

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN
FÍSICA



**Actividad física y bienestar emocional en estudiantes del 3 al 5
año de la institución educativa N° 046 “Paul Harris”, Tumbes.**

TESIS para optar el título de segunda especialidad profesional en
educación física

AUTOR:

Jorge Reyes Céspedes

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN
FÍSICA



**Actividad física y bienestar emocional en estudiantes del 3 al 5
año de la institución educativa N° 046 “Paul Harris”, Tumbes.**

Informe de tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Código orcid. 0000-0002-3629-6355

Dr. Elber Lino Moran Coronado (secretario)

Código orcid. 0000-0001-9314-0843

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Vocal)

Código orcid. 0000-0003-2262-1003

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN
FÍSICA



**Actividad física y bienestar emocional en estudiantes del 3 al 5
año de la institución educativa N° 046 "Paul Harris", Tumbes.**

Los suscritos declaramos que el informe de tesis es original en su
contenido y forma.

Jorge Reyes Céspedes (Autor)

Código orcid. 0009-0001-1874-5006

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor):

Código orcid. 0000-0003-2262-1003

Tumbes, 2026.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Ciudad Universitaria
Av. Universitaria – Pampa Grande – Tumbes

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Tumbes, a los veintinueve días del mes de enero del dos mil veintiséis, siendo las once y treinta minutos; y en modalidad presencial, se reunieron el Jurado Calificador en el auditorio de la Facultad de Ciencias Sociales – Universidad Nacional de Tumbes, designado mediante RESOLUCIÓN N° 406-2024/UNTUMBES-FACSO-D., del 12 de diciembre de 2024, conformado por Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva. (presidente), Dr. Elber Lino Moran Coronado. (secretario); y Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Vocal); Asimismo, se reconoció, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. como asesor, se procedió a evaluar, deliberar y calificar la sustentación de la tesis titulada: "ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL 3 AL 5 AÑO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 046 PAUL HARRIS, TUMBES" para optar el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física, presentada por el estudiante:

JORGE REYES CÉSPEDES

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas por parte de las sustentantes y luego de la deliberación, el jurado, según el artículo 65° del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara al estudiante JORGE REYES CÉSPEDES, *Aprobado* con el calificativo de *Regular*.

Se hace conocer a la sustentate, que deberá levantar las observaciones finales hechas al informe final de tesis, que el Jurado le indica.

En consecuencia, queda EXPEDITO para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título 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 doce y veinte minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público.

Tumbes, 21 de enero de 2026.

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

Dr. Elber Lino Moran Coronado
DNI N° 00250825
Código ORCID 0000 – 0001 – 9314 – 0843
Secretario

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
DNI N° 00230120
Código ORCID 0000-0003-2262-1003
vocal

Actividad física y bienestar emocional en estudiantes del 3 al 5 año de la institución educativa N° 046 "Paul Harris", Tumbes.

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	14%	12%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	issuu.com Fuente de Internet	1%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
3	Submitted to Universidad del Atlántico Medio Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1%
6	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad San Marcos Trabajo del estudiante	<1%
9	Submitted to Centro Europeo de Postgrado - CEUPE Trabajo del estudiante	<1%
10	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.
<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

12	www.redie.org.mx Fuente de Internet	<1 %
13	ceatso.com Fuente de Internet	<1 %
14	www.romerobrest.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unicesmag.edu.co:8080 Fuente de Internet	<1 %
16	Apucusi Flores, Juan Crisostomo. "Comunicación asertiva y relaciones interpersonales en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa "Javier Heraud" del distrito de Laberinto - 2022.", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
17	epsir.net Fuente de Internet	<1 %
18	cvn.fecyt.es Fuente de Internet	<1 %
19	educacionmediasuperior.sep.gob.mx Fuente de Internet	<1 %
20	Michael H. San Miguel. "Promoción de estilos de vida saludables a través de aplicaciones móviles de aptitud física en estudiantes deportistas", Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 2025 Publicación	<1 %
21	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	<1 %



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.
<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

