín Torres Castro** usuario revisor de Tesis Titulado: **“Relación entre Actividad Física y la disminución de Conductas Violentas en Estudiantes de 3ro de Secundaria del Colegio 'Cristo Rey' - Cutervo, 2025”**, cuyas autoras son: Bach. Elva Barturen Mondragon con DNI N° 43288266 y Bach. Ana Melva Borja Ramirez con DNI N° 46938164 declaramos que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 13 %, verificables en el Resumen del Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

La suscrita 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, 03 de marzo del 2026

Adjunta.:
Resumen de Reporte automatizado de similitudes
Recibo Digital



Nicolas Agustin Torres Castro
DNI: 41010050
Asesor

Relación entre actividad física y la disminución de conductas violentas en estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio 'Cristo Rey' - Cutervo 2025.

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%	13%	8%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio-api.eespli.edu.pe Fuente de Internet	<1%

repositorio.autonoma.edu.pe

8	Fuente de Internet	<1 %
9	repositorio.uam.es Fuente de Internet	<1 %
10	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	<1 %
12	Submitted to Universidad Privada de Tacna Trabajo del estudiante	<1 %
13	Submitted to POSGRADO Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	resistances.religacion.com Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %


 Nicolas Agustin Torres Castro
 DNI: 41010050
 Asesor

19	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
20	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	Arapa Arapa, Irma. "Responsabilidad social institucional y su relación con la interculturalidad en los docentes de las instituciones educativas primarias del Distrito de San Miguel - 2020", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
22	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
23	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	<1 %
24	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to Universidad Privada Antenor Orrego 2025 Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Nicolas Agustin Torres Castro

DNI: 41010050

Asesor

Recibo Digital



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: Elva Barturen Mondragon Y Ana Melva Borja Ramirez
Título del ejercicio: Quick Submit
Título de la entrega: Relación entre actividad física y la disminución de conductas vi...
Nombre del archivo: ANA_MELVA_CORREGIDO.docx
Tamaño del archivo: 25.89M
Total páginas: 70
Total de palabras: 10,512
Total de caracteres: 58,538
Fecha de entrega: 02-mar-2026 10:00p.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2892963779



Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Nosotras, Barturen Mondragon, Elva y Borja Ramirez, Ana Melva, investigadoras principales, y M.Sc. Torres Castro, Nicolás Agustín asesor del trabajo de investigación titulado: **“Relación entre Actividad Física y la disminución de Conductas Violentas en Estudiantes de 3ro de Secundaria del Colegio 'Cristo Rey' - Cutervo, 2025”**., declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado ni contiene datos falsos.

En caso se demostrará lo contrario, asumimos responsablemente la anulación de este informe y, por ende, el proceso administrativo correspondiente, que pudiera conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.



Elva Barturen Mondragon
Investigadora



Ana Melva Borja Ramirez
Investigadora



Nicolas Agustin Torres Castro
DNI: 41010050
Asesor

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a nuestros hijos, que nos proporcionaron la fortaleza, el ánimo y la alegría necesarias para continuar progresando incluso en las circunstancias más difíciles; y a nuestras familias, que han sido el soporte que nos ha mantenido en este proceso por su amor, paciencia y apoyo incesante.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos profundamente a nuestras familias, quienes nos brindaron apoyo y comprensión en cada fase de la investigación. Estuvo presente para brindar estabilidad y motivación en los momentos de mayor demanda académica. Además, se reconoce el apoyo de sus parejas, cuya confianza y cercanía fueron cruciales para mantener el compromiso asumido y avanzar con decisión hacia la meta establecida.

Asimismo, se agradece a Dios por la tranquilidad y fortaleza que se brindaron durante todo el proceso, factores que hicieron posible terminar este proyecto académico de forma exitosa.. Finalmente, se extiende un reconocimiento sincero a todas las personas que, de una u otra forma, contribuyeron al crecimiento personal y profesional de los autores durante el desarrollo de esta investigación.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	12
I. DISEÑO TEÓRICO	16
1.1. Antecedentes	16
1.2. Bases teóricas	20
1.2.1. Actividad Física	20
1.2.2. Conductas violentas.	24
II. MÉTODOS Y MATERIALES	28
2.1. Tipo De Investigación	28
2.2. Diseño	28
2.3. Población, muestra	29
2.4. Técnicas e instrumentos de investigación	30
2.5. Validez y Confiabilidad	31
2.6. Análisis Estadísticos de Los Datos	32
III. RESULTADOS	33
3.1. Resultados	33
3.1.1. Variable Actividad Física	33
3.1.2. Variable Conductas Violentas.	34
3.1.3. Prueba de Hipótesis General	35
3.1.4. Prueba de Hipótesis Especifica 1	36
3.1.5. Prueba de Hipótesis Especifica 2	37
3.1.6. Prueba de Hipótesis Especifica 3	38
3.1.7. 41	
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	41
CONCLUSIONES	43
RECOMENDACIONES	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
ANEXOS	49

RESUMEN

La presente investigación examina la relación entre la actividad física y las conductas violentas en estudiantes de tercer grado de educación secundaria del Colegio “Cristo Rey” de Cutervo durante el año 2025. El análisis parte de la constatación de que, en los últimos años, la violencia escolar ha mostrado un incremento en distintos contextos, lo que repercute en el bienestar emocional, el clima institucional y el desempeño académico de los adolescentes.

En este sentido, la actividad física puede considerarse un factor potencial que puede influir en la reducción de la agresión. Diversos estudios respaldan la afirmación de que el ejercicio regular tiene el potencial de regular las emociones y controlar los impulsos. Por ello, es fundamental examinar cómo se relacionan los niveles de actividad física con las conductas violentas en el contexto escolar.

Se empleó un enfoque cuantitativo que incluyó un diseño de investigación correlacional para investigar esta relación. Los datos se recopilaron mediante instrumentos validados que generaron medidas de las siguientes variables: nivel de actividad física, agresión física, agresión verbal, hostilidad e irritabilidad. Por lo tanto, los datos recopilados se analizaron estadísticamente para establecer la magnitud y la dirección de las variables estudiadas.

Nuestra hipótesis señala que existe una relación negativa significativa entre estas variables, de modo que una mayor práctica de actividad física estaría asociada con una disminución de conductas violentas. Los resultados obtenidos permitirán determinar si la actividad física puede considerarse una estrategia efectiva dentro del contexto escolar para la

prevención de conductas violentas. A partir del análisis de los datos recopilados, será posible establecer la existencia y el grado de relación entre la práctica regular de ejercicio y las distintas manifestaciones de agresividad evaluadas.

En consecuencia, la información derivada del estudio aportará evidencia empírica que podría orientar la implementación de programas de promoción de la actividad física como parte de las acciones institucionales destinadas a fortalecer la convivencia y el bienestar integral de los estudiantes.

Palabras Clave: Actividad física; Conductas violentas; Agresión escolar; Adolescencia; Convivencia escolar.

ABSTRACT

This research analyzes the relationship between physical activity and violent behaviors among third-year secondary students at “Cristo Rey” School in Cutervo during 2025. In recent years, school violence has increased globally, nationally, and regionally, affecting adolescents’ emotional well-being, school climate, and academic performance. In response to this problem, we examined physical activity as a strategy that can support emotional regulation, reduce impulsivity, and promote peaceful coexistence.

The study was conducted using a quantitative approach with a correlational design, applying validated instruments to measure levels of physical activity and the dimensions of violent behavior: physical aggression, verbal aggression, hostility, and irritability. Our hypothesis proposes a significant negative relationship between physical activity and violent behaviors, meaning that higher levels of physical activity may be associated with a reduction in aggressive tendencies. The results will help determine whether physical activity can be considered an effective school-based strategy for preventing violence and promoting students’ overall well-being.

Keywords: Physical activity; Violent behaviors; School aggression; Adolescents; School coexistence.

INTRODUCCIÓN

A escala mundial la Organización Mundial de la salud (2024) la violencia juvenil es un fenómeno global que afectará a millones de jóvenes, especialmente entre los 15 y 29 años, representando el 40% de los homicidios a nivel mundial. Esta violencia tendrá consecuencias graves, no solo físicas sino también psicológicas, afectando de manera significativa en el desarrollo emocional y social de las personas, además de incrementar la probabilidad de comportamientos de riesgo. Factores como el trastorno de atención, el consumo de sustancias en la juventud, el atraso educativo y la violencia en el hogar aumentarán las probabilidades de comportamientos agresivos. Además, las condiciones socioeconómicas, la falta de recursos financieros, la desigualdad social y la accesibilidad a armas, exacerbarán la problemática. Como respuesta, la OMS promoverá estrategias preventivas como programas de habilidades para la vida, intervenciones en el ámbito escolar y apoyo a las familias, que tienen como objetivo disminuir la violencia entre los jóvenes y sus repercusiones a largo plazo.

La violencia y el acoso en las escuelas representan dificultades persistentes a nivel global, con un impacto considerable en estudiantes. Diversas investigaciones internacionales muestran que una gran parte de alumnado enfrenta alguna forma de agresión durante su educación. En el ámbito escolar convencional, se estima que alrededor de un tercio de los estudiantes puede experimentar agresiones directas al menos una vez por cada año escolar.

