UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS SOCIALES

SEGUNDA ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FISICA

Actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024

Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad en Educación Física

AUTOR

Quevedo Sánchez, Jaime Henderson

TUMBES, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS SOCIALES

SEGUNDA ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FISICA

Actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Presidente) _____

Dr. Eladio Vladimir Quintana Sandoval (Secretario) _____

Dr. Nexar Hernando Villar Astudillo(Vocal) _____

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

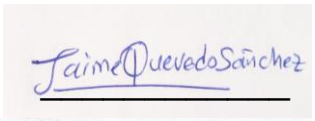
FACULTAD CIENCIAS SOCIALES

SEGUNDA ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FISICA

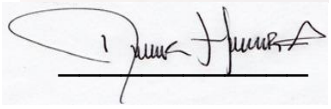
Actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma.

Quevedo Sánchez, Jaime Henderson (Autor)



Dr. Dr. Nexar Hernando Villar (Asesor)



Tumbes, 2024.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los veintinueve días del mes de Octubre del dos mil veinticinco, siendo las nueve horas, en el auditorio de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes – Ciudad Universitaria, se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N°0347-2024/UNTUMBES-FACSO-D, Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Presidente), Dr. Eladio Vladimir Quintana Sandoval (Secretario) y Dr. Nexar Hernando Villar Astudillo (Vocal), reconociendo en la misma resolución además, al Dr. Nexar Hernando Villar Astudillo como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: "**ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE SECUNDARIA I.E. ANDRÉS ARAUJO, TUMBES, 2024**", presentado por la estudiante de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

JAIME HENDERSON QUEVEDO SANCHEZ

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo 75. Del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la estudiante **JAIME HENDERSON QUEVEDO SANCHEZ**, aprobada por unanimidad, con calificativo de regular.

En consecuencia, queda expedito para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N°30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las diez horas del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 29 de Octubre del 2025.

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva
DNI N° 25772336
Código ORCID 0000-0002-3629-6355
Presidente

Dr. Eladio Vladimir Quintana Sandoval
DNI N° 45216370
Código ORCID 0000-0002-9744-3400
Secretario

Dr. Nexar Hernando Villar Astudillo
DNI N° 00374000
Código ORCID 0000-0001-6673-6051
Vocal

C.c.
- Jurados (03)
- Asesor
- Interesado
- Coasesor (es)
- Archivo (Decanato)

08.08.25.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%	8%	3%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	6%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	myvalentina.espacioblog.com Fuente de Internet	1%
5	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
6	revistacienciaysalud.ac.cr Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Nacional del Chimborazo Trabajo del estudiante	<1%
8	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	<1%
9	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1%
10	Submitted to Universidad Fernando Pessoa Canarias Trabajo del estudiante	<1%
11	Submitted to Universidad de Alcalá Trabajo del estudiante	<1%
12	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1%
13	Submitted to Universidad de Burgos UBUCEV Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		

Dr. Nexar Hernando Villar Astudillo
Asesor
ORCID: 0000-0001-6673-6051

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mis padres y a mi familia, por todo el apoyo en lo que refiere a su comprensión y compañía.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a toda la plana docente de la segunda especialidad en educación física y a mi asesora personal por todo su apoyo y paciencia durante el desarrollo de mi investigación.

ÍNDICE GENERAL

CARÁTULA Y PRIMERA PÁGINA……i
CARÁTULA FIRMADA POR EL JURADO iii
CARATULA DE ORIGINALIDAD..... **¡Error! Marcador no definido.**
COPIA DE ACTA DE SUSTENTACIÓN ..... **¡Error! Marcador no definido.**
ÍNDICE GENERAL viii
ÍNDICE DE TABLAS..... ix
ÍNDICE DE FIGURAS x
ÍNDICE DE ANEXOS xi
RESUMEN..... xii
ABSTRACT xiii
I. INTRODUCCIÓN 14
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA 20
III. MÉTODOS Y MATERIALES 32
3.1. MÉTODOS 32
3.1.1. Hipótesis de investigación 32
3.1.2. Conceptualización y Operacionalización de las variables 32
3.1.3.Tipo y diseño de la investigación..... 34
3.1.4. Población muestral y muestreo 34
3.1.5.Técnicas e instrumentos para la recolección de datos 36
3.1.6. Procedimientos de recolección de datos. 36
3.1.7. Métodos de análisis de los datos. 37
3.1.8. Validación y confiabilidad del instrumento..... 37
3.1.9 Criterios éticos. 38
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN..... 39
4.1. Resultados 39
4.2. Discusión..... 44
V. CONCLUSIONES..... 51
VI. RECOMENDACIONES..... 53
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 54
ANEXOS..... 61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables 33
Tabla 2 Población de estudiante 35
Tabla 3 Muestra 35
Tabla 4 Nivel de Actividad física por dimensión 39
Tabla 5 Nivel de Ansiedad 41
Tabla 6 Prueba de normalidad de datos para las variable 41
Tabla 7 Relación entre el tipo de actividad física y la ansiedad 42
Tabla 8 Relación entre la frecuencia física y la ansiedad 42
Tabla 9 Relación entre la duración y la ansiedad 43
Tabla 10 Relación entre la intensidad física y la ansiedad 43
Tabla 11 Relación entre las variables actividad física y ansiedad 44

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel porcentual de actividad física por dimensión..... 39
Figura 2 Nivel porcentual de Ansiedad 41

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Matriz de operacionalización de variables 62
Anexo 2 Matriz de consistencia 65
Anexo 3 Instrumentos de investigación aplicado a los estudiantes 67
Anexo 4 V de Aiken para cuestionarios Actividad física y Ansiedad 71
Anexo 5 Escala de Confiabilidad Alfa de Cronbach 73
Anexo 6 Prueba de normalidad de datos para las variables 74
Anexo 7 Matriz de recolección de datos 75
Anexo 8 Galería fotográfica 78
Anexo 9 Matriz y constancias de validación del instrumento actividad física 79
Anexo 10 validación del instrumento actividad física 85
Anexo 11 Matriz y constancias de validación del instrumento ansiedad 86
Anexo 12 Validación del instrumento ansiedad 92
Anexo 13 Solicitud de facilidades 94
Anexo 14 Autorización 96
Anexo 15 Consentimiento informado 97

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar cuál es la relación entre la actividad física y la ansiedad en alumnos de tercer año de secundaria en la institución educativa Andrés Araujo, Tumbes El enfoque de la investigación fue cuantitativo. El tipo de investigación empleado básico y el diseño correspondió al no experimental de nivel correlacional descriptivo. Se aplicaron dos cuestionarios a una muestra de 52 estudiantes. Respecto a la prueba no paramétrica de correlación de Rho de Spearman se halló una correlación de – 0,512 entre las dos variables Actividad física y ansiedad, la misma que resultó significativa al nivel 0,01. Las correlaciones Rho de Spearman entre actividad física y el tipo de actividad física, frecuencia, duración e intensidad fueron de – 0,436, -0,446, - 0,441 y - 0,392. Todas las correlaciones resultaron significativas estadísticamente.

Palabras Clave: Actividad física, ansiedad, duración, frecuencia

ABSTRACT

The present study aimed to determine the relationship between physical activity and anxiety in third-year secondary school students at the Andrés Araujo Educational Institution in Tumbes. The research approach was quantitative. The basic research approach and design were non-experimental and correlational descriptive. Two questionnaires were administered to a sample of 52 students. The Spearman's Rho nonparametric correlation test found a correlation of -0.512 between the two variables: physical activity and anxiety, which was significant at the 0.01 level. The Spearman's Rho correlations between physical activity and the type of physical activity, frequency, duration, and intensity were -0.436, -0.446, -0.441, and -0.392. All correlations were statistically significant.

Keywords: Physical activity, anxiety, duration, frequency

I. INTRODUCCIÓN

La investigación ha puesto de manifiesto que la quietud física de las personas entre los 13 a 17 años en donde aparece la adolescencia, proviene de patrones de vida sedentarios, que perjudica un 60% de la población global, que incluye a personas de ambos sexos. Esta falta de actividad provoca un sinfín de complicaciones sanitarias, estableciendo costos de carácter económicos significativos para la proteger la comodidad y la autogestión de las personas. Por ello, se propone que este asunto de salud ostenta una prioridad a nivel global (Organización Mundial de la Salud, 2020 a).

Su respuesta está determinada por las circunstancias, una adaptación positiva salvaguarda su estabilidad emocional una adaptación positiva garantiza su estabilidad emocional, mientras que una adaptación negativa puede propiciar el desarrollo de trastornos mentales, como la ansiedad, que genera miedos, inquietud e inseguridad. De acuerdo con la OMS (2021), se calcula que el 4,6% de los alumnos entre los 15 a 19 años de edad asimismo el 3,6% entre los 10 a 14 años padecen perturbaciones como ansiedad. Además, la OMS, enfatiza que la adolescencia representa una fase de transformaciones físicas, emocionales, así como sociales, además de exponerse a situaciones problemáticas, también económicos sin dejar de mencionar lo de violencia, lo que incrementa a problemas mentales (Mohamed, 2022).

Por consiguiente, la OMS, enfatiza el salvaguardar la salud de la mente durante este período de desarrollo de un ser humano, la adolescencia, a través de impulsar el aprendizaje emocional promueve el bienestar tanto en esta etapa como en la adultez. Además, tras la pandemia, se ha registrado un incremento significativo en los casos de depresión y ansiedad, especialmente entre la población juvenil. Este fenómeno ha provocado aumento en las tasas de suicidio, con un promedio de 10 jóvenes que se quitan la vida diariamente en América Latina y el Caribe, de acuerdo con datos proporcionados por UNICEF (2021). Se debe implementar medidas que empoderen a los jóvenes y les brinden las herramientas necesarias para salvaguardar su salud mental y bienestar emocional.

En las instituciones de enseñanza, los alumnos de nivel secundario se involucran en acciones físicas como parte integral de su formación académica. No obstante, estas actividades no se incorporan como una cultura permanente en sus vidas, particularmente fuera del contexto educativo. La ausencia de una actividad física regular y sostenida restringe las ventajas que esta actividad puede proporcionar para el bienestar mental e integral de la población adolescente.

Paralelamente, se ha observado que muchos adolescentes en las diferentes instituciones educativas a nivel internacional como nacional sufren de ansiedad. Esta ansiedad se manifiesta debido a diversos factores, incluyendo problemas familiares y la presión por el excesivo esfuerzo en sus actividades académicas. La ansiedad en estos estudiantes se presenta a través de síntomas conductuales, fisiológicos y cognitivos, que de manera negativa los preparan para reaccionar en situaciones inciertas pero que, a largo plazo, resultan contraproducentes para su desarrollo integral.

La combinación de una falta de movimientos físicos regular y la prevalencia de ansiedad entre los escolares genera una situación preocupante. La actividad física ha demostrado ser una herramienta eficaz para reducir los niveles de ansiedad y mejorar el bienestar emocional. No obstante, en este contexto, la práctica de actividad física se circunscribe a las horas lectivas y no permea la continuidad en la vida de los escolares, esto pone de manifiesto los escases de promover una cultura de actividad física constante entre la población adolescente. Además, resulta esencial entender la correlación entre estas dos variables en el contexto académico actual, fomentando de este modo un desarrollo más holístico y saludable en la población adolescente.

Bajo este enfoque, Andrés y Aznar (1996, citados por Tercedor, 2001) identifican categorías de motivacionales, estas constituyen la motivación intrínseca y la otra llamada motivación extrínseca, las cuales ejercen influencia en la realización de actividades físicas y deportivas. La motivación intrínseca se refiere a la razón subyacente que impulsa al individuo a participar en dichas actividades físicas y deportivas debido al valor intrínseco de estas, cuyo fundamento radica en que el individuo disfruta de hacerlo. Esta estimulación es de naturaleza voluntaria y se distingue en componentes como la autonomía, objetivos individuales y el entusiasmo, esa motivación extrínseca hace referencia a diferentes incentivos que

impulsan a realizar actividades físicas y deportivas, aunque no logra mantener una conexión estrechamente con la actividad en sí.

Esta motivación no se origina en los individuos, sus factores desencadenantes incluyen la fuerza, la presión, el reconocimiento y los elogios mutuos, en que los hallazgos pormenorizados facilitaron la comprensión entre la correlación de las dos variables fundamentales en escuelas, a través de implementación de métodos especializados de investigación. Adicionalmente, los hallazgos funcionaron como punto de inicio que servirán para otras investigaciones futuras en otros contextos, suministrando información donde otros investigadores lo utilizarán. Es así que facilita en definir estrategias análogas similares a las que se implementará la investigación.

Además, la metodología utilizada ha sido validada de igual manera confiable que permitieron obtener información, los cuales pueden ser considerados como fuentes confiables optimizados. La interconexión entre la ansiedad y el deporte se examina desde dos ángulos distintos. Por un lado, la actividad física, particularmente en contextos competitivos, La práctica deportiva induce un incremento en los niveles de ansiedad entre los deportistas; por otro lado, la actividad física contribuye a la reducción de estos niveles en individuos no profesionales e incluso en poblaciones con características especiales. En relación con el primer enfoque las repercusiones de la ansiedad en el desempeño deportivo han tenido el objeto de numerosas investigaciones durante décadas.

La creciente profesionalización de la mayoría de los deportes implica una mayor exigencia, lo que ha llevado a un análisis detallado de cualquier factor que, de manera directa o indirecta, pueda influir en el resultado final de las competencias. Varias investigaciones han vinculado un alto nivel de ansiedad con un desempeño deportivo inferior, no obstante, la liberación de adrenalina generada por la ansiedad en situaciones de estrés, como ante una competencia importante, es un simple mecanismo de defensa que solo resulta perjudicial si no se controlan.

Cuando se gestiona de manera adecuada y se acompaña un aumento en las actividades físicas puede incluso mejorar el rendimiento deportivo. Por otro lado, como se ha señalado, la práctica de ejercicio físico puede ser beneficioso como terapia para mitigar la ansiedad, tanto en individuos saludables como en aquellos

afectados por diversas patologías. La liberación de múltiples hormonas, junto con otros factores tales como los psicológicos relacionados con la actividad física, puede llevar a los pacientes a experimentar mejoras en su diario vivir.

Después de la pandemia, se ha observado un notable incremento en los casos de depresión y ansiedad, particularmente entre los jóvenes. Este fenómeno ha provocado un preocupante aumento en las tasas de suicidio, con un promedio de 10 jóvenes que se quitan la vida diariamente en América Latina y el Caribe, según datos de UNICEF (2021). Por lo tanto, es fundamental implementar medidas que empoderen a los jóvenes y les brinden las herramientas necesarias para salvaguardar su salud mental y bienestar emocional, así mismo para algunos autores como Alvear Torres (2020) resalta que la actividad física contribuye a reducir estrés y ansiedad, además de contribuir a la prevención del insomnio.

Es importante señalar que la actividad física también reduce la depresión, mejora la autoestima y favorece la capacidad de concentración, la memoria y la función cognitiva, para Granados y Cuéllar, (2018). La actividad física es fundamental para mantener un estilo de vida saludable donde diversos estudios han demostrado que la práctica de actividad física desempeña un papel crucial en la prevención de riesgos cardiovasculares, afecciones crónicas y degenerativas, así como la obesidad y la diabetes. Además, tiene un impacto positivo en la salud mental, ayudando a reducir la ansiedad, el estrés y la depresión, al mismo tiempo que mejora la autoestima.

Según Matsudo (2019), la actividad física ejerce una influencia considerable sobre la capacidad funcional. Por esta razón, se aconseja a los adolescentes realizar mínimo 60 minutos de ejercicios físicos diariamente, incluso ejercicios de fuerza al menos dos veces por semana. Además, es importante reducir el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios, como limitar el uso de la televisión y otros dispositivos tecnológicos. También se sugiere minimizar el tiempo de transporte pasivo y fomentar el uso de medios de transporte activo, ya sea mediante carreras, caminatas o bicicletas, y procurar la realización de actividad física siempre que sea factible.

Los beneficios de la AF, observando el contexto infantil, comprenden: aprender de adherirse a reglas, el reconocimiento de ejemplos de autoridad, la interacción social con sus compañeros, la superación al comportamiento tímido, la optimización de sus habilidades motoras, robustecimiento muscular y óseo, la disminución del riesgo de obesidad., la promoción de crear y regular hábitos, el desarrollo del interés por el ejercicio, y la mejora de la salud en sí, factores que pueden influir positivamente en su desempeño académico (Perea et al. 2019).

La práctica de actividad física posee múltiples ventajas, entre las que destacan la capacidad para tratar afecciones como la ansiedad y la depresión, minimizar el riesgo de demencia, potenciar la función cognitiva y reducir la probabilidad de padecer un accidente cerebrovascular. Además, reduce la probabilidad de mortalidad y patologías coronarias, promueve la optimización de los niveles de presión arterial y fomenta el restablecimiento cardiovascular. tras un evento de esta naturaleza. Además, optimiza la funcionalidad del sistema glandular y musculo esquelético, junto con una disminución en el riesgo de desarrollar cáncer más prevalente en esta época contemporánea (Perea et al. 2019).

