

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICOSOCIALES Y
EDUCACIÓN**

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

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

Investigadores

Carrasco Delgado Jose
Cubas Centurion Levi

Asesora

Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez

Lambayeque – Perú

2026

Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

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



Carrasco Delgado Jose
Investigador



Cubas Centurion Levi
Investigador



Dra. Raquel Yovana Tello Flores
Presidenta



M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Secretario



M. Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz
Vocal



Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez
Asesora

ACTA DE SUSTENTACION



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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N° 397-2026

Siendo las 18:30 horas, del día jueves 14 de mayo 2026 se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/jigo-gfow-rpc> por mandato de la Resolución N° 1532-2026-D-FACHSE de fecha 12 de mayo de 2026 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 0904-2024-D-FACHSE de fecha 27 de junio de 2024; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: Dra. Raquel Yovana Tello Flores
Secretario(a)	: M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Vocal	: M. Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz
Asesor(a) Metodológico	: Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez
Asesor(a) Científico	:



Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E.S CACHACARA - CUTERVO. Presentada por CARRASCO DELGADO JOSE y CUBAS CENTURION LEVI 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 18 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de MUY BUENO. Siendo las 19:30 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. Raquel Yovana Tello Flores
PRESIDENTE(A)

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

M. Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz
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

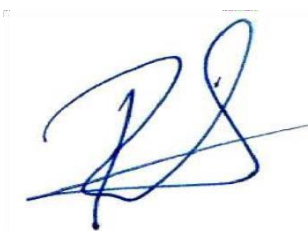
Yo, **Rosa Elena Sánchez Ramírez**, usuario revisor de la tesis titulado: **Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.**

Cuyos autores son **Carrasco Delgado Jose**, identificado con DNI: 45681601, y **Cubas Centurion Levi**, identificado con DNI: 70822477; declaro que la evaluación realizada por el programa informático ha arrojado un porcentaje de similitud de 17 % 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, 25 de enero del 2024.



Rosa Elena Sánchez Ramírez

DNI: 16490896

Asesora

Se adjunta:

- * Resumen del Reporte automatizado de similitudes
- * Recibo Digital

Resumen del Reporte automatizado de similitud

Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo

INFORME DE ORIGINALIDAD

17% INDICE DE SIMILITUD	17% FUENTES DE INTERNET	14% PUBLICACIONES	8% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.uca.edu.ar Fuente de Internet	1%
7	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
8	Lorena Cecilia Carrera López, Sebastián Daniel Varela Villarroel, Karen Mishell Velásquez Vinueza, Giorgia Antonella Baez Cazar et al. "Relación de la actividad física escolar y la salud mental de los adolescentes.", Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte, 2025 Publicación	<1%



Rosa Elena Sánchez Ramírez
DNI: 16490896
Asesora

9	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
10	digibug.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
12	Submitted to Universidad Nacional de Cajamarca Trabajo del estudiante	<1 %
13	Centeno Perez, Marizol Dina. "Estrategias de enseñanza y capacidad emprendedora en estudiantes del Centro de Educación Técnico Productiva de Pilcuyo 2021", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
14	Martínez, Pedro José Calaza. "Infraestructura Verde Salud Pública y Actividad Física Evidencias de su Relación Caso de Estudio: La Coruña Española", Universidade de Lisboa (Portugal), 2024 Publicación	<1 %
15	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	docs.google.com Fuente de Internet	<1 %
17	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
18	revistas.um.es Fuente de Internet	<1 %
19	Palenzuela Luis, Natacha. "Estilos de Vida en Alumnos de Ciencias de la Salud de la Universidad de la Laguna", Universidad de La Laguna (Canary Islands, Spain)	<1 %



Rosa Elena Sánchez Ramírez
DNI: 16490896
Asesora

Publicación

20	Submitted to Universidad San Marcos Trabajo del estudiante	<1 %
21	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	Vazquez Rodríguez, Francheska M.. "El espejismo del éxito digital: Estudio empírico sobre el lado oscuro de las redes sociales y el efecto del fenómeno del impostor en emprendedores puertorriqueños.", Universidad Ana G Méndez - Gurabo Publicación	<1 %
25	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
26	aprenderly.com Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
28	Yucra Sotomayor, Martha. "Efecto de la actividad física y estado de salud post COVID 19 en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno y la Universidad Privada de Tacna, 2022.", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
29	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Rosa Elena Sánchez Ramírez
DNI: 16490896
Asesora

		<1 %
31	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Centro Universitario Cardenal Cisneros Trabajo del estudiante	<1 %
34	tdx.cat Fuente de Internet	<1 %
35	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
36	archive.org Fuente de Internet	<1 %
37	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
38	dspace-uh-tmp.igniteonline.la Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.uam.es Fuente de Internet	<1 %
40	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
41	Karen Andrea López López. "La actividad física y salud mental en adolescentes de 14 a 16 años", Runas. Journal of Education and Culture, 2024 Publicación	<1 %
42	catalogo.pedagogica.edu.co Fuente de Internet	<1 %
43	cdefis-revista-cientifica.cdefis.edu.mx Fuente de Internet	<1 %



Rosa Elena Sánchez Ramírez
DNI: 16490896
Asesora

44	ciencia.lasalle.edu.co Fuente de Internet	<1 %
45	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
46	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
47	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
48	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
49	Brayan Patricio Lopez Camalle, Jordy Michael Robles Condoy, Gabriela Alexandra Vaca Cargua. "Evaluación de los impactos de la actividad Física regular en la calidad de vida del Adulto Mayor", Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte, 2024 Publicación	<1 %
50	pubmed.ncbi.nlm.nih.gov Fuente de Internet	<1 %
51	Cabezas Poma, Astrid Kelly. "El acceso a servicios de salud mental como parte del contenido del derecho a la salud: Una propuesta para su justiciabilidad y evaluación jurisdiccional, según el tipo de obligación.", Pontificia Universidad Católica del Perú (Peru) Publicación	<1 %
52	Ortega Mosquera, Paola Gabriela. "Autopercepción vocal y hábitos vocales de los docentes de las licenciaturas de la facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca.", Pontificia Universidad Católica del Perú (Peru) Publicación	<1 %



Rosa Elena Sánchez Ramírez
DNI: 16490896
Asesora

53 Pablo Jerez-López, Ramón Chacón-Cuberos, Inmaculada Serrano-García, Ana Belén Belmonte-Arévalo, Manuel Castro-Sánchez. "Regulación emocional, autoconcepto y motivación en educación superior: estilo de vida activo como determinante", Retos, 2025
Publicación <1%

54 Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru <1%
Trabajo del estudiante

55 issuu.com <1%
Fuente de Internet

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo



Rosa Elena Sánchez Ramírez
DNI: 16490896
Asesora



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: Carrasco Delgado José Cubas Centurion Levi
Título del ejercicio: Quick Submit
Título de la entrega: Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en...
Nombre del archivo: TESIS_EDUCACION_FISICA_CARRASCO-abril15.docx
Tamaño del archivo: 226.37K
Total páginas: 71
Total de palabras: 16,748
Total de caracteres: 95,543
Fecha de entrega: 20-abr-2026 10:52a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2938213447

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en
estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacra -
Cutervo.

Presentada la obtener el título de licenciado en educación con
especialidad en educación física

Investigadores

Carrasco Delgado José
Cubas Centurión Levi

Asesora

Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez

Lambayeque - Perú
2026

Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Rosa Elena Sánchez Ramírez
DNI: 16490896
Asesora

DECLARACION JURADA DE ORIGINALIDAD

Nosotros, Carrasco Delgado Jose y Cubas Centurion Levi investigadores principales y Dra., Rosa Elena Sánchez Ramírez, asesora del trabajo de investigación titulado **Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo**; declaro bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demuestre 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 25 de enero del 2024

Carrasco Delgado José
Investigador

Cubas Centurión Levi
Investigador

Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez
Asesora

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo y a los docentes de la Escuela Profesional de Educación, quienes contribuyeron en mi formación académica. De igual manera, quisiera agradecer a mi asesora por su orientación y acompañamiento permanente en el desarrollo de esta investigación, aprovecho este espacio para agradecer a los estudiantes que hicieron posible la recolección de información.

Carrasco Delgado José

Mi gratitud con mi alma mater: La Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente. Destaco la labor de cada uno de los guías, los docentes aportaron, en definitiva, conocimientos valiosos en este proceso. No puedo dejar de agradecer de manera especial, a la asesora por su guía y apoyo constante, y a todas las personas que colaboraron directa o indirectamente en la realización de este estudio.

Cubas Centurión Levi

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi familia, en tanto son ellos quienes han acompañado de manera incondicional cada etapa de mi formación académica, brindándome apoyo permanente, confianza y aliento para continuar avanzando frente a las dificultades. A mis padres, a cada miembro de mi familia les reconozco el haberme inculcado valores esenciales como el esfuerzo, la constancia y la responsabilidad, los cuales han sido determinantes para alcanzar el objetivo trazado.

Carrasco Delgado José

Con mucho aprecio dedico esta investigación a mis padres y seres queridos, quienes con su sacrificio, comprensión y acompañamiento han hecho posible alcanzar esta meta profesional. Dedicar cada línea a ellos, por inspirarme a superarme cada día y por creer en mis capacidades. La inspiración familiar ha sido la base de este importante logro en mi vida. No quisiera dejar de lado la dedicatoria de este trabajo a mis alumnos, ya que son cultores del futuro y encontrarán aquí algunas líneas que guíaran sus caminos.

Cubas Centurión Levi

INDICE

Contenido

INDICE

.....	xv
RESUMENxvii
ABSTRACTxviii
INTRODUCCIONxix
CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO 14
1. Antecedentes de estudio	14
1.1. Antecedentes internacionales 14
1.2. Antecedentes Nacionales	14
2. Bases teóricas	15
2.1. Teoría de la atención y la concentración de William James. 15
2.2. Teoría de la mejora cognitiva a través del ejercicio de Charles Hilman. 16
3. Definiciones16
3.1. Actividad física16
3.1.1. Actividad física y la calidad de vida.....	18
3.1.2. Dimensiones de la actividad física 19
3.1.3. Otros conceptos importantes 21
3.2. Salud Mental22
3.2.1. Teoría de la autodeterminación de Deci y Richard M. 22
3.2.2. Definiciones de salud mental.....	23
3.2.3. Salud mental positiva 24
3.2.4. Dimensiones de la salud mental 24
3.2.5. Definición de términos Actividad física 26
CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO 29
2.1. Tipo de Investigación29
2.2. Diseño de Investigación	29
2.3. Población30
2.4. Muestra30
2.1. Técnicas e instrumento de recolección de información 31
CAPITULO III: ANALISIS DE RESULTADOS 33
Resultados descriptivos33
Objetivo general33
Determinar la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo. 33
Objetivo específico 0134

Examinar la relación entre la actividad física escolar y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.	34
Objetivo específico 02	35
Establecer la relación entre la actividad física cotidiana y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.	35
Objetivo específico 03	36
Estimar la relación entre la actividad física recreativa y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.	36
Resultados descriptivos	37
Hipótesis general	37
Hipótesis específica 01	38
Hipótesis específica 02	38
Hipótesis específica 03	39
CAPITULO IV: DISCUSION	41
CONCLUSIONES	44
RECOMENDACIONES	45

RESUMEN

La investigación tuvo como propósito analizar la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo, considerando la importancia del bienestar integral en la adolescencia. En ese sentido, se planteó determinar dicha relación a nivel general y a partir de tres dimensiones específicas: actividad física escolar, cotidiana y recreativa. Metodológicamente, el estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico y diseño no experimental, con nivel correlacional. La población estuvo conformada por 52 estudiantes, a quienes se aplicaron dos instrumentos estandarizados: el cuestionario PAQ-A para medir la actividad física y el GHQ-12 para evaluar la salud mental. Los datos fueron procesados mediante estadística descriptiva e inferencial, empleando el coeficiente Rho de Spearman para la contrastación de hipótesis. En cuanto a los resultados, se identificó que la mayoría de estudiantes presenta buena salud mental, asociada principalmente a niveles medios y altos de actividad física; sin embargo, la relación general entre ambas variables resultó positiva baja y no significativa ($\rho = 0,218$; $p > 0,05$). De manera específica, la actividad física escolar no evidenció relación significativa, mientras que la actividad cotidiana mostró una tendencia más próxima a la asociación y la actividad recreativa presentó una relación positiva leve. En conjunto, los hallazgos evidencian que la actividad física se vincula con la salud mental de forma no determinante, sugiriendo la influencia de otros factores en el bienestar psicológico de los estudiantes.