22	archive.org Fuente de Internet	<1 %
23	Ramos Rojas, Marilyn. "Clima socio familiar y autoestima en beneficiarias del club de madres - Municipalidad Distrital Alto de la Alianza, Tacna. 2023", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
24	www.diarioconcepcion.cl Fuente de Internet	<1 %
25	Andrea Yossy, Guillermo Inga Patricia Amarilis, Poma Camargo Sergio Christian, Carrasco Mamani Ronald Ramiro et al. "Modelo Prolab: Mayorcitos, Soporte Periférico Diseñados para Abordar de Forma Personalizada la Salud del Adulto Mayor", Pontificia Universidad Católica del Perú (Peru) Publicación	<1 %
26	polodelconocimiento.com Fuente de Internet	<1 %
27	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
29	Submitted to Universidad Pública de Navarra Trabajo del estudiante	<1 %
30	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
31	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.
<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

32	Submitted to Grupo IOE Trabajo del estudiante	<1 %
33	escuela.acj.uy Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	revistas.uan.edu.co Fuente de Internet	<1 %
36	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
37	Submitted to Universidad Nacional Mayor de San Marcos Trabajo del estudiante	<1 %
38	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.ucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	Submitted to Escuela Universitaria de Osuna Trabajo del estudiante	<1 %
41	rccardiologia.com Fuente de Internet	<1 %
42	Submitted to Barcelona School of Management Trabajo del estudiante	<1 %
43	Luz Rocío Alguiar Bernaola, Davis Alberto Mejía Pinedo, Ramiro Fiestas Jacinto, Gloria Irene Meza Meza et al. "Pedagogical gamification and academic persistence in higher education students: Success factors	<1 %



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.
<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

and limitations", Revista Simón Rodríguez,
2025
Publicación

44	Submitted to Universidad EAN Trabajo del estudiante	<1 %
45	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
46	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	<1 %
47	Submitted to Universidad del Desarrollo Trabajo del estudiante	<1 %
48	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
49	institutoeuropeo.es Fuente de Internet	<1 %
50	rid.unrn.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
51	www.imsersomayores.csic.es Fuente de Internet	<1 %
52	1library.co Fuente de Internet	<1 %
53	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
54	pubmed.ncbi.nlm.nih.gov Fuente de Internet	<1 %
55	qdoc.tips Fuente de Internet	<1 %
56	repositorio.unican.es Fuente de Internet	<1 %



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.
<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

57	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
58	www.mindfulness.net.au Fuente de Internet	<1 %
59	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.
<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

DEDICATORIA.

A mis queridos padres German y Isidora, cuyo amor incondicional y sacrificio diario ha sido el faro que ilumina cada paso de mi camino, gracias por enseñarme que el esfuerzo siempre vale la pena.

A mis hermanos, mis eternos compañeros de aventuras y confidentes, que con su apoyo inquebrantable me han motivado a perseguir mis sueños sin rendirme ante los obstáculos.

A mis hijos Jorge y Estrellita, mis razón y motivo para superarme en cada día de mi vida.

A los docentes de la Universidad Nacional de Tumbes, guías sabios y dedicados, que con su conocimiento y paciencia han moldeado no solo mi formación académica, sino también mi carácter y visión del mundo.

Y a mis amigos, esos pilares de risas y solidaridad, que han compartido conmigo las alegrías y las noches en vela, recordándome siempre el valor de la amistad verdadera.

Jorge.

AGRADECIMIENTO.

Expreso mi profundo agradecimiento a Dios por concederme la salud y la perseverancia necesarias para culminar este proyecto de investigación.

A la Universidad Nacional de Tumbes, en particular a la Facultad de ciencias sociales y a la escuela de educación, por proporcionar los recursos y el ambiente propicio para el desarrollo de estudios que impactan positivamente en la comunidad tumbesina.

Al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, mi asesor de tesis, por su valiosa orientación, paciencia y confianza en mi capacidad, que fueron fundamentales para superar los desafíos metodológicos y analíticos de este trabajo.

A los docentes de la UNTUMBES, especialmente, por sus aportes enriquecedores durante las revisiones y por fomentar un espíritu de excelencia académica.

A las autoridades y personal de la I.E. N° 046 "Paul Harris", en Tumbes, por su colaboración incondicional al facilitar el acceso a la población estudiantil y el apoyo logístico durante la aplicación del instrumento de evaluación.

A mis compañeros de clase y colegas de investigación, cuya retroalimentación y motivación compartida hicieron este proceso más llevadero y enriquecedor.

Finalmente, a mi familia y amigos, cuyo respaldo emocional fue el sustento diario para avanzar en este estudio sobre el bienestar emocional, físico, psicológico y social de los niños.

Jorge Reyes Cespedes.

INDICE.