Este problema afecta el bienestar emocional, la seguridad y el desempeño académico de los estudiantes. También provoca repercusiones en la dinámica institucional, ya que afecta la convivencia y dificulta el desarrollo de un clima escolar adecuado para el aprendizaje.

Las repercusiones serán significativas, impactando tanto la educación como el bienestar mental de quienes padecen, incrementando su probabilidad de experimentar soledad, insomnio y pensamientos suicidas. Solo alrededor de una treintena de estados tendrán un marco legal robusto para combatir el abuso escolar. Se implementarán políticas públicas, se fomentará la cooperación entre diversos sectores y se adoptará un enfoque holístico que incluirá a estudiantes, educadores, familias y comunidades (UNESCO, 2024).

En Perú, el acoso escolar plantea un desafío considerable para el sistema educativo. El Ministerio de Educación ha establecido protocolos con el fin de reaccionar de manera eficiente, completa y duradera ante situaciones de violencia. Estos protocolos buscan un cuidado apto, seguro y renovador, ofreciendo procedimientos orientadores para la acción ante contextos de violencia escolar. La normativa ministerial 274-2020 del sector Educación actualizó estas formalidades, destacando la importancia del liderazgo del personal directivo y el educador coordinador de relaciones escolares, junto con el sostén de los tutores, docentes, familias y estudiantes. En casos de violencia ejercida por un directivo, la atención será gestionada por la UGEL, aplicando las mismas medidas de intervención descritas en los protocolos. Educativos seguros y respetuosos (Ministerio de Educación, 2023).

En la región Cajamarca, las provincias de Cajamarca, Jaén y San Ignacio presenta una tasa más elevada en agresiones en el entorno educativo, según la Dirección Regional de Educación. En los primeros siete meses de 2024 ya se reportaron 260 denuncias por ataques físicos, psicológicos y de índole sexual en los centros educativos de las 13 provincias

regionales, mientras que en todo 2023 se registraron 613 casos de violencia escolar. De ese total, 60 corresponden a violencia sexual, 108 a violencia física y 92 a violencia psicológica (RCR, 2024).

A nivel local, en el Colegio “Cristo Rey” de Cutervo, se ha identificado un incremento de conductas violentas de alumnos de tercer grado de secundaria, manifestando agresión física, verbal, hostilidad e irritabilidad. Este comportamiento no solo afecta el clima escolar, sino también el rendimiento académico y las relaciones entre compañeros. Frente a ello, la actividad física nace a modo de táctica efectiva para promover la regulación emocional, disminuir la impulsividad y favorecer la convivencia pacífica. Distintos estudios evidencian que la realización habitual de actividad física reduce la ansiedad, mejora el autocontrol y disminuye la probabilidad de conductas agresivas en adolescentes.

Por consiguiente, se formula lo siguiente ¿Cual es la relación entre la actividad física en la disminución de las conductas violentas en los estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio 'Cristo Rey' de Cutervo?

La hipótesis planteada en este estudio es que existe una relación negativa significativa entre la actividad física y las conductas violentas en los estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio "Cristo Rey" de Cutervo, 2025. Esto significa que, a medida que acrecienta la práctica de la actividad física, se espera que disminuyan las conductas violentas, tales como la agresión física, la agresión verbal, la hostilidad y la irritabilidad, en los adolescentes. Esta relación se basa en la premisa de que la actividad física mejora no solo la salud física, sino también el bienestar emocional, promoviendo el autocontrol, la reducción del estrés y la regulación emocional, factores que suelen asistir a la disminución de conductas agresivas en los jóvenes.

El estudio buscará probar esta hipótesis mediante la recolección de datos sobre los niveles de actividad física y las conductas violentas en los estudiantes, con el fin de proporcionar evidencia que respalde la actividad física como en la reducción de la violencia escolar.

El objetivo general de esta investigación es identificar el nivel de relación entre la actividad física y la disminución de las conductas violentas en los estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio 'Cristo Rey' de Cutervo, en el año 2025.

Los objetivos específicos son los siguientes: identificar el nivel de relación entre la actividad física y la agresión física en los estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio 'Cristo Rey' de Cutervo, 2025; identificar el nivel de relación entre actividad física y la agresión verbal de los estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio 'Cristo Rey' de Cutervo, 2025; identificar el nivel de relación entre la actividad física y la hostilidad en los estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio 'Cristo Rey' de Cutervo, 2025; y, finalmente, identificar la relación entre la actividad física en la irritabilidad de los estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio 'Cristo Rey' de Cutervo, 2025.

I. DISEÑO TEÓRICO

I.1. Antecedentes

1.1.1. Antecedentes Internacionales

En el contexto internacional, un estudio llevado a cabo por Zhu et al. (2022), revisó sistemáticamente la relación entre la participación en la actividad física y el comportamiento agresivo en niños y adolescentes, con el propósito de analizar el efecto de los programas deportivos ayuda a la reducción de conductas agresivas y aquellas que implicaban actividad física individual ($\beta = 0,42$, $SE = 0,18$, $p = 0,02$). Además, las intervenciones que consistían solo en actividad física fueron más eficaces para reducir el comportamiento agresivo que aquellas que combinaban actividad física con otras actividades, como cursos de filosofía ($\beta = -0,63$, $SE = 0,11$, $p < 0,001$). El estudio determinó que las actividades físicas que incluyen modalidades grupales pueden ser una estrategia eficaz para prevenir o disminuir comportamientos agresivos en jóvenes. Estos resultados destacan la relevancia de fomentar programas organizados en el entorno escolar. Sin embargo, también se enfatizó la necesidad de realizar futuras investigaciones que profundicen en los mecanismos explicativos relacionados y que evalúen posibles limitaciones metodológicas, tales como el tamaño de la muestra, la duración de las intervenciones y la variabilidad en los instrumentos de medición utilizados.

Así, el trabajo de Guoyuan y sus colegas (2021) tuvo como objetivo investigar la conexión entre participar en actividades deportivas y la disminución de la agresividad en jóvenes. Esta investigación partió de la identificación de la agresividad como uno de los elementos vinculados a la violencia en las escuelas. A pesar de esto, se mencionó que los estudios anteriores sobre la eficacia de la actividad física en la reducción de estos comportamientos han arrojado resultados variables, lo que justifica la necesidad de seguir investigando para llegar a conclusiones más firmes.

De manera similar, Guoyuan y su equipo (2021) centraron su investigación en analizar la relación entre la implicación en deportes y la reducción de la agresividad en jóvenes, considerando que la agresividad es uno de los factores más relevantes vinculados a la violencia en las instituciones educativas, a pesar de que los hallazgos previos sobre la efectividad de la actividad física para mitigarla han sido inconclusos. Para ello, se llevó a cabo un metaanálisis sistemático de estudios publicados entre 1969 y 2019, realizando búsquedas de fuentes electrónicas en inglés y chino. Se analizaron 43 estudios con un total de 129.853 jóvenes de entre 12 y 18 años. La evidencia indicó una asociación negativa de intensidad media entre la agresividad de los adolescentes y la actividad física y deportiva (Resumen Z de Fisher = -0,11, $p < 0,0001$; $Q = 1.578,5$, $p < 0,05$; I-cuadrado = 97,3%, IC 95%, -0,14 a -0,07). El estudio concluyó que el desarrollo de deporte está mancomunado con una disminución de agresividad en los adolescentes. Sin embargo, se sugirió que se necesitan más estudios clínicos y metaanálisis bien diseñados y más inclusivos para confirmar estos resultados.

Jimbo (2024), evaluó las bases teóricas y los métodos de la recreación física y su influencia en el sedentarismo de los adolescentes, ya que el comportamiento sedentario en los jóvenes está relacionado con enfermedades crónicas no transmisibles asociadas al exceso de peso corporal, y los adolescentes se han distanciado de el desarrollo de dinámicas motrices recreativas por diversas razones. A través de una metodología de revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA, se analizó la literatura publicada entre 2019 y 2024 en repositorios de información como Latindex, Redalyc, Dialnet y Scielo. La evidencia mostro que la actividad física recreativa tiene huella positiva en la disminución del comportamiento sedentario y en el progreso de los hábitos saludables, ya que favorece el desarrollo de

capacidades físicas y la interacción social entre los jóvenes. Además, la actividad física recreativa podría ser clave para evitar el incremento no saludable del peso. En definitiva, esta investigación enfatiza la necesidad de fomentar la actividad física recreativa a modo de estrategia para reducir la conducta sedentaria en los adolescentes, contribuyendo al desarrollo físico, mental y social de la juventud y el fortalecimiento de la salud en etapas posteriores.