Palabras clave: bienestar psicológico, actividad escolar, actividad cotidiana, actividad recreativa, hábitos de vida, estilo de vida, bienestar emocional.

ABSTRACT

The research aimed to analyze the relationship between physical activity practice and mental health in 4th-grade secondary school students at I.E.S Cachacara - Cutervo, considering the importance of integral well-being during adolescence. In this regard, the study sought to determine this relationship at a general level and through three specific dimensions: school-based, daily, and recreational physical activity. Methodologically, the study followed a quantitative approach, with a basic type and a non-experimental correlational design. The population consisted of 52 students, to whom two standardized instruments were applied: the PAQ-A questionnaire to measure physical activity and the GHQ-12 to assess mental health. Data were processed using descriptive and inferential statistics, employing Spearman's Rho coefficient for hypothesis testing. Regarding the results, it was found that most students presented good mental health, mainly associated with medium and high levels of physical activity; however, the overall relationship between both variables was low, positive, and not statistically significant ($\rho = 0.218$; $p > 0.05$). Specifically, school-based physical activity did not show a significant relationship, while daily physical activity presented a tendency closer to association, and recreational activity showed a slight positive relationship. Overall, the findings indicate that physical activity is related to mental health in a non-determinant way, suggesting the influence of other factors on students' psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, school activity, daily activity, recreational activity, lifestyle habits, lifestyle, emotional well-being.

INTRODUCCION

En el contexto contemporáneo, la salud mental y la actividad física han adquirido una relevancia creciente dentro del ámbito educativo y social, especialmente en la población adolescente, donde se configuran hábitos y condiciones que impactan en el desarrollo integral. En este grupo etario es fundamental estudiar ambas variables. Desde luego, a nivel internacional, diversas investigaciones han evidenciado la importancia de la actividad física asociada al bienestar psicológico. Uno de los estudios que ha descubierto tal relación fue la de Reyes-Molina et al. (2022). Los citados investigadores demostraron que los estudiantes de una institución educativa chilena con mayores niveles de actividad física presentan mejores indicadores de bienestar subjetivo y salud mental. Observaron que a medida que hay mayor actividad física entonces hay mejor bienestar emocional y mental. Por otra parte, el estudio de Fouilloux et al. (2021) demuestra asociación significativa entre la práctica de actividad física y aspectos positivos del bienestar psicológico en jóvenes universitarios de México.

Un estudio importante que demuestra su preocupación por la asociación entre las variables descritas es la de Jiménez et al. (2022). A través del análisis de la actividad física en adolescentes españoles, hallaron que estas se asocian directamente con una serie de factores físicos y psicológicos. Santos et al. (2021) encontraron una realidad semejante y además muestran que, en situaciones como el confinamiento, los adolescentes experimentan alteraciones emocionales relevantes. En el mismo estudio sin embargo indican que práctica de actividad física no presenta una asociación muy alta con la salud mental, puesto que salud mental y emocional se asocia con mayor fuerza con diversas condiciones.

Analizada la realidad en el contexto internacional, la demanda del contexto nacional es innegable. Para el caso peruano, existen datos, aportados por estudios diversos que muestran que urge el análisis de la relación entre actividad física y la salud mental. El trabajo de Flores y Guzmán (2018) desarrollado en Lambayeque, plantea que los adolescentes con problemas de salud mental tienden a mostrar desinterés por la práctica deportiva. Este estudio demuestra que cuanto más elevado sea el problema de salud mental menos será la actividad física, indicando que hay una relación fuerte pero negativa.

Un estudio interesante es de Morales et al. (2016) desarrollado en la provincia constitucional del Callao, el estudio plantea el problema que pese a registrarse niveles elevados de actividad física, no se encontró una asociación significativa con estados emocionales y mentales compulsivos como el uso excesivo de internet. De ahí se desprende que no hay

relación directa ni fuerte entre actividad física y salud mental. Los datos plantean que la relación entre actividad física y salud mental en el contexto peruano no sigue un patrón uniforme, sino que responde a condiciones específicas que requieren ser analizadas de manera situada.

Sí los estudios han planteado que el problema depende mucho del contexto o la institución de estudio, y cada uno de ellos presenta diversas formas y grados de correlación, entonces surge la necesidad de plantear el problema en el ámbito local. Cutervo a grandes rasgos se caracteriza por ser una parte altoandina, en la caminata de muchos jóvenes desde ya se asocia con la actividad física, pero también es necesario señalar que en grupos adolescentes hay algunos comportamientos que necesitan ser diagnosticados para saber si corresponden a no a situaciones mentales problemáticas.

Desde luego, el concreto contexto institucional muestra que los estudiantes de la I.E.S Cachacara - Cutervo poseen características propias y existen espacios recreativos. Estas particularidades permiten comprender que los hábitos de los estudiantes no se configuran de manera aislada, sino en interacción con su contexto inmediato, lo que refuerza la necesidad de estudiar esta relación desde una perspectiva situada.

En este escenario, se observa que, aunque los estudiantes participan en actividades físicas dentro del entorno escolar, fuera de este espacio sus prácticas pueden verse limitadas por factores sociales, tecnológicos o culturales, generando variabilidad en su comportamiento físico y psicológico. En virtud de ello, surgió la necesidad de comprender de manera precisa el modo cómo se configura una posible relación existente entre la práctica de actividad física y la salud mental en este contexto específico.

A partir de esta problemática, se formuló el problema de investigación con el fin comprender cuál es la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo, lo que implicó, además, averiguar por el modo cómo se manifiesta esta relación en sus dimensiones escolar, cotidiana y recreativa, así como identificar si dicha relación presenta niveles de significancia estadística o solamente responde a una tendencia no determinante dentro del comportamiento de los estudiantes.

En ese marco, la investigación se inscribió dentro de la línea de investigación en educación, particularmente en el estudio del bienestar estudiantil y los factores que influyen en el desarrollo integral del adolescente. Desde luego, se consideró el contexto social en el que se desenvuelven, caracterizado por cambios tecnológicos, transformaciones en los estilos de vida

y desafíos en la salud mental juvenil. En consecuencia, el estudio se justificó, en primer lugar, desde una perspectiva teórica, tras aportar evidencia empírica sobre la relación entre actividad física y salud mental en un contexto poco estudiado; en segundo lugar, desde un enfoque metodológico, al emplear instrumentos estandarizados y análisis estadísticos que permiten medir con precisión dicha relación; y finalmente, desde una dimensión práctica, por medio de la generación de información relevante para la toma de decisiones en el ámbito educativo y la promoción de estrategias orientadas al bienestar de los estudiantes.

En coherencia con ello, la investigación tuvo como objetivo central determinar la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria, de igual forma se propuso examinar dicha relación en función de la actividad física escolar, establecer su comportamiento en la actividad física cotidiana y estimar su correspondencia en la actividad física recreativa, lo que permitió abordar el fenómeno de manera integral. Se alineó con los objetivos planteados, y se consideró la hipótesis general que sostiene que existe relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en los estudiantes, del mismo modo las hipótesis específicas plantean la existencia de relación entre cada una de las dimensiones de la actividad física y la variable salud mental, las cuales fueron sometidas a contrastación mediante análisis estadístico inferencial.

Finalmente, el informe de investigación se estructuró de manera sistemática e incluye información general, el resumen y el abstract, seguidos de la presente introducción, el diseño teórico, el diseño metodológico, los resultados, la discusión de resultados, las conclusiones, las referencias bibliográficas y los anexos, permitiendo una comprensión ordenada y coherente del proceso investigativo desarrollado.

CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO

1. Antecedentes de estudio

1.1. Antecedentes internacionales

Reyes-Molina et al. (2022), en el contexto chileno, desarrollaron una investigación orientada a examinar el comportamiento de la actividad física durante la pandemia y su relación con el bienestar subjetivo y la salud mental en estudiantes universitarios. El estudio, de enfoque correlacional-causal y corte transversal, incluyó a 439 participantes con una edad promedio de 22 años. A partir de los resultados, se evidenció que aquellos estudiantes que mantenían niveles adecuados de actividad física tanto antes como durante el periodo de confinamiento presentaron mejores indicadores de bienestar psicológico y salud mental, en contraste con quienes no realizaban actividad física de manera regular.

Desde otra perspectiva, Jiménez et al. (2022), en España, llevaron a cabo un estudio de tipo transversal con el propósito de analizar los niveles de actividad física en adolescentes, incorporando la evaluación de diversos indicadores relacionados con la salud física y psicológica, así como variables sociodemográficas asociadas. La investigación consideró una muestra de 761 estudiantes cuyas edades fluctuaban entre los 12 y 17 años. Los hallazgos sugieren que la promoción de la actividad física en este grupo etario requiere un enfoque integral, en el que se contemplen factores tanto físicos como psicológicos, a fin de generar un impacto más efectivo, especialmente en poblaciones con mayor vulnerabilidad.

En el caso de México, Fouilloux et al. (2021) abordaron la relación entre la práctica de actividad física y los componentes positivos de la salud mental en estudiantes de medicina, mediante un estudio transversal que incluyó a 190 participantes con una edad promedio de 19 años. Los resultados obtenidos permitieron identificar una asociación significativa entre la actividad física y el bienestar psicológico, lo que refuerza la idea de que las intervenciones orientadas a fomentar su práctica no solo contribuyen a la prevención y tratamiento de trastornos mentales, sino que también desempeñan un papel relevante en la promoción de la salud mental en la población juvenil.

Santos et al. (2021), en Valladolid, España, desarrollaron un estudio orientado a comprender las repercusiones emocionales y psicológicas del confinamiento en menores durante la pandemia, empleando como técnica una encuesta telefónica dirigida a 194 progenitores. El trabajo indica que los jóvenes estaban en casa, aislados y tenían menos probabilidad de ejercitarse o tener actividad física, lo cual aumentaba su capacidad de concentración, su ansiedad. Por lo tanto, a menor actividad física existe un mayor nivel de alteraciones emocionales y conductuales.

1.2. Antecedentes Nacionales

Flores y Guzmán (2018) en su investigación analizaron la correlación entre los estilos de vida y la salud mental. El estudio se centró en adolescentes de 11 y 12 años. El estudio

demonstró que los estilos de vida de los jóvenes, principalmente obesos se caracteriza por la escasa actividad física y esto se asocia directamente con la desmotivación y el desinterés. En este trabajo se destaca como la desmotivación y desinterés son dos aspectos clave de la salud mental y emocional y guardan relación directa con las actividades físicas.

Morales et al. (2016) centraron su atención en la relación entre actividad física y el comportamiento compulsivo (uso excesivo de internet) en jóvenes de 15 a 19 años de la provincia constitucional. En una institución educativa del Callao encontraron que la muestra de estudio presentaba niveles elevados de actividad física, pero estos no estaban asociados con el comportamiento compulsivo del uso intensivo de internet. Este resultado sugiere que ambos comportamientos pueden coexistir sin una relación directa, lo que evidencia la complejidad de los factores que intervienen en los estilos de vida juveniles.

2. Bases teóricas

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

La teoría de la atención y la concentración ha sido desarrollada por William James. El autor sostiene que la actividad física es fundamental para la mejora de la capacidad de atención y concentración en estudiantes, adicionalmente 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.

Desde luego diversos estudios han revelado que la actividad física induce cambios neuroquímicos y neurofisiológicos que afectan positivamente la función ejecutiva del cerebro. Milán & Mejías (1998) habían indicado que existen actividades físicas relacionadas con la atención y la concentración, en tanto estas actividades son las responsables de la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina. La liberación de estos neurotransmisores durante el ejercicio contribuye a la modulación de la actividad cerebral, facilitando una mayor claridad mental y agudeza cognitiva.

La teoría de James es clara al indicar que 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. De acuerdo con sus postulados, al reducir la fatiga mental se mejora la circulación sanguínea cerebral, por lo tanto, 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.

Sobre esta teoría Jatuff (2020) ha sostenido que se debe incorporar la actividad física en el entorno educativo con el propósito de mejorar la capacidad de atención del estudiante. Ha señalado que la 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.

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

Mejorar los problemas es una preocupación constante, cuando se trata de la asociación de la salud mental con el ejercicio físico este se vuelve aún más urgente. Charles Hilman ofrece una teoría importante para esta asociación e indica que a través del ejercicio es posible la mejora cognitiva.