En consecuencia, al contemplar la realidad problemática, surge la interrogante:

¿Cuál es la correlación entre la actividad física y la ansiedad en alumnos del tercer año de educación secundaria en la institución educativa Andrés Araujo, Tumbes, en el año 2024?, además se ha establecido como objetivo general determinar cuál es la relación entre la actividad física y la ansiedad en alumnos de tercer año de secundaria en la institución educativa Andrés Araujo, Tumbes. De la misma forma, se establece como objetivos específicos tales como determinar el nivel de actividad física en los alumnos del tercer año de secundaria en la institución educativa Andrés Araujo, Tumbes, otro objetivo Identificar el nivel de ansiedad en los alumnos del tercer año de secundaria en la institución educativa Andrés Araujo, Tumbes, y otro objetivo determinar la correlación que existe entre el tipo de actividad física y la ansiedad en alumnos del tercer año de secundaria en la institución educativa Andrés Araujo, Tumbes, otro objetivo específico es evaluar la relación entre la frecuencia de actividad física y la ansiedad en los alumnos del tercer año de secundaria en la institución educativa Andrés Araujo, Tumbes, otro objetivo es estimar la relación entre la duración de la actividad física y la ansiedad

en los alumnos del tercer año de secundaria en la institución educativa Andrés Araujo, Tumbes, y por último el objetivo específico 6 establecer la relación entre la intensidad física y la ansiedad en los alumnos del tercer año de secundaria en la Institución educativa Andrés Araujo, Tumbes.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Teorías relacionadas al Tema

Esta investigación se fundamentó por la teoría de la autodeterminación, muy extensa sobre lo que motiva al ser humano, la cual se desarrolló hace algunas décadas, que trasciende la teoría de los objetivos de alcance; se emplea en numerosos estudios contemporáneos para investigar la vinculación entre la actividad física con el ejercicio, dado que puede elucidar las razones las cuales los individuos inician, perduran o desisten de comportamientos asociados con la práctica de actividades físicas. (Deci & Ryan, 1985).

La Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas se subdivide en cuatro subteorías que optimizan su interpretación entre ellas podemos mencionar con aquella que tiene que ver con integrar de manera orgánica, evaluar lo cognitivo y por último la orientación de forma causal (Deci & Ryan, 1985).

Asimismo, se fundamenta en la teoría del aprendizaje social propuesta por Bandura (1986). Esta teoría propone que la modificación del comportamiento se ve afectada por una combinación de elementos ambientales, personales y atributos intrínsecos del comportamiento personal. Estos elementos no operan de forma solitaria, al contrario, actúan mutuamente, generando un determinismo recíproco que caracteriza el comportamiento de forma complicada. Tal es así que, el contexto otorga estímulos de manera incidentes en las decisiones individuales, mientras que los atributos personales pueden moldear la percepción y respuesta a dichos estímulos.

Bandura (1998), a través de su teoría, postula que la motivación de un individuo para adoptar comportamientos saludables se fundamenta en tres componentes fundamentales: la autoeficacia, definida como la convicción en la habilidad personal para llevar a cabo una tarea; la expectativa de resultados, que alude a las convicciones acerca de las repercusiones de las acciones; y brindar una autoevaluación que motiva a tener una valoración positiva en el cuidado personal. Así los componentes se fortalecen recíprocamente y son fundamentales para adquirir y preservar conductas sanas.

Dentro del dominio de la AF, particularmente sobre la población infantil y juvenil, múltiples investigaciones utilizan la teoría cognitivo-social como un marco teórico para comprender los factores que determinan dicha práctica. De acuerdo con Trost (2005), esta teoría ofrece un marco sólido para investigar la interacción entre lo social, cognitivo y ambiental y su repercusión en las actividades físicas. Este entendimiento resulta crucial para la formulación de intervenciones eficaces que fomenten hábitos de vida dinámicos desde los primeros años, contribuyendo de esta forma positiva al bienestar en un plazo mayor.

Por otro lado, la investigación se respaldó con el Modelo Ecológico de Actividad Física de Urie Bronfenbrenner (1993), el modelo representa una transformación estructural de las características ambientales fundamentada en principios primordiales: Los procesos biológicos, incluyendo la genética y los límites biológicos, tienen la capacidad de influir en el comportamiento activo.

Por ejemplo, los espacios conjuntamente con los materiales acompañados por los maestros, compañeros y sobre todo con la motivación y las emociones influyen en el desarrollo de la AF y el aprendizaje del cuerpo. La ecología física presenta la capacidad de interactuar con el entorno que viene hacer el ambiente y con el cuerpo además de otros factores como son los biológicos y psicológicos, en definitiva, el ambiente puede restringir el desarrollo motor y físico en función de la estructuración de las interacciones entre el individuo y su entorno.

2.2. Beneficios de la actividad física

Los beneficios de la actividad física, en el contexto infantil, comprenden: el aprendizaje de acatar reglas, el reconocimiento de ejemplos de autoridad, la interacción social con sus compañeros, el superar la timidez, mejorar las habilidades motrices, tonificar músculos y huesos, reduce el riesgo de sobre peso u obesidad, asimismo promueve la creación de hábitos, desarrolla el interés y entusiasmo por ejercitarse así también mejora su salud en general, factores que pueden influir positivamente en su desempeño académico. (Perea et al. 2019).

Otros beneficios se tienen que, en el contexto neurológico, ayuda al tratamiento de afecciones como la angustia, depresión, minimiza la demencia, potencia la funcionalidad cognitiva y reduce la probabilidad de padecer un accidente

cerebrovascular. Además, reduce la probabilidad de mortalidad y patologías coronarias, optimiza el estado de la presión arterial y promueve la reposición cardiovascular. Por otro lado, promueve el fortalecimiento del sistema endocrino y musculo esquelético, junto con una disminución del riesgo de desarrollar los tipos de cáncer más prevalentes en la población de este siglo (Perea et al. 2019).

De acuerdo con lo mencionado por Morales (2018) y Hezkuntza (2019), se argumenta que las estrategias metodológicas inclusivas son herramientas y técnicas empleadas por los profesores para facilitar aprendizajes significativos, con el objetivo de garantizar que participen la totalidad de los miembros de la comunidad educativa. Este enfoque innovador demanda que tanto los profesores como otros actores dentro de la comunidad educativa movilicen todos los recursos necesarios, unifiquen criterios, adopten medidas pertinentes y creen entornos de interacción diversos, con el fin de optimizar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

2.3 Tipo

Se asocia con la diversidad de AF que un individuo puede llevar a cabo, las cuales se cuantifican a través de movimientos aeróbicos, acciones con fuerza, otros con flexibilidad y por último con equilibrio, por ello, se puede afirmar que cualquier actividad física aeróbica, como la carrera o la bicicleta, específicamente contribuye en mejorar el aspecto cardiovascular y al incremento de la resistencia. Contrariamente a las actividades de fuerza que promueven el desarrollo y garantizan la conservación de la masa muscular, se encuentran presentes ejercicios como levantar pesas y por otro lado, tenemos el entrenamiento de la resistencia. Las actividades de flexibilidad, tales como los estiramientos, mejoran el movimiento articulatorio, mientras que las actividades de equilibrio contribuyen a la mejora y preservación de la estabilidad (Devis y Colón, 2000).

2.4 Frecuencia

Según Ruiz (2013), también se examina el concepto de frecuencia en el ámbito de la actividad física, aludiendo al número de ocasiones requeridas para su ejecución dentro de un intervalo temporal específico. Esta se define como la cantidad de días por semana en los que se lleva a cabo una actividad física, teniendo en cuenta el tiempo y el espacio asignados a dicha práctica. Sin embargo, para Jauregui (2022),

manifiesta que la OMS recomienda la implementación de actividades físicas de tres a cinco días semanales para lograr beneficios significativos. La práctica de ejercicio físico menos de dos días semanales no resulta en mejoras significativas en el organismo, mientras que la práctica de cinco días durante la semana logra reducir la prevalencia de afecciones musculoesqueléticas y proporcionar otras ventajas para la salud.

La continuidad mayormente se describe al número de acciones por semana y fluctúa al estado de salud, la frecuencia individual de aptitud física y el ímpetu del ejercicio. Las actividades de ejercicio físico que poseen una moderada intención, pueden ser realizadas diariamente, mientras que las que tienen una intensidad muy alta podrían demandar únicamente 4 actividades por semana. (Fuentes, como lo citó Quispe y Rodríguez; 2022).

2.5 Duración

La OMS (2020) aconseja que una sesión diaria de actividad física consista en 60 minutos de ejercicio aeróbico continuo. Desde veinte y no mayor de 40 minutos de actividad física, se aumenta la utilización de lípidos como medio energético, lo cual promueve la disminución del peso graso y potencia la salud; además, este organismo internacional da como sugerencias tales como por lo menos 60 minutos al día las personas debe realizar actividad física de una intensidad moderada a vigorosa, debiendo ser la mayor marte anaeróbica por lo menos 3 días a la semana.

Por otro lado, Jauregui (2022) indica que la duración óptima de las actividades físicas fluctúa en base a 11 minutos hasta los 29 (divididos durante el día) y aquellas que oscilan entre los 30 minutos la más sugerida.

2.6 Intensidad

Para la Organización Mundial de la Salud (2020) la intensidad de la actividad física alude a la velocidad de ejecución de la actividad o al nivel de esfuerzo requerido. Esta puede ser cuantificada objetivamente mediante el gasto energético o de manera subjetiva mediante las escalas de esfuerzo concebido.

Otra definición tenemos a Schantz et al, (2021-2022), llevaron a cabo investigaciones en torno a la frecuencia cardiaca para calcular la intensidad y el consumo de oxígeno en actividades de caminata y ciclismo urbano, proporcionando información sobre la fiabilidad de los métodos para cuantificar espectros de intensidad fisiológica durante la actividad cotidiana en el entorno real.

2.7 Ansiedad Estado

Se caracteriza al estado de emociones y se caracteriza por sentimientos de aprehensión, intranquilidad, angustia y malestar (Villanueva, 2017). Los niveles elevados de angustia se interpretan como excesivamente incómodo. Cuando un individuo en situación de estrés no logra eludir su causa, puede acudir a sus habilidades para abordar circunstancias amenazadoras. En caso de que el individuo se sienta agobiado por el estado de ansiedad, podría poner en marcha mecanismos de protección para mitigar la carga emocional; ejerciendo una influencia significativa en el desarrollo psicológico y fisiológico, modificando o cambiando la valoración o percepción de la circunstancia (Oyola 2021).

2.8 Ansiedad Rasgo

Se distingue por un componente de ansiedad angustiosa en el que el individuo interpreta situaciones como amenazantes o peligrosas. La ansiedad de este tipo puede influir en una variedad de aspectos, incorpora la percepción del pensamiento, el comportamiento, la respuesta fisiológica y neuronal, y conlleva una predisposición hacia la manifestación de sentimientos de temor y preocupación ante la situación. (Anxiety Disorders, 2022).

Este tipo, alude diferencias únicas que son relativamente permanentes dado que manifiesta una predisposición o peculiaridad intrínseca. Esta categoría no se da a conocer de manera seguida en el comportamiento, y su deducción se fundamenta en la frecuencia con la que un individuo percibe aumentos de ansiedad de este tipo, logran interpretar una diversidad de circunstancias como amenazantes con una frecuencia o intensidad elevadas (Oyola, 2021).

2.9 Características e importancia

Dentro del contexto conductual, la ansiedad se manifiesta a través de múltiples manifestaciones en el sistema motor, tales como inquietud, movimientos repetitivos, dificultades en la comunicación (dificultad al hablar), hiperactividad el excesivo uso de sustancias como los alimentos, alcohol, sustancias ilícitas y tabaco. La rigidez en el rostro y el llanto son igualmente notables. Es imperativo tratar estas señales teniendo en cuenta las dimensiones emocionales como sus consecuencias observables para proporcionar un procedimiento holístico (Díaz y Castro, 2020).

El estado de ansiedad se fundamenta por esta Teoría del Rasgo-Estado planteada por el Dr. Spielberger (1966), que sostiene la importancia de diferenciar entre la ansiedad como un sentimiento o emoción y a manera de un atributo de la personalidad, el autor articula esto con seis principios clave, los estados que el individuo descubre como algo amenazador crean en él una ansiedad. Las concentraciones elevadas de esta emoción evidencian situaciones incómodas las cuales son percibidas por los sentidos.

Respecto a la correlación entre la autoestima y la angustiosa emoción, los individuos con niveles elevados de esta emoción, tienden a percibir las circunstancias de frustración o intimidación como más peligrosas en comparación con aquellos con niveles reducidos de misma. Las escaladas en los niveles de esta emoción llamada ansiedad suelen evidenciarse de manera directa en comportamientos o en la activación de mecanismos de defensa psicológicos que previamente han demostrado ser eficaces para mitigar la ansiedad.

2.10 Conceptualizaciones

La siguiente es la conceptualización fundamental del presente estudio, en el cual tenemos a la actividad física, según Lema (2024) a cualquier movimiento que realiza el cuerpo que demande un gaste de energía.

Ejercicio Físico; se definen como acciones planificadas y iterativas con el objetivo de mejorar o preservar la salud (Del Conde et al., 2022).

Ansiedad; Según Araque (2021) caracteriza por ser una reacción emocional que se distingue por sentimientos de tensión, inquietud y cualquier alteración física, que conlleve al incremento de la presión sanguínea.

Actividad física y estado de ansiedad; se observa la relación inversa entre la actividad física y los niveles de ansiedad es inversamente proporcional, en la que la práctica regular de ejercicio contribuye a su disminución (Cano et al., 2024).

Ventajas inherentes al Ejercicio; Se refiere a la experiencia constante de movimientos corporales que no solo reduce la ansiedad, es el que promueve la salud emocional en su conjunto (Lema, 2024).

Consecuencias del ejercicio físico aeróbico: Se trata de un tipo de actividad física particularmente eficaz para mitigar la comparación de los niveles de ansiedad con otras modalidades de ejercicio (Castineyra & Huerta 2024).

Intervenciones Físicas; se fundamentan en acciones físicas basadas Terapias eficaces para la mitigación de los síntomas asociados con la ansiedad (Morbée et al., 2023).

Sedentarismo y ansiedad; la asociación entre el sedentarismo y un incremento en los niveles de ansiedad resalta la relevancia entre el accionar físico como forma de prevención (Delgado et al., 2022).

Intensidad del Ejercicio; se refiere a la actividad física que ejerce un efecto considerable en la reducción de la ansiedad, donde niveles de intensidad elevados se correlacionan con niveles más reducidos (Herbert et al., 2020).
Salud Mental y Actividad física; elementos que actúan de manera de intervención terapéutica contra la ansiedad, atenuando situaciones de tensión y el muy acelerado estrés mediante liberaciones de neurotransmisores (INTA, 2014).

Ejercicio en el contexto terapéutico; se trata de un ejercicio físico regular que puede ser incorporado en terapias que ayuden vigilar las perturbaciones de ansiedad (Araque et al., 2021).

Beneficios de la Vida y la Actividad física: ayuda a potenciar un buen estado de salud en la mete, también mejora nuestra calidad de nuestro diario vivir (Del Conde et al., 2022).

Neurotransmisores; son compuestos químicos encargados de facilitar que se transmiten la señal entre las neuronas y diversas células del sistema nervioso, desempeñando el papel crucial en la regulación de múltiples funciones tanto físicas como psicológicas, tales como el ánimo, la memoria y el manejo del estrés (Purves et al., 2018).

Salud; se caracteriza por ser una condición individual que sobrepasa las consideraciones científicas. No obstante, resulta crucial considerar estos elementos científicos para la implementación de estrategias apropiadas en cada circunstancia y momento (Rodríguez y Meras, 2022).

Depresión: Se caracteriza al trastorno mental constante que genera emociones intensas de desconsuelo, escaso interés en realizar las actividades cotidianas, baja autoestima, problemas como alteraciones en el sueño asimismo en la alimentación, agotamiento persistente y dificultades en la concentración. (OMS, 2016).

Mitigación del temor desadaptativo; Se manifiesta en el momento en que la respuesta fisiológica y emocional asociada provoca un malestar evidente que incide en la vida personal, familiar, social o profesional del sujeto. Organización Mundial de la Salud (2019).

Inacción Física: alude a la ejecución de volumen de acciones física moderada o corpulenta que no satisface las normas actuales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para cada grupo involucrado (Bull et al., 2020).

Sedentarismo; se define como la realización de acciones físicas por debajo de 30 minutos en un periodo de tiempo no superior a tres días a la semana. Desde la perspectiva del gasto de energía, se define como cualquier otra actividad ejecutada en un estado de vigilancia, como por ejemplo la posición de sueño, posición de tumba, se muestra en casos donde el consumo energético no supera 1,5 MET, o cuando las actividades cotidianas no incrementan el consumo energético más del 10% en relación con el estado de reposo. (OMS, 2020).