Caratula de autoría.....	i
Caratula de jurado.....	ii
Caratula de originalidad	iii
DEDICATORIA.....	xi
AGRADECIMIENTO.....	xii
INDICE.....	xiii
INDICE DE TABLAS.....	xiv
INDICE DE FIGURAS.....	xv
INDICE DE ANEXOS.....	xvi
RESUMEN.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
I. INTRODUCCIÓN	19
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	26
III. MÉTODOS Y MATERIALES	43
IV. RESULTADOS.....	52
V. CONCLUSIONES.....	59
VI. RECOMENDACIONES.....	60
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	61

INDICE DE TABLAS.

Tabla 1: Muestra estudiantil.....	47
Tabla 2: Prueba de normalidad.....	52
Tabla 3: Relación entre la actividad física y el bienestar emocional.....	54
Tabla 4: Relación entre la actividad física y el bienestar físico.....	54
Tabla 5: Relación entre la actividad física y el bienestar psicológico.....	55
Tabla 6: Relación entre la actividad física y el bienestar social.....	56

INDICE DE FIGURAS.

Figura 1: Índice de normalidad de la variable actividad física.....	53
Figura 2. Índice de normalidad de la variable actividad física.....	53

INDICE DE ANEXOS.

Anexo 1. Matriz de consistencia.	1
Anexo 2. Solicitud de ejecución del proyecto.	4
Anexo 3. Protocolo de consentimiento Informado para aplicar una encuesta a los alumnos de 11 a 15 Años (firman los padres)	6
Anexos 4. Ficha técnica 1: Cuestionarios	8
Anexo 5. Instrumentó de recolección de datos	10
Anexos 6. Ficha de validación de expertos	14
Anexo 7. Prueba de confiabilidad.	18

RESUMEN.

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de 3° a 5° año de secundaria de la institución educativa N° 046 “Paul Harris”, Tumbes, 2024. Se empleó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de tipo descriptivo-correlacional y transversal. La población y muestra estuvo conformada por 30 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de actividad física para escolares (CAF-E) y el cuestionario de bienestar emocional escolar (CBEE), ambos con alta validez (Aiken > 0.85 y 0.92) y confiabilidad (Alfa de Cronbach 0.89 y 0.91 respectivamente). Los datos se procesaron con el software SPSS v.25 y se aplicó la correlación de Pearson al cumplirse el supuesto de normalidad (Kolmogorov-Smirnov $p > 0.05$). Los resultados principales muestran una correlación positiva moderada y significativa entre actividad física y bienestar emocional global ($r = 0,430$; $p = 0,018$), bienestar físico ($r = 0,474$; $p = 0,008$) y bienestar psicológico ($r = 0,417$; $p = 0,022$), pero no significativa con el bienestar social ($r = 0,283$; $p = 0,129$). Se concluye que la práctica regular de actividad física se asocia positivamente con el bienestar emocional, físico y psicológico en esta población adolescente, aunque su impacto sobre la dimensión social depende del carácter grupal de la actividad. Estos hallazgos respaldan la Teoría de la Autodeterminación y justifican la implementación de programas escolares de actividad física estructurada y colectiva en Tumbes.

Palabras clave: actividad física, bienestar emocional, estudiantes de secundaria, correlación de Pearson, Tumbes.

ABSTRACT.

The general objective of this research was to determine the relationship between physical activity and emotional well-being in 3rd to 5th year secondary school students at Educational Institution N° 046 “Paul Harris”, Tumbes, 2024. A quantitative approach was used, employing a non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional design. The population and sample consisted of 30 students selected by non-probability convenience sampling. The instruments used were the physical activity questionnaire for schoolchildren (CAF-E) and the school emotional well-being questionnaire (CBEE), both with high validity (Aiken > 0.85 and 0.92) and reliability (Cronbach's Alpha 0.89 and 0.91, respectively). The data were processed using SPSS v.25 software, and Pearson's correlation was applied after the assumption of normality was met (Kolmogorov-Smirnov $p > 0.05$). The main results show a moderate and significant positive correlation between physical activity and overall emotional well-being ($r = 0.430$; $p = 0.018$), physical well-being ($r = 0.474$; $p = 0.008$), and psychological well-being ($r = 0.417$; $p = 0.022$), but not significant with social well-being ($r = 0.283$; $p = 0.129$). It is concluded that regular physical activity is positively associated with emotional, physical, and psychological well-being in this adolescent population, although its impact on the social dimension depends on the group nature of the activity. These findings support Self-Determination Theory and justify the implementation of structured, group-based school physical activity programs in Tumbes.