1.1.2. Antecedentes nacionales

En el contexto nacional, una investigación desarrollada con estudiantes de una institución educativa pública de Lima tuvo como propósito analizar los niveles de actividad física y deportiva post pandemia, con el fin de comprender cómo el confinamiento y el regreso a la presencialidad han influido en sus hábitos de actividad física y en el comportamiento sedentario. El enfoque descriptivo explicativo se basó en una muestra de 120 jóvenes desde primer hasta quinto grado, con edades entre 12 y 17 años. Se optó por la escala Youth Activity Profile (YAP-SL) para medir la actividad física tanto dentro como fuera de la jornada escolar y se realizaron entrevistas a 4 adolescentes, 2 docentes y 2 padres de familia sobre la actividad física durante y posterior al periodo de pandemia. Los datos revelaron que un alto porcentaje de los alumnos se encontraban en un nivel medio de actividad física post pandemia (67,5%), con una notable diferencia en la actividad entre varones y mujeres. A pesar del retorno a la presencialidad, los estudiantes aún presentan comportamientos sedentarios debido a la falta de oportunidades y estímulos para practicar actividad física, tanto en el ámbito escolar como en el familiar. La Educación Física fue considerada insuficiente y poco motivadora, y los estudiantes señalaron que las barreras económicas dificultan el acceso a actividades físicas fuera del horario escolar. El estudio concluyó que, aunque hubo un leve incremento en la actividad física post pandemia, los

hábitos sedentarios siguen prevaleciendo, lo que subraya la necesidad urgente de mejorar las condiciones y recursos en las instituciones educativas para fomentar la actividad física y los hábitos saludables (Acost & Corvetto , 2024).

Por otra parte, una investigación desarrollada en una institución educativa pública del distrito de Cayaltí tuvo como propósito examinar la relación existente entre el uso dependiente de los videojuegos y las conductas agresivas en adolescentes. Se adoptó una metodología cuantitativa con diseño correlacional transversal. Los hallazgos evidenciaron una relación con significancia estadística entre ambas variables, revelando que a mayores niveles de dependencia a los videojuegos se presentan mayores manifestaciones de agresividad ($\rho = -0.461$; $p < 0.01$).

La población evaluada estuvo conformada por 134 estudiantes de secundaria, cuyas edades oscilaron entre los 12 y 17 años. Para la recolección de información se aplicaron instrumentos estandarizados que permitieron medir la dependencia a los videojuegos y los niveles de agresión. Los resultados evidenciaron que más del 50 % de los partícipes presentó una alta dependencia a los videojuegos, mientras que una proporción considerable manifestó niveles moderados de agresividad. Asimismo, se identificó una relación directa entre la dependencia a los videojuegos y distintas maneras de agresión física, verbal, la ira y la hostilidad, lo que sugiere que un mayor grado de dependencia se vincula con comportamientos más agresivos (Mogollon & Pérez, 2023).

I.2. Bases teóricas

I.2.1. Actividad Física

La actividad física se refiere a acción corpórea producida por la musculatura del sistema esquelético que implica un gasto energético por parte del organismo, superior al que ocurre en reposo. Esto incluye las actividades que las personas llevan a cabo durante su vida diaria, así como el ejercicio estructurado y la participación en deportes (National Heart, Lung, and Blood Home, 2024).

Según Gobierno del Perú (2016) abarca cualquier tipo de actividad corporal que requiere un gasto energético. La intensidad puede variar según el esfuerzo y la actividad que se realice. Para quienes no son atletas de élite, las opciones más comunes incluyen caminar a ritmo acelerado, bailar, montar bicicleta, nadar, practicar deportes recreativos, realizar sesiones de trote. Estas actividades contribuyen al bienestar físico de quienes las realizan y pueden adaptarse según las preferencias y capacidades de cada individuo.

Según Ministerio de Educación del Perú (2016) la actividad física dentro de la educación física tiene como propósito no solo fortalecer el estado físico de los escolares, sino también promover estilos de vida saludables y la construcción de valores como el respeto, el trabajo colaborativo y trabajo en equipo, es fundamental para lograr objetivos pedagógicos y formativos. La educación física no se limita al fortalecimiento de la condición corporal de los estudiantes. También pretende promover hábitos saludables y construir valores necesarios para la convivencia, como la cooperación, la responsabilidad, la cooperación y el respeto.

Como resultado, su integración en el currículo escolar representa la consecución de un fin educacional completo y supera a la obtención física en sí misma. En cuanto a la fisiología, la práctica gráfica continua produce un efecto beneficioso para el desarrollo general de las capacidades motrices fundamentales (fuerza, flexibilidad, coordinación y

resistencia). Estas destrezas hacen que el sistema cardiovascular trabaje en forma adecuada, y se mantenga tu salud en general. También al aprender los fundamentos del deporte los estudiantes están mejor preparados para saber cómo cuidar de su cuerpo y no lastimarse a sí mismos. En tanto que en lo psicológico, el deporte puede contribuir a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando la salud mental. Igualmente, en el ámbito deportivo se fomentan normas y valores tales como el respeto, la competición sana y la superación de retos. Finalmente, en este ámbito, la educación física incentiva un modo de vida activo, subrayando su importancia para el desarrollo individual, así como para la vida activa dirigida y consciente en la sociedad.

Teorías sobre Actividad Física

Hull (1943) en la Teoría del Modelo de Activación de la Conducta, planteará que la actividad física afecta de forma considerable a los niveles de activación o excitación en los estudiantes. Challenging standards A medida que los alumnos se van a comprometer regularmente en la física activa, las energías que tienen los van a través del techo, lo que los ayudará a frenar la violencia y la agresividad.

El ejercicio ofrecerá un medio constructivo para liberar las tensiones acumuladas, previniendo que los estudiantes manifiesten sus frustraciones de forma violenta. Esta teoría se utilizará para analizar si la participación en actividades físicas regulares reduce la agresividad en estudiantes que están en el tercer año de secundaria .

La Teoría de la Autodeterminación Deci & Ryan (1985), se asumirá que la participación en actividades físicas permitirá que los estudiantes satisfagan sus necesidades psicológicas fundamentales: autonomía, competencia y relación social. A medida que los

estudiantes encuentren satisfacción en estas necesidades a través de la actividad física, se reducirá la propensión a conductas violentas, ya que la actividad física promoverá su bienestar emocional y la mejora de habilidades sociales y emocionales. La motivación intrínseca generada por la práctica regular del ejercicio fortalecerá su autocontrol y capacidad para manejar conflictos. Esta teoría permitirá analizar si la actividad física aporta no únicamente al mejoramiento del estado corporal, sino además al desarrollo de habilidades emocionales de los escolares, como el autocontrol y la empatía. Al observar el comportamiento de los alumnos después de realizar actividades físicas, podrás determinar si la satisfacción de sus necesidades básicas mejora su disposición para manejar conflictos sin recurrir a la violencia.

La Teoría del Estrés y Recuperación Lazarus & Folkman (1984), se establecerá que la actividad física funcionará como un mecanismo de afrontamiento efectivo para los alumnos,

Entre las actividades de alta intensidad se encuentran correr o hacer deporte competitivo.

Cuidándonos de Lee et al. (2011), la actividad física de intensidad moderada hace referencia a aquellas actividades que incrementan la frecuencia cardíaca y respiratoria sin dificultar la capacidad de mantener una conversación, como caminar a paso ligero o practicar deportes de baja intensidad. Por otro lado, la actividad física vigorosa implica un esfuerzo mayor que eleva significativamente el ritmo cardíaco y respiratorio, dificultando la conversación normal, y se encuentra en actividades como correr o nadar a alta intensidad. En contraste, la actividad física baja se caracteriza por un bajo nivel de movimiento, generalmente asociado a un estilo de vida sedentario, donde las personas realizan pocas

actividades físicas o no alcanzan los umbrales establecidos para la actividad moderada o vigorosa. Estos tres niveles de actividad, según el *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), ayudan a clasificar a los individuos de acuerdo con su participación en actividades físicas diarias, desde las de menor intensidad hasta las de mayor exigencia.

I.2.2. Conductas violentas.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2020), las conductas violentas se caracterizan como acciones que utilizan la fuerza física o el poder con el propósito de causar daño a otra persona o grupo .La violencia en el entorno escolar se presenta como un fenómeno social complicado que se expresa a través de sucesos de agresiones físicas, psicológicas y verbales .No se limita simplemente al contacto físico, sino que también abarca amenazas, actos de intimidación y comportamientos que provocan miedo o daño emocional .Las repercusiones de esta violencia pueden ser inmediatas o de larga duración, afectando el bienestar mental y el desarrollo integral de quienes la sufren .Además, este problema está condicionado por factores individuales, familiares, sociales y culturales que interactúan en contextos donde predominan relaciones de poder, confianza o responsabilidad .

En el contexto educativo, las conductas violentas abarcan cualquier acción que cause maltrato o intimidación entre los estudiantes, impactando su estabilidad emocional y su rendimiento académico .El Congreso de la República del Perú (2015) manifiesta la necesidad de establecer regulaciones que prevengan estas circunstancias .Igualmente, el Ministerio de Educación del Perú (2018) indica que la violencia afecta no solo al individuo perjudicado, sino también a toda la comunidad escolar, lo que hace esencial la implementación de medidas preventivas y estrategias de intervención efectivas .