2.11 Antecedentes

En el contexto internacional, Brenes (2019) realizó un estudio en la Universidad Nacional en Costa Rica, con el objetivo de explorar la correlación entre la AF y las perturbaciones dadas por la depresión, estrés y ansiedad. Este estudio correlacional se realizó en 89 unidades de análisis y utilizó tanto una escala para medir depresión, estrés y ansiedad, se utilizó el cuestionario Internacional de AF para recopilar datos. Tuvo como resultado que el 29% de los participantes tenía una AF baja, el 34% tenía una AF moderada y el 37% tenía una actividad alta. Además, el 2% de los encuestados mostró ansiedad severa, mientras que el 7% presentó niveles muy severos de ansiedad. La conclusión del estudio fue que no se encontró relación significativa (r= - 0.110) entre los niveles de actividad física y los niveles de ansiedad (p= 0,697 >0,05).

En Italia, Maugeri et al. (2020) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de examinar las transformaciones durante el periodo de confinamiento debido a la pandemia, que relación hubo entre la salud psicológica y la AF; adoptó una metodología cuantitativa y su diseño fue no experimental, se empleó como medio el cuestionario IPAQ, del cual se aplicó a 2524 individuos. Los hallazgos revelaron que previo al aislamiento, el 23,06% presentaba una AF reducida, el 35,18% moderada y un 41,76% manifestaba una actividad elevada., debido a la COVID-19, se observó un incremento del 39,62% en la proporción de individuos con una actividad física reducida, asimismo el 29,75% presentaba un nivel de AF regular y el 30,63% presentó el nivel más elevado.

En México, Foulloux et al; (2021) llevó a cabo un artículo, donde estableció la correlación entre las AF y la salubridad mental en estudiantes, empleó el diseño predictivo transversal, tuvo la muestra de 190 participantes de medicina, el instrumento que validaron el recojo de nivel de AF fue el cuestionario IPAQ. Los hallazgos indican el 53.7% tiene una escala de satisfacción, un 23.2% un nivel bajo, un 45,8% presenta un nivel regular y un 31.1% un nivel elevado. De manera similar, todos los elementos positivos de salud mental evaluados en los estudiantes registraron calificaciones que destacaron el promedio de cada escala. Se identificó la relación significativa de 0,66 entre la AF y el autoconcepto, así como una

correlación de 0,43 para la resiliencia. Se llega en conclusión de que existe correlación significativa entre la AF y la salud mental de los alumnos.

En Ecuador, Ortiz (2021), hizo el estudio sobre la forma en que se llega a decretar la influencia entre AF y la salud emocional en los educandos. Se adoptó un enfoque cuantitativo y un método descriptivo para recolectar datos de una muestra de 42 estudiantes. Sus resultados en los hombres un 41,7% de actividad física tanto en el nivel modoso como en el inactivo, y un 16,7% en el nivel vigoroso. Para las mujeres, se obtuvo el 55% presenta un nivel bajo o inactivo de AF, el 40,0% corresponde a un nivel equilibrado, de igual forma el 5,0% corresponde a un nivel vigoroso. En relación con la significancia estadística, en todas las instancias examinadas, se deduce que la actividad física no ejerce una influencia directa sobre el estado anímico.

En Colombia, Bucaramanga, Ávila et al. (2021), llevó un estudio con el fin de establecer en estudiantes los niveles de ansiedad, adoptó un enfoque cuantitativo con tipo descriptivo. El Instrumento Ansiedad de Beck fue implementado en la muestra con 115 estudiantes. Los hallazgos revelaron sobre la ansiedad, un 19,13% presenta niveles mínimos, se infiere entre las respuestas brindadas lograr identificar una marcada y severa preferencia por la sintomatología asociada a sensaciones de inquietud e inseguridad, así como el temor frente a situaciones adversas donde respondieron fisiológicamente tales como sudores fríos o calientes.

Los antecedentes nacionales incluyen a Ballona (2020), su estudio tuvo la finalidad de establecer niveles de ansiedad en los estudiantes, con metodología cuantitativa tipo descriptivo. Mediante la implementación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), tuvo una muestra de 104 estudiantes, revelaron que el 69.2% de los estudiantes presentaba un grado de ansiedad extremadamente bajo, un 30.8% en moderada. Adicionalmente, se registró una preponderancia de ansiedad que se sitúa en el 52.9% de los hombres y el 47.1% de las mujeres. Además, se observó que el 57.7% de los participantes manifestó ansiedad subjetiva, El 78.8% de laLa población presenta ansiedad neurofisiológica, con un 69.2% que muestra ans iedad autónoma y un 60.6% que experimenta pánico. En resumen, se estableció q ue el 30% de los estudiantes manifestaron un nivel de ansiedad moderada.

Por otro lado, Manrique y Canto (2021), realizaron una investigación con la finalidad de cuantificar en alumnos de nivel secundario el nivel de ansiedad, adoptó una metodología cuantitativa y descriptiva, empleando la Escala de Autoevaluación de Ansiedad Zung, su herramienta aplicada a 55 estudiantes, como muestra. Los hallazgos revelaron que el 56,36% de los alumnos exhibía un nivel moderado de ansiedad, el 21,82% manifestaba un bajo nivel, el 21,62% en alto nivel. Además, el 52,73% manifestó síntomas de procedencia somática, tales como cefalea y malestar durante el descanso, asimismo el 23,64% expresó síntomas afectivos, tales como temor, nerviosismo e inquietud. Se llegó a la conclusión de que el grado predominante de ansiedad en los estudiantes es medio, lo que obstaculiza el desempeño de sus tareas diarias y se correlaciona con la manifestación de estos síntomas.

Martínez (2022) hizo una investigación donde el objetivo fue conocer que correlación hay entre la AF y autoestima en alumnos del colegio secundaria de Huamanga. Empleó una metodología cuantitativa, mediante la implementación de una investigación de tipo aplicada con diseño experimental correspondiente al nivel correlacional. Para la recolección de información, se utilizó el cuestionario IPAQ aplicando a una muestra compuesta por 64 alumnos. Los descubrimientos señalaron un 57.8% de los educandos presentaba un nivel regular de AF, por otro lado, un 32.8% presentaba un nivel elevado y el 9.4% presentaba un nivel bajo. Se identificó una correlación notable entre la AF y el aspecto que corresponde a lo emocional Para concluir, La AF establece una correlación significativa con la autoestima, reflejando las fluctuaciones emocionales que experimentan los estudiantes.

Villanueva (2023), presenta el estudio destinado a establecer la correlación que hay en los estudiantes entre la AF y la estabilidad psicológica, tuvo enfoque cuantitativo con diseño no experimental, con nivel correlacional y corte transversal, empleó el método hipotético deductivo, aplicó los cuestionarios se aplicaron a una muestra compuesta por 120 alumnos, arrojó que un 70,6% de la población exhibe acciones físicas regulares, el 26,1% un nivel malo y únicamente solo un 3,4% presenta un excelente nivel. En relación con la actividad física sedentaria, el 53,8% la categorizó como mala, el 42,9% como regular y el 3,4% como buena. La correlación entre las

variables fue significativa, Se deduce que una optimización o modificación en la actividad física induciría igualmente una mejora o alteración en el bienestar en el aspecto psicológico, que abarca la serenidad y la tranquilidad.

Para García y García (2023), quienes llevaron a cabo un estudio con la finalidad de examinar la correlación entre la ansiedad estado rasgo y el rendimiento familiar en una escuela. El estudio adoptó una metodología cuantitativa, implementando un diseño no experimental correlacional. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE), en conjunto con la Escala de Cohesión y Adaptabilidad Familiar (FACES IV). La muestra estuvo conformada por 212 del nivel secundario, los resultados indicaron que el 44,81 % y el 43,92% de la población estudiantil exhiben niveles de intensidad moderada, en ansiedad-estado como de ansiedad-rasgo. Los resultados entre la correlación de Spearman (p) entre el desempeño familiar y la ansiedad de tipo estado rasgo fue de 0,16, lo que reflejó una significancia estadística al nivel de 0,05, los autores concluyen en hay una correlación negativa entre ambas variables.

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. MÉTODOS

3.1.1. Hipótesis de investigación

Este estudio estableció una hipótesis correlacional en virtud de la presencia de una causa y un efecto. En consecuencia, se identificó la correlación entre una variable y otra, lo cual condujo a la elaboración del estudio (Hernández et al., 2014).

Hipótesis general: La actividad física y la ansiedad presentan una correlación significativa en los alumnos del tercer año de secundaria en la institución educativa Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

Hipótesis nula: Se observa una correlación notable entre la actividad física y la ansiedad en los alumnos del tercer año de educación secundaria en la institución educativa Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

3.1.2. Conceptualización y Operacionalización de las variables

3.1.2.1 Definición conceptual de la variable

Variable 1: Actividad Física: La OMS, lo define como el movimiento corporal iniciado por todos los músculos del cuerpo, que resulta en un gasto energético. Esta actividad involucra una variedad de movimientos, ya sea en el tiempo libre, durante los traslados, o como parte integral de cualquier actividad cotidiana. Una actividad física con una intensión moderada a una intensa produce buenos efectos para la salud (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Variable 2: Ansiedad: Se puede definir como un sentimiento psicobiológico esencial y un mecanismo de protección que prepara al organismo, manteniendo un estado de alerta y preparación para enfrentar amenazas o riesgos (Ceccon, 2020).

3.1.2.2 Definición operacional de la variable

Variable 1: Se refiere a cualquier acción corporal deliberada que conlleva un gasto de energía, cuantificable por intensidad, frecuencia y duración.

Variable 2: Delimita diversos estados psicológicos. Se puede cuantificar mediante la ansiedad estado y la ansiedad rasgo.

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores/Ítems
Variable 1 Actividad física	D1 Tipo	Aeróbicos ¿Tienes la costumbre de bailar durante el día? ¿Realizar algún ejercicio al levantarte? Para ganar fuerza ¿Sueles practicar ejercicios de yoga? ¿Levantas pesas como parte de tu ejercitación? Para ganar flexibilidad ¿Realizas estiramientos al levantarte de tu cama? ¿Realizas flexiones del tronco para ganar flexibilidad? Para tener equilibrio ¿Realizas ejercicios de abdominales? ¿Realizas ejercicios como sentadillas?
	D2 Frecuencia	Veces por semana ¿Tienes la costumbre de realizar ejercicios durante la semana? ¿Durante la semana pasas mucho tiempo sentado?
	D3 Duración	Minutos ¿Realizas 30 minutos de actividad físicas al día? ¿Descansas después de almorzar?
	D4 Intensidad	Leve ¿Realizas actividades de aseo o limpieza en tu casa (barrer, limpiar, lavar)? ¿Realizas paseos de caminatas? Moderada. ¿Sueles bajar y subir gradas? ¿Sueles hacer caminatas más de 4 km? Rigurosa ¿Practicas algún deporte (futbol, voleibol, natación, atletismo) ¿Sales a correr más 7 km?
Variable 2: Ansiedad	D1 Ansiedad Rasgo	Cognitivo - Siento temor al enfrentar situaciones desconocidas - Me inquieto cuando tengo demasiadas obligaciones - Me siento bien al realizar una actividad que disfruto. Conductual - Me pongo nervioso cuando debo esperar una noticia importante. - Siento miedo cuando me encuentro ante un riesgo. Fisiológico - Me siento relajado cuando he tenido un buen descanso. - Siento entusiasmo al alcanzar una meta significativa Neuronal - Me siento contento al compartir momentos con personas cercanas a mí. - Me siento en paz cuando logro equilibrar mi vida laboral y personal.
	D2 Ansiedad Estado	Sentimientos de Aprensión - Me sobrecargo de preocupaciones por mis deberes. - Me inquietan posibles eventos futuros - Me angustia la idea de equivocarme Sentimientos de Nerviosismo - Percibo que mi corazón se acelera. - Siento molestias extrañas en el abdomen. Sentimientos de Preocupación - Me resulta difícil decidirme. - Las dificultades me afectan tanto que no logro dejarlas de lado por un tiempo. Sentimientos de Molestia - Me frustro cuando las cosas no suceden como lo esperaba. - Ideas irrelevantes me rondan la mente y me incomodan.

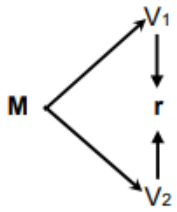
3.1.3. Tipo y diseño de la investigación

Este estudio adoptó una metodología cuantitativa, dado que se registraron y midieron las variables bajo estudio. El conjunto de datos fue cuantificado, examinado y sistematizado mediante algún instrumento para recoger información (Rojas et al., 2022).

La investigación clasificada como básica, una modalidad de estudio orientada a la expansión del conocimiento científico y comúnmente teórica, con la finalidad de profundizar la comprensión de determinados sucesos. (Cherry, 2022).

Se empleó un diseño no experimental adoptando un nivel correlacional descriptivo. Esto posibilitó la observación de las variables sin intervención directa en ellas, lo que facilitó la comparación de la información recolectada a través de pesquisas en entornos tangibles y pertinentes para el estudio (Ramos Galarza, 2021).

Esquema:



Donde:

M : Muestra

r : Relación

V_1 : Actividad física

V_2 : Ansiedad

3.1.4. Población muestral y muestreo

La población utilizada alude al conjunto de sujetos con particularidades específicas dadas con objeto de investigación (Hernández y Coello, 2020). En el contexto actual, se seleccionaron 103 estudiantes como población de estudio.

Tabla 2

Población de estudiante

Secciones de 3er año de educación secundaria	Estudiantes
A	26
B	26
C	25
D	26
Total	103

Nota: Registro de matrícula de la I. E Andrés Araujo.

Muestra

Se caracteriza como una selección de un fragmento de una población de origen el cual será objeto de estudio; se empleó una muestra seleccionada de acuerdo con la conveniencia del autor (Reales et al., 2022). El presente estudio abarcó como muestra a 52 estudiantes pertenecientes a las secciones A y B.

En la presente investigación, se recurrió a un muestreo no probabilístico. Según López (2010), cada elemento asignado representa un componente de la muestra, y todos los participantes fueron seleccionados para conformar la muestra de estudio. Además, se caracterizó por ser deliberado, dado que se instituyó la obtención de muestras representativas a través de un conjunto específico. Según Parara (2003).

Todos los alumnos pertenecientes al tercer año de secundaria en las secciones C y D de la institución educativa Andrés Araujo serán excluidos de la muestra, debido a su reiterada ausencia, lo que los posiciona como candidatos a la exclusión.

Tabla 3

Muestra

Secciones 3er año de educación secundaria	Estudiantes
A	26
B	26
Total	52

3.1.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

La investigación adoptó una metodología cuantitativa, dado que se registraron y midieron las variables que se encuentran bajo estudio. El conjunto de datos fue cuantificado, examinado y sistematizado a través de un método de recolección de datos (Rojas et al., 2022).

Empleó un diseño no experimental con un nivel descriptivo. Esto posibilitó la observación de las variables sin intervención directa en ellas, facilitando así el análisis comparativo de la información recolectada por medio de encuestas en un contexto tangible y pertinente para la investigación (Ramos Galarza, 2021).

En la presente investigación, se recurrió a encuestas para cuantificar las variables de interés. Las encuestas constituyen instrumentos que facilitarán la recolección de datos a través de preguntas preestablecidas con el propósito de adquirir conocimientos sobre el argumento en estudio (Salvador-Oliván et al., 2021).

Fue elaborado un cuestionario específico que incluyó interrogantes vinculados con estas variables el cual fue diseñado particularmente para el estudio, incorporando interrogantes basados en los indicadores propiamente de cada variable examinada, con el objetivo de recolectar datos pertinentes para el estudio, Useche et al. (2020).

Se elaboraron dos instrumentos, el primer instrumento Actividad física conto con cuatro dimensiones a valorar: tipo, frecuencia, duración e intensidad, y estuvo constituido por 18 indicadores, valorados mediante la escala, 1: Mucho, 2; Algo y 3: Nada. Mientras que el otro instrumento tuvo dos dimensiones: ansiedad de rasgo, ansiedad de estado y estuvo constituido por 18 indicadores, los resultados fueron valorados para la Ansiedad de acuerdo a la escala de Likert (de 5 escalas, 1: Nunca, 2: Casi nunca, 3: Algunas veces, 4: Casi siempre, 5: Siempre), se evidencia una tendencia hacia la colaboración y la consolidación de los resultados obtenidos.

3.1.6. Procedimientos de recolección de datos.

El diseño de este instrumento se fundamentó en los múltiples objetivos de la investigación, los indicadores y dimensiones establecidos en el estudio. Se consideró su integración con la escala Likert, cuya valoración se caracteriza por ser

nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre, siempre, otorgándole un valor específico. Se prosiguió con su implementación en los estudiantes de la institución educativa Andrés Araujo. La implementación se realizó de forma presencial.

A lo largo del proceso de implementación del instrumento, se informó a la profesora y a los encargados de los estudiantes a través de una hoja de información, en la que se ubicaron el título, los indicadores, los objetivos, las características, el tiempo de evaluación, y todo el contenido de la encuesta. De este modo, se procedió a su implementación. La información recopilada ha sido tabulada y ha sido validada.