Keywords: physical activity, emotional well-being, secondary school students, Pearson correlation, Tumbes.

I. INTRODUCCIÓN

La actividad física ha sido reconocida a lo largo de la historia como un factor importante para el desarrollo integral del ser humano. No solo ha contribuido al avance físico, sino también al cognitivo y emocional, proporcionando herramientas fundamentales para la supervivencia y la evolución. En la actualidad, el entorno educativo presenta un escenario donde la actividad física sigue siendo relevante, especialmente en el contexto escolar, donde el desarrollo de los estudiantes en términos de bienestar emocional y físico es primordial. Sin embargo, las crecientes tendencias hacia el uso excesivo de tecnología han limitado significativamente la práctica de actividad física en las nuevas generaciones. Según Talledo (2020), el aprendizaje basado en actividades físicas es esencial, ya que fomenta destrezas físicas y cognitivas fundamentales para el ser humano desde tiempos inmemoriales.

En la última década, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha subrayado la importancia de la actividad física para el bienestar emocional y físico, especialmente en niños y adolescentes. A pesar de esto, el sedentarismo ha ido en aumento, motivado por el uso extensivo de dispositivos tecnológicos. Guerrero (2020) destaca que las instituciones educativas tienen la responsabilidad de promover la actividad física como una herramienta para mejorar el bienestar general de los estudiantes. La OMS recomienda que los niños y adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa para mantener un desarrollo equilibrado, tanto físico como emocional. A partir de esta problemática, surge la necesidad de investigar cómo la actividad física puede contribuir al bienestar emocional de los estudiantes de la Institución Educativa N-046 "Paul Harris" en Tumbes.

El contexto local en Tumbes, una región con características demográficas y socioeconómicas particulares, también presenta desafíos en cuanto a la promoción de la actividad física en las escuelas. La investigación titulada actividad física y bienestar emocional en estudiantes del 3° al 5° año de la institución educativa N°046 "Paul Harris", Tumbes, 2024" se centró en estudiar la relación entre la práctica de actividad física y su impacto en el bienestar emocional de los

estudiantes. Este proyecto busca proporcionar evidencia empírica sobre la importancia de integrar la actividad física en la rutina escolar para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo y fomentar un desarrollo emocional saludable.

Existen investigaciones previas que destacan los beneficios de la actividad física para el bienestar emocional, tales como la reducción del estrés, la mejora de la autoestima y la promoción de la interacción social entre pares. Estudios recientes han señalado que los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas tienen una mayor capacidad para manejar el estrés académico y presentan mejores indicadores de bienestar psicológico (García & Pérez, 2021). Sin embargo, aún existen vacíos en la investigación sobre cómo estas dinámicas afectan específicamente a estudiantes de niveles educativos intermedios, como los del 3° al 5° año de secundaria en contextos locales como Tumbes.

A nivel global, la tendencia hacia el sedentarismo en los jóvenes ha sido ampliamente estudiada, pero poco se ha explorado sobre su relación directa con el bienestar emocional en el ámbito escolar. Por lo tanto, es crucial investigar cómo la actividad física regular puede actuar como un factor protector frente a problemas emocionales como la ansiedad y la depresión, que están en aumento entre adolescentes debido a la presión académica y social (Smith et al., 2022). En este sentido, el presente proyecto pretende llenar este vacío investigativo en el contexto peruano, específicamente en la región de Tumbes.

El objetivo principal de este estudio es analizar el impacto de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes de secundaria del 3° al 5° año de la institución educativa N° 046 "Paul Harris", Tumbes. Para ello, se llevará a cabo una investigación cuantitativa mediante la aplicación de encuestas y cuestionarios que medirán la frecuencia, intensidad y tipo de actividad física realizada por los estudiantes, así como sus niveles de bienestar emocional.

El alcance de la investigación incluyó la identificación de las principales barreras que impiden a los estudiantes participar en actividades físicas, el análisis de las diferencias de género en la participación en deportes y otras actividades físicas, y la evaluación de cómo estas prácticas influyen en el manejo del estrés académico. Se espera que los resultados de esta investigación aporten información relevante

para el diseño de programas educativos que promuevan la actividad física como un componente clave del bienestar emocional.