La violencia se entiende como cualquier acción deliberada destinada a provocar daño físico, emocional o psicológico, ya sea en las instalaciones educativas o en el trayecto hacia ellas. En este ámbito, el bullying se distingue por la repetición constante de actos de hostigamiento dirigidos a un alumno con la intención de humillarlo o aislarlo .

Para estudiar estas conductas, se toman en cuenta las dimensiones propuestas por Tintaya (2017), las cuales se fundamentan en el Aggression Questionnaire de Arnold H .Buss y Mark Perry (1992) .Este test mide diferentes formas de agresión: física, verbal, hostilidad e irritabilidad .La agresión física se refiere al uso de la fuerza, que puede incluir empujones o golpes repetidos .La agresión verbal abarca insultos, amenazas o apodos peyorativos que dañan la autoestima de la persona afectada .

En cuanto a la hostilidad, Gelabert et al. (2009) la describen como una actitud constante de desconfianza y rencor hacia otros. Por su parte, Busto (2017) define la irritabilidad como una reacción emocional que es exagerada ante situaciones frustrantes. Juntas, estas dimensiones ayudan a entender la violencia como un conjunto de conductas que producen daño tanto físico como psicológico en un contexto social, especialmente en el ambiente escolar.

1.2.2.1. Teorías sobre conductas violentas

La teoría de Bandura también postula que la exposición a modelos prosociales promueve la aceptación y el comportamiento adaptativo. Así pues, el hecho de participar en actividades físicas que fomentan la colaboración, el respeto y una buena gestión de los conflictos puede disminuir las posibilidades de reincidencia en conductas agresivas.

La realización de este enfoque teórico en la investigación permitirá explorar si un ambiente deportivo estructurado en el trabajo en equipo y respeto mutuo puede actuar como un patrón positivo para el comportamiento violento previamente observado. si entre los estudiantes activos que practican deportes o realizan ejercicios grupales.

Menos tendencia a imitar conductas agresivas en su contexto social. Por otro lado, La frustración y agresión fue desarrollado por John Dollard y Associates (1939) sostienen que la frustración surge de la imposibilidad de lograr los objetivos pueden provocar respuestas agresivas. Desde este punto de vista, las dificultades de lo académico podría ser un factor que hace que el comportamiento sea más probable violento. Sin embargo, la actividad física puede actuar como canalizador de la tensión emocional, que facilita la regulación de la frustración.

En este sentido el estudio evaluará si el añadir sistemáticamente el entrenamiento y apoyo para reducir la agresividad relacionada con fracaso o con la experiencia de presión académica y la revisión de conductas violentas antes y después de la participación en actividades físicas, que permitirá conocer si dicha actividad proporciona una mejor gestión emocional y una disminución de las manifestaciones de agresión en el aula.

A través de la medición del comportamiento violento antes y después de la actividad física, se podrá determinar si el ejercicio actúa como una válvula de escape para la frustración acumulada que reduciría la agresividad.

En su teoría del control social, Hirschi (1969) postula que las conductas violentas entre los estudiantes serán menos probables si tienen fuertes vínculos sociales con la escuela, la familia y la comunidad. Observé que la participación regular en actividad física ayudaría a fortalecer los vínculos mutuos entre los estudiantes y fomentaría un sentido compartido de pertenencia y responsabilidad.

La interacción constante en espacios estructurados de entrenamiento deportivo fomentará una dinámica basada en normas compartidas y objetivos colectivos.

Por tanto, la actividad física, si se desarrolla en un entorno organizado y colaborativo, puede reducir la probabilidad de incurrir en conductas violentas. La promoción del respeto, la cooperación y el cumplimiento de reglas facilitará relaciones más equilibradas entre los estudiantes, lo que incidirá en una convivencia escolar más estable y orientada al bienestar común.

II. MÉTODOS Y MATERIALES

II.1. Tipo De Investigación

El presente estudio es diseño no experimental, de corte transversal y nivel correlacional, ya que tiene como finalidad evaluar el grado de asociación entre la actividad física y las conductas violentas en adolescentes. En este sentido, se analizará si existe una relación estadísticamente significativa entre la práctica regular de actividad física y la disminución de manifestaciones como agresión física, agresión verbal, hostilidad e irritabilidad. De acuerdo con Roberto Hernández Sampieri et al. (2014), los estudios correlacionales permiten identificar y medir la fuerza y dirección de la relación entre variables sin manipularlas de manera directa.

II.2. Diseño

Asimismo, el nivel de la investigación es exploratorio y descriptivo. Según el mismo autor, el nivel exploratorio se orienta al estudio de fenómenos poco abordados o insuficientemente desarrollados en determinado contexto, mientras que el nivel descriptivo busca caracterizar las propiedades y rasgos de una población o fenómeno específico sin intervenir en su dinámica natural. En consecuencia, el estudio examinará el impacto de la actividad física en las conductas violentas, describiendo los hábitos de práctica física y su posible relación con la conducta de los estudiantes en el entorno escolar. Este tipo de diseño permite obtener datos rápidos y, generalmente, se utiliza para describir situaciones o comportamientos en un momento específico (Muñoz, 2011).

El enfoque de la investigación es cuantitativo, ya que se utilizarán instrumentos estandarizados. El enfoque cuantitativo este enfoque permite estructurar un análisis basado

en la evidencia empírica numerable, facilitando la observación de tendencias y patrones generales, proponer explicaciones y hacer generalizaciones sobre los fenómenos estudiados (Creswell, 2014).

II.3. Población, muestra

II.3.1. Población

La población está establecida por todos los alumnos de 3ro de secundaria de la I.E. Secundaria de la ciudad de Cutervo para el año 2025, distribuidos en las secciones A, B, C y D. La población total está compuesta por 79 estudiantes, con las siguientes distribuciones:

- 22 estudiantes en la sección “A”
- 18 estudiantes en la sección “B”
- 17 estudiantes en la sección “C”
- 22 estudiantes en la sección “D”

II.3.2. Muestra

La muestra está conformada por 22 estudiantes del 3er grado de la sección “A”, seleccionados mediante muestreo intencional. Se opta por esta sección debido a la posibilidad de acceder fácilmente a los estudiantes para la aplicación de las encuestas e instrumentos de recolección de datos.

II.4. Técnicas e instrumentos de investigación

II.4.1. Técnica

Se utilizarán técnicas cuantitativas para recolectar datos que permitan medir las variables de estudio (actividad física y conductas violentas). Las técnicas empleadas serán las siguientes:

- Encuesta: Para medir la frecuencia e intensidad de la actividad física entre los estudiantes.
- Cuestionarios: Se evaluó las conductas violentas, a través del “*Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (1992)*”, para medir las dimensiones de agresión física, agresión verbal, hostilidad e irritabilidad.

II.4.2. Instrumentos

Se empleará el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ, versión corta) para cuantificar la actividad física. Este cuestionario evalúa el nivel de la actividad física de la última semana, diferenciando entre de intensidad moderada y vigorosa. Su empleo ayuda a ordenar a los participantes en grupos de tiempo y frecuencia de práctica, con lo que permite disponer de datos comparables en el ámbito escolar.

La encuesta de Arnold H. Agresión. Buss y Mark Perry (1992) quisieron medir las dimensiones del comportamiento agresivo. Este cuestionario contiene items para evaluar la agresión física, la agresión verbal, la hostilidad y la ira, lo que posibilita un análisis estructurado de las expresiones agresivas en la muestra. El procedimiento de recogida de

datos consistirá en la aplicación de los dos instrumentos a 22 alumnos elegidos. La petición se hará en un ambiente controlado, como aula, que asegure condiciones adecuadas a fin de comprender los cuestionamientos. Por separado, cada participante completará ambos cuestionarios para preservar el anonimato de sus respuestas. Se tarda aproximadamente 30 minutos para completar ambos instrumentos.

II.5. Validez y Confiabilidad

Confiabilidad: Ambos instrumentos proporcionan niveles adecuados de consistencia interna, lo cual avala la estabilidad de sus mediciones. El Cuestionario Internacional de la Actividad Física (IPAQ - Versión Corta) reportó coeficientes alfa de Cronbach mayores a 0,80, evidenciando alta confiabilidad y adecuada consistencia interna de los ítems.

También se ha demostrado que la “Encuesta de agresión de Buss y Perry (1992)” es muy fiable. Cada una de sus subescalas, como agresión física y verbal, hostilidad e irritabilidad, han mostrado coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0,80, demostrando su consistencia interna.

II.6. Análisis Estadísticos de Los Datos

La información obtenida de los instrumentos aplicados fue procesada a través del programa office EXCEL. Los resultados se presentaron en tablas y figuras para entender mejor los datos obtenidos en la investigación.