3.1.7. Métodos de análisis de los datos.

Para el análisis de los datos obtenidos, se empleó un instrumento de muestra compuesto por 18 ítems, con el objetivo de clasificar los datos obtenidos en función de los indicadores y dimensiones pertinentes, procesados mediante el software SPSS. Estos se ilustraron mediante tablas y representaciones gráficas. Se llevó a cabo un análisis descriptivo empleando el software MS Excel 2018, con el propósito de contrastar con la hipótesis planteada, con la finalidad de identificar una relación específica mediante el uso del coeficiente de correlación en la computadora Microsoft Word 2018.

3.1.8. Validación y confiabilidad del instrumento.

La validez de los instrumentos se obtuvo a través de la intervención de jueces denominada "juicio de expertos". En este proceso, los investigadores examinaron y variaron cada uno de los componentes para que estos concordaran con el contenido u objeto de estudio, de acuerdo con Hernández (2014). Asimismo, para medir el grado de validez de contenido de los instrumentos se aplicó complementariamente la prueba V de Aiken para ambos cuestionarios, asi se evaluó la adecuación y la representatividad del constructo, en ambos casos se obtuvo un valor de 1.

De igual manera, con el objetivo de garantizar fiabilidad se seleccionó una muestra de 10 estudiantes como prueba piloto, donde se demostró consistencia en los resultados previamente obtenidos. Se empleó la confiabilidad alfa de Cronbach, con un coeficiente asociado a la fiabilidad de un instrumento, para el caso la fiabilidad del cuestionario actividad física fue de 0,955 y para ansiedad de 0,943

comprobándose la consistencia interna de los cuestionarios.

Estadísticos de fiabilidad alfa de Cronbach

Cuestionario Actividad Física

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,955	18

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	10	100,0
	Excluidos[a]	0	,0
	Total	10	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Cuestionario Ansiedad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido[a]	0	,0
	Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,943	18

3.1.9 Criterios éticos.

En el proceso de implementación de la encuesta, se consideró la salud emocional de los educandos de la institución elegida para el estudio. Es evidente que los datos recabados siempre fueron fidedignos y la información recopilada fue verificada e interpretada, prevaleciendo siempre la integridad de la muestra en selección. Con este objetivo, es imperativo que los progenitores garanticen la autenticidad de la información, que los datos recolectados sean sometidos a análisis e interpretación, y que la integridad del estudiante siempre sea la prioridad primordial.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Resultados descriptivos

Objetivo específico 1: Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

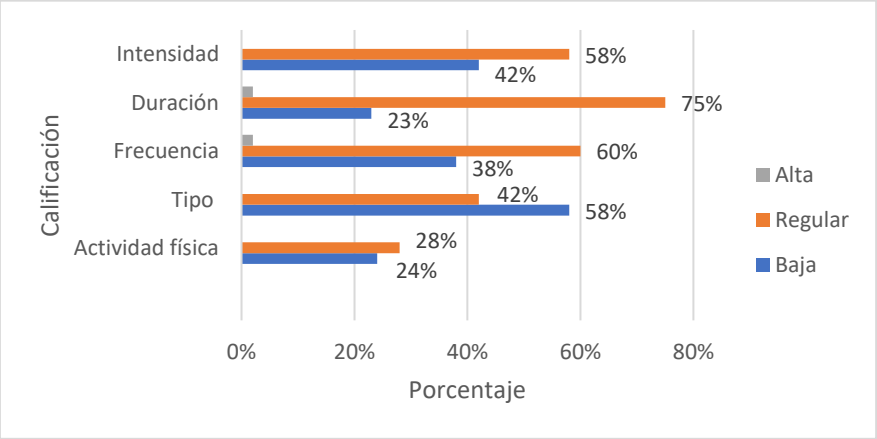
Tabla 4

Nivel de Actividad física por dimensión

Calificación	Baja		Regular		Alta	
	Fcia.	%	Fcia	%	Fcia.	%
Actividad física	24	46	28	54	0	0
Tipo	30	58	22	42	0	0
Frecuencia	20	38	31	60	1	2
Duración	12	23	39	75	1	2
Intensidad	22	42	30	58	0	0

Figura 1

Nivel porcentual de actividad física por dimensión



La tabla descriptiva ofrece una visión clara sobre la actividad física, 54% tiene un nivel regular y el 46% un nivel bajo. Así mismo las percepciones de diferentes

dimensiones evaluadas, en el caso del Tipo de actividad física, el 58% de los encuestados lo califica como bajo, mientras que un 42% lo considera regular ; no se reportan calificaciones altas. Esta tendencia sugiere una percepción predominantemente negativa en esta categoría.

En cuanto a la Frecuencia de la actividad física, la situación es algo más favorable. Aquí, el 60% de los participantes otorgan una calificación moderada, con un 38% en la categoría baja y solo un 2% que la considera alta. Esto indica que, aunque la percepción no es completamente positiva, hay una mayor aceptación en comparación con el "Tipo".

La Duración de la actividad física muestra una tendencia aún más optimista, con un 75% de los encuestados calificándola como moderada. Solo un 23% la percibe como baja y un 2% como alta, lo que sugiere que la mayoría de los participantes tiene una opinión favorable sobre esta dimensión.

Finalmente, en la Intensidad, el 58% de los encuestados la califica como moderada, mientras que un 42% la considera baja, sin registrar calificaciones altas. Esta distribución es similar a la del "Tipo", lo que refuerza la tendencia general hacia percepciones moderadas o bajas.

En resumen, aunque se identifican algunas percepciones positivas, la mayoría de las calificaciones se sitúan en niveles bajos regulares. Esto resalta la necesidad de abordar oportunidades significativas para mejorar en las dimensiones evaluadas, especialmente en lo que respecta al "Tipo" y la "Intensidad".

Objetivo específico 2: Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024

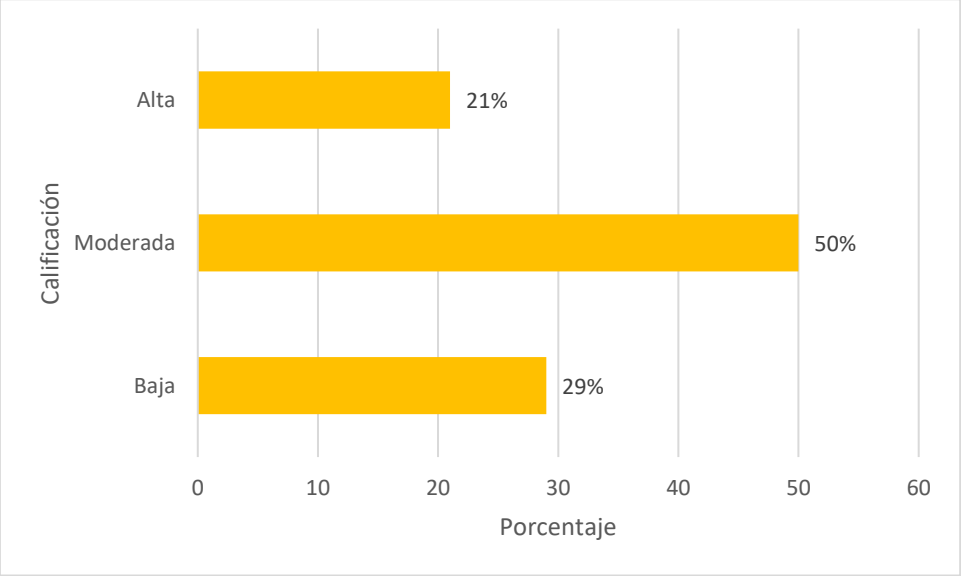
Tabla 5

Nivel de Ansiedad

Calificación	Baja (18-23)		Moderada (24-29)		Alta (30-36)	
	Fcia.	%	Fcia	%	Fcia.	%
Ansiedad	15	29	26	50	11	21

Figura 2

Nivel porcentual de Ansiedad



En la tabla y figura se muestra respecto a la ansiedad que la mitad de los estudiantes calificó en el nivel moderado. El 29% presentó un nivel bajo, se aprecia además que un 21% de estudiantes presentaron nivel alto de ansiedad de rasgo.

Resultados inferenciales

Objetivo específico 3: Determinar la relación que existe entre el tipo actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024

Tabla 6

Relación entre el tipo de actividad física y la ansiedad

			Ansiedad
Rho de Spearman	**Tipo de Actividad Física**	Correlación	- 0,436**
		Sig. (bilateral)	0,001
		N	52

Se aprecia en la tabla que existió un coeficiente de correlación Spearman moderada y negativa tanto para el nivel ansiedad (-0,436) la significación bilateral demostró que la Correlación también fue significativa al nivel 0,01.

Objetivo específico 4: Determinar la relación entre la frecuencia de actividad física y la ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

Tabla 7

Relación entre la frecuencia física y la ansiedad

			Ansiedad
Rho de Spearman	**Frecuencia**	Correlación	- 0,446**
		Sig. (bilateral)	0,001
		N	52

Para este caso se muestra una correlación inversa significativa entre la frecuencia y la ansiedad de – 0,446. Lo que indicó que la mejora en la frecuencia de actividad física disminuyó los niveles de ansiedad.

Objetivo específico 5: Estimar la relación entre la duración de la actividad física y la ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024

Tabla 8

Relación entre la duración y la ansiedad

			Ansiedad
Rho de Spearman	**Duración**	Correlación	- 0,441**
		Sig. (bilateral)	0,001
		N	52

Los resultados demostraron la existencia de correlación negativa entre la duración de la actividad física y la ansiedad cuyo coeficiente de correlación fue - 0,441. La Sig bilateral indicó la existencia de correlación significativa. De ello se dedujo que una mayor duración de la actividad física provocó una menor ansiedad, pues un mayor tiempo de actividad física permitió una mayor regulación de las emociones lo que favoreció la disminución de ansiedad

Objetivo específico 6: Establecer la relación entre la intensidad física y la ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024

Tabla 9

Relación entre la intensidad física y la ansiedad

			Ansiedad
Rho de Spearman	**Intensidad**	Correlación	- 0,392**
		Sig. (bilateral)	0,004
		N	52

En la tabla se muestra que la intensidad de la actividad física se relacionó de manera negativa con la ansiedad, obteniendo el valor correlacional de -0,392. La significación bilateral indicó que la relación también fue significativa.

Objetivo General: Determinar la relación que existe entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo

Tabla 10

Relación entre las variables actividad física y ansiedad

			Ansiedad
Rho de Spearman	**Actividad Física**	Correlación	- 0,512**
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	52

Fuente: Cuestionario aplicado a la muestra

La correlación de Spearman entre ansiedad y actividad física arrojó un coeficiente de -0.512, lo que indicó una relación negativa moderada entre ambas variables. Esto implicó que, a medida que aumentó la actividad física, los niveles de ansiedad se redujeron. El valor de significancia (p = 0.000), inferior a 0.05, confirmó que esta relación es estadísticamente significativa. Se puede afirmar que existió una asociación inversa entre la ansiedad y la actividad física en esta población.

4.2. Discusión

El vínculo entre la actividad física y la ansiedad ha despertado un creciente interés en la investigación científica en las últimas décadas. En un contexto donde los niveles de estrés y los trastornos de ansiedad aumentan, es fundamental explorar estrategias efectivas para su manejo. La actividad física, reconocida por sus múltiples beneficios físicos, también ha demostrado tener un impacto significativo en la salud mental. Este estudio tiene como objetivo analizar cómo el que hacer constante de ejercicio contribuyen la disminución de los síntomas de ansiedad, investigar los mecanismos que sustentan esta relación y resaltar la importancia de incorporar la actividad física en programas de tratamiento y prevención de trastornos de ansiedad**.**

Referente al objetivo específico 1 Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024, Foulloux (2021) encontró en su investigación que sus resultados evidencian una permisible asociación entre la AF y la satisfacción, de manera general se observa el 53,7% se halló en la escala de satisfacción, sin embargo, el nivel de actividad física reportó un 23,2% en la escala bajo, el 45,8% en la escala regular y el 31,1% en el alto. La tabla 4, muestra los resultados coincidentes con los de esta

investigación pues se halló prevalecientemente el 54% en el nivel regular. Al realizar el análisis de las dimensiones de la AF, tipo, frecuencia, duración e intensidad se percibe una manifiesta tendencia dirigida a los niveles regulares, así se tiene que el 60% de los estudiantes presentaron frecuencia física regular, el 75% tuvo una duración regular, y el 58% de igual forma calificó en el nivel regular la duración, lo que concuerda con el 45,8% clasificado en nivel regular de AF. Estos resultados son corroborados por Ortiz (2021), quien halló también un nivel de prevalencia de 41,7% en el nivel regular, y en el Perú por Martínez (2022). Esta congruencia permite sugerir que, la praxis de la actividad física con particularidades que poseen un predominio de nivel regular lograría asociarse a una percepción conveniente de bienestar, que se reflejó en el porcentaje de satisfacción. Por lo que se puede deducir que todo estilo de vida con actividad física, aun así, no sea intenso, posee relación positiva con el bienestar individual de los estudiantes.

Respecto al objetivo específico 2, los datos que se muestran en la tabla 5 muestran los niveles de ansiedad por dimensión prevaleciendo el nivel de ansiedad moderada (50%), lo que indicó que esta población estudiantil tiende a experimentar elementos de angustia y ansiedad, es factible que haya percibido toda situación como amenazante bajo peligro, incluso si no lo son, esto no se considera una respuesta de momento, sino que se califica como duradera pues predispone al estudiante a tener la sensación de angustia, temor en contextos cotidianos interpretando negativamente este, los efectos se dan a nivel cognitivo, conductual y fisiológico neuronal tal como lo indica Anxiety Disorders, 2022).

Esto indica que, en un contexto educativo que, la ansiedad al ser moderada se va a traducir en una permanente preocupación que anticipará a las actividades académicas de los estudiantes como evaluaciones, exposiciones incluso sus relaciones sociales, pues logran interpretar hasta lo cotidiano como potencialmente amenazante afectando definitivamente el bienestar emocional, así como el rendimiento académico de los estudiantes.

En cuanto al objetivo específico 3, sobre la relación entre el tipo de AF y la dimensión ansiedad, se presentó una correlación negativa de – 0,436

Respecto a la actividad física con la ansiedad, estos resultados son coincidentes a los hallados por Brenes (2019) quien, aunque midió la depresión y estrés; estos se relacionan con la ansiedad, halló una relación de – 0,110. Esta se vuelve estable en el tiempo, la ansiedad se expresa de forma directa en el comportamiento considerando que se deduce de una frecuencia con la que el individuo logra experimentar incrementos de ansiedad (Oyola, 2021).

Además, existe una correlación inversamente proporcional entre la práctica de actividad física y los niveles de ansiedad, señalándose que es a través de la praxis de ejercicio lo que permite controlarla (Cano et al; 2024).
La actividad física es definida como las múltiples y variadas actividades que una persona puede realizar y que, logran medirse desde el ejercicio aeróbico, de fuerza o flexibilidad y de equilibrio (Devis y Cols, 2000), desde estos resultados se puede deducir que los ejercicios llevados a cabo por los estudiantes no han logrado ser constantes ni ha permitido la mejora ni estabilidad emocional, favoreciendo la presencia de la ansiedad estado caracterizada por estados sentimentales de aprensión, estados nerviosos, alta preocupación y molestias (Villanueva). Es posible además que los estudiantes al mostrar alto nivel de ansiedad debieron enfrentar muchas situaciones amenazantes e incluso si este ha sido demasiado abrumador solo activando sus mecanismos fisiológicos de defensa pueda lograr la reducción de su carga emocional lo que le afecta en su desarrollo psicofisiológico distorsionando en ellos la percepción de una situación real (Oyola 2021).

El objetivo específico 4, Evaluar la relación entre la frecuencia de actividad física y las dimensiones de ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria, al efectuar el análisis de la relación entre Frecuencia y nivel de ansiedad, se halló una correlación negativa y significativa de - 0,446. La periodicidad de la actividad física se comprende como la suma de veces que se realiza esta actividad en un determinado tiempo. Los hallazgos muestran consistencia con la literatura que sugiere que algunos hábitos o rutina logra asociarse con un menor nivel de ansiedad, sin embargo, es factible que los estudiantes hayan efectuado una la actividad física muy deficiente, lo que no permitió obtener un beneficio significativo en su salud emocional (Jáuregui, 2022). Este aspecto se ve corroborado por Díaz

y Castro (2020) cuando señalan que toda ansiedad negativa se logra manifestar desde variadas sensaciones y la emoción desfavorable, como temor, inseguridad, preocupación que casi siempre es acompañado por un cambio fisiológico significativo. Es también posible que los estudiantes estén experimentando incomodidad desde sus mecanismos sensoriales y cognitivos desde donde retroalimenta según la teoría de rasgo-estado de Spielberger (1966) que además plantea poder diferenciar la ansiedad cuando se trata de un estado emocional y cuando se trata de rasgo de la personalidad.