En cuanto a la población afectada, esta investigación se centró en los estudiantes de 3° a 5° de secundaria, cuyas edades oscilan entre los 14 y 17 años. Se ha observado que en esta etapa los adolescentes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales significativos, lo que aumenta la relevancia de estudiar cómo la actividad física puede influir en su bienestar integral. Además, se espera que los hallazgos de este estudio sean de utilidad para las autoridades educativas locales y nacionales en la implementación de políticas que promuevan el ejercicio físico en el ámbito escolar.

Esta investigación contribuye a ampliar el conocimiento sobre la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria en Tumbes, ofreciendo un análisis profundo y contextualizado de los factores que facilitan o dificultan la práctica de actividad física y su impacto en el desarrollo emocional de los adolescentes.

Es importante en este contexto, que la relación entre la actividad física y el bienestar emocional es ampliamente reconocida a nivel internacional. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular es esencial para mantener una buena salud física y mental, especialmente en niños y adolescentes. La OMS recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa para este grupo etario, ya que su práctica contribuye a mejorar el estado de ánimo, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, y fomentar el bienestar general (OMS, 2020). Sin embargo, a pesar de estas recomendaciones, el sedentarismo está en aumento, particularmente entre los adolescentes, debido a factores como el uso excesivo de dispositivos tecnológicos.

A nivel nacional, en Perú, el problema del sedentarismo entre adolescentes también es alarmante. Un estudio realizado por el Ministerio de Salud (MINSA) en 2021 reveló que un alto porcentaje de jóvenes entre 12 y 17 años no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física diaria. El uso excesivo de la tecnología y la falta de espacios adecuados para la práctica deportiva han sido identificados como las principales barreras para una vida activa (MINSA, 2021). En este contexto, las escuelas tienen un papel crucial en la promoción de estilos de

vida saludables a través de programas de educación física que fomenten la participación de los estudiantes en actividades físicas de manera regular.

A nivel local, en la región de Tumbes, la situación no es diferente. La institución educativa N° 046 “Paul Harris”, ubicada en esta región, enfrenta desafíos similares en cuanto a la promoción de la actividad física entre sus estudiantes de 3° a 5° año de secundaria. Los estudiantes, en su mayoría, no realizan la cantidad de actividad física recomendada, lo que impacta no solo en su salud física, sino también en su bienestar emocional. Estudios locales han demostrado que la falta de actividad física está vinculada con altos niveles de estrés y ansiedad en adolescentes, lo que afecta su rendimiento académico y su capacidad para manejar la presión escolar (Pérez, 2022).

En el ámbito escolar, la actividad física juega un rol fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes. Además de los beneficios físicos, la actividad física contribuye significativamente al bienestar emocional y social de los adolescentes. Según Ríos (2009), la educación física y el deporte en las escuelas no solo promueven la salud física, sino que también fomentan valores como la disciplina, el respeto y la autoestima, elementos esenciales para el desarrollo emocional. Sin embargo, la creciente dependencia de la tecnología y el enfoque exclusivo en el progreso académico han llevado a un descuido de la actividad física en el entorno escolar.

El problema de la falta de actividad física en adolescentes tiene varias implicaciones. A nivel psicológico, la inactividad física está relacionada con un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y otros trastornos emocionales. Un estudio de Guerrero (2020) resalta que los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas muestran una mejora en su bienestar emocional y un mayor control sobre el estrés académico. No obstante, la carencia de infraestructura adecuada y la falta de conciencia sobre los beneficios de la actividad física siguen siendo barreras significativas.

Además, es importante considerar que las diferencias de género también juegan un papel en la participación en actividades físicas. En muchos contextos, las niñas tienden a participar menos en actividades físicas debido a estereotipos de género y barreras culturales. Según el estudio de García y Cols (2020), los programas de

actividad física en las escuelas deben ser diseñados para incluir estrategias que fomenten la participación igualitaria entre niños y niñas.

Ante la explicación detallada anteriormente, surge la siguiente interrogante:

¿Cuál es la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del 3 al 5 de la institución educativa N° 046 “Paul Harris”, Tumbes 2024?

Por otro lado, el presente trabajo de investigación basó su justificación en los siguientes aspectos:

A nivel teórico, es esencial, ya que fundamenta evidencia científica que respalda la importancia del ejercicio físico para el desarrollo integral de los jóvenes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades no transmisibles como la obesidad y la depresión, especialmente en niños y adolescentes. La OMS recomienda al menos 60 minutos de actividad física diaria para los jóvenes, lo cual contribuye significativamente a su bienestar físico y mental (OMS, 2020). Esta investigación contribuye al