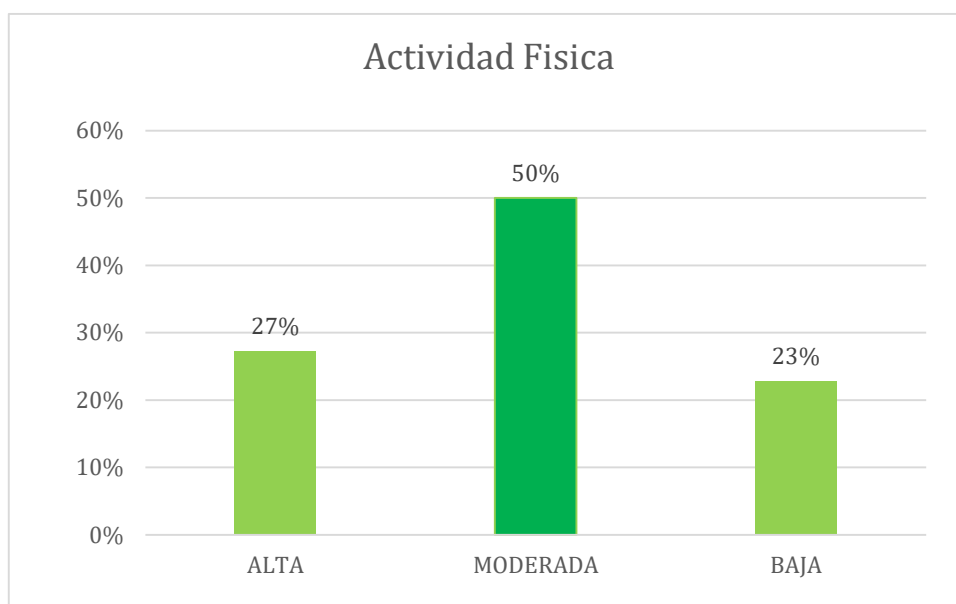
III. RESULTADOS

III.1. Resultados

III.1.1. Variable Actividad Física

Figura 1

Niveles de Actividad Física



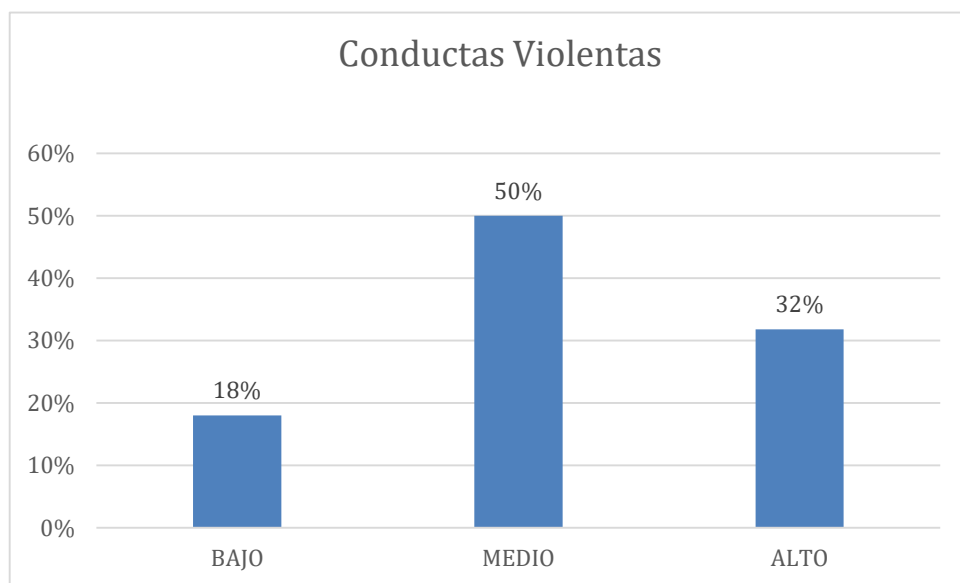
La mayoría de los estudiantes (50%) muestra un nivel moderado en actividad física, lo que indica que realizan ejercicio o actividades corporales de forma regular, pero no suficiente como para ser clasificadas como intensas. Un 27% predomina, lo cual supone un conjunto que realiza actividad física de forma frecuente o intensa, superando las recomendaciones mínimas saludables. Finalmente, un 23% presenta un nivel bajo, es decir, realizan poca o casi ninguna actividad física regular.

Los hallazgos apuntan que la mitad de los alumnos mantiene un estilo de vida relativamente activo, aunque todavía existe un porcentaje considerable (23%) que podría estar en riesgo de desarrollar hábitos sedentarios. Al no predominar el nivel alto, es posible que la actividad física no sea parte central de la vida cotidiana de gran parte de los estudiantes, lo que podría relacionarse con emociones, conductas impulsivas o estrés que no están siendo canalizados mediante actividad física.

III.1.2. Variable Conductas Violentas.

Figura 2

Niveles de Agresión



La mitad de los estudiantes (50%) se sitúa en un nivel medio de conductas violentas, lo que indica la presencia de comportamientos violentos moderados como irritabilidad, agresión verbal o impulsividad. El 32% presenta un nivel alto, lo cual es una señal de alerta, pues aproximadamente un tercio de los estudiantes muestra conductas violentas frecuentes o intensas. Solo el 18% se ubica

en un nivel bajo, evidenciando que la violencia no es un fenómeno aislado, sino un aspecto presente en un sector importante del alumnado.

La presencia de niveles medio y alto de conducta violenta (82% en conjunto) sugiere que los estudiantes enfrentan situaciones emocionales, relacionales o contextuales que desencadenan agresión física, verbal, hostilidad o irritabilidad.

Así las cosas, el aula se constituye en un espacio donde las conductas violentas podrían constituir un problema observable, afectando el clima escolar y la convivencia educativa y social.

III.1.3. Prueba de Hipótesis General

Tabla 1

Correlación: actividad física y conductas violentas

			Actividad Física	Conductas Violentas
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	-0.847
		Sig. (bilateral)	.	< 0.001
		N	22	22
	Conductas Violentas	Coefficiente de correlación	-0.847	1,000
		Sig. (bilateral)	< 0.001	.
		N	22	22

El coeficiente según la prueba de Spearman es -0.847. Esto refleja una realidad enseguida visible en el Colegio Cristo Rey: la capacitación y la violencia tienen una relación inversa potente. Hemos indicado que los niños que son físicamente activos pueden redirigir adecuadamente su energía y estrés y esto conduce a una drástica disminución en la agresión en el aula.

Estos hallazgos confirman nuestras sospechas preliminares y sitúan al deporte como un vehículo esencial para la mejora de la convivencia escolar. Los resultados confirman que la actividad física es un factor de protección que promueve la regulación emocional, fortalece el autocontrol y ayuda a la disminución de la impulsividad.

La práctica ordenada del ejercicio provee de espacios para canalizar la tensión acumulada y favorecer respuestas conductuales adaptativas en el contexto escolar. Se acepta de esta forma la hipótesis general, al observarse una relación inversa fuerte y estadísticamente significativa entre nivel de actividad física y conducta violenta en la muestra estudiada. Este resultado apoya la relevancia de incorporar programas de actividad física como parte de estrategias que contribuyan a optimizar la salud general de los alumnos.

III.1.4. Prueba de Hipótesis Específica 1

Tabla 2

Correlación: actividad física y agresión física

		Actividad Física	Agresión Física
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1.000	-0.598
	Actividad Física Sig. (bilateral)		0.003
	N	22	22
	Coeficiente de correlación	-0.598	1.000
	Agresión Física Sig. (bilateral)	0.003	
	N	22	22

La correlación Rho de Spearman fue de -0,598 con un nivel de significación de $p = 0,003$. Este resultado indica que hay una correlación negativa moderada y significativa entre actividad

física y agresión física para los estudiantes. En la práctica, la tasa de comportamientos violentos físicos desciende conforme se incrementa la actividad física. También, los resultados revelan que menores niveles de ejercicio están relacionados con mayor agresividad.

En este sentido, se ha aceptado la hipótesis específica correspondiente dada la existencia de una correlación negativa significativa entre ambas variables en el grupo de estudiantes. Este resultado subraya la relevancia de fomentar activamente la actividad física dentro de las estrategias para mejorar la convivencia escolar.

III.1.5. Prueba de Hipótesis Específica 2

Tabla 3

Correlación Actividad Física y Agresión Verbal

		Actividad Física	Agresión Verbal
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1.000	-0.792
	Actividad Física Sig. (bilateral)		0.00
	N	22	22
	Coeficiente de correlación	-0.792	1.000
	Agresión Verbal Sig. (bilateral)	0.00	
	N	22	22

La Rho de Spearman mostró un coeficiente de correlación de -0,792 con un nivel de significancia de $p < 0,001$. Este valor indica una fuerte correlación negativa estadísticamente significativa entre actividad física y agresión verbal en los estudiantes evaluados. En términos de interpretación, los mayores niveles de actividad física se asocian con reducciones significativas de insultos, frecuentes discusiones y comportamiento verbal hostil.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica planteada dado que se ha verificado que existe una significativa relación inversa entre ambas variables en la muestra de estudiantes analizada. Este hallazgo respalda la inclusión de la actividad física como un elemento clave en las estrategias para prevenir la violencia escolar.

III.1.6. Prueba de Hipótesis Específica 3

Tabla 4

Correlación: actividad física y hostilidad

		Actividad Física	Hostilidad
Rho de Spearman	Actividad Física		
	Coeficiente de correlación	1.000	-,834**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	22	22
	Hostilidad		
	Coeficiente de correlación	-,834**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	22	22

La prueba Spearman Rho reportó un coeficiente r de $-0,834$, con un nivel de significatividad de $p < 0,001$. Este hallazgo indica que hay una correlación negativa enormemente alta y estadísticamente significativa entre hostilidad y actividad física en los estudiantes evaluados.

En términos analíticos, esto implica que el incremento de actividad física se relaciona con una significativa reducción en las actitudes hostiles, los pensamientos negativos hacia otras personas, y la interpretación defensiva de las situaciones sociales. En contraste, un bajo nivel de actividad física predecía una mayor expresión de enojo, suspicacia e irritación interna, y una menor disposición hacia la reconciliación.

Por lo tanto, la hipótesis de trabajo en esta área se considera validada a excepción de una variable para la cual que en el grupo de estudio la relación también es fuerte y significativa para ambas variables. Este hallazgo sostiene la importancia de la actividad física como elemento preventivo de las expresiones emocionales, las cuales pueden predisponer a la violencia en la conducta.

III.1.7. Prueba de Hipótesis Específica 4

Tabla 5

Correlación: actividad física e irritabilidad

		Actividad Física	Irritabilidad
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	-,794**
		N	0.000
	Irritabilidad	Coefficiente de correlación	22
		Sig. (bilateral)	-,794**
		N	22

La prueba Rho de Spearman reveló una correlación de -0,794 con un nivel de significación inferior a $p = 0,001$. Este hallazgo indica que existe una correlación negativa fuerte y estadísticamente significativa entre la actividad física y la excitabilidad en los estudiantes que participaron en el estudio.

El análisis revela que el incremento en la actividad física predice una reducción substancial de los estados relacionados con irritación, frustración, impulsividad o enojo. En contraste, niveles bajos de actividad física se relacionan con mayor sensibilidad emocional, baja

soñ tolerancia a la desilusión y con una mayor propensión a reaccionar de forma ansiosa ante las vicisitudes de la vida cotidiana.

Por tanto, la hipótesis particular planteada se acepta, ya que se corrobora la existencia de una relación fuerte y significativa ($p=0.000$) inversa entre actividad física y la variable impaciencia para el grupo experimental. Este resultado da soporte a la integración sistemática del ejercicio físico en intervenciones orientadas a potenciar la estabilidad emocional en el ámbito escolar.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El resultado principal de ($r = -0.847$, $p < 0.001$) indica asociación inversa muy alta entre actividad física y conductas violentas en la muestra estudiada, Por lo tanto, este hallazgo respalda

la hipótesis original y coincide con la investigación científica que sugiere que el ejercicio influye en el comportamiento emocional y social.

Con respecto a mediciones específicas, la correlación de hostilidad se registró en $-0,834$ ($p < 0,001$), como suele ser habitual, y es una de las más sólidas encontradas. Esto implica que las personas con mayor actividad física suelen presentar niveles más bajos de patrones de pensamiento negativos, niveles más bajos de ira y una menor incidencia de conflictos. En conclusión, los datos demuestran que el ejercicio estructurado influye en el estado de ánimo y las interacciones sociales del individuo, al reducir la probabilidad de interpretar las situaciones de forma defensiva o amenazante.

La irritabilidad presentó una correlación de $-0,794$ con ($p < 0,001$), lo que indica una disminución significativa de las respuestas emocionales en la vida diaria. Esta asociación entre el ejercicio físico y la disminución del estrés acumulado podría explicar la reducción de las respuestas al estrés y la mejora de la autorregulación emocional.

Además, el coeficiente de agresión física fue de $-0,598$ ($p=0,003$), lo que sugiere que una mayor actividad física se asocia con una menor frecuencia de actos de agresión directa. La agresión verbal también mostró una asociación negativa consistente ($-0,792$, $p<0,001$), lo que indica que, a medida que aumenta el nivel de actividad física, disminuye la frecuencia de conductas impulsivas o argumentativas.

En conjunto, los resultados confirman que la actividad física previene no sólo el deterioro físico, sino que también funciona como un escudo contra las conductas violentas. Promover una vida activa en la escuela podría ser una estrategia útil para mejorar la convivencia y el bienestar

socioemocional de los estudiantes, poniendo de manifiesto la importancia de incluir en la educación programas estructurados de actividad física.

CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre actividad física y conductas violentas en estudiantes de 3ero A de la Institución Cristo Rey Cutervo. La

metodología fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional, con muestra de 22 estudiantes. Se aplicó el cuestionario IPAQ y el cuestionario de Buss y Perry. Los resultados mediante Rho de Spearman evidenciaron $r = -0.847$ con $p < 0.001$, se concluye que existe asociación inversa muy alta entre ambas variables en la muestra estudiada, resultado que coincide con los antecedentes nacionales e internacionales y abre línea de investigación para estudios explicativos en la Región.

Se halló que el ejercicio tiene una relación inversa y significativa desde el punto de vista estadístico con la agresión física. Esto indica que los alumnos que participan de manera regular en deportes o ejercicios físicos exhiben menores actos directos de agresión, tales como empujones o enfrentamientos físicos. Así, los datos recopilados respaldan la relevancia de fomentar hábitos activos como parte de las estrategias orientadas a prevenir la violencia en las escuelas.

Se concluyó que la actividad física mantiene una fuerte relación negativa con la agresión verbal, evidenciando que los estudiantes más activos muestran menos insultos, discusiones o respuestas verbales impulsivas.

Finalmente, se encontró que existe una fuerte correlación negativa entre la actividad física y irritabilidad y concluye que la actividad física regular contribuye a la reducción de las reacciones impulsividad, sensibilidad emocional y reacciones desproporcionadas.

En suma, todas las hipótesis específicas fueron aceptadas, confirmando que la actividad física constituye un factor protector frente a las conductas violentas en el contexto escolar estudiado.

RECOMENDACIONES

Implementar programas institucionales de actividad física regular que incluyan rutinas moderadas e intensas orientadas a mejorar la regulación emocional y reducir las conductas violentas en los estudiantes.

Promover la participación de los estudiantes en deportes escolares, talleres recreativos y actividades físicas estructuradas, fomentando espacios seguros de interacción social positiva

Integrar la actividad física dentro de las estrategias de convivencia escolar, reconociéndola como un recurso preventivo frente a la agresión, hostilidad e irritabilidad.

Desarrollar campañas educativas dirigidas a docentes y padres de familia para sensibilizar sobre la importancia de la actividad física como herramienta de bienestar emocional y social.

Realizar evaluaciones periódicas del nivel de actividad física y de las conductas violentas para monitorear avances, identificar estudiantes en riesgo y diseñar intervenciones preventivas oportunas.

Fomentar políticas institucionales que reduzcan el sedentarismo escolar, como pausas activas, recreos dinámicos y espacios acondicionados para la actividad física cotidiana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acost, D., & Corvetto , G. (2024). Actividad física- deportiva post pandemia en estudiantes adolescentes de una institución educativa pública-Perú. *Episteme Koinonía. Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes*, 7(1), 128-149. <https://doi.org/https://doi.org/10.35381/e.k.v7i1.3726>

- Creswell, J. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Segunda Edición ed.). Pearson.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Gelabert, M., Bermúdez, C., Lago Blanco, E., Vilavedra Vaamonde, A., Marín Sanchez, N., & Ibarra Uría, O. (2009). Perfiles en hostilidad e impulsividad de una muestra de pacientes con trastorno límite de la personalidad en terapia dialectico-conductual. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(2), 523-532.
<https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v29n2/16.pdf#:~:text=Incluye%20senti%2D%20mie%20ntos%20de%20ira%20hacia%20el,dem%C3%A1s%20son%20despectivos%20o%20planean%20el%20mal>.
- Hull, C. (1943). *Principles of behavior*. Appleton-Century-Crofts.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Sampieri, R., Collado, C., & Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta Edición ed.). McGraw-Hill.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall. .
- Buss, A., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Busto, M. (2017). *La irritabilidad como síntoma en psiquiatría infanto-juvenil*. Universidad de Málaga.
- Congreso de la República del Perú. (23 de Noviembre de 2015). *Ley N° 30364: Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar*. <https://www.gob.pe>: <https://www.gob.pe/74905-ley-n-30364-ley-para-prevenir-sancionar-y-erradicar-la-violencia-contra-las-mujeres-y-los-integrantes-del-grupo-familiar>
- Dollard, J., Miller, N., Doob, L., Mowrer, & Sears, R. (1939). *Frustration and aggression*. Yale University Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/10022-000>
- Gobierno del Perú. (05 de Abril de 2016). *Mañana 6 de abril se celebra Día Mundial de la Actividad Física*. <https://www.gob.pe/>:
<https://www.gob.pe/institucion/ipd/noticias/198987-manana-6-de-abril-se-celebra-dia-mundial-de-la-actividad-fisica>