Respecto al objetivo específico 5 Estimar la relación entre la duración de la actividad física y la ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024, los resultados evidenciaron una relación negativa y significativa de - 0,441

Si bien una correlación no implica causalidad el resultado puede tener una implicancia práctica relevante, pues la duración está referida al tiempo que la actividad física dura cuando se efectúa en forma continua, siendo recomendable `por la OMS (2020) una actividad duradera de 60 minutos de ejercicio continuo. Desde esta realidad los estudiantes no han experimentado tal recomendación, por ello se ve afectado su ansiedad de rasgo, desde su ámbito conductual ha debido expresarse de diferentes formas en su sistema motor, considerando la inquietud, movimientos repetitivos, e incluso en la dificultad para tratar de comunicarse (Díaz Castro, 2020). Y respecto a la ansiedad estado, es factible que los estudiantes hayan experimentado un estado emocional que se caracterizó por todo sentimiento de aprensión, vivencia de estrés no pudiendo impedir la causas de lo que origina la ansiedad (Villanueva, 2017; Oyola, 2021).

Por otro lado, Jáuregui (2022) de manera general, sugiere que la duración ideal de las sesiones de ejercicio puede variar. Menciona que sesiones cortas de menos de 11 a 29 minutos, si se distribuyen a lo largo del día, pueden ser efectivas, aunque el enfoque más recomendado sigue siendo realizar más de 30 minutos diarios de ejercicio continuo. Esta flexibilidad en las recomendaciones implica que, aunque el ejercicio prolongado es óptimo, también se pueden obtener beneficios significativos con sesiones más cortas si se realizan con regularidad.

En cuanto al objetivo 6 Establecer la relación entre la intensidad física y la ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024. Se obtuvo una relación negativa de -0,392, esta además fue significativa.

Desde el enfoque de la actividad física, muchas investigaciones se han respaldado en la teoría cognitivo-social, para lograr la comprensión de todo elemento determinante de la actividad física. Trost (2005), indica que esta teoría indica la sistematización para obtener la base de poder examinar si el factor social, cognitivo y ambiental logran interactuar afectando la ejecución de la actividad física de la persona. Teóricamente se define la intensidad como el grado de esfuerzo que una persona requiere para experimentar la actividad física, siendo compleja de poder medirla.

Los resultados hallados entre la intensidad y la ansiedad, indican que a medida que la intensidad de la AF se incrementa, la ansiedad logra disminuir, mostrando la relación inversa.

Esta evidencia se vio respaldada por Fuentes (citado por Quispe y Rodríguez, 2022), al manifestar que la intensidad apropiada logra maximizar todo beneficio de esfuerzo minimizando los riesgos, señala además que, las actividades aeróbicas de intensidad media consiguen practicarse casi a diario, mientras que las que presentan una intensidad alta suelen requerir solo tres o cuatro sesiones a la semana. Este aspecto se respalda por la teoría cognitivo social de Bandura (1996) pues al darse esa postura en el estudiante, se plantea que el cambio de comportamiento es el resultado de una interacción entre elementos ambientales, personales y características inherentes al comportamiento. Estos elementos entonces no funcionan de forma aislada, sino que se influyen mutuamente, lo que les permitió crear un determinismo complejo que logró modelar su comportamiento. Así, el entorno le puede haber ofrecido estímulos que impacten en sus decisiones personales, mientras que las características individuales le han permitido determinar cómo se perciben y responden a esos estímulos.

Es posible que los estudiantes en su mayoría primero hayan persistido y luego han abandonado las conductas que se relacionaron a su práctica física (Deci & Ryan, 1985). No se descarta que en variadas situaciones la motivación no parta de la misma persona sino de la presión externa, la fuerza, el elogio desde un reconocimiento, así lo sustenta la teoría cognitiva-social de Bandura (1986).

Deduciéndose que dichos aspectos están direccionados por la combinación de comportamientos ambientales, personales y la misma inherencia de la conducta, interactuando de manera recíproca o que determina modelos de comportamiento complejos muchas veces. De esta manera se entienden los determinantes de la actividad física.

Esto indica que la actividad física intensa logra actuar como distractor cognitivo que despista toda atención hacia el pensamiento ansioso. Deduciéndose que la actitud de una persona para exigir actividad física muchas veces es el mecanismo que permite confrontar el estrés y minimizar todo nivel de ansiedad.

Respecto al objetivo general determinar la correlación que existe entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024, se halló que una correlación negativa moderada y significativa (-0,512), lo que indica una relación inversa es decir que si la actividad física aumenta la ansiedad logra disminuir. Estos resultados son contrarios a los que halló Brenes (2019), pues no encontró significación entre la actividad física y la ansiedad (r=0,110 y p=0,694>0,05), sin embargo, si coinciden con los hallados por Ortiz (2021) quien concluye una relación significativa entre la actividad física y el bienestar emocional. Es factible que los estudiantes han realizado todo tipo de movimiento o desplazamiento ya sea en su tiempo libre o como parte de su actividad laboral lo que ha permitido reducir la ansiedad como emoción psicológica y prepararse al poder actuar ante una amenaza (Ceccon, 2020), este aspecto se ve corroborado por Andrés y Aznar (1996, recogido en Tercedor, 2001) cuando señalan que estas dos variables al lograr asociarse promueven un desarrollo mucho más integral y saludable en los individuos. Alvear Torres (2020), lo reafirma pues señala que toda actividad física logra contribuir a la disminución de la ansiedad y el estrés, incluso previniendo el insomnio. Además, según Andrés y Aznar (1996, recogido en Tercedor, 2001) ha actuado la motivación intrínseca como razón significante para que la persona se involucre en las actividades físicas. Implica a demás que dicho comportamiento depende del entorno o factor ambiental inherente de su conducta, así lo señala en su teoría Cognitivo-social, Bandura (1986).

Se deduce que la interacción entre actividad física y la ausencia de ansiedad promueve un desarrollo más integral y saludable, beneficiando no solo la salud

mental, sino también la física. La actividad física no solo actúa como un medio para disminuir la ansiedad y el estrés, sino que también previene otras afecciones a la salud como el insomnio, lo que es crucial para el bienestar general. Esta capacidad de la actividad física para influir positivamente en la salud mental se relaciona con la motivación intrínseca, que desempeña un papel significativo en la participación en toda actividad física. Por otro lado, el entorno social y ambiental también afecta esta participación, resaltando la importancia de los factores contextuales en el comportamiento individual.

Desde esta perspectiva, estos elementos sugieren que fomentar la actividad física puede ser una estrategia efectiva para reducir la ansiedad, mejorar el bienestar emocional y facilitar una vida más equilibrada. La integración de programas de actividad física en entornos educativos y laborales podría ser una medida valiosa para abordar los desafíos emocionales que enfrentan muchas personas en la actualidad.

V. CONCLUSIONES

Este capítulo presenta las conclusiones derivadas de la investigación, en las que se examinan y argumentan los hallazgos derivados de los objetivos propuestos.

1. En la investigación se determinó el nivel de actividad física de los estudiantes. Para el tipo de actividad prevaleció el nivel bajo (58%), en la dimensión frecuencia el nivel regular con 60%, en la dimensión duración e intensidad el nivel regular con 75% y 58% respectivamente. Esto indica de forma general la presencia de características en el nivel regular en la variable nivel de actividad física.
2. Se determinó el nivel para la variable ansiedad, obteniéndose que el 50% de los estudiantes calificaron en el nivel moderado, el 29% en el nivel bajo y el 21% en el nivel alto. Lo que indicó que algunos factores de naturaleza académica o personal están influyendo en su bienestar emocional.
3. En la investigación se logró apreciar la correlación entre la naturaleza de la actividad física y las características y estado de la ansiedad en los educandos. una correlación inversa – 0,436, la misma resultó significativo ($p < 0,01$). Lo que indicó que a medida que las personas realizaron actividades físicas más adecuadas, los niveles de ansiedad tendieron a disminuir.
4. En la investigación se evaluó la relación entre la Frecuencia de la actividad física y los niveles de ansiedad en los estudiantes. Se halló una correlación negativa de -0,446. Lo que indicó que las mejoras en la frecuencia de la actividad física redujeron los niveles de ansiedad.
5. Se determinó en la investigación la correlación entre la duración de la actividad física y la ansiedad en los estudiantes. La relación resultó inversa – 0,441 y significativa ($p < 0,01$). Se deduce que, al mejorar la duración de la actividad física, la ansiedad logró disminuir.
6. De igual forma en la investigación se logró comprobar la relación entre la intensidad de la AF y la ansiedad en los estudiantes. La correlación fue inversa y su valor fue de – 0,392, resultando significativa. Lo que indica que todo aumento en la intensidad física trae como consecuencia la disminución de la ansiedad.

7. En el estudio se determinó la relación entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024, Se obtuvo una relación negativa moderada – 0.512 y significativa ($p < 0,05$), lo que indica que cuando una variable logra aumentar, la otra tiende a disminuir en una cantidad proporcional.

VI. RECOMENDACIONES

1. Al director Implementar un programa diversificado de actividad física que logre incentivar el tipo de actividad física en el horario escolar y alternativamente fuera de horario escolar.
2. A los docentes promover talleres de manejo emocional y reconocimiento de estrategias para afrontar la ansiedad.
3. A los docentes fortalecer los tipos específicos de actividad física que ha mostrado efectos en la reducción de los niveles de ansiedad, como baile o deportes participativos.
4. A Los docentes incorporar durante las actividades escolares rutinas breves pero frecuentes de actividad física con la finalidad de lograr el aumento de la frecuencia de movimiento.
5. A los docentes redefinir sus sesiones para que se aseguren bloques de práctica activa permitiendo incrementar la duración del esfuerzo físico sin perder el componente lúdico o motivacional.
6. A los docentes implementar actividades específicas de esfuerzo adaptado a la edad y condición del estudiante, que logre un incremento gradual en el rigor del ejercicio en condiciones seguras y favorables.
7. Al director promover una cultura escolar para valorar la actividad física que favorezca el bienestar integral**,** que incluya el aspecto sensibilizador y el espacio familiar.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anxiety Disorders (2022) *National Library of Medicine;* Disponible en: https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders 32 23.

Avila, S., Carrillo, R. y Guarin, J. (2021). *Niveles de ansiedad en estudiantes del grado 11 de una Institución Educativa de Bucaramanga*. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional

Ballona D. (2019) *Niveles de ansiedad en los estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.E. Rafael Gastelua, Satipo* [Tesis de pregrado, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. Repositorio institucional https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19967/INVENTARIO_DE_ANSIEDAD_BALLONA_MEDINA_DIANA_ARACELY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bandura, a. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. https://www.semanticscholar.org/paper/Social-Foundations-of-Thought-and-Action-Bandura/78c6775fccdbbed66f823dae2cfa01570ecb3c05

Bandura, a. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13(4), 623–649. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08870449808407422

Brenes, M. (2019). *Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Costa Rica].

https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/17188/Tesis%209791.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bronfenbrenner, u. (1993). Ecological models of human development. En M. Gauvain y M. Cole (eds.), *Reading on the development of children* (pp. 37-43). New York: Freeman.

Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, .(2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med;*54(24):1451-62. doi:10.1136/ bjsports-2020-102955

Cáceres, R. (2023). La actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria – Wanchaq - Cusco 2023 [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Lima]

Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Lima].

Catagua, G. y Escobar G. (2021). Anxiety in adolescents during confinement (Covid 19) of the Santa Clara neighborhood -Canton Manta - 2020. *Polo del Conocimiento,* 6(3), 110. https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2494

Ceccon, Julieta (2020). *¿Eso que llaman ansiedad...es angustia?*.

Documento de trabajo, Psicopatología II. https://www.aacademica.org/julieta.ceccon/2

Cintra, O y Balboa, Y. (2011*). La actividad física: un aporte para la salud*.

Efdeportes.com.

Chacón, E., De la Cera, D., Fernández, M. y Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el Transtorno de Ansiedad. *Revista Cúpula,* 35(1), 23-36. https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf

Cherry, K. (2022). *Basic Research in Psychology. Verywellmind.* https://www.verywellmind.com/what-is-basic-research-2794876

Chuchón Reymundez, Y. D. (2019). *Relación entre la Violencia Familiar y la Ansiedad Psicopatológica en Adolescente de la Institución Educativa Pública "Nuestra Señora de Fátima", Ayacucho* [Tesis de grado, Universidad de Ayacucho Fedrico Froebel]

Deci, E.L; Ryan, R.M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11: 227–68.

Devís, J. (Coord.). (2000). *Actividad física, deporte y salud.* Barcelona. INDE.

Díaz Córdoba, L y Castro Franco, J. (2020*). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Cali. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.12494/18306

Fouilloux, C; Fouilloux-Morales, M; Tafoya, SA; Petra-Micu, I. (2021). Association between physical activity and positive mental health in medical students in Mexico: a cross-sectional study. *Cuadernos de Psicología del Deporte,* 21(3), 1-15. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S157884232021000300002&script=sci_abstract

Fuentes, J. A. (2014). *Actividad Física + salud hacia un estilo de vida activo*. España: Novograt. https://www.murciasalud.es/recursos/publicaciones/actividad_fisica_mas_salud.pdf

García, D., y García, C. (2021). Family functioning and state-trait anxiety in adolescents from disorder. *Journal of Neuroscience And Public Health*, 1(1), 19-26. https://doi.org/10.46363/jnph.v1i1.3

Hernández León, R. A., & Coello González, S. (2020). *El proceso de investigación científica*. Editorial Universitaria.

Jáuregui, M. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Continental, Arequipa]

Manrique C y Canto Y. (2021). *Niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Machu Picchu en tiempo de Covid 19* [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo, Lima]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/90900/Canto_MY M-Manrique_CMM-SD.pdf? sequence=3&isAllowed=y

Martínez, R. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021*. [Tesis de maestría, Universidad César vallejo, Lima].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez_GR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon,* 6(6), e04315. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315

Miller L. (2019). *Ansiedad: Supere la Ansiedad naturalmente y disfrute de su vida y tenga éxito. Disponible: Babelcube Inc.* https://books.google.com.ec/books?id=WeWTDwAAQBAJ&pg=PT9&dq=la+ansieda# v=onepage&q=la ansieda&f=false

Mohammed A. (2022). Prevalence of Anxiety Among College and School Students in Saudi Arabia: A systematic Review*. Journal of Health Informatics in Developing Countries*. 3(1), 1-15.
Disponible en: https://jhidc.org/index.php/jhidc/article/view/237/264

OMS. (2019). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. WHO. Recuperado de:
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022, 5 octubre). *Actividad Física*
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021). *Salud mental del adolescente Informe de un Grupo Científico de la OMS*. Ginebra. Disponible en: https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). E*strategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. El papel de la escuela*.

Recuperado de
https:// www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/

Organización Mundial de la Salud. (2016). *La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400*%. Recuperado de https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depressionanxiettreatement/es/

Organización Mundial de la Salud (2020 a). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Organ Mund la Salud. Available https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318324/retrieve

Organización Mundial de la Salud *(2020 b)*. Available from: https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity.

Organización Mundial para la Salud (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems CIE-11*. Génova: WHO.

Ortiz, M. (2021). *La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato* [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador]

Oyola, P. (2021). *Ansiedad y depresión en adolescentes con familias integradas y desintegradas de Lima Centro* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima].

Reales Chacon, L., Robalino, M. G., Peñafiel, L. A., Cárdenas, M. J., & Cantuña, V. P. (2022). El Muestreo Intencional No Probabilístico como herramienta de la investigación científica en carreras de Ciencias de la Salud. *Revista Universidad y Sociedad,* 14(S5), 681-691

Rodríguez, G. y Meras, G. (2022). Considerations on the "health" concept: a Cuban proposal. *Medicent electron,* 23(1), 122-230. http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v26n1/1029-3043-mdc-26-01-122.pdf

Perea-Caballero AL, López-Navarrete GE, Perea-Martínez A (2019). Importancia de la Actividad Física. *Sal Jal*, 6 (2) 121-125. Recuperado de https://www.medigraphic.com/cgibin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852

Quispe, Y. y Rodríguez, D. (2022). *La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la Institución*

Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF De Azángaro, 2021[Tesis de Pregrado, IESP Azángaro]

Ramos Galarza, C. (2021). Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica*: *Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 10(1), 1-7. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890336

Rojas M. & Uc C. (2022). Gestión de proyectos en tesis de titulación universitaria. *Project, Design and Management*, 4(1), 52-68. doi: 10.35992/pdm.4vi1.974

Ruiz, A. (2013*). Cómo medir la actividad física en atención primaria.* https://www.sietediasmedicos.com/el-equipo/item/1581-como-medirlaactividad-física-en-atención-primaria

Salvador-Oliván, J. A., Marco-Cuenca, G. & Arquero-Avilés, R. (2021). Evaluación de la investigación con encuestas en artículos publicados en revistas del área de Biblioteconomía y Documentación. *Revista Española De Documentación Científica,* 44(2), e295. https://doi.org/10.3989/redc.2021.2.1774

Spielberger, C. (1966). Anxiety and Behavior. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=45pGBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Spielberger,+C.D.+(1966).+Theory+and+research+on+anxiety&ots=C35dMVmvc_&sig=qM-131XL2wY0cFMFATUnkR0jZNALdo#v=onepage&q=Spielberger%2C%20C.D.%20(1966).%20Theory%20and%20research%20on%20anxiety&f=false

Trost, S. G. (2005). *Discussion paper for the development of recommendations for children's and youth's participation in health promoting physical activity*. Australian Government, Department of Health and Ageing

Useche, M., Artigas, W., & Queipo, B. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos Cuali-Cuantitativos. *Boletín Científico de Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA*, 9(17), 51-53. https://doi.org/https://doi.org/10.29057/icea.v9i17.6019

Villanueva, Y. (2023). *Bienestar psicológico y la actividad física de los estudiantes de una institución educativa pública, Comas-2022*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo, Lima]

Villanueva L. (2022). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa] http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5606/PSMvikule.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores/Ítems
Variable 1 Actividad física	D1 Tipo	Aeróbicos ¿Tienes la costumbre de bailar durante el día? ¿Realizar algún ejercicio al levantarte? Para ganar fuerza ¿Sueles practicar ejercicios de yoga? ¿Levantas pesas como parte de tu ejercitación? Para ganar flexibilidad ¿Realizas estiramientos al levantarte de tu cama? ¿Realizas flexiones del tronco para ganar flexibilidad? Para tener equilibrio ¿Realizas ejercicios de abdominales? ¿Realizas ejercicios como sentadillas?
	D2 Frecuencia	Veces por semana ¿Tienes la costumbre de realizar ejercicios durante la semana? ¿Durante la semana pasas mucho tiempo sentado?
	D3 Duración	Minutos ¿Realizas 30 minutos de actividad físicas al día? ¿Descansas después de almorzar?
	D4 Intensidad	Leve ¿Realizas actividades de aseo o limpieza en tu casa (barrer, limpiar, lavar)? ¿Realizas paseos de caminatas?