La teoría postula que la actividad física regular conlleva beneficios significativos para el funcionamiento cognitivo, especialmente en el ámbito escolar. Lo planteado por la teoría posee diversas investigaciones que respaldan sus argumentos.

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. Por ejemplo, Diaz & Justel (2019) han realizado estudios importantes y han demostrado que 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. De acuerdo con ello ha mayor actividad física, existe siempre mayor bienestar emocional y mental.

La teoría de Hillman enfoca la conexión entre la actividad física en relación con el rendimiento académico, cuya base es el óptimo estado emocional y mental. De acuerdo con Ortega et al. (2017) un grupo de estudiantes adolescentes que participan regularmente en ejercicios escolares tienden a mostrar un mejor desempeño en tareas académicas. Como se puede observar existe correlación positiva entre las variables.

3. Definiciones

3.1. Actividad física

La actividad física es un mecanismo fundamental en el desarrollo integral del ser humano, en la medida en que se asocia directamente con la calidad de vida y con el bienestar general de las personas. El contenido del concepto actividad es acción o movimiento y lo físico hace referencia al cuerpo, por lo que es entendido como el movimiento del cuerpo, este debe ser entendido sin embargo también como un sistema de movimientos orientados al bienestar.

Así el contenido del concepto se proyecta de lo físico a lo social y emocional, por lo tanto, mejora las interacciones, las emociones y los pensamientos, lo que en términos distintos es denominado salud. Un aspecto clave consiste en entender la salud mental en relación con estos movimientos, previamente planificados.

La Organización Mundial de la Salud (2022) afirma que el contenido de actividad física es cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía. Tal como lo plantea esta institución internacional, incluso el movimiento de los dedos, de los ojos, de los pies sería una actividad física, por lo que la actividad física sería

inherente a la vida misma.

Si la actividad física es cualquier movimiento y es inherente a la vida, entonces todo movimiento ejecuta el humano desde que se levanta por las mañanas hasta que duerme es actividad física. El contenido dado por la OMS indica que el contenido del concepto abarca una serie de acciones que forman parte de la vida cotidiana: actividades laborales, prácticas recreativas, desplazamientos, tareas domésticas y dinámicas propias del tiempo libre. Por lo tanto, la actividad física formal sería solo un aspecto o un segmento de aquellas acciones que implican movimiento y contribuyen al funcionamiento del organismo.

Aquellos movimientos orientados al bienestar, son planificados y siguen ciertas pautas. Estos son una serie de movimientos formales que se agrupan, para este estudio en escolares, cotidianos y recreativos. Delimitado de ese modo el movimiento físico, entonces este se entiende como serie de movimientos corporales planificados que buscan el bienestar mental de la persona humana.

De ese contenido conceptual brota la importancia de considerar que la actividad física cumple una función clave en la promoción de estilos de vida saludables, dado que su práctica regular se asocia con la prevención de diversas enfermedades, dicho en otros términos el fortalecimiento de las capacidades físicas y la mejora del estado emocional. Delimitado y definido de ese modo este concepto, urge hacer un análisis dentro del contexto educativo, en el cual desde luego adquiere especial relevancia, ya que permite comprender cómo los estudiantes integran el movimiento en su rutina diaria y de qué manera este influye en otras dimensiones de su desarrollo, como la salud mental y el bienestar psicológico.

Ya delimitado el concepto la actividad física que acá se persigue es aquel movimiento formal regular en el espacio educativo en un grupo de adolescentes y su relación con el estado físico mental. Este contenido, ha sido puesto en evidencia por Ballester-Martínez et al. (2022) quienes destacan que la práctica regular de estos movimientos contribuye al mantenimiento de condiciones físicas adecuadas, y por ende favorece el bienestar general, independientemente de la etapa del ciclo vital en la que se encuentre el individuo. Lo señalado por el autor conduce a pensar que, mantenerse físicamente activo se asocia con una mejora sustancial en la calidad de vida. El movimiento corporal al ser un movimiento físico entonces regula algunos problemas del plano corporal y ayuda a lo que en el cuerpo este contenido como los pensamientos y emociones.

Por ello Shang et al. (2021) sostienen que existen vínculos entre la práctica de ejercicio físico y múltiples indicadores de salud mental. El contenido que ofrecen los autores se centra en los movimientos formales, planificados y su relación con la salud mental. Sobre ello han señalado que incluyen aspectos como la regulación emocional, el autoconcepto, los rasgos de personalidad y el desarrollo de funciones cognitivas. Por lo tanto, cuando se toma como unidad de análisis al cuerpo de los jóvenes y los movimientos que ellos ejecutan, lo definido por los autores permite comprender la actividad física como un factor que trasciende lo meramente biológico para incidir en dimensiones psicológicas relevantes en el desarrollo humano.

Lo revisado hasta ahora en las diversas definiciones permiten visualizar que el concepto

ha sido definido considerando el movimiento del cuerpo y los efectos en tres aspectos clave: físico, emocional, mental. Sigue esa pauta también la definición que ofrece Vasconcellos et al. (2014) indica que la actividad física contribuye a la prevención de diversos problemas de salud a corto y largo plazo, por lo que se debe entender que influye en la salud física, mental y emocional, aunque no define o precisa en cuales de estas dimensiones impacta, desde ya lo que ha puntualizado permite deducir el significado.

Subsecuentemente, la actividad física puede definirse como una práctica que genera beneficios integrales, al promover tanto el desarrollo físico como el equilibrio mental, por lo que incluirlos en la vida cotidiana no solo puede contribuir a la prevención de enfermedades, sino que contribuye al bienestar emocional y la calidad de vida, consolidándose como un componente indispensable en la formación de estilos de vida saludables.

3.1.1. Actividad física y la calidad de vida

Partiendo de la definición como cualquier movimiento corporal que beneficia al mismo cuerpo, entonces se puede señalar en términos generales que la actividad física se asocia con la calidad de vida. Es necesario, claro está precisar lo que se entiende por calidad de vida. La calidad de vida es la cualidad de la que vida diaria, los movimientos se encuentren con una cualidad de buena, muy buena u óptima. Esto implica que el transcurrir de la vida se realice en total normalidad y el organismo se encuentre funcionando con plenitud.

La Organización Mundial de la Salud (2023) ha señalado que la calidad de vida es una construcción multidimensional que integra diversos aspectos del desarrollo humano y la define como percepción que tiene el individuo sobre su posición en la vida, considerando el ámbito cultural en el que se desenvuelve, así como sus expectativas, metas e inquietudes. Visto el contenido conceptual de este modo es posible ver que no se limita únicamente al estado físico, sino que abarca bienestar mental, relaciones sociales y condiciones personales que configuran la experiencia de vida de cada persona.

La definición señalada implica que se debe incorporar la actividad física y el ejercicio regular en las instituciones educativas para mejorar mejora la calidad de vida de los estudiantes. Alvarez-Pitti et al. (2020) coinciden con un estudio anterior elaborado por Rütten et al. (2005) y destacan que la práctica sistemática de actividad física y deportiva no solo genera beneficios corporales de tipo físicos, sino que también influyen en el desarrollo psicológico y social del individuo. En las aulas se observa que su inclusión en la rutina diaria favorece una formación integral, el niño o adolescente se vuelve más interactivo, sociable, seguro de sí mismo. Dicho de modo distinto, en la medida en que promueve hábitos saludables se fortalece competencias personales y sociales.

Obviamente al asociar la actividad física a la calidad de vida, se encuentra diversos estudios que puntualizan que la actividad física es el motor de los estilos de vida saludables. Faúndez-Casanova et al. (2023) encontraron que la práctica regular de diversos ejercicios cotidianos tiene relación directa y positiva en el funcionamiento cognitivo y bienestar general. Matsudo (2012) ya había advertido a través de su trabajo que el ejercicio físico ayuda al

mantenimiento de la salud integral.

En plena pandemia Moreno et al. (2020) pudo constatar que la ausencia de ejercicios afectaba a la concentración, la tranquilidad y el bienestar mental por lo que indicaba que el ejercicio, la actividad corporal mejora el desarrollo de la autoestima y la motivación personal. Unos años antes Pajuelo (2018) encontró que mover las piernas, brazos, saltar, correr en tiempos cortos ayudaba a estar mentalmente sanos. Rubilar y Medina (2020) señaló que la actividad física favorece la regulación emocional, disminuyendo niveles de ansiedad y síntomas depresivos, esto quiere decir que, si caminas, corres en momentos de tensión, el nivel de presión baja, disminuye se alivia. Yu et al. (2021) encontró que practicar cualquier tipo de movimiento da mayor seguridad en la vida, ayuda a conciliar el sueño, incrementa los niveles de energía y fortalece la percepción positiva de la vida.

Como se puede constatar la actividad física no solo se posiciona como un medio para prevenir enfermedades, es además un recurso que potencia el bienestar psicológico y la calidad de vida, especialmente cuando se habla de estudiantes. De lo señalado se desprende que es una necesidad integrar la actividad física en la vida diaria con el fin de generar cambios significativos en la salud mental.

3.1.2. Dimensiones de la actividad física

Después de haber indicado las definiciones de la actividad física es importante presentar las dimensiones. Es válido destacar que la actividad física en las instituciones educativas y en diversos grupos sociales de los adolescentes no se manifiesta de manera homogénea, sino que adopta distintas formas según los espacios en los que se desarrolla y las dinámicas en las que participan los estudiantes.

De ahí que la preocupación de los diversos enfoques contemporáneos apunte a la promoción de la actividad física en la escuela, ya que ello constituye un elemento clave para consolidar estilos de vida saludables a lo largo del tiempo, tal como señalan Fernández-Rio y Pedrero Martínez (2021), estos autores han sostenido que se debe generar hábitos activos desde edades tempranas. Atendiendo a la definición de la variable se ha considerado tres dimensiones analíticas: actividad física escolar, actividad física cotidiana y actividad física recreativa, las cuales facilitan la medición de la variable en la realidad educativa de manera más precisa.

La primera dimensión es la actividad física escolar, entendido como espacio estructurado en el que los estudiantes participan en prácticas físicas dentro del entorno educativo, especialmente durante las clases de Educación Física, los recreos y otras actividades institucionales. Baños y Arrayales (2020) indican que las escuelas deben propiciar experiencias de interacción, participación y convivencia que favorezcan no solo el desarrollo físico, sino también el fortalecimiento de vínculos sociales entre los estudiantes, han precisado además que cuando mas actividad física es mejor el ambiente, el rendimiento y las capacidades interactivas.

Está claro que la Educación Física adquiere un rol formativo esencial, Moreno-Murcia et al. (2013) indican que la actividad física escolar debe ser medido en un estudio de esta naturaleza puesto que promueve la valoración de la práctica sistemática de la actividad física

como parte de un estilo de vida saludable. La dimensión presentada contiene indicadores relacionados con la participación en clases de Educación Física, el nivel de actividad durante los recreos y la implicación en actividades físicas organizadas dentro de la institución. Estos indicadores se miden con precisión mediante una serie de ítems que indagan sobre la frecuencia de participación en sesiones de Educación Física, el grado de actividad durante los tiempos de descanso escolar y la intervención en prácticas deportivas o dinámicas institucionales, lo que permite identificar el nivel de compromiso físico del estudiante en el ámbito escolar.

La segunda dimensión es la actividad física cotidiana entendida como movimiento que se desarrolla en la rutina diaria del estudiante fuera del entorno educativo formal escolar, integrándose en sus hábitos y comportamientos habituales. Hay que precisar que esta actividad no es aislada y alejada de la actividad física escolar, sino que se relaciona con la anterior y surge de lo que se aprendió en la escuela.

Se considera que la actividad física no se limita a espacios organizados, se expresa en acciones cotidianas como desplazamientos, actividades domésticas o prácticas espontáneas, lo cual contribuye al bienestar general del individuo; no obstante, estas deben alejarse del sedentarismo al que están expuestos los estudiantes y deben seguir recomendaciones recibidas por los docentes. Martínez et al. (2020) puntualizan que las recomendaciones brindadas ayudan a ejecutar acciones autónomas, de ahí que la autonomía del estudiante en la toma de decisiones contribuya en su nivel de participación en actividades físicas, reflejándose en su capacidad de incorporar el movimiento en su vida diaria. La dimensión contempla indicadores asociados a la actividad después de clases, el nivel de movimiento durante la tarde y la frecuencia de prácticas físicas a lo largo de la semana. Los indicadores se operacionalizaron por medio de ítems que exploran el grado de actividad física en horarios extraescolares, la intensidad del movimiento cotidiano y la regularidad con la que el estudiante realiza actividades físicas en su rutina semanal, permitiendo así evaluar la presencia de hábitos activos en su vida diaria.