- Gobierno del Perú. (14 de Enero de 2024). *¿Qué es el bullying?* <https://www.gob.pe/https://www.gob.pe/23940-que-es-el-bullying-tipos-de-bullying>
- Guoyuan, H., Shimin, C., Zhao, X., Si, Z., & Yingying, Z. (2021). Relación entre la actividad física y la agresividad en adolescentes: un metaanálisis. *Medicina y Ciencia en el Deporte y el Ejercicio*, 53(8), 327. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000762992.27549.be>
- Hirschi, T. (1969). *Causes of delinquency*. University of California Press.
- Jimbo , A. (2024). La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente. *GADE: Revista Científica*, 4(1), 2745-2891.
- Lee, P., Macfarlane, D., Lam, T., & Stewart , S. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *A systematic review. International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8(1), 115. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Ministerio de Educación. (2023). *Protocolos para la atención de la violencia escolar*. Repositorio MINEDU. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/9468>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. MINEDU. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2018). *Orientaciones para la atención de casos de violencia escolar en Centros de Educación Básica Especial*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7776/Orientaciones%20para%20la%20atenci%C3%B3n%20de%20casos%20de%20violencia%20escolar%20en%20Centros%20de%20Educaci%C3%B3n%20B%C3%A1sica%20Especial.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- Mogollon , D., & Perez , J. (2023). *Dependencia de videojuegos y agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Pública del Distrito de Cayaltí, 2023*. Universidad Señor de Sipan.
- Muñoz, C. (2011). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis* (Segunda edición ed.). PEARSON EDUCACIÓN,.
- National Heart, Lung, and Blood Home. (24 de Marzo de 2024). *¿Qué es la actividad física?* <https://www.nhlbi.nih.gov/https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad->

- fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,algunos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.
- Organización Mundial de la salud . (2024). *Violencia juvenil*. <https://www.who.int:https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de Junio de 2024). *Actividad física*. www.who.int:https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Prevención de la violencia*. <https://www.paho.org/:https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia#:~:text=La%20violencia%20es%20el%20%E2%80%9Cuso,muerte%2C%20privaci%C3%B3n%20o%20mal%20desarrollo>.
- RCR. (14 de agosto de 2024). *CAJAMARCA, JAÉN Y SAN IGNACIO REGISTRAN LOS NÚMEROS MÁS ALTOS DE VIOLENCIA ESCOLAR*. <https://www.rcrperu.com/:https://www.rcrperu.com/cajamarca-jaen-y-san-ignacio-registran-los-numeros-mas-altos-de-violencia-escolar/>
- Tintaya, Y. (2017). *PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DEL CUESTIONARIO DE AGRESIÓN DE BUSS Y PERRY-AQ EN ADOLESCENTES DE LIMA SUR*. Lima: Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/433/TINTAYA%20GAMARRA%20YESSENIA.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- UNESCO. (06 de Noviembre de 2024). *Violencia y acoso escolar: la UNESCO reclama una mejor protección de los estudiantes*. <https://www.unesco.org/:https://www.unesco.org/es/articles/violencia-y-acoso-escolar-la-unesco-reclama-una-mejor-proteccion-de-los-estudiantes>
- Zhu, Y., Bin Li, J., Ge Zhang, M., & Xiao Li, C. (2022). Participación en actividad física y agresión física en niños y adolescentes: una revisión sistemática y un metanálisis. *Psicología del Deporte y el Ejercicio* , 63(4), 102288. <https://doi.org/DOI:10.1016/j.psychsport.2022.102288>

ANEXOS

Anexo 01. Instrumentos



**UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN**



CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

I. PRESENTACIÓN:

Estimado Estudiante, me dirijo a su digna persona para solicitarle responda a cada pregunta que se le plantea. Este instrumento es uno de los elementos de la tesis para optar el Título de Licenciado en Educación.

II. INSTRUCCIONES

Antes de responder al cuestionario considere las siguientes instrucciones.

- Después de leer cada proposición formulada, responde según creas conveniente.
- Todas las proposiciones deben ser respondidas.
- Cuando tengas alguna dificultad en las preguntas puedes solicitar que te aclaren.
- El tiempo aproximado para responder al cuestionario es de 20 minutos.

III. DATOS GENERALES:

NOMBRE: _____ EDAD: _____ SEXO _____
GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

Pregunta	Respuesta
1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	Días por semana: [] Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)	Horas por día: [] Minutos por día: [] No sabe/no está seguro: []

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.	Días por semana: [] Ninguna actividad física moderada (vaya a la pregunta 5)
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)	Horas por día: [] Minutos por día: [] No sabe/no está seguro: []
5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? (Esto incluye caminar en el trabajo, en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o para la recreación)	Días por semana: [] Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	Horas por día: [] Minutos por día: [] No sabe/no está seguro: []
7. Habitualmente, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil? (Incluye trabajo, casa, clase, tiempo libre, leyendo, viajando en autobús, mirando tele)	Horas por día: [] Minutos por día: [] No sabe/no está seguro: []



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

Instrucciones Para El Cuestionario De Agresión De Buss Y Perry (1992)

I. PRESENTACIÓN:

Estimado Estudiante, me dirijo a su digna persona para solicitarle responda a cada pregunta que se le plantea. Este instrumento es uno de los elementos de la tesis para optar el Título de Licenciado en Educación.

II. INSTRUCCIONES

Escala de respuestas:

1 = extremadamente no característico de mí

2 = algo no característico de mí

3 = ni característico ni no característico de mí

4 = algo característico de mí

5 = extremadamente característico de mí

III. DATOS GENERALES:

NOMBRE: _____

EDAD: _____ SEXO _____

GRADO: _____

SECCIÓN: _____

FECHA: _____

N.º	Preguntas	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
1	Algunos de mis amigos piensan que soy un exaltado.	-	-	-	-	-
2	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo haré.	-	-	-	-	-
3	Cuando las personas son especialmente amables conmigo, me pregunto qué quieren.	-	-	-	-	-

4	Le digo a mis amigos abiertamente cuando no estoy de acuerdo con ellos.	-	-	-	-	-
5	Me he enfadado tanto que he roto cosas.	-	-	-	-	-
6	No puedo evitar meterme en discusiones cuando las personas no están de acuerdo conmigo.	-	-	-	-	-
7	Me pregunto por qué a veces me siento tan amargado/a por las cosas.	-	-	-	-	-
8	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.	-	-	-	-	-
9	Soy una persona de carácter justo.	-	-	-	-	-
10	Sospecho de extraños demasiado amistosos.	-	-	-	-	-
11	He amenazado a personas que conozco.	-	-	-	-	-
12	Me irrito con facilidad, pero se me pasa rápido.	-	-	-	-	-
13	Si me provocan lo suficiente, podría golpear a otra persona.	-	-	-	-	-
14	Cuando las personas me molestan, les digo lo que pienso de ellas.	-	-	-	-	-
15	A veces me consume la envidia.	-	-	-	-	-
16	No puedo pensar en ninguna buena razón para golpear a una persona.	-	-	-	-	-
17	A veces siento que la vida me ha tratado injustamente.	-	-	-	-	-

18	Tengo problemas para controlar mi temperamento.	-	-	-	-	-
19	Cuando estoy frustrado, dejo que mi irritación se muestre.	-	-	-	-	-
20	Siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas.	-	-	-	-	-
21	A menudo me encuentro en desacuerdo con la gente.	-	-	-	-	-
22	Si alguien me pega, le pego de vuelta.	-	-	-	-	-
23	A veces me siento como un polvorín a punto de estallar.	-	-	-	-	-
24	Parece que a los demás siempre les toca la mejor parte.	-	-	-	-	-
25	Hubo gente que me llevó tan lejos que llegamos a las manos.	-	-	-	-	-
26	Sé que los "amigos" hablan de mí a mis espaldas.	-	-	-	-	-
27	Mis amigos dicen que soy algo discutidor.	-	-	-	-	-
28	A veces pierdo los estribos sin motivo alguno.	-	-	-	-	-

Anexo 02. Ficha de validación de instrumento por expertos.

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Vargas Vargas Francisco Custodio.
1.2. Grado académico: Magister en Educación Docencia y gestión Educativa.
1.3. Documento de identidad: 27280737.
1.4. Título de la investigación: Relación entre la actividad física y la disminución de las conductas violentas en estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio "Cristo Rey" - Cutervo, 2025.

- 1.5. Autoras de la investigación: Barturen Mondragón, Elva
Borja Ramírez, Ana Melva

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO:

INDICADOR	CRITERIOS	VALOR		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
CLARIDAD	El lenguaje empleado es claro y apropiado.	x		
OBJETIVIDAD	Está formulado de manera objetiva, de tal manera que se pueda observar.	x		
ACTUALIDAD	Adecuado al contexto actual y de acuerdo al avance de la pedagogía.	x		
ORGANIZACIÓN	Se evidencia una secuencia lógica en su organización	x		
INTENCIONALIDAD	Es adecuado para medir la variable en estudio.	x		
CONSISTENCIA	Está basado en teorías científicas.	x		
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la medición	x		
SUFICIENCIA	Es suficiente en cantidad y calidad	x		

III. OPINION DE APLICABILIDAD: PROCEDE SU APLICACIÓN SI (x) NO ()


DR. FRANCISCO C. VARGAS
27280737

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Peralta Arbaiza Oscar Eduardo.
1.2. Grado académico: Dr. En Educación.
1.3. Documento de identidad: 16526789.
1.4. Título de la investigación: Relación entre la actividad física y la disminución de las conductas violentas en estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio "Cristo Rey" - Cutervo, 2025.