		Moderada ¿Sueles bajar y subir gradas? ¿Sueles hacer caminatas más de 4 km? Rigurosa ¿Practicas algún deporte (futbol, voleibol, natación, atletismo) ¿Sales a correr más 7 km?
Variable 2: Ansiedad	D1 Ansiedad Rasgo	Cognitivo - Tengo miedo cuando enfrento algo desconocido. - Estoy preocupado cuando tengo muchas responsabilidades - Me siento agradablemente cuando disfruto de una actividad que me gusta. Conductual - Me siento inquieto cuando espero una noticia importante - Me encuentro atemorizado cuando enfrento peligros Fisiológico - Me encuentro descansado cuando he dormido bien - Me encuentro alegre cuando logro algo importante Neuronal - Me encuentro feliz cuando paso tiempo con seres queridos. - Me encuentro bien cuando tengo un equilibrio entre trabajo y vida personal
	D2 Ansiedad Estado	Sentimientos de Aprensión - Me preocupo demasiado por mis responsabilidades - Me preocupo por cosas que pueden ocurrir - Me preocupa cometer errores.

		Sentimientos de Nerviosismo - Noto que mi corazón late más rápido. - Tengo sensaciones extrañas en el estómago Sentimientos de Preocupación - Me cuesta tomar una decisión - Me influyen tanto los problemas que no puedo olvidarlos durante un tiempo. Sentimientos de Molestia - Me encuentro molesto ante situaciones que no salen como las planee - Pensamientos sin importancia me vienen a la Cabeza y me molestan.

Anexo 2 Matriz de consistencia

Título:	Actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024					
Problema	Objetivo general	Objetivos específicos	Hipótesis	Variable	Metodología	Población y muestra
¿Qué relación existe entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024?	Determinar la correlación que existe entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024	OE1: Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024. OE 2: Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024. OE 3: Determinar la relación que existe entre el tipo de actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024. OE4: Evaluar la relación entre la frecuencia de actividad física y la ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024. OE5: Estimar la relación entre la duración de la actividad física y la ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024. OE6: Establecer la relación entre la intensidad física y la ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024	**Hipótesis general** Existe relación significativa entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024 **HE1:** Existe relación significativa entre el tipo de actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.	**Variable1:** Actividad Física **Variable 2:** Ansiedad	**Según su diseño** No experimental **Según su enfoque:** Cuantitativo **Según el tipo de investigación:** Básica **Según el nivel: Correlacional**	**Población:** 103 **Muestra**:52

			HE 2: Existe relación significativa entre la frecuencia de actividad física y la ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024. **HE 3:** Existe relación significativa entre la duración de la actividad física y la ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024 H4: Existe relación significativa entre la intensidad física y la ansiedad en los estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024			

Anexo 3 Instrumentos de investigación aplicado a los estudiantes

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Objetivo: Evaluar el movimiento intencional del cuerpo como resultado de un gasto energético. Y que puede ser medido a través de la Intensidad, frecuencia y duración.

INSTRUCCIONES: estimado estudiante, se te presenta una serie de ítems de diverso tipo, para su solución debes analizar previamente cada pregunta y las alternativas propuestas, marca con una X la respuesta que tu consideres la más adecuada a la realidad consultada. La información será anónima y confidencial y será utilizada con fines académicos. Se utiliza una escala de valores, cuyos valores están de 1 a 5.

Nº	DIMENSIONES/INDICADORES	Escala-valores				
		Nunca	**Casi nunca**	**Algunas veces**	**Casi siempre**	**Siempre**
	Dimensión 1: TIPO	1	2	3	4	5
	Indicador: Aeróbicos					
1	¿Estás acostumbrado a bailar durante el día?					
2	¿Realizar algún tipo ejercicio, luego de levantarte?					
	Indicador. Para ganar fuerza					
3	¿Sueles practicar ejercicios de yoga?					
4	¿Levantas pesas como parte de tu ejercitación?					
	Indicador Para ganar flexibilidad					
5	¿Realizas estiramientos al levantarte de tu cama?					
6	¿Realizas flexiones del tronco para ganar flexibilidad?					
	Indicador Para tener equilibrio					
7	¿Realizas ejercicios de abdominales?					
8	¿Realizas ejercicios como sentadillas?					
	Dimensión 2: FRECUENCIA	1	2	3	4	5
	Indicador Veces por semana					
9	¿Realizas ejercicios durante la semana?					
10	¿Durante la semana pasas mucho tiempo sentado?					
	Dimensión 3: DURACIÓN	1	2	3	4	5
	Indicador Minutos					
11	¿Realizas 30 minutos de actividad físicas al día?					
12	¿Descansas después de almorzar?					
	Dimensión 4: INTENSIDAD	1	2	3	4	5
	Indicador Leve					

13	¿Realizas actividades de aseo o limpieza en tu casa (barrer, limpiar, lavar)?					
14	¿Realizas paseos de caminatas?					
	Indicador Moderada					
15	¿Sueles bajar y subir gradas?					
16	¿Sueles hacer caminatas más de 4 km?					
	Indicador Rigurosa					
17	¿Practicas algún deporte (futbol, voleibol, natación, atletismo)					
18	¿Sales a correr más 7 km?					

Nota: Cáceres (2023) adaptado por (Quevedo, 2024)

Baremos

Nivel	**Rango**
Baja	18 - 41
Regular	42 - 65
Alta	66 - 90

CUESTIONARIO ANSIEDAD

En esta primera parte se encuentran unas frases usadas para decir algo de ti. Lee cada frase y señala la respuesta que diga mejor cómo te SIENTES AHORA, en este momento. No hay respuestas buenas, ni malas. No te detengas demasiado en cada frase y contesta señalando la respuesta que diga mejor como te encuentras AHORA.

Dimensión Ansiedad Rasgo	**Mucho**	**Algo**	**Nada**
1. Me siento inquieto cuando espero una noticia importante.	1	2	3
2. Me encuentro descansado cuando he dormido bien	1	2	3
3. Tengo miedo cuando enfrento algo desconocido	1	2	3
4. Estoy preocupado cuando tengo muchas responsabilidades	1	2	3
5. Me encuentro feliz cuando paso tiempo con seres queridos.	1	2	3
6. Me encuentro bien cuando tengo un equilibrio entre trabajo y vida personal	1	2	3
7. Me siento agradablemente cuando disfruto de una actividad que me gusta.	1	2	3
8. Me encuentro atemorizado cuando enfrento peligros.	1	2	3
9. Me encuentro alegre cuando logro algo importante.	1	2	3
Dimensión Ansiedad Estado			
10. Me preocupa cometer errores	1	2	3
11. Me cuesta tomar una decisión	1	2	3
12. Me preocupo demasiado por mis responsabilidades	1	2	3
13. Me encuentro molesto ante situaciones que no salen como las planee	1	2	3
14. Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza y me molestan	1	2	3
15. Noto que mi corazón late más rápido	1	2	3
16. Me preocupo por cosas que pueden ocurrir.	1	2	3
17. Tengo sensaciones extrañas en el estómago	1	2	3
18. Me influyen tanto los problemas que no puedo olvidarlos durante un tiempo.	1	2	3

Agrupación de items por indicadores

Ansiedad Rasgo	
Indicador	Nº de Item
Cognitivo	3,4,7
Conductual	1,8
Fisiológico	2,9
Neuronal	5,6
Ansiedad Estado	
Indicador	Nº de Item
Sentimientos de aprensión (Preocupación anticipatoria)	12,16,10
Sentimientos de nerviosismo	15,17
Sentimientos de preocupación	11,18
Sentimientos de molestia	13, 14

Evaluación general de la Ansiedad

Categorías	Puntajes
Ansiedad Baja	9 a menos
Ansiedad moderada	10 - 21
Ansiedad alta	22 - 27

Escala de Calificación Ansiedad

Ansiedad Baja: Indica que la persona experimenta pocos síntomas de ansiedad y estos síntomas son leves y transitorios.

Ansiedad Moderada: Sugiere que la persona experimenta síntomas de ansiedad con mayor frecuencia y/o intensidad que, en la ansiedad baja, pero no lo suficiente como para ser considerados graves. Estos síntomas pueden interferir de manera moderada en el bienestar temporal de la persona.

Ansiedad Alta: Indica que la persona experimenta síntomas de ansiedad frecuentes y/o de alta intensidad. Estos síntomas pueden ser bastante perturbadores y pueden interferir significativamente con el bienestar y las actividades diarias en el momento de la evaluación.

Anexo 4 V de Aiken para cuestionarios Actividad física y Ansiedad

Actividad Física

Dimensiones	JUECES	Relación entre la variable y la dimensión			Relación entre la dimensión y el indicador			Relación entre el indicador y el item			Relación entre el item y la opción de respuesta		
	ITEMS	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3
D1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D2	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D3	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D4	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Dimensiones	Ítems	Relación entre la variable y la dimensión	Relación entre la dimensión y el indicador	Relación entre el indicador y el item	Relación entre el item y la opción de respuesta		
		UV Aiken	UV Aiken	UV Aiken	UV Aiken		
D1	1	1.00	1.00	1.00	1.00		
	2	1.00	1.00	1.00	1.00		
	3	1.00	1.00	1.00	1.00		
	4	1.00	1.00	1.00	1.00		
	5	1.00	1.00	1.00	1.00		
	6	1.00	1.00	1.00	1.00		
	7	1.00	1.00	1.00	1.00		
	8	1.00	1.00	1.00	1.00		
D2	9	1.00	1.00	1.00	1.00		
	10	1.00	1.00	1.00	1.00		
D3	11	1.00	1.00	1.00	1.00		
	12	1.00	1.00	1.00	1.00		
D4	13	1.00	1.00	1.00	1.00		
	14	1.00	1.00	1.00	1.00		
	15	1.00	1.00	1.00	1.00		
	16	1.00	1.00	1.00	1.00		
	17	1.00	1.00	1.00	1.00		
	18	1.00	1.00	1.00	1.00		
Promedio		1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	Coeficiente V Aiken

Ansiedad

Dimensione	JUECES	Relación entre la variable y la dimensión			Relación entre la dimensión y el indicador			Relación entre el indicador y el item			Relación entre el item y la opción de respuesta		
	ITEMS	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3
D1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D2	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Dimensione	Ítems	Relación entre la variable y la dimensión	Relación entre la dimensión y el indicador	Relación entre el indicador y el item	Relación entre el item y la opción de respuesta		
		UV Aiken	UV Aiken	UV Aiken	UV Aiken		
D1	1	1.00	1.00	1.00	1.00		
	2	1.00	1.00	1.00	1.00		
	3	1.00	1.00	1.00	1.00		
	4	1.00	1.00	1.00	1.00		
	5	1.00	1.00	1.00	1.00		
	6	1.00	1.00	1.00	1.00		
	7	1.00	1.00	1.00	1.00		
	8	1.00	1.00	1.00	1.00		
	9	1.00	1.00	1.00	1.00		
D2	10	1.00	1.00	1.00	1.00		
	11	1.00	1.00	1.00	1.00		
	12	1.00	1.00	1.00	1.00		
	13	1.00	1.00	1.00	1.00		
	14	1.00	1.00	1.00	1.00		
	15	1.00	1.00	1.00	1.00		
	16	1.00	1.00	1.00	1.00		
	17	1.00	1.00	1.00	1.00		
	18	1.00	1.00	1.00	1.00		
	Promedio	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	Coeficiente V Aiken

Anexo 5 Escala de Confiabilidad Alfa de Cronbach

Actividad física:

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	10	100,0
	Excluidos[a]	0	,0
	Total	10	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,955	18

Ansiedad:

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido[a]	0	,0
	Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,943	18

Anexo 6 Prueba de normalidad de datos para las variables

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	,063	52	,200
Ansiedad	,094	52	,200

Se efectuó la prueba de Kolmogorov Smirnov para ambas variables, dado que el tamaño de la muestra superaba las 50 unidades. El valor p (Sig.) indicó que los datos siguieron una distribución normal, ya que en ambos casos fue de 0.200, superior a 0.05. Esto conllevó a emplear el estadístico paramétrico r de Pearson.

Anexo 7 Matriz de recolección de datos

Nº	ACTIVIDAD FISICA																					TAF	ANSIEDAD																					TA
	Tipo								T	fecuencia		F	Duración		D	Intensidad						I		Ansiedad Rasgo									AR	Ansiedad estado									AE	
	1	2	3	4	5	6	7	8		9	10		11	12		13	14	15	16	17	18			1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	4	2	4	4	4	2	3	4	27	2	3	5	3	2	5	3	3	2	3	3	3	17	54	1	1	1	1	1	1	2	2	1	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	20
2	3	3	2	4	2	3	2	3	22	3	3	6	2	3	5	3	2	2	2	2	3	14	47	1	1	2	2	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	2	2	2	2	1	13	24
3	3	2	2	3	2	3	3	3	21	3	3	6	3	3	6	2	3	3	3	2	3	16	49	1	1	1	2	1	2	1	2	1	12	1	1	1	2	1	1	2	1	2	12	24
4	3	2	4	3	3	2	1	2	20	2	2	4	2	3	5	3	2	2	2	2	2	13	42	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	2	1	2	1	1	1	11	21
5	2	1	1	1	1	2	3	3	14	3	2	5	2	3	5	2	2	2	2	2	2	12	36	1	2	2	1	2	2	1	2	1	14	1	2	2	2	1	1	2	2	2	15	29
6	2	3	1	4	1	3	3	1	18	4	1	5	2	3	5	1	1	2	4	3	4	15	43	1	1	1	1	1	2	2	2	2	13	2	2	2	1	1	1	1	2	2	14	27
7	4	3	4	4	3	4	2	4	28	4	3	7	3	3	6	3	2	3	2	4	4	18	59	1	1	1	1	1	2	1	1	1	10	1	1	2	1	1	2	1	1	1	11	21
8	1	2	1	1	1	2	1	2	11	1	2	3	1	2	3	1	1	1	2	1	2	8	25	2	1	2	2	1	2	2	1	2	15	2	1	2	2	2	2	2	2	2	17	32
9	3	2	4	3	3	2	3	4	24	4	4	8	3	3	6	2	3	2	2	1	2	12	50	2	1	2	2	2	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	22
10	3	2	3	1	2	3	4	4	22	3	3	6	3	3	6	3	3	3	2	4	3	18	52	1	2	2	1	1	1	1	1	1	11	2	1	1	1	1	2	2	2	1	13	24
11	2	2	2	3	2	2	2	3	18	3	3	6	3	3	6	3	3	3	3	3	2	17	47	1	1	1	1	1	2	2	2	2	13	2	2	2	2	1	1	1	1	2	14	27
12	2	2	2	2	2	1	1	2	14	2	3	5	3	2	5	3	2	2	2	3	2	14	38	2	1	2	2	1	2	1	2	2	15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	33
13	2	1	2	1	2	2	1	1	12	2	2	4	2	1	3	1	1	1	1	1	1	6	25	2	2	2	1	1	2	1	2	1	14	1	2	2	2	1	1	1	2	1	13	27
14	2	1	3	1	1	2	4	3	17	3	3	6	2	1	3	2	3	1	1	3	1	11	37	2	1	2	2	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10	22

| | | |

| | | |

Anexo 8 Galería fotográfica

Estudiantes atentos a las indicaciones

Estudiantes respondiendo el cuestionario de actividad física

Estudiantes respondiendo la encuesta de ansiedad de rasgo

Estudiantes respondiendo la encuesta de ansiedad de estado

Estudiantes respondiendo la encuesta de ansiedad de rasgo

Estudiantes respondiendo la encuesta de ansiedad de estado

Investigador explicando de manera personalizada a una estudiante

Anexo 9 Matriz y constancias de validación del instrumento actividad física

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE RELACIÓN DE LAS VARIABLES ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE SECUNDARIA I.E. ANDRÉS ARAUJO, TUMBES, 2024