La tercera dimensión es la actividad física recreativa la cual se entiende como prácticas orientadas al disfrute, el esparcimiento y la interacción social, desarrolladas principalmente en el tiempo libre. Esto se conecta principalmente con la actividad física escolar, se guía al estudiante para la ejecución de estos movimientos corporales. Este tipo de actividad adquiere particular relevancia en la adolescencia, en tanto se vincula con la motivación intrínseca y la satisfacción personal. Martínez et al. (2020) ha señalado que esta dimensión debe ser evaluada conectada a las dimensiones anteriores, ya que sus indicadores miden la participación autónoma y sostenida en el tiempo. La dimensión contiene indicadores conectados con la práctica de actividades deportivas recreativas, la participación en juegos activos y la realización de ejercicio físico durante los fines de semana. Tales indicadores se reflejan en ítems que indagan sobre la frecuencia de actividad física en días no escolares, la participación en juegos o dinámicas recreativas y la práctica de ejercicios físicos por iniciativa propia, lo que permite identificar el nivel de involucramiento del estudiante en actividades físicas orientadas al ocio.

Las dimensiones presentadas ayudan a entender la actividad física desde una mirada integral, considerando tanto los espacios formales como los informales en los que se desenvuelven los estudiantes, sin que una u otra dimensión se aleje completamente del ámbito

educativo. Queda clara la diferenciación entre actividad escolar, cotidiana y recreativa y se sabe que cada una facilita el análisis de la variable, y desde luego, posibilita una interpretación más precisa de su relación con la salud mental en la institución educativa en la que se desenvuelven los estudiantes de educación secundaria.

3.1.3. Otros conceptos importantes

Recreo. El recreo es un término que se entiende como espacio y tiempo determinado de recreación, por lo tanto, se conecta directamente con el momento estratégico en que los jóvenes escolares ejecutan movimientos corporales. Erwin et al. (2012) han definido este término como periodos ofrecen oportunidades accesibles para fomentar conductas activas en adolescentes. Rodríguez-Rodríguez et al. (2020) define este término como espacio pertinente para incentivar actividades que impliquen movimiento corporal; sin embargo, este espacio en ocasiones está orientado al movimiento libre que deben ejecutar los estudiantes. El recreo puede definirse como un recurso sencillo y viable dentro del entorno escolar. Chin y Ludwig (2013) definen este término como momento en que los estudiantes pueden realizar juegos, movimientos, acciones orientadas a mejorar su concentración, estima e interacciones. Por lo que el recreo es un espacio clave que trabaja contra limitada frecuencia de las clases de educación física en muchas instituciones educativas, estos espacios adquieren un valor significativo para implementar estrategias orientadas al incremento de la actividad física.

Talleres de danza o deporte. El taller es definido como un espacio en la que se combina teoría y práctica, orientada a desarrollar ciertas habilidades. El taller de danza por lo tanto se asocia con los movimientos corporales siguiendo ritmos musicales; por otro lado, el taller deportivo abarca una serie de actividades deportivas. Entonces se puede señalar que las actividades como la danza y el deporte representan alternativas pedagógicas que favorecen el desarrollo integral de cada uno de los estudiantes, al combinar el movimiento con la expresión corporal, musical y emocional. Cañabate et al. (2016) y Fructuoso y Gómez (2001) definen este término como un espacio de manifestación artística, y a la vez una herramienta educativa que contribuye al desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, los autores consideran que los estudiantes que participan de estos talleres tienen mayores rendimientos, mas interacciones y seguridad en si mismos. Fuentes (2006) indica que este término es un espacio que fortalece las habilidades motrices básicas, mejora la coordinación y favorece el conocimiento corporal. Los talleres deportivos o de danza permiten al estudiante desenvolverse con mayor seguridad y control en sus movimientos.

Tiempo libre. El tiempo libre es un concepto muy usado en la actividad física y en el bienestar mental de las personas, por eso es entendido como el espacio destinado al descanso y la recreación. Esta decisión quiere decir que el tiempo libre cumple una función relevante en la vida de los adolescentes, en tanto les permite elegir actividades que generan satisfacción individual y colectiva. De Valenzuela et al. (2021) define este concepto como periodo de esparcimiento y realización de actividades significativas para el individuo, esto puede ser entendido como momentos importantes en que el estudiante puede ejecutar movimientos con total tranquilidad, relajamiento. Baños et al. (2021), Eccles et al. (2003), Moore y Fry (2017),

coinciden en definir este término como espacio en el que los estudiantes realizan movimientos diversos y experimentan agrado y motivación. Desde luego el agrado es un indicador importante de bienestar y la motivación es el motor que impulsa a los estudiantes a seguir con las actividades formales que forman su mente, cuerpo y alma. Las actividades que se ejecutan en estos espacios incrementan su participación tanto dentro del entorno escolar como en su tiempo libre. En efecto, queda claro que el aprovechamiento adecuado de este espacio contribuye al desarrollo de hábitos activos y saludables.

Actividades deportivas y recreativas – Las actividades deportivas y recreativas se caracterizan por implicar movimientos corporales organizados que generan gasto energético y contribuyen al bienestar integral. En este sentido, Ries (2009) señala que la actividad física deportiva responde a una planificación que no solo favorece el rendimiento, sino también el aprovechamiento del tiempo libre. Asimismo, Bernate et al. (2019), en concordancia con Ortiz y Ortiz-Márquez (2018), destacan que la práctica deportiva promueve valores como la disciplina, la responsabilidad y la convivencia social, además de actuar como un factor protector frente a conductas de riesgo, tales como el consumo de sustancias nocivas.

Ejercicio físico – El ejercicio físico se ha consolidado como una práctica fundamental para el mantenimiento de la salud y la mejora de la calidad de vida. Este concepto es entendido por Chacón et al. (2022) como movimientos corporales ventajosos que ayudan a mejorar los problemas de salud. Magaz-González et al. (2022) por su parte consideran que este término debe ser entendido como una serie de movimientos voluntarios e involuntarios del ser humano encargados de proteger y brindar energía sostenida. Villanego et al. (2022) por su lado define esto como un movimiento corporal de práctica regular orientada a regular la capacidad aeróbica, al control de factores de riesgo cardiovascular y al mejoramiento del estado funcional del organismo. De lo señalado por los autores se deduce que el ejercicio físico influye positivamente en la salud mental (mayor concentración y rendimiento), al disminuir niveles de ansiedad, estrés y depresión (calma, serenidad, menos distracción), favoreciendo así el bienestar emocional de los estudiantes.

3.2.Salud Mental

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

Ryan y Deci (2000) proponen un marco teórico fundamental para entender cómo se promueve la salud mental en los estudiantes. Según estos autores, el bienestar psicológico y la capacidad de autorregulación dependen en gran medida de que tres necesidades psicológicas esenciales sean satisfechas: la competencia, la autonomía y la relación social. En el contexto educativo, esto significa que construir entornos que respeten las decisiones del estudiante, que potencien sus habilidades y que favorezcan vínculos interpersonales positivos no es un aspecto secundario, sino una condición indispensable para el cuidado de la salud mental.

En cuanto a cada una de estas necesidades, Ryan y Deci (2000) explican que la autonomía hace referencia a la experiencia de sentirse libre para elegir y actuar conforme a los

propios intereses. Trasladada al ámbito escolar, esta idea implica brindar a los estudiantes cierto grado de control sobre su proceso de aprendizaje, permitiéndoles involucrarse en actividades que les resulten significativas. Por su parte, la competencia alude a la percepción que tiene cada persona sobre su propia eficacia al enfrentar las tareas, lo cual pone de relieve la importancia de proponer retos acordes a las capacidades del estudiante y de ofrecer retroalimentación que fortalezca su sentido de logro. Finalmente, la relación social remite a la necesidad humana de pertenecer y establecer vínculos afectivos genuinos, lo que subraya el valor de ambientes educativos que fomenten la colaboración y el trato positivo entre sus miembros.

En coherencia con estos planteamientos, Stover et al. (2017) sostienen que los estudiantes que logran satisfacer en alto grado estas tres necesidades tienden a reportar niveles superiores de bienestar psicológico. Más aún, estos autores señalan que la autonomía, la competencia y la relación social no solo se vinculan con una mejor salud mental, sino que también potencian la motivación intrínseca, elemento decisivo para mantener un compromiso académico sostenido a lo largo del tiempo.

3.2.2. Definiciones de salud mental

La salud mental representa uno de los constructos más relevantes dentro del estudio del desarrollo humano, y su comprensión ha sido enriquecida por múltiples perspectivas científicas. Lejos de reducirse a la simple ausencia de trastornos o enfermedades, este concepto abarca un estado integral de bienestar que permite a las personas desenvolverse de manera funcional tanto en su vida personal como en su entorno social. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (2022) señala que la salud mental es un componente esencial del bienestar general, pues determina la manera en que los individuos piensan, sienten y actúan en su cotidianidad, así como su capacidad para afrontar adversidades y construir relaciones interpersonales saludables.

Ahora bien, comprender la salud mental exige ir más allá de una visión estática o definitiva. Al respecto, Lluch (1999) plantea que se trata de un estado dinámico que se transforma permanentemente en función de las experiencias vividas, los contextos que rodean al individuo y los procesos de adaptación que este atraviesa a lo largo de su vida. Esta naturaleza cambiante revela que las personas se encuentran en un continuo movimiento entre el equilibrio y el desequilibrio emocional, proceso que está condicionado por factores de orden personal, social y ambiental.

A partir de esta comprensión dinámica, la salud mental adquiere una dimensión que trasciende lo individual para proyectarse en el plano colectivo. Fortalecer el bienestar psicológico de las personas contribuye, de manera directa, al desarrollo de comunidades más sanas y cohesionadas. Por ello, promover y preservar niveles adecuados de salud mental se convierte en una prioridad, especialmente durante la adolescencia, etapa en la que se consolidan procesos tan determinantes como la construcción de la identidad, el desarrollo de la autonomía y la regulación emocional. En síntesis, y retomando los aportes de la Organización Mundial de la Salud (2022) y de Lluch (1999), la salud mental puede entenderse como un proceso complejo,

dinámico y continuo que se construye en la interacción constante entre el individuo y su entorno, favoreciendo así su crecimiento personal y su bienestar integral.

3.2.3. Salud mental positiva

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

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

3.2.4. Dimensiones de la salud mental

La salud mental en la adolescencia constituye un proceso dinámico que articula aspectos emocionales, sociales y personales, los cuales se desarrollan en interacción constante con el entorno. Bajo esta consideración, su análisis requiere comprender cómo los estudiantes experimentan sus estados internos, se relacionan con los demás y construyen su autopercepción. En este marco, la variable se organiza en tres dimensiones: ansiedad y depresión, disfunción social y pérdida de confianza, las cuales permiten interpretar de manera más precisa el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario.

En relación con la dimensión de ansiedad y depresión, esta se vincula con las respuestas emocionales que emergen frente a las demandas del entorno, expresándose en estados de preocupación, tristeza o inestabilidad afectiva. Desde esta perspectiva, Giménez (2010) sostiene que la satisfacción personal se encuentra estrechamente ligada al bienestar psicológico, integrando componentes como el optimismo, la felicidad y la autoestima, cuya alteración puede reflejar desequilibrios emocionales. En concordancia con ello, Dew y Huebner (1994) señalan que el bienestar en la adolescencia depende de factores personales y sociales que influyen en la percepción de la propia vida, mientras que Villanego et al. (2022) enfatizan que el bienestar subjetivo constituye un componente esencial para comprender la estabilidad emocional del individuo. A partir de estos aportes, esta dimensión integra indicadores relacionados con la fluctuación del estado de ánimo, la presencia de pensamientos negativos, la tensión interna persistente y la dificultad para experimentar satisfacción personal, los cuales se manifiestan en comportamientos asociados al desánimo, la preocupación constante y la percepción desfavorable de la propia realidad.

En lo que respecta a la disfunción social, esta dimensión comprende las limitaciones que presenta el estudiante en su capacidad de interacción, integración y participación dentro de

su entorno social. En ese sentido, Eisenberg et al. (2006) explican que las conductas prosociales constituyen un elemento fundamental en el desarrollo social, al implicar acciones de cooperación, ayuda y apoyo hacia los demás, mientras que Fehr y Fischbacher (2003) destacan que estas conductas forman parte de la estructura social del individuo y favorecen la convivencia. En la misma línea, Skinner et al. (2002) sostienen que el fortalecimiento de estas actitudes contribuye a mejorar la adaptación social y a reducir comportamientos disruptivos, en tanto Wright et al. (2010) enfatizan que la participación en actividades sociales estructuradas disminuye el riesgo de exclusión. Desde esta óptica, la disfunción social se evidencia cuando estas capacidades se ven afectadas, generando dificultades en la interacción cotidiana. En consecuencia, esta dimensión incorpora indicadores vinculados a la escasa participación en dinámicas grupales, la dificultad para establecer vínculos sociales, la limitada cooperación con otros y la presencia de barreras comunicativas, aspectos que se reflejan en conductas de aislamiento, retraimiento o baja integración en el entorno social.

Por último, la dimensión de pérdida de confianza se relaciona con la percepción que el estudiante construye sobre sí mismo, involucrando procesos de autorregulación, autonomía y valoración personal. En este contexto, Samper et al. (2015) señalan que el autocontrol es un componente esencial para la regulación de conductas en situaciones complejas, mientras que Monteza y Oliva (2020) destacan que durante la adolescencia este proceso aún se encuentra en desarrollo, lo que puede generar dificultades en la gestión emocional. Asimismo, Hagger et al. (2010) explican que el autocontrol permite modificar respuestas internas y mantener el equilibrio conductual. De otro lado, Christman (2020) sostiene que la autonomía implica la capacidad de actuar con independencia, mientras que Sepúlveda (2003) añade que esta se construye progresivamente a través de procesos de interiorización, siendo reforzada por lo planteado por Narváez (2005), quien la vincula con la capacidad de autorregulación en el aprendizaje. En complemento, González et al. (2013) explican que la resolución de problemas se asocia con la capacidad de afrontamiento, mientras que Pérez-Gómez et al. (2022) y Simón-Saiz et al. (2018) resaltan la resiliencia como un factor protector frente a situaciones adversas. A su vez, Poclin y Coronel (2022) subrayan la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo humano, mientras que Marrero y Gámez (2004) destacan su carácter dinámico y evolutivo, siendo complementado por Salinas (2021), quien enfatiza la comunicación asertiva como base de relaciones saludables. En conjunto, estos planteamientos permiten identificar indicadores como la inseguridad personal, la dificultad en la toma de decisiones, la baja autovaloración, la limitada capacidad de afrontamiento y la dependencia emocional, los cuales se evidencian en conductas de duda constante, escasa iniciativa y percepción negativa de sí mismo.

En efecto, la organización de la salud mental en estas tres dimensiones permite comprender su naturaleza multidimensional, integrando los aspectos emocionales, sociales y personales del estudiante, lo que facilita un análisis más preciso de su relación con la actividad física en el contexto educativo.

3.2.5. Definición de términos

Actividad física

Cuando se habla de actividad física, se hace referencia a cualquier movimiento que el cuerpo humano realiza mediante la acción conjunta de músculos y articulaciones, lo cual implica un determinado consumo de energía. Sin embargo, este concepto va mucho más allá del deporte organizado o las rutinas de gimnasio; incluye también aquellas acciones simples que forman parte de la vida diaria, como caminar, realizar labores del hogar o trasladarse de un lugar a otro. En este marco, la Organización Mundial de la Salud (2022) subraya que practicarla con regularidad contribuye de manera significativa al correcto funcionamiento del organismo y al bienestar general de las personas. Un ejemplo claro de esto es el estudiante que cada día camina hasta su institución educativa y participa activamente en sus clases de educación física, pues ya está integrando la actividad física como parte natural de su rutina.

Salud mental

La salud mental alude al equilibrio emocional y psicológico que le permite a una persona funcionar adecuadamente en los distintos espacios de su vida cotidiana. Engloba la manera en que se procesan los pensamientos, se manejan las emociones y se construyen los vínculos con los demás. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2022) destaca que este estado incide directamente en la capacidad que tiene cada individuo para hacer frente al estrés del día a día. Así, un estudiante que goza de una buena salud mental es capaz de afrontar una evaluación académica exigente sin caer en niveles desproporcionados de angustia o desbordamiento emocional.

Ansiedad

La ansiedad se expresa como una reacción emocional que se caracteriza por sensaciones de miedo, inquietud o tensión ante situaciones que la persona percibe como una amenaza. Cuando estas reacciones se presentan con demasiada intensidad o frecuencia, pueden interferir considerablemente en el desarrollo de las actividades cotidianas. Desde la perspectiva de Lluch (1999), este tipo de estados forma parte de las fluctuaciones naturales que experimenta el bienestar psicológico de cualquier persona. Un ejemplo representativo es el del estudiante que, previo a un examen importante, siente una ansiedad tan intensa que le impide concentrarse y rendir de acuerdo a sus capacidades reales.

Depresión

La depresión se distingue por la presencia prolongada de tristeza profunda, apatía y una marcada pérdida de interés en actividades que antes resultaban gratificantes o motivadoras. Este estado no solo afecta el plano emocional, sino que también repercute en el comportamiento diario de quien lo experimenta. En relación con esto, Villanego et al. (2022) señalan que estas alteraciones impactan directamente en la manera en que la persona percibe su propia calidad de vida. Un estudiante que ha dejado de participar en actividades que antes disfrutaba y que manifiesta una desmotivación constante podría estar mostrando señales asociadas a este estado.

Sedentarismo

El sedentarismo describe un estilo de vida en el que predomina la inactividad física, es decir, una escasa o nula movilización del cuerpo a lo largo de la jornada diaria. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), una persona es considerada sedentaria cuando no logra alcanzar los niveles mínimos de actividad física recomendados a la semana, condición que se asocia con múltiples riesgos para la salud. Un caso habitual en la actualidad es el del adolescente que destina la mayor parte de su tiempo al uso de dispositivos electrónicos sin incorporar ningún tipo de movimiento físico en su rutina.

Bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo hace referencia a la valoración que cada persona realiza sobre su propia vida, integrando tanto elementos emocionales como cognitivos. Por un lado, comprende la vivencia de emociones positivas y una relativa estabilidad afectiva; por otro, involucra el grado de satisfacción que siente el individuo con respecto a su propia existencia. De acuerdo con Dew y Huebner (1994), este constructo resulta valioso porque permite entender cómo las personas evalúan su calidad de vida desde su perspectiva más íntima y personal. Un estudiante que se siente a gusto con sus relaciones sociales y considera que está progresando académicamente refleja, en buena medida, un bienestar subjetivo saludable.

Hábitos de vida

Los hábitos de vida comprenden el conjunto de conductas que una persona adopta de forma recurrente en su día a día, dando forma a lo que se conoce como su estilo de vida. Estas prácticas pueden tener efectos positivos o negativos sobre la salud en su dimensión más amplia. En consonancia con lo planteado por Matsudo (2012), incorporar hábitos saludables, como la práctica regular de actividad física, aporta de manera notable al bienestar integral de las personas. Un claro ejemplo de ello es el estudiante que mantiene una rutina equilibrada que combina ejercicio, descanso reparador y una alimentación adecuada, construyendo así una base sólida para su salud tanto física como mental.

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems
Actividad física	La actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica gasto de energía, contribuyendo al bienestar	Se medirá a través del cuestionario PAQ-A, mediante una escala Likert de 1 a 5 puntos. Los puntajes serán promediados y recodificados	Actividad física escolar	Participación en clases de educación física, recreo activo, actividades escolares	Durante la última semana: participación en educación física, actividad en recreos, práctica deportiva escolar, participación en talleres
			Actividad física cotidiana	Actividad después de clases, movimiento diario, práctica entre semana	Nivel de actividad después de clases, actividad en la tarde, frecuencia de movimiento diario, práctica durante la semana

	físico y mental del individuo (Organización Mundial de la Salud, 2022; Ballester-Martínez et al., 2022)	en niveles: bajo, medio y alto.	Actividad física recreativa	Actividades deportivas en tiempo libre, juegos, ejercicio por ocio	Actividad física en fines de semana, juegos activos, práctica deportiva recreativa, ejercicio por diversión
Salud mental	La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo reconoce sus capacidades, afronta las tensiones normales de la vida y contribuye a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, 2022; Faúndez-Casanova et al., 2023)	Se medirá mediante el cuestionario GHQ-12, utilizando escala Likert de 0 a 3. Los puntajes se sumarán y recodificarán en niveles: buena salud mental, moderada y problemas de salud mental.	Ansiedad y depresión	Tensión emocional, tristeza, preocupación, dificultad para afrontar problemas	Pérdida de sueño por preocupación, sensación de tensión, sentirse deprimido, incapacidad para superar dificultades
			Disfunción social	Concentración, toma de decisiones, desempeño diario, disfrute de actividades	Capacidad de concentración, toma de decisiones, desempeño útil, disfrute de actividades
			Pérdida de confianza	Autoestima, autovaloración, percepción personal	Pérdida de confianza en sí mismo, sensación de inutilidad

CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo de Investigación

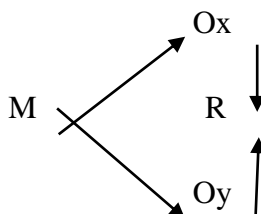
La presente investigación se enmarca dentro del tipo básico, en la medida en que su finalidad principal fue generar conocimiento teórico sobre la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en un contexto educativo específico, sin pretender intervenir directamente sobre las variables estudiadas. Este tipo de investigación resulta pertinente cuando se busca comprender fenómenos y aportar evidencia que permita ampliar el campo del conocimiento científico, especialmente en temas vinculados al bienestar estudiantil y al desarrollo integral en la adolescencia.

En relación con el diseño metodológico, se adoptó un enfoque transeccional correlacional, dado que la recolección de datos se realizó en un único momento del tiempo, permitiendo analizar la situación de las variables tal como se presentan en su contexto natural. En este sentido, Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018) explican que el diseño de investigación constituye el conjunto de procedimientos y estrategias que orientan la obtención de información relevante, asegurando la coherencia entre los objetivos planteados y el proceso de recolección de datos. A partir de esta concepción, el diseño transeccional facilita la observación de las variables sin manipulación, lo que resulta adecuado cuando se pretende describir y analizar fenómenos en un momento determinado.

Por otra parte, el nivel correlacional se justifica en función del propósito central del estudio, el cual consistió en identificar el grado de relación existente entre la actividad física y la salud mental en los estudiantes. De acuerdo con lo señalado por Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), este tipo de estudios permite establecer si existe asociación entre dos o más variables dentro de un contexto específico, sin implicar necesariamente una relación de causalidad. En consecuencia, la elección de este diseño respondió a la necesidad de comprender cómo se vinculan ambas variables en el entorno educativo de la I.E.S Cachacara - Cutervo, aportando evidencia empírica que permita interpretar su comportamiento conjunto en la población estudiada.

2.2. Diseño de Investigación

El diseño de la presente investigación pertenece al grupo de diseños transeccional correlacional. El mencionado diseño se representa de la siguiente manera:



Donde:

M: Muestra

Ox: Actividad física

Oy: Salud mental

2.3. Población

Hernández, Fernández y Baptista (2018), indican que la población es: “el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p. 174). De igual manera, Arias (2016) establece como “...población un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para las cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación...” (p. 81).

La población de la presente investigación está conformada por 72 estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S. Cachacara - Cutervo.

Tabla 1 Población de estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S. Cachacara - Cutervo.

Sección	Edad	Niños	Niñas	Total
A	15 años	17	13	30
B	15 años	15	12	27
Total				52

Fuente: Nómima de estudiantes matriculados durante el año 2026

2.4. Muestra

La muestra constituye un subconjunto representativo de la población, seleccionado con la finalidad de analizar sus características y, a partir de ello, inferir resultados aplicables al total del grupo de estudio. En este sentido, Tamayo (2006) sostiene que la muestra implica un proceso sistemático de selección que permite examinar determinados rasgos de una población a partir del análisis de una parte de ella. Desde esta perspectiva, el uso de una muestra responde a la necesidad de optimizar el proceso de investigación, facilitando la recolección de datos sin comprometer la validez de los resultados, siempre que esta sea adecuadamente seleccionada y corresponda a las características del universo de estudio.

En esta investigación la muestra se encuentra conformada por 52 estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S. Cachacara – Cutervo, el tipo de muestreo es un muestreo poblacional por conveniencia o a criterio del investigador.

Tabla 2 Muestra de estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S. Cachacara - Cutervo.

Sección	Edad	Niños	Niñas	Total
A	15 años	17	13	30
B	15 años	15	12	27
Total				52

Fuente: Nómina de estudiantes matriculados durante el año 2026

2.1. Técnicas e instrumento de recolección de información

En el desarrollo de la presente investigación, la selección de las técnicas e instrumentos respondió al enfoque cuantitativo adoptado, considerando que estos deben garantizar la obtención de información válida y confiable para el análisis de las variables en estudio. En este sentido, Bernal (2016) sostiene que la elección de las técnicas de recolección de datos depende de la naturaleza del estudio y del tipo de información que se requiere obtener, por lo que, en investigaciones de carácter correlacional, resulta pertinente el uso de instrumentos estructurados que permitan medir con precisión los fenómenos analizados. En coherencia con ello, se empleó la técnica de la encuesta, debido a su capacidad para recoger datos de manera sistemática en poblaciones escolares, permitiendo obtener información cuantificable sobre la práctica de actividad física y la salud mental en los estudiantes.

En cuanto a los instrumentos, para la variable actividad física se utilizó el cuestionario Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), el cual fue desarrollado por Kowalski, Crocker y Donen en 1997 y posteriormente actualizado en 2004, siendo ampliamente utilizado para evaluar los niveles generales de actividad física en adolescentes mediante un autoreporte de los últimos siete días. Este instrumento se compone de ítems estructurados en escala tipo Likert de cinco puntos, permitiendo obtener un puntaje global que refleja el nivel de actividad física del estudiante. Respecto a sus propiedades psicométricas, el PAQ-A ha demostrado adecuados niveles de confiabilidad interna y validez. En este sentido, Janz et al. (2008) validaron el instrumento en población adolescente, evidenciando correlaciones significativas con mediciones objetivas de actividad física, lo que respalda su validez de criterio y su uso en contextos educativos. De igual manera, Kowalski et al. (2004) señalaron que el instrumento presenta estabilidad temporal y consistencia interna aceptable, lo que lo convierte en una herramienta adecuada para estudios correlacionales en adolescentes.

Por otro lado, para la variable salud mental se empleó el General Health Questionnaire de 12 ítems (GHQ-12), instrumento desarrollado por Goldberg en 1972 y ampliamente difundido en su versión abreviada para la detección de malestar psicológico en población general. Este cuestionario está compuesto por 12 ítems con escala tipo Likert de cuatro puntos, los cuales permiten evaluar aspectos relacionados con la ansiedad, la depresión y la disfunción social. En relación con su validez y confiabilidad, el GHQ-12 ha sido ampliamente estudiado en distintos contextos. En este sentido, Tait, Hulse y Robertson (2003) analizaron sus propiedades psicométricas en población juvenil, encontrando adecuados niveles de consistencia interna y validez estructural, lo que respalda su utilidad como instrumento de tamizaje psicológico. Asimismo, estos autores confirmaron que el GHQ-12 presenta una estructura factorial consistente y confiable para evaluar el bienestar psicológico, siendo pertinente su aplicación en estudios de tipo correlacional.

Tanto, el uso del PAQ-A como el uso del GHQ-12 permitió recoger información precisa sobre las variables de estudio, considerando que ambos instrumentos son autoadministrables, breves y de fácil aplicación en contextos escolares. En consecuencia, su empleo en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo garantiza la obtención de datos

consistentes, adecuados para el análisis estadístico y la contrastación de las hipótesis planteadas en la investigación.

CAPITULO III: ANALISIS DE RESULTADOS

Resultados descriptivos

Objetivo general

Determinar la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

Tabla 3 relación entre la actividad física escolar y la salud mental

Salud mental	Actividad física							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Buena salud mental	10	19	16	31	20	39	46	88
Salud mental moderada	3	6	2	3	1	3	6	12
Problemas de salud mental	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	13	24	18	34	22	42	52	100

Nota: resultados de los instrumentos aplicados a los estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara – Cutervo.

Conviene precisar que la práctica de actividad física, entendida como el nivel global obtenido a partir del instrumento PAQ-A, integra las distintas formas de participación física del estudiante (escolar, cotidiana y recreativa), mientras que la salud mental, medida mediante el GHQ-12, sintetiza el estado de bienestar psicológico en función del equilibrio emocional y la funcionalidad personal. La consideración conjunta de ambas variables permite identificar su correspondencia en términos globales.

Al observar el comportamiento general de los datos, se advierte que la mayor proporción de estudiantes con buena salud mental se concentra en el nivel alto de actividad física, seguida por una presencia relevante en el nivel medio y, en menor medida, en el nivel bajo. Esta disposición evidencia que el bienestar psicológico se encuentra más representado en aquellos niveles donde la práctica de actividad física alcanza mayor intensidad dentro del grupo estudiado.

Por otra parte, los casos de salud mental moderada se ubican predominantemente en el nivel bajo de actividad física, disminuyendo progresivamente en los niveles medio y alto, donde su presencia resulta más reducida. Esta distribución permite reconocer una diferenciación clara en la forma en que se agrupan los niveles de salud mental según el grado de práctica física.

A la luz de esta organización de frecuencias, se reconoce que la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental presenta una tendencia consistente, en la cual los niveles más elevados de actividad física se asocian con una mayor proporción de bienestar psicológico, mientras que los niveles más bajos agrupan relativamente más casos de condición moderada.

Consecuentemente, la configuración observada permite afirmar que existe relación entre la práctica de actividad física y la salud mental, reflejada en un patrón en el que el incremento del

nivel global de actividad física se vincula con una mayor presencia de buena salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

Objetivo específico 01

Examinar la relación entre la actividad física escolar y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

Tabla 4 relación entre la actividad física escolar y la salud mental

Salud mental	Actividad física escolar							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Buena salud mental	2	4	18	35	28	54	48	92
Salud mental moderada	0	0	2	4	2	4	4	7,7
Problemas de salud mental	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	2	4	20	38	30	58	52	100

Nota: resultados de los instrumentos aplicados a los estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara – Cutervo.

Desde el plano teórico, la actividad física escolar constituye un componente estructurado del comportamiento físico del estudiante, vinculado a rutinas institucionalizadas como las clases de educación física y la participación en dinámicas organizadas. Por su parte, la salud mental, evaluada mediante el GHQ-12, refleja el nivel de bienestar psicológico, considerando aspectos como la ansiedad, la funcionalidad social y la autopercepción. En este marco, la literatura sostiene que la práctica regular de actividad física en entornos escolares favorece la estabilidad emocional y reduce el malestar psicológico.

En relación con los resultados obtenidos, se observa que la mayor parte de los estudiantes se concentra en niveles altos de actividad física escolar asociados a una condición favorable de salud mental, evidenciando que más de la mitad del grupo presenta simultáneamente un alto involucramiento en actividades físicas estructuradas y ausencia de malestar psicológico. De manera complementaria, un grupo importante —cercano a un tercio de la muestra— se ubica en niveles medios de actividad física, manteniendo igualmente una condición de bienestar mental, lo cual refuerza la tendencia positiva entre ambas variables.

Por otro lado, resulta significativo que los niveles bajos de actividad física escolar son prácticamente marginales, y cuando se presentan, también se asocian a estados de bienestar, aunque en proporciones mínimas. Asimismo, los casos de salud mental moderada son escasos y se distribuyen únicamente en niveles medios y altos de actividad física, lo que sugiere que incluso en presencia de cierto malestar, los estudiantes mantienen algún grado de participación en actividades físicas escolares.

En ese sentido, los hallazgos permiten inferir que existe una relación favorable entre la actividad física escolar y la salud mental, en la medida en que los mayores niveles de práctica estructurada se vinculan predominantemente con mejores condiciones psicológicas. En efecto, la distribución observada no solo evidencia una coexistencia entre ambas variables, sino que sugiere una tendencia consistente donde el incremento en la actividad física escolar se asocia con un mayor bienestar mental, lo cual resulta coherente con el enfoque teórico que respalda el papel protector de la actividad física en contextos educativos.

Finalmente, estos resultados contribuyen a sostener que la dimensión escolar de la actividad física no solo cumple una función formativa, sino también reguladora del equilibrio emocional, consolidándose como un factor relevante en la promoción de la salud mental en estudiantes de nivel secundario.

Objetivo específico 02

Establecer la relación entre la actividad física cotidiana y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

Tabla 5 relación entre la actividad física cotidiana y la salud mental

Salud mental	Actividad física cotidiana							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Buena salud mental	13	25	15	29	16	31	44	85
Salud mental moderada	5	10	2	4	1	2	8	15
Problemas de salud mental	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	18	35	17	33	17	33	52	100

Nota: resultados de los instrumentos aplicados a los estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara – Cutervo.

En términos teóricos, la actividad física cotidiana alude al conjunto de prácticas de movimiento incorporadas en la vida diaria del estudiante fuera del espacio escolar, mientras que la salud mental, evaluada mediante el GHQ-12, representa el estado de equilibrio psicológico en función del bienestar emocional y la funcionalidad social. La articulación de ambas permite observar su comportamiento conjunto en la población estudiada.

Al examinar la distribución de los datos, se distingue que una amplia mayoría de estudiantes presenta buena salud mental, la cual se encuentra repartida entre los tres niveles de actividad física cotidiana. En efecto, esta condición favorable no se concentra únicamente en quienes reportan alta actividad, sino que también se manifiesta en proporciones similares en niveles medios e incluso en niveles bajos, configurando una distribución relativamente equilibrada.

Por otra parte, los casos de salud mental moderada, aunque minoritarios, tienden a ubicarse con mayor frecuencia en el nivel bajo de actividad física cotidiana, reduciéndose progresivamente en los niveles medio y alto. Dicho de otro modo, a medida que el nivel de actividad cotidiana se incrementa, la presencia de estados intermedios de bienestar psicológico se vuelve menos frecuente

dentro del grupo analizado.

De este modo, el patrón observado permite advertir que la relación entre ambas variables no presenta una concentración marcada en un solo nivel, sino más bien una disposición distribuida, donde el bienestar psicológico se encuentra presente en distintos grados de actividad física cotidiana. No obstante, también se identifica una ligera inclinación en la cual los niveles más elevados de actividad se asocian con una mayor proporción de buena salud mental, mientras que los niveles más bajos agrupan relativamente más casos de condición moderada.

En consecuencia, los resultados permiten sostener que existe relación entre la actividad física cotidiana y la salud mental, aunque esta se manifiesta de manera más gradual y menos definida que en la dimensión escolar, evidenciando un comportamiento más heterogéneo en la interacción entre ambas variables.

Objetivo específico 03

Estimar la relación entre la actividad física recreativa y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

Tabla 6 relación entre la actividad física recreativa y la salud mental

Salud mental	Actividad física recreativa							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Buena salud mental	14	27	15	29	17	33	46	88
Salud mental moderada	4	8	1	2	1	2	6	12
Problemas de salud mental	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	18	35	16	31	18	35	52	100

Nota: resultados de los instrumentos aplicados a los estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara – Cutervo.

En el marco analítico de la investigación, la actividad física recreativa comprende aquellas prácticas realizadas por iniciativa propia, orientadas al disfrute, la interacción social y el uso del tiempo libre, mientras que la salud mental, valorada a través del GHQ-12, expresa el nivel de bienestar psicológico en términos de estabilidad emocional y funcionamiento personal. La observación conjunta de ambas variables permite identificar su comportamiento relacional dentro del grupo estudiado.

A partir de la disposición de los datos, se aprecia que la mayor proporción de estudiantes con buena salud mental se distribuye entre los niveles medio y alto de actividad física recreativa, concentrando en estos segmentos una fracción considerable del total. Paralelamente, un grupo también relevante se ubica en el nivel bajo, lo que evidencia que el bienestar psicológico no se restringe a un único nivel de práctica recreativa, sino que se presenta de forma extendida en toda la escala.

En contraste, los casos correspondientes a salud mental moderada se localizan principalmente en el nivel bajo de actividad física recreativa, mientras que su presencia disminuye de manera notable en los niveles medio y alto, donde se registran proporciones mínimas. Esta configuración sugiere que los estados intermedios de bienestar psicológico se asocian con menor intensidad a niveles elevados de práctica recreativa.

Bajo esta lógica, el comportamiento de las frecuencias permite advertir que la relación entre la actividad física recreativa y la salud mental presenta una tendencia definida, en la cual los niveles superiores de actividad se vinculan con una mayor proporción de buena salud mental, en tanto que los niveles inferiores concentran relativamente más casos de condición moderada.

En efecto, la distribución observada pone en evidencia que existe relación entre la actividad física recreativa y la salud mental, manifestándose a través de un patrón en el que el incremento en la práctica recreativa se acompaña de una mayor presencia de bienestar psicológico dentro del conjunto analizado.

Resultados descriptivos

Hipótesis general

H1: Existe relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

H0: No existe relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

Tabla 7 Correlación entre la práctica de actividad física y la salud mental

		Actividad física		Salud mental
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,218**
		Sig. (bilateral)	.	,120
		N	52	100
	Salud mental	Coeficiente de correlación	,218**	1,000
		Sig. (bilateral)	,0120	.
		N	52	100

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

Vista globalmente, la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental muestra una asociación positiva baja, dado que el coeficiente alcanza 0,218; sin embargo, el valor de significancia supera el nivel convencional de 0,05, por lo que esta aproximación no permite afirmar una relación estadísticamente significativa entre ambas variables en el conjunto analizado. En otras palabras, la tendencia general sugiere que niveles más altos de actividad física tienden a

acompañarse de mejores condiciones de salud mental, pero esta correspondencia, al trabajar con datos ya agrupados, resulta débil y no concluyente desde el punto de vista inferencial.

Hipótesis específica 01

H1: Existe relación entre la práctica de actividad física escolar y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

H0: No existe relación entre la práctica de actividad física escolar y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

Tabla 8 Correlación entre la práctica de actividad física escolar y la salud mental

		Actividad física escolar		Salud mental
Rho de Spearman	Actividad física escolar	Coefficiente de correlación	1,000	,033**
		Sig. (bilateral)	.	,815
		N	52	100
	Salud mental	Coefficiente de correlación	,033**	1,000
		Sig. (bilateral)	,815	.
		N	52	100

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

En lo que respecta a la actividad física escolar, el coeficiente de correlación obtenido es de 0,033, lo cual representa una relación prácticamente inexistente entre esta dimensión y la salud mental. A su vez, el valor de significancia bilateral asciende a 0,815, superando ampliamente el nivel crítico establecido, lo que confirma la ausencia de relación estadísticamente significativa. Bajo esta evidencia, los datos no permiten establecer correspondencia entre la práctica de actividad física escolar y el estado de salud mental en los estudiantes evaluados.

Hipótesis específica 02

H1: Existe relación entre la práctica de actividad física cotidiana y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

H0: No existe relación entre la práctica de actividad física cotidiana y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

Tabla 9 Correlación entre la práctica de actividad física cotidiana y la salud mental

		Actividad física cotidiana	Salud mental
--	--	----------------------------	--------------

Rho de Spearman	Actividad física cotidiana	Coeficiente de correlación	1,000	,250**
		Sig. (bilateral)	.	,073
		N	52	100
	Salud mental	Coeficiente de correlación	,250**	1,000
		Sig. (bilateral)	,073	.
		N	52	100

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

Para la actividad física cotidiana, el coeficiente de correlación alcanza un valor de 0,250, evidenciando una relación positiva de magnitud baja. No obstante, el nivel de significancia bilateral se sitúa en 0,073, valor que no alcanza el criterio de significancia estadística. En consecuencia, aunque se identifica una ligera tendencia de asociación entre ambas variables, esta no resulta suficiente para afirmar una relación significativa dentro del grupo estudiado.

Hipótesis específica 03

H1: Existe relación entre la práctica de actividad física recreativa y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

H0: No existe relación entre la práctica de actividad física recreativa y la salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S Cachacara - Cutervo.

Tabla 10 Correlación entre la práctica de actividad física recreativa y la salud mental

			Actividad física recreativa	Salud mental
Rho de Spearman	Actividad física recreativa	Coeficiente de correlación	1,000	,217**
		Sig. (bilateral)	.	,122
		N	52	100
	Salud mental	Coeficiente de correlación	,217**	1,000
		Sig. (bilateral)	,122	.
		N	52	100

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

En relación con la actividad física recreativa, el coeficiente obtenido es de 0,217, lo que indica una asociación positiva de baja intensidad con la salud mental. Por otro lado, el valor de

significancia bilateral es de 0,122, superando el nivel de 0,05, lo que implica que la relación no es estadísticamente significativa. Por lo tanto, si bien se aprecia una tendencia de correspondencia entre ambas variables, esta no alcanza un nivel suficiente para ser considerada significativa en términos estadísticos.

CAPITULO IV: DISCUSION

En términos globales, los resultados descriptivos muestran que el 88% de los estudiantes presenta buena salud mental, concentrándose principalmente en niveles altos de actividad física (39%), seguido de niveles medios (31%) y bajos (19%). No obstante, desde el plano inferencial, la correlación de Spearman ($\rho = 0,218$; $p = 0,120$) evidencia una relación positiva baja y no significativa, lo que indica que, aunque existe una tendencia favorable, esta no alcanza consistencia estadística suficiente.

Este comportamiento guarda cierta correspondencia con lo reportado por Reyes-Molina et al. (2022), quienes identificaron que mayores niveles de actividad física se asocian con mejores indicadores de salud mental, lo que coincide con la tendencia observada en el presente estudio. Sin embargo, a diferencia de Fouilloux et al. (2021), quienes encontraron una asociación significativa, los resultados actuales no logran confirmar dicha relación en términos inferenciales, lo que introduce un matiz diferenciador relevante.

Desde una perspectiva teórica, lo hallado puede interpretarse a la luz de la teoría de la mejora cognitiva de Hillman, quien plantea que la actividad física influye en procesos mentales superiores; sin embargo, en este caso, dicha influencia no se expresa con suficiente fuerza estadística. Asimismo, la teoría de William James sobre la atención sugiere efectos positivos del ejercicio en el funcionamiento cognitivo, aunque los datos muestran que esta relación podría estar mediada por otros factores no considerados en el análisis.

En cuanto al aporte del estudio, se evidencia que la relación entre actividad física y salud mental en contextos escolares no siempre es lineal ni estadísticamente significativa, lo que invita a replantear supuestos generalizados en la literatura. Como limitación, se reconoce el uso de datos recodificados en niveles (bajo, medio, alto), lo cual reduce la variabilidad; en adelante, se sugiere trabajar con puntajes directos para obtener mayor precisión inferencial.

En relación con la dimensión escolar, los resultados descriptivos indican que el 54% de los estudiantes con buena salud mental se ubica en niveles altos de actividad física escolar, mientras que el 35% se encuentra en niveles medios. A pesar de esta distribución favorable, el análisis inferencial arroja un coeficiente prácticamente nulo ($\rho = 0,033$; $p = 0,815$), lo que evidencia ausencia de relación estadísticamente significativa.

Este hallazgo contrasta parcialmente con lo planteado por Santos et al. (2021), quienes identificaron que los cambios en el entorno escolar afectan el estado emocional de los estudiantes, lo que sugeriría una relación más directa entre ambos fenómenos. En cambio, los resultados obtenidos indican que la actividad física dentro del colegio, aunque presente, no necesariamente determina el estado de salud mental en términos estadísticos.

Desde el enfoque teórico, la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000) plantea que la satisfacción de necesidades como la autonomía y la relación social influye en el bienestar psicológico; sin embargo, el contexto escolar puede no garantizar plenamente estas condiciones,

lo que explicaría la débil correlación encontrada. En esa misma línea, la actividad estructurada podría no ser suficiente por sí sola para generar impactos sostenidos en la salud mental.

Como contribución, este resultado permite visibilizar que el espacio escolar no actúa de manera aislada en la configuración del bienestar psicológico. Entre las limitaciones, destaca la posible homogeneidad de la práctica escolar, lo cual reduce la variabilidad de respuestas; por tanto, futuras investigaciones deberían considerar variables intervinientes como motivación o clima escolar.

En lo concerniente a la actividad física cotidiana, los resultados evidencian que el 85% de los estudiantes presenta buena salud mental, distribuida de manera relativamente equilibrada entre niveles bajo (25%), medio (29%) y alto (31%) . En el plano inferencial, el coeficiente de correlación ($\rho = 0,250$; $p = 0,073$) muestra una relación positiva baja, cercana al nivel de significancia, aunque aún no concluyente.

Este comportamiento presenta similitudes con lo reportado por Jiménez et al. (2022), quienes sostienen que la actividad física en adolescentes debe analizarse considerando factores diversos, lo que coincide con la distribución heterogénea observada. No obstante, difiere de Morales et al. (2016), quienes no encontraron asociación entre actividad física y otras variables conductuales, lo que evidencia la complejidad del fenómeno.

A nivel teórico, este resultado puede interpretarse desde la noción de autonomía propuesta por Christman (2020), en la medida en que la actividad cotidiana depende de decisiones personales, lo que introduce variabilidad en su relación con la salud mental. En ese sentido, la ausencia de significancia podría reflejar la influencia de factores externos no controlados.

Como aporte, se identifica que la actividad cotidiana presenta una relación más próxima a la significancia en comparación con otras dimensiones, lo que sugiere su potencial relevancia. En cuanto a limitaciones, se reconoce la falta de control sobre variables contextuales como uso del tiempo libre, por lo que se recomienda incorporar mediciones más específicas en estudios posteriores.

Respecto a la actividad física recreativa, los resultados muestran que el 33% de los estudiantes con buena salud mental se ubica en niveles altos, mientras que el 29% se encuentra en niveles medios y el 27% en niveles bajos. En términos inferenciales, el coeficiente obtenido ($\rho = 0,217$; $p = 0,122$) indica una relación positiva baja, sin alcanzar significancia estadística.

Este resultado presenta coincidencias parciales con lo señalado por Fouilloux et al. (2021), quienes identificaron una asociación entre actividad física y bienestar psicológico; sin embargo, en el presente estudio dicha relación no logra consolidarse estadísticamente. De manera distinta, Flores y Guzmán (2018) evidenciaron desmotivación hacia la actividad física, lo cual podría explicar la variabilidad observada en contextos similares.

Desde el punto de vista teórico, la recreación se vincula con la motivación intrínseca, lo

que, según la teoría de la autodeterminación, favorece el bienestar; no obstante, los resultados sugieren que esta relación no es uniforme en todos los estudiantes. En consecuencia, la práctica recreativa podría depender de factores individuales como interés o disponibilidad de tiempo.

Como aporte, el estudio evidencia que la actividad recreativa mantiene una relación intermedia respecto a las otras dimensiones, lo que amplía la comprensión del fenómeno. Entre las limitaciones, se identifica la medición categorizada de la variable, lo que podría haber reducido la sensibilidad del análisis; por ello, se sugiere emplear escalas continuas en futuras investigaciones.

CONCLUSIONES

La práctica global de actividad física no se configura como un factor determinante del bienestar mental en los estudiantes, lo que evidencia que el estado psicológico responde a una dinámica más compleja que trasciende el nivel general de actividad física.

La participación en actividades físicas escolares, pese a su carácter estructurado y frecuente, no establece una correspondencia directa con la salud mental, lo que indica que su impacto depende de otros elementos del contexto educativo.

Los hábitos de actividad física cotidiana adquieren mayor relevancia en la configuración del bienestar mental, mostrando una tendencia más cercana en la relación entre el comportamiento diario y el estado psicológico.

La actividad física recreativa se vincula de manera favorable con la salud mental, reflejando que el uso del tiempo libre orientado al disfrute contribuye al bienestar, aunque sin constituirse como un factor decisivo.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que la institución educativa implemente estrategias integrales que articulen la actividad física con programas de bienestar emocional, incorporando acciones de acompañamiento psicológico para fortalecer la salud mental de los estudiantes.

Se sugiere que los docentes de educación física promuevan metodologías participativas que fortalezcan la interacción social, la motivación y el desarrollo emocional dentro de las sesiones de clase.

Se recomienda que las familias y la comunidad educativa fomenten hábitos activos en la vida diaria de los estudiantes, incentivando prácticas físicas fuera del horario escolar como parte de su rutina cotidiana.

Se sugiere que las autoridades educativas promuevan espacios recreativos accesibles y seguros, que permitan a los estudiantes desarrollar actividades físicas orientadas al ocio saludable y al fortalecimiento del bienestar psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alvarez-Pitti, J., Casajús, J. A., Leis, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno, L. A., & Rodríguez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173.e1–173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62–84. <https://doi.org/10.6018/cpd.465781>
- Baños, R., & Arrayales, E. (2020). Predicción del aburrimiento en la educación física a partir del clima motivacional. *Retos*, 38, 83–88. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74301>
- Baños, R., Barretos-Ruvalcaba, M., Baena-Extremera, A., & Fuentesal-García, J. (2021). Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre. *Retos*, 42, 549–556. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87088>
- Bernal, C. A. (2016). *Metodología de la investigación* (3.ª ed.). Pearson.
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2019). Impacto de la actividad física en el contexto social. *Retos*, 37, 742–747. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67875>
- Chacón, A., Figueroa, R., Martínez, N., Gaitán, R., & Lanza, Y. (2022). Ejercicio físico y calidad de vida. *Retos*, 47, 339–346. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93069>
- Chin, J. J., & Ludwig, D. (2013). Increasing children's physical activity during recess. *American Journal of Public Health*, 103(7), 1229–1234. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301132>
- Christman, J. (2020). Autonomy in moral and political philosophy. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/autonomy-moral/>
- Dew, T., & Huebner, E. S. (1994). Adolescents' perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology*, 32(2), 185–199. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(94\)90010-8](https://doi.org/10.1016/0022-4405(94)90010-8)
- Eisenberg, N., Fabes, R., & Spinrad, T. (2006). Prosocial development.
- Faúndez-Casanova, C., Letelier, B., Muñoz, M., Pino, C., Plaza, P., Silva, L., & Castillo-Retamal, F. (2023). Conducta sedentaria y funciones ejecutivas en estudiantes. *Retos*, 47, 221–227. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.90598>
- Fehr, E., & Fischbacher, U. (2003). The nature of human altruism. *Nature*, 425(6960), 785–791. <https://doi.org/10.1038/nature02043>
- Fernández-Rio, J., & Pedrero Martínez, Á. (2021). Incremento de los niveles de actividad física en escolares. *Revista Española de Salud Pública*, 95.
- Flores, Y., & Guzmán, S. (2018). Estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad. *ACC CIETNA*, 5(2), 49–56. <https://doi.org/10.35383/cietna.v5i2.179>
- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S., & Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1–15. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>
- Giménez, M. (2010). *La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIA-Youth): Relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico* [Tesis doctoral,

- Universidad Complutense de Madrid]. <https://core.ac.uk/download/pdf/19714406.pdf>
- González, L. (2003). *La cara humana de la psicología I: fundamentos históricos, ontológicos, epistemológicos y teóricos de la psicología humanista*. Universidad de Manizales.
- González, P., Gómez, J., Caicedo, L., Piernagorda, D., & Medina, Ó. (2013). Salud mental positiva en jóvenes escolarizados del municipio de Calarcá (Colombia). *Cultura del Cuidado*, 10(2), 49–57. <https://doi.org/10.18041/1794-5232>
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495–525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J. M., & Arriscado, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de La Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326–333. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Lluch, M. T. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva* [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. <http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO10426/tesisaludmentalpositiva.pdf>
- Lluch, M. T. (2002). Promoción de la salud mental: cuidarse para cuidar mejor. *Matronas Profesión*, 7, 10–14. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/29057>
- Martínez, R., Granero-Gallegos, A., & Gómez-López, M. (2020). La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 45–54. <https://doi.org/10.5209/rced.61750>
- Matsudo, S. M. M. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)
- Monteza, M., & Oliva, R. (2020). *Autocontrol en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9192>
- Morales, J., Añez, R. J., & Suarez, C. A. (2016). Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(3), 471–477. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.333.2312>
- Moreno-Murcia, J., De Oliveira, L., Zomeño Álvarez, T., Ruiz Pérez, L., & Cervelló Gimeno, E. (2013). Percepción de la utilidad e importancia de la educación física. *Revista de Educación*, 362, 380–401. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-362-165>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez-Gómez, H. R., González-Díaz, E., Herrero, M., de Santos-Ávila, F., Vázquez-Castellanos, J. L., Juárez-Rodríguez, P., Moreno-Jiménez, B., & Meda-Lara, R. M. (2022). The moderating effect of resilience on mental health deterioration. *Healthcare*, 10(2), 305. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020305>
- Poclin, K., & Coronel, F. (2022). Relaciones interpersonales odontólogo-paciente. *Salud & Vida Sipanense*, 9(1), 128–137. <https://doi.org/10.26495/svs.v9i1.2158>

Reyes-Molina, D., Nazar, G., Cigarroa, I., et al. (2022). Cambios en la actividad física y su asociación con bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *Revista Médica de Chile*.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

ANEXOS

Cuestionario sobre práctica de actividad física en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S. Cachacara - Cutervo

Presentación

Estimado(a) estudiante, el presente cuestionario tiene como finalidad recoger información sobre la práctica de actividad física que realizas en tu vida escolar, cotidiana y recreativa. Tu participación es muy importante, ya que permitirá conocer cómo se desarrolla esta práctica en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S. Cachacara - Cutervo. Las respuestas que brindes serán confidenciales y utilizadas únicamente con fines académicos y de investigación. Por ello, se solicita responder con sinceridad, marcando la alternativa que mejor represente tu experiencia durante los últimos siete días.

Objetivo del instrumento

Recoger información sobre el nivel de práctica de actividad física en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S. Cachacara - Cutervo, considerando sus dimensiones escolar, cotidiana y recreativa.

Población objetivo del instrumento

Estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S. Cachacara - Cutervo.

Instrucciones

Lee cuidadosamente cada enunciado y marca con una X solo una alternativa en cada pregunta, según la frecuencia con que realizaste cada actividad durante los últimos siete días. No existen respuestas buenas ni malas; lo importante es que respondas con honestidad. Recuerda que la información será reservada y utilizada únicamente para fines de investigación.

Escala de respuesta

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = A veces
- 4 = Casi siempre
- 5 = Siempre

Preguntas del instrumento

Dimensión	N°	Ítem	Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Actividad física escolar	1	Durante la última semana, participé activamente en las clases de Educación Física.	1	2	3	4	5
	2	Durante la última semana, aproveché el recreo para moverme, jugar o realizar alguna actividad física.	1	2	3	4	5
	3	Durante la última semana, participé en actividades deportivas o físicas organizadas por la institución educativa.	1	2	3	4	5
Actividad física cotidiana	4	Durante la última semana, realicé actividad física al salir del colegio o después de clases.	1	2	3	4	5
	5	Durante la última semana, me mantuve físicamente activo(a) en mis actividades diarias, como caminar, movilizarme o ayudar en tareas que implican movimiento.	1	2	3	4	5
	6	Durante la última semana, hice actividad física durante la tarde o noche.	1	2	3	4	5
Actividad física recreativa	7	Durante la última semana, practiqué algún deporte o juego físico por diversión.	1	2	3	4	5
	8	Durante el fin de semana, realicé actividades físicas recreativas como correr, jugar, bailar o hacer ejercicio.	1	2	3	4	5
	9	Durante la última semana, dediqué parte de mi tiempo libre a realizar actividad física porque me agrada o me hace sentir bien.	1	2	3	4	5

Baremación del instrumento

La calificación del cuestionario se realiza asignando un valor numérico a cada respuesta, de acuerdo con la escala establecida:

- Nunca = 1 punto
- Casi nunca = 2 puntos
- A veces = 3 puntos
- Casi siempre = 4 puntos
- Siempre = 5 puntos

Cada dimensión se evalúa mediante el promedio de sus ítems:

- Actividad física escolar: ítems 1, 2 y 3
- Actividad física cotidiana: ítems 4, 5 y 6
- Actividad física recreativa: ítems 7, 8 y 9

Luego, para obtener el puntaje global de la variable práctica de actividad física, se suman los puntajes de los 9 ítems y se divide entre 9. De esta manera se obtiene un promedio general en una escala de 1 a 5.

Forma de interpretación por dimensiones y variable general

Para facilitar el análisis descriptivo y la elaboración de tablas estadísticas, los promedios fueron recodificados en tres niveles:

- Bajo: de 1,00 a 2,33
- Medio: de 2,34 a 3,66
- Alto: de 3,67 a 5,00

Esta forma de calificación permitió pasar de una escala Likert de cinco categorías a niveles interpretativos más claros para el análisis de resultados, tanto en la variable general como en cada una de sus dimensiones.

Resumen de calificación

Si el estudiante obtiene un promedio entre 1,00 y 2,33, presenta un nivel bajo de práctica de actividad física. Si obtiene un promedio entre 2,34 y 3,66, presenta un nivel medio. Si alcanza un promedio entre 3,67 y 5,00, presenta un nivel alto de práctica de actividad física.

Agradecemos tu participación y el tiempo brindado para responder este cuestionario. Tu colaboración es valiosa para el desarrollo de esta investigación.

Muchas gracias por tu apoyo.

Cuestionario sobre salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S. Cachacara – Cutervo

Presentación

Estimado(a) estudiante, el presente cuestionario tiene como finalidad conocer tu estado de bienestar emocional y psicológico durante los últimos días. No se trata de un examen ni de una evaluación, por lo que no existen respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es que respondas con sinceridad, de acuerdo con cómo te has sentido recientemente. La información que brindes será confidencial y utilizada únicamente con fines académicos.

Objetivo del instrumento

Recoger información sobre el nivel de salud mental en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S. Cachacara - Cutervo, considerando sus dimensiones emocionales, sociales y personales.

Población objetivo del instrumento

Estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.S. Cachacara - Cutervo.

Instrucciones

Lee cada una de las afirmaciones y marca con una **X** la alternativa que mejor describa cómo te has sentido durante los últimos días. Responde con total honestidad, ya que no hay respuestas buenas ni malas. Recuerda que tus respuestas serán confidenciales.

Escala de respuesta

0 = Nunca

1 = Casi nunca

2 = A veces

3 = Casi siempre

Preguntas del instrumento

Dimensión	N°	Ítem	Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)
Ansiedad y depresión	1	He tenido dificultades para dormir debido a preocupaciones.	0	1	2	3
	2	Me he sentido constantemente tenso(a) o nervioso(a).	0	1	2	3
	3	He sentido tristeza o desánimo sin motivo aparente.	0	1	2	3
	4	Me ha resultado difícil mantener un estado de ánimo positivo.	0	1	2	3
Disfunción social	5	He tenido dificultades para concentrarme en mis actividades diarias.	0	1	2	3
	6	Me ha costado tomar decisiones en situaciones cotidianas.	0	1	2	3
	7	He sentido que no desempeño adecuadamente mis actividades escolares o personales.	0	1	2	3

	8	He tenido dificultades para relacionarme o integrarme con otras personas.	0	1	2	3
Pérdida de confianza	9	He sentido que no tengo suficiente confianza en mí mismo(a).	0	1	2	3
	10	He percibido que no soy capaz de afrontar mis problemas.	0	1	2	3
	11	He sentido que mis capacidades personales son limitadas.	0	1	2	3
	12	He tenido pensamientos negativos sobre mí mismo(a).	0	1	2	3

Baremación del instrumento

La calificación del cuestionario se realiza asignando valores numéricos a cada alternativa:

- Nunca = 0 puntos
- Casi nunca = 1 punto
- A veces = 2 puntos
- Casi siempre = 3 puntos

Cada dimensión se evalúa mediante la suma de sus ítems:

- **Ansiedad y depresión:** ítems 1 al 4
- **Disfunción social:** ítems 5 al 8
- **Pérdida de confianza:** ítems 9 al 12

El puntaje total del instrumento se obtiene sumando los 12 ítems, con un rango posible de 0 a 36 puntos.

Forma de interpretación

Para el análisis de resultados, los puntajes fueron recodificados en tres niveles:

- **Buena salud mental:** de 0 a 12 puntos
- **Salud mental moderada:** de 13 a 24 puntos
- **Problemas de salud mental:** de 25 a 36 puntos

Esta clasificación permite interpretar de manera clara el estado de salud mental del estudiante, facilitando el análisis descriptivo y correlacional con la variable actividad física.

Resumen de calificación

Los estudiantes con puntajes bajos reflejan un adecuado estado de bienestar psicológico, mientras que los puntajes intermedios indican presencia de dificultades moderadas y los puntajes altos evidencian posibles problemas de salud mental que requieren atención.

Agradecimiento

Agradecemos tu participación y sinceridad al responder este cuestionario. Tu aporte es fundamental para el desarrollo de esta investigación.

Despedida

Muchas gracias por tu colaboración.