- 1.5. Autoras de la investigación: Barturen Mondragón, Elva
Borja Ramírez, Ana Melva

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO:

INDICADOR	CRITERIOS	VALOR		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
CLARIDAD	El lenguaje empleado es claro y apropiado.	x		
OBJETIVIDAD	Está formulado de manera objetiva, de tal manera que se pueda observar.	x		
ACTUALIDAD	Adecuado al contexto actual y de acuerdo al avance de la pedagogía.	x		
ORGANIZACIÓN	Se evidencia una secuencia lógica en su organización	x		
INTENCIONALIDAD	Es adecuado para medir la variable en estudio.	x		
CONSISTENCIA	Está basado en teorías científicas.	x		
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la medición	x		
SUFICIENCIA	Es suficiente en cantidad y calidad	x		

III. OPINION DE APLICABILIDAD: PROCEDE SU APLICACIÓN SI (x) NO ()


DR. OSCAR EDUARDO PERALTA ARBAIZA
DNI. 16526789.

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

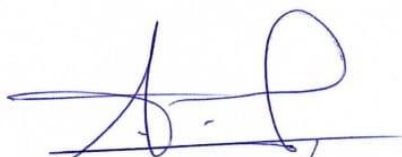
- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Vargas Vargas Carlos Abdías.
1.2. Grado académico: Dr. En Educación.
1.3. Documento de identidad: 27282334
1.4. Título de la investigación: Relación entre la actividad física y la disminución de las conductas violentas en estudiantes de 3ro de secundaria del Colegio "Cristo Rey" - Cutervo, 2025.

- 1.5. Autoras de la investigación: Barturen Mondragón, Elva
Borja Ramírez, Ana Melva

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO:

INDICADOR	CRITERIOS	VALOR		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
CLARIDAD	El lenguaje empleado es claro y apropiado.	x		
OBJETIVIDAD	Está formulado de manera objetiva, de tal manera que se pueda observar.	x		
ACTUALIDAD	Adecuado al contexto actual y de acuerdo al avance de la pedagogía.	x		
ORGANIZACIÓN	Se evidencia una secuencia lógica en su organización	x		
INTENCIONALIDAD	Es adecuado para medir la variable en estudio.	x		
CONSISTENCIA	Está basado en teorías científicas.	x		
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la medición	x		
SUFICIENCIA	Es suficiente en cantidad y calidad	x		

III. OPINION DE APLICABILIDAD: PROCEDE SU APLICACIÓN SI (x) NO ()


DR CARLOS ABDÍAS VARGAS VARGAS
DNI No 27282334

Anexo 03. Matriz de Consistencia

“Relación entre Actividad Física y la Disminución de Conductas Violentas en Estudiantes de 3ro de Secundaria del Colegio 'Cristo Rey' - Cutervo, 2024”.				
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema general: ¿Cómo influye la actividad física en la disminución de las conductas violentas en los estudiantes de 3.º de secundaria del Colegio “Cristo Rey” de Cutervo, 2024?	Objetivo general: Determinar la relación entre la actividad física y la disminución de las conductas violentas en los estudiantes de 3.º de secundaria del Colegio “Cristo Rey” de Cutervo, 2024.	Hipótesis general: Existe una relación negativa significativa entre la actividad física y las conductas violentas en los estudiantes de 3.º de secundaria del Colegio “Cristo Rey” de Cutervo.	Variable independiente Actividad física. Dimensiones: Actividad física moderada. - Actividad física intensa.	Tipo de investigación: Correlacional. Nivel: Exploratorio y descriptivo. Enfoque: Cuantitativo. Diseño: No experimental – Transversal. Población: 79 estudiantes de 3.º de secundaria (secciones A, B, C y D). Muestra: 22 estudiantes de la sección 3 “A” (muestreo intencional). Técnicas: Encuesta y cuestionario. Instrumentos: IPAQ versión corta y Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (1992).
Problemas específicos: 1. ¿Cómo se relaciona la actividad física con la agresión física? 2. ¿Cómo influye la actividad física en la agresión verbal? 3. ¿Qué relación existe entre actividad física y hostilidad? 4. ¿Cómo influye la actividad física en la irritabilidad?	Objetivos específicos: 1. Determinar la relación entre la actividad física y la agresión física. 2. Determinar el impacto de la actividad física en la agresión verbal. 3. Determinar la relación entre actividad física y hostilidad. 4. Establecer cómo influye la actividad física en la irritabilidad.	Hipótesis específicas: 1. Existe una relación negativa significativa entre actividad física y agresión física. 2. Existe una relación negativa significativa entre actividad física y agresión verbal. 3. Existe una relación negativa significativa entre actividad física y hostilidad. 4. Existe una relación negativa significativa entre actividad física y la irritabilidad.	Variable dependiente: Conductas violentas. Dimensiones - Agresión física. - Agresión verbal. - Hostilidad. - Irritabilidad.	Técnicas e instrumentos específicos por dimensión: • Actividad física moderada e intensa → IPAQ (versión corta). • Agresión física, verbal, hostilidad e irritabilidad → Cuestionario de Buss y Perry. Escala de medición: Ordinal.

Anexo 03. Base de Datos

ID del Estudiante	Pregunta 1: Días de actividad física intensa	Pregunta 2: Tiempo de actividad intensa (minutos/día)	Pregunta 3: Días de actividad física moderada	Pregunta 4: Tiempo de actividad moderada (minutos/día)	Pregunta 5: Días de caminata	Pregunta 6: Tiempo de caminata (minutos/día)	Pregunta 7: Tiempo sentado (minutos/día)
1	4	60	3	30	7	60	480
2	2	25	4	30	5	45	500
3	4	60	5	25	7	50	510
4	0	0	2	20	5	60	530
5	3	90	4	35	6	50	490
6	0	0	3	20	7	55	540
7	2	30	3	40	7	50	470
8	0	0	5	15	5	45	500
9	3	60	4	40	7	40	480
10	1	20	3	25	7	60	510
11	0	0	3	20	5	55	520
12	1	20	3	30	6	50	490
13	4	60	3	35	6	50	500
14	1	30	4	40	7	55	460
15	0	0	3	25	6	50	540
16	2	30	3	30	6	50	490
17	1	20	4	35	6	45	520
18	3	90	2	20	6	60	530
19	1	25	3	30	6	50	490
20	2	30	3	40	7	55	480
21	1	20	4	35	6	50	500
22	0	0	2	15	6	60	540

Estudia nte	P2 (P A)	P5 (P A)	P8 (P A)	P1 1 (P A)	P1 3 (P A)	P1 6 (P A)	P2 2 (P A)	P2 5 (P A)	P2 9 (P A)	P4 (V A)	P6 (V A)	P1 4 (V A)	P2 1 (V A)	P2 7 (V A)	P 3 (H)	P 7 (H)	P1 0 (H)	P1 5 (H)	P1 7 (H)	P2 0 (H)	P2 4 (H)	P2 6 (H)	P 1 (A)	P 9 (A)	P1 2 (A)	P1 8 (A)	P1 9 (A)	P2 3 (A)	P2 8 (A)	
1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	5	2	1	3	1	5	1	5	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1
2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	5	4	3	3	3	3	3	4	4	3	
3	5	5	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	
4	3	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	3	4	3	5	4	4	4	
5	4	4	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	1	4	1	5	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	
6	3	3	4	3	3	3	3	4	5	3	4	4	3	4	3	4	5	3	4	3	5	5	3	4	4	4	3	3	4	
7	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	
8	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	
9	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	4	4	1	1	5	3	1	1	1	2	2	1	5	1	2	2	2	2	
10	3	3	4	3	3	3	3	4	5	3	4	4	3	4	3	4	5	3	4	3	5	5	3	4	4	4	3	3	4	
11	4	3	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	4	3	5	5	4	3	5	
12	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	5	4	5	4	3	3	4	4	4	4	3	
13	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	
14	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	5	5	3	4	3	5	3	3	4	5	3	
15	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	5	4	5	4	3	4	5	4	4	4	5	3	5	4	
16	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	5	5	3	4	3	5	3	3	4	5	3	
17	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	
18	4	3	2	2	2	2	1	2	1	1	4	1	1	1	4	2	2	4	2	2	2	3	4	1	2	2	2	2	1	
19	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	3	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	3	
20	3	3	4	3	3	3	3	4	5	3	4	4	3	4	3	4	5	3	4	3	5	5	3	4	4	4	3	4	3	
21	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	5	4	3	3	3	3	3	4	4	3	
22	3	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	3	4	3	5	4	4	4	

Anexo 03. Evidencias Fotográficas del Trabajo con los Estudiantes.



