OBJETIVO: Evaluar las variables actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

DIRIGIDO A: estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Fabrizia del Aguila Allain de Rojas

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Doctora en Educación

VALORACIÓN:

Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado	No aporta
	X				

Apellidos y nombres: Del Aguila Allain de Rojas Fabrizia
DNI: 10585323

Firma: _____

Docente de la Universidad Nacional de Tumbes

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Fabrizia del Aguila Allain de Rojas, con Documento Nacional de Identidad N.º 10585323 de profesión Docente, con grado académico de Doctora en Educación, Docente de la Universidad Nacional de Tumbes Adscrita al departamento de Educación, labor que ejerzo actualmente como Docente.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: Cuestionario, cuyo propósito es: Determinar el nivel de correlación de las variables Actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		x			
Amplitud del contenido a evaluar.		x			
Congruencia con los indicadores.		x			
Coherencia con las dimensiones.		x			

Apreciación total:
Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Apellidos y nombres: Del Aguila Allain de Rojas Fabrizia
DNI: 10585323

Firma: _____

Docente de la Universidad Nacional de Tumbes

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE RELACIÓN DE LAS VARIABLES ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE SECUNDARIA I.E. ANDRÉS ARAUJO, TUMBES, 2024

OBJETIVO: Evaluar las variables actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

DIRIGIDO A: estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Santos Angela Ramírez Jiménez

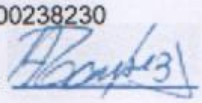
GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Magister en Educación

VALORACIÓN:

Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado	No aporta
	X				

Apellidos y nombres: Ramírez Jiménez Santos Angela

DNI: 00238230

Firma: 

Docente del Instituto de
Educación Superior Tecnológico
Publico"24 de Julio de Zarumilla

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Santos Angela Ramírez Jiménez, identificado con Documento Nacional de Identidad N.º 00238230, de profesión Docente del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico"24 de Julio de Zarumilla", con grado académico de Magister en Educación, labor que ejerzo actualmente como Docente.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: Cuestionario, cuyo propósito es: Determinar el nivel de correlación de las variables Actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		x			
Amplitud del contenido a evaluar.		x			
Congruencia con los indicadores.		x			
Coherencia con las dimensiones.		x			

Apreciación total:
Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Apellidos y nombres: Ramírez Jiménez Santos Angela
DNI: 00238230
Firma:

Docente del Instituto de
Educación Superior Tecnológico
Publico"24 de Julio de Zarumilla"

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE RELACIÓN DE LAS VARIABLES ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE SECUNDARIA I.E. ANDRÉS ARAUJO, TUMBES, 2024

OBJETIVO: Evaluar las variables actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

DIRIGIDO A: estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Valdivieso Jery Fiorella

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Magister en Educación

VALORACIÓN:

Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado	No aporta
	X				

Apellidos y nombres: Valdivieso Jery Fiorella

DNI: 21868863

Firma: _____

Docente de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Fiorella Valdivieso Jery, identificada con Documento Nacional de Identidad N.º 21868863, de profesión Docente de la Institución Educativa Perú Canadá de la región Tumbes , con grado académico de Magister en educación , labor que ejerzo actualmente como Docente.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: Cuestionario, cuyo propósito es: Determinar el nivel de correlación de las variables Actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		x			
Amplitud del contenido a evaluar.		x			
Congruencia con los indicadores.		x			
Coherencia con las dimensiones.		x			

Apreciación total:
Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

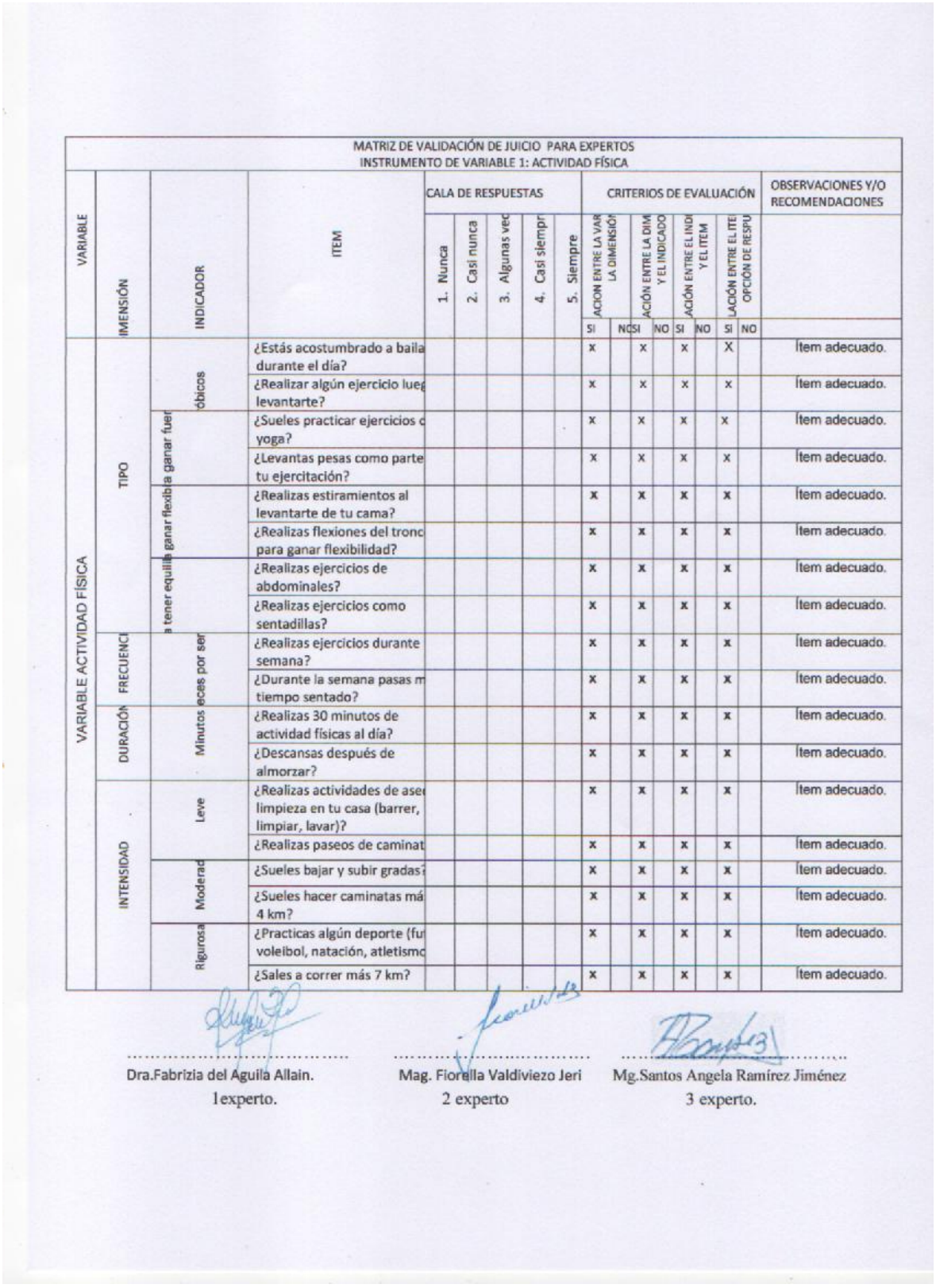
Apellidos y nombres: Valdivieso Jery Fiorella

DNI: 21868863

Firma: _____

Docente de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes

Anexo 10 validación del instrumento actividad física



MATRIZ DE VALIDACIÓN DE JUICIO PARA EXPERTOS
INSTRUMENTO DE VARIABLE 1: ACTIVIDAD FÍSICA

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	CALA DE RESPUESTAS					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				1. Nunca	2. Casi nunca	3. Algunas vec	4. Casi siempr	5. Siempre	ACION ENTRE LA VAR LA DIMENSIÓN		ACIÓN ENTRE LA DIM Y EL INDICADO		ACIÓN ENTRE EL INDI Y EL ITEM		LACIÓN ENTRE EL ITE OPCIÓN DE RESPU		
									SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA	TIPO	óbicos	¿Estás acostumbrado a baila durante el día?						x		x		x		X		Ítem adecuado.
			¿Realizar algún ejercicio lueg levantarte?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
		ganar fuer	¿Sueles practicar ejercicios c yoga?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
			¿Levantas pesas como parte tu ejercitación?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
		ganar flexibi	¿Realizas estiramientos al levantarte de tu cama?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
			¿Realizas flexiones del tronc para ganar flexibilidad?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
		a tener equili	¿Realizas ejercicios de abdominales?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
			¿Realizas ejercicios como sentadillas?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
	FRECUENCI	Minutos aces por ser	¿Realizas ejercicios durante semana?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
			¿Durante la semana pasas m tiempo sentado?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
	DURACIÓN		¿Realizas 30 minutos de actividad físicas al día?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
			¿Descansas después de almorzar?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
	INTENSIDAD	Leve	¿Realizas actividades de ase limpieza en tu casa (barrer, limpiar, lavar)?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
			¿Realizas paseos de caminat						x		x		x		x		Ítem adecuado.
		Moderad	¿Sueles bajar y subir gradas?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
			¿Sueles hacer caminatas má 4 km?						x		x		x		x		Ítem adecuado.
		Rigurosa	¿Practicas algún deporte (fu voleibol, natación, atletismo						x		x		x		x		Ítem adecuado.
			¿Sales a correr más 7 km?						x		x		x		x		Ítem adecuado.

Dra.Fabrizia del Aguila Allain.
1experto.

Mag. Fiorella Valdiviezo Jeri
2 experto

Mg.Santos Angela Ramírez Jiménez
3 experto.

Anexo 11 Matriz y constancias de validación del instrumento ansiedad

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE RELACIÓN DE LAS VARIABLES ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE SECUNDARIA I.E. ANDRÉS ARAUJO, TUMBES, 2024

OBJETIVO: Evaluar las variables actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

DIRIGIDO A: estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Carlos Alberto Luque Ramos

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Doctor en Educación

VALORACIÓN:

Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado	No aporta
	X				

Apellidos y nombres: Luque Ramos Carlos Alberto

DNI: 03584090

Firma:

Docente del Instituto de
Educación Superior Tecnológico
Publico"24 de Julio de Zarumilla"

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Carlos Alberto Luque Ramos, identificado con Documento Nacional de Identidad N.º 03584090 , de profesión Docente del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico"24 de Julio de Zarumilla", con grado académico de Doctor en Educación, labor que ejerzo actualmente como Docente.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: Cuestionario, cuyo propósito es: Determinar el nivel de correlación de las variables Actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		x			
Amplitud del contenido a evaluar.		x			
Congruencia con los indicadores.		x			
Coherencia con las dimensiones.		x			

Apreciación total:
Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Apellidos y nombres: Luque Ramos Carlos Alberto

DNI: 03584090

Firma:

Docente del Instituto de
Educación Superior Tecnológico
Publico"24 de Julio de Zarumilla"

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE RELACIÓN DE LAS VARIABLES ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE SECUNDARIA I.E. ANDRÉS ARAUJO, TUMBES, 2024

OBJETIVO: Evaluar las variables actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

DIRIGIDO A: estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Pedro Fre Infante Sanjinez

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Doctor en Educación

VALORACIÓN:

Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado	No aporta
	X				

Apellidos y nombres: Infante Sanjinez Pedro Fre
DNI: 00371505

Firma: _____

Docente de la Universidad Nacional de Tumbes

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Infante Sanjinez Pedro Fre, identificado con Documento Nacional de Identidad N.º 00371505, de profesión Psicólogo, con grado académico de Doctor en Educación Docente de la Universidad Nacional De Tumbes Adscrito al departamento de Psicología, labor que ejerzo actualmente como Docente.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: Cuestionario, cuyo propósito es: Determinar el nivel de correlación de las variables Actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		x			
Amplitud del contenido a evaluar.		x			
Congruencia con los indicadores.		x			
Coherencia con las dimensiones.		x			

Apreciación total:
Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Apellidos y nombres: Infante Sanjinez Pedro Fre
DNI: 00371505

Firma: _____

Docente de la Universidad Nacional de Tumbes

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE RELACIÓN DE LAS VARIABLES ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE SECUNDARIA I.E. ANDRÉS ARAUJO, TUMBES, 2024

OBJETIVO: Evaluar las variables actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

DIRIGIDO A: estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Ludwing Darío Alfaro García

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Maestro en Educación con mención en docencia, currículo e investigación

VALORACIÓN:

Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado	No aporta
	X				

Apellidos y nombres: Alfaro García Ludwing Darío
DNI: 00245141

Firma: _____

Docente de la Universidad Nacional de Tumbes

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Ludwing Darío Alfaro García, con Documento Nacional de Identidad N.º 00245141de profesión Psicólogo, con grado académico Magister, Docente de la Universidad Nacional de Tumbes Adscrito al departamento de Psicología, labor que ejerzo actualmente como Docente.

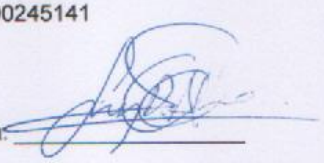
Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: Cuestionario, cuyo propósito es: Determinar el nivel de correlación de las variables Actividad física y la ansiedad en estudiantes del tercer año de secundaria I.E. Andrés Araujo, Tumbes, 2024.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		x			
Amplitud del contenido a evaluar.		x			
Congruencia con los indicadores.		x			
Coherencia con las dimensiones.		x			

Apreciación total:
Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

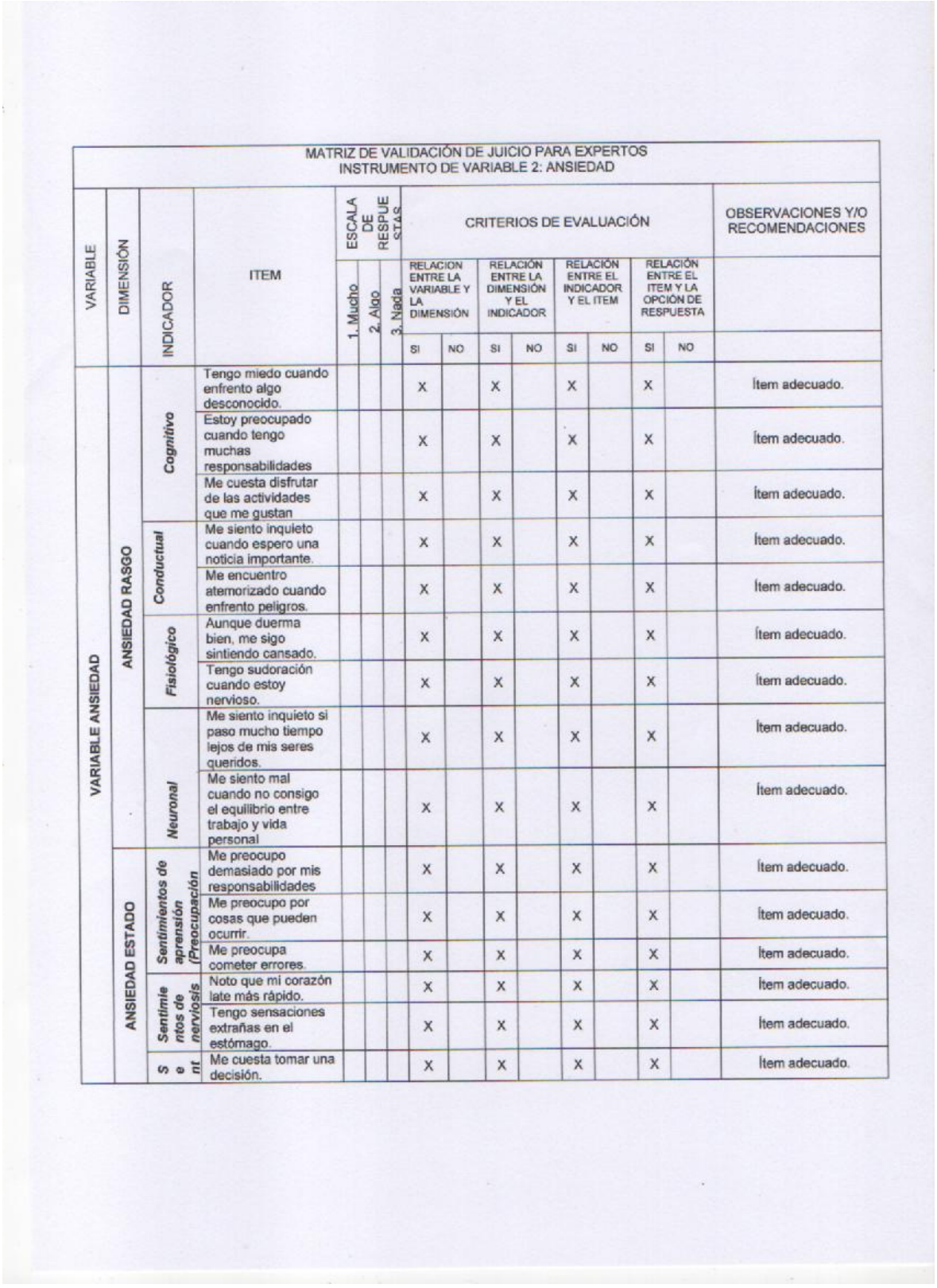
Apellidos y nombres: Alfaro García Ludwing Darío
DNI: 00245141



Firma:

Docente de la Universidad Nacional de Tumbes

Anexo 12 Validación del instrumento ansiedad



MATRIZ DE VALIDACIÓN DE JUICIO PARA EXPERTOS
INSTRUMENTO DE VARIABLE 2: ANSIEDAD

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	ESCALA DE RESPUESTAS			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				1. Mucho	2. Algo	3. Nada	RELACION ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ITEM		RELACIÓN ENTRE EL ITEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
VARIABLE ANSIEDAD	ANSIEDAD RASGO	*Cognitivo*	Tengo miedo cuando enfrento algo desconocido.				X		X		X		X		Ítem adecuado.
			Estoy preocupado cuando tengo muchas responsabilidades				X		X		X		X		Ítem adecuado.
			Me cuesta disfrutar de las actividades que me gustan				X		X		X		X		Ítem adecuado.
		Conductual	Me siento inquieto cuando espero una noticia importante.				X		X		X		X		Ítem adecuado.
			Me encuentro atemorizado cuando enfrento peligros.				X		X		X		X		Ítem adecuado.
		Fisiológico	Aunque duerma bien, me sigo sintiendo cansado.				X		X		X		X		Ítem adecuado.
			Tengo sudoración cuando estoy nervioso.				X		X		X		X		Ítem adecuado.
		Neuronal	Me siento inquieto si paso mucho tiempo lejos de mis seres queridos.				X		X		X		X		Ítem adecuado.
			Me siento mal cuando no consigo el equilibrio entre trabajo y vida personal				X		X		X		X		Ítem adecuado.
	ANSIEDAD ESTADO	*Sentimientos de aprensión (Preocupación*	Me preocupo demasiado por mis responsabilidades				X		X		X		X		Ítem adecuado.
			Me preocupo por cosas que pueden ocurrir.				X		X		X		X		Ítem adecuado.
			Me preocupa cometer errores.				X		X		X		X		Ítem adecuado.
		Sentimientos de nerviosis	Noto que mi corazón late más rápido.				X		X		X		X		Ítem adecuado.
			Tengo sensaciones extrañas en el estómago.				X		X		X		X		Ítem adecuado.
		Sent	Me cuesta tomar una decisión.				X		X		X		X		Ítem adecuado.

			Me influyen tanto los problemas que no puedo olvidarlos durante un tiempo.				X		X		X		X		Ítem adecuado.
		Sentimientos de molestia	Me encuentro molesto ante situaciones que no salen como las planee				X		X		X		X		Ítem adecuado.
			Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza y me molestan.				X		X		X		X		Ítem adecuado.

Dr. Pedro Fre Infante Sanjinez.
1 experto.

Dr. Carlos Alberto Luque Ramos
2 experto.

Mg.Ludwing Dario Alfaro Garcia
Experto 3

Anexo 13 Solicitud de facilidades

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UGEL CONTRALMIRANTE VILLAR - ZORRITOS
IE "ANDRES ARAUJO" - LA CRUZ - TUMBES
RECIBIDO
FECHA: 24/03/25
FOLIOS: 02 REGISTRO: 010
HORA: 8:00 a.m. FIRMA:

IE Andrés Araujo

Avenida Independencia s/n

La cruz , Tumbes

Director :Dr. Jule Telismar Mogollón Zárate

Fecha :

A quien corresponda:

Por medio de la presente , yo , Quevedo Sánchez Jaime Henderson , en mi calidad de Estudiante de la Segunda Especialidad de Educación Física de la Universidad Nacional de Tumbes , solicito formalmente su autorización para llevar a cabo una encuesta en la Institución Receptora con el propósito de obtener información para mi proyecto de investigación .

Detalle de la Solicitud :

1. **Título de la Investigación:**

   Actividad física y la ansiedad en estudiante del tercer año de secundaria IE Andrés Araujo , Tumbes , 2024

2. **Objetivo de la Encuesta:**
   Para este caso , orientada a recabar información para mi proyecto de mi instigación .
3. **Población Objetivo :**
   La encuesta se dirigía a estudiantes del tercer año de secundaria de la IE Araujo de participarán.
4. **Duración y fechas de Aplicación :**
   La encuesta se aplicara entre las Fecha de Inicio 26/03/25 Fecha de Finalización 27/03/25
5. **Metodología :**

   La encuesta consistirá en un cuestionario de preguntas , el cual contribuirá en mi proyecto de investigación

6. **Confidencialidad y Ética :**
   Se garantiza que toda la información recopilada será tratada con estricta confidencialidad y utilizada exclusivamente para los fines de esta investigación.

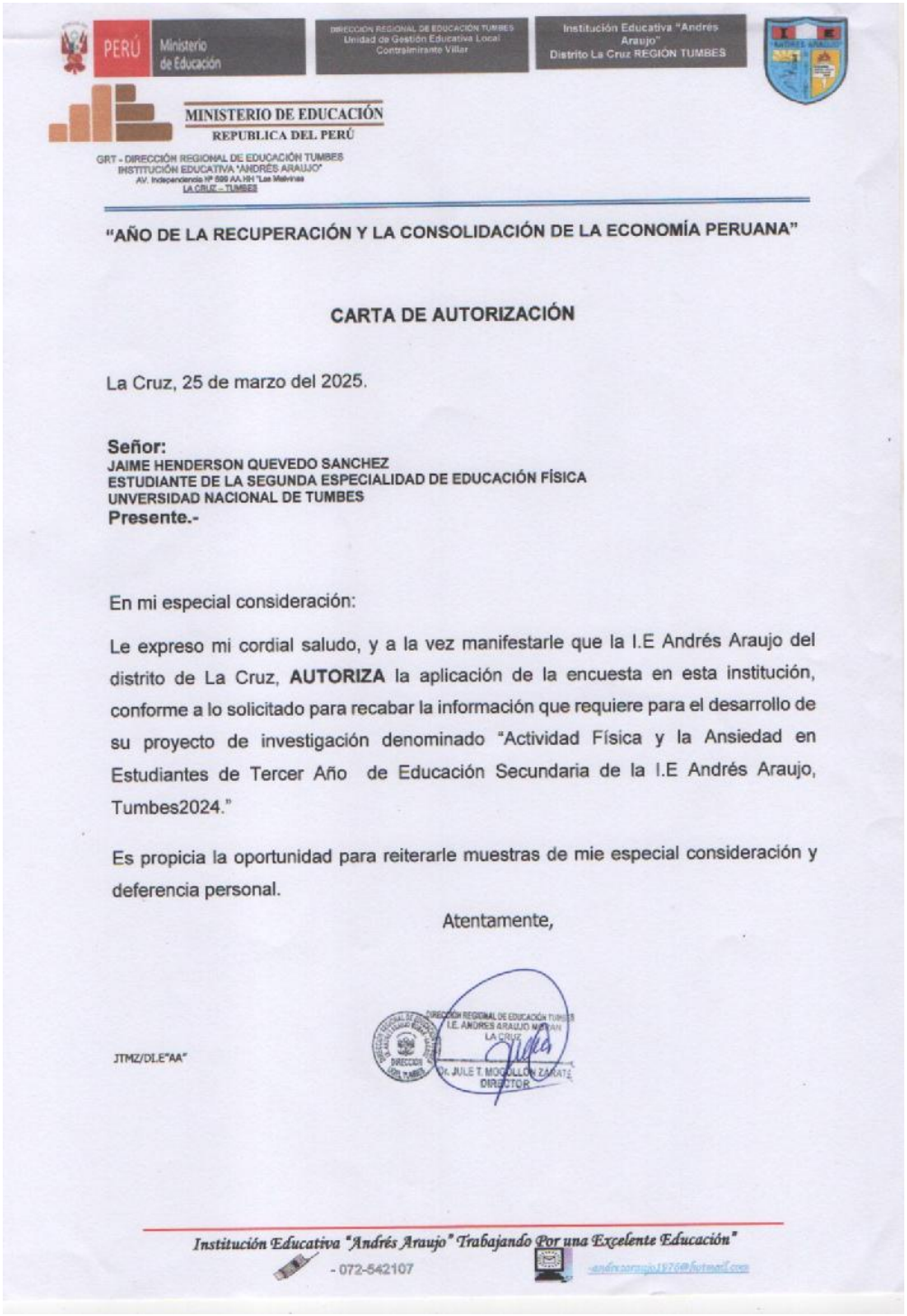
Se tomaran todas las medidas necesarias para proteger la privacidad de los participantes.

7. **Beneficio de la Investigación**
   [Descripción breve de los beneficios esperados de la investigación]
8. **Contacto para consultas:**
   Si tienen alguna pregunta o inquietud respecto a esta solicitud , pueden ponerse en contacto conmigo al Teléfono o Correo Electrónico .

Agradecemos de antemano su colaboración y apoyo en este importante proyecto de investigación.

Atentamente .

Anexo 14 Autorización



PERÚ Ministerio de Educación

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN TUMBES
Unidad de Gestión Educativa Local Contralmirante Villar

Institución Educativa "Andrés Araujo"
Distrito La Cruz REGIÓN TUMBES

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
REPUBLICA DEL PERÚ

GRT - DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN TUMBES
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ANDRÉS ARAUJO"
AV. Independencia Nº 599 AA.HH "Las Malvinas
LA CRUZ – TUMBES

"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y LA CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

CARTA DE AUTORIZACIÓN

La Cruz, 25 de marzo del 2025.

Señor:
JAIME HENDERSON QUEVEDO SANCHEZ
ESTUDIANTE DE LA SEGUNDA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
UNVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Presente.-

En mi especial consideración:

Le expreso mi cordial saludo, y a la vez manifestarle que la I.E Andrés Araujo del distrito de La Cruz, **AUTORIZA** la aplicación de la encuesta en esta institución, conforme a lo solicitado para recabar la información que requiere para el desarrollo de su proyecto de investigación denominado "Actividad Física y la Ansiedad en Estudiantes de Tercer Año de Educación Secundaria de la I.E Andrés Araujo, Tumbes2024."

Es propicia la oportunidad para reiterarle muestras de mie especial consideración y deferencia personal.

Atentamente,

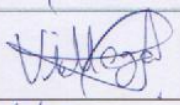
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN TUMBES
I.E. ANDRES ARAUJO MUÑAN
LA CRUZ
DRA. JULIE T. MOGOLLON ZARATE
DIRECTOR

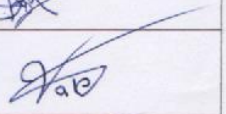
JTMZ/DLE"AA"

Institución Educativa "Andrés Araujo" Trabajando Por una Excelente Educación"
- 072-542107

Anexo 15 Consentimiento informado

13	JULIE TELISMAR MOGOLLON ZARATE	920304450	AV. BOLGNESI 208	
14	JULISSA SARITA ZAPATA LADINES		BARRIO 19	
15	FERNANDO HERRERA ZARATE	921170205	CALLE 03 DE OCTUBRE	
16	JESSICA DEL PILAR INGA VILLAR			
17	LUIS ALBERTO GAONA PLASENCIA		AV. 03 DE OCTUBRE	
18	ROSA ISABEL PLASENCIA TIMANA			
19	WILLIAM OMAR MOGOLLON SHELTON	913537990	LOS ANDES – JR PAITA	
20	YENI CARDITA INFANTE LOPEZ			
21	FELIPE AMADEO GARCIA ROMERO	902209398 956603874		
22	JACKELINE MERCEDES JIMENEZ FERNANDEZ		BARRIO LA CRUZ	
23	LEONARDO CRUZ NAMUCHE CHUNGA	923937814	AV PANAMERICANA – LA JOTA	
24	ANGELITA ESTRADA ZARATE			
25	WADNER M. RODRIGUEZ SILVA	938148937	PSJ. 28 DE JULIO	
26	YANET ALEXANDRA CRUZ ZARATE			

27	RICHARD CRUZ ALAMA	936848556	AV. INDEPENDENCIA	
28	MIRIAM MAGALY VILLEGAS ZARATE			
29	JESUS ENRIQUECARRILLO SANCHEZ	906421649	SAN JOSE – LA CRUZ	
30	SANTOS PATRICIA AGUIRRE CRUZ			
31	JUAN OSCAR GUTIERREZ TOLEDO	951463227	BUENA VENTURA	
32	JESUS MARCELINO RODRIGUEZ ZAPATA			
33	OLGER GUILLERMO CASTILLO LOPEZ	960349514	JR.BUENA VENTURA BAJA	
34	ROSA MARIA MEDINA MORAN			
35	JUAN CARLOS COCA YAURI	995401570 990005785		
36	MARIBEL ARACELY ESPINOZA VARGAS		ESQUINA SAN PEDRO – LAS MERCEDES	
37	CESAR ZAVALA		CALLE JIRON SAN PEDRO	
38	MARLENY TINOCO			
39	NESTOR CRUZ ZARATE		CALLE 03 DE OCTUBRE	

40	MARITA GARCIA RUGEL			
41	DENNIS OLAYA DIOSES	972929564	LOS CEDROS – CORRALES	
42	MERCEDES DEL ROSARIO OCAMPOS HERRERA			
43	MARITZA MARIATZIS RUGEL SUNCION	917328834	CALLE CENTENARIO	
44	RAUL BRIONES RODAS	949833417	BUENA VENTURA BAJA	
45	MARLENY CRUZ CORDOVA			

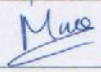
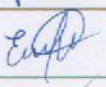
CONSENTIMIENTO DE PADRES DE FAMILIA

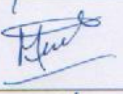
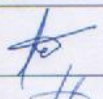
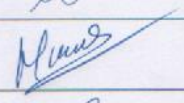
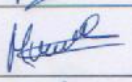
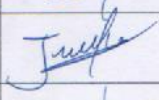
FICHA DE DIAGNOSTICO

I.E "ANDRES ARAUJO" – LA CRUZ

RELACION DE PADRES DE FAMILIA DE 3ERO DE SECUNDARIA – SECCION "B"

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	TELEFONO	DIRECCIÓN	FIRMA
01	EDERTH INFANTE ELIAS		SATELITE – LA CRUZ	
02	KARLA MEDIANERA SOLANO			
03	YHASMANI SANTOS		AV. PANAMERICANA – LA JOTA	
04	NELEVIN PACHERRES SALAS	919523272	CALLE TRUJILLO 04	
05	MARIA ANGELICA MARCHAN LAMA			
06	MANOLO JOSE PRINCIPE	941882748		
07	KARINA HERRERA CARHUAJULCA			
08	CESAR MANUEL LOPEZ MARCHAN	919060104		
09	NELCY NAVARRO OLIVOS			
10	ELVIS RIVAS RODRIGUEZ	929358828	AV. INDEPENDENCIA	
11	ELIANA ULFE CRUZ			

12	GIOVANI SANJINEZ BALLADARES	958453764		
13	GIOVANA DEL ROSARIO VILLEGAS SEMINARIO			
14	STIVEN ANDERSON GONZALES FLORES		JR. TRUJILLO 04	
15	LISET ARMESTAR ALEMAN			
16	EDWIN SALDARRIAGA BOYER	961995927		
17	VERONICA SILVA AGURTO			
18	EDUARDO VILLEGAS MARCHAN	918868637	NUEVA ESPERANZA	
19	MARIBEL RAMOS ANCAJIMA		TUPAC AMARU	
20	ADALBERTO VILLAR	971873810		
21	PETERSON SILVA	926723870	AAHH.CIUDAD SATELITE	
22	RUBY YARLEQUE			
23	MARCO BOCANEGRA SANCHEZ		AAHH. LAS MALVINAS	
24	RENE QUISPE SULLON			
25	FRANCO MANUEL CORNEJO PEÑA			
26	CLAUDIA OVIEDO CORREA			

27	MANUEL VILLASECA PERALTA	923580534	SAN PEDRO S/N	
28	ISAAC ROMERO MENDOZA	980994990	JIRON PIURA	
29	RAQUEL ARMESTAR DEVIS			
30	LUIS ARTEAGA CARCAMO		LOS CEREZOS	
31	MARIA SULLON			
32	DEZAR MARCELA OLIVOS AGURTO	954679017	AV. PANAMERICANA LA JOTA	
33	ZOILA PEÑA LEON			
34	LUIS ALBERTO ARCA RUIZ	966275113		
35	SADITH QUISPE SULLON			
36	RONY SALDARRIAGA ROMERO	945882509	LAS GARDENIAS	
37	LUZ MARINA PISCOYA			
38	CARLOS SALAZAR GUTIERREZ	901363816		
39	ELENA GAONA CHICA			
40	CARLOS ALBERTO ACOSTA	919753443	AV. PANAMERICANA LA JOTA	
41	MARIA ROSA			
42	CARLOS PRINCIPE CORTEZ	958708329	TRUJILLO II	

43	PATRICIA NAVARRO OLIVOS			
44	IRIS LORENA	900114678	BARRIO EL 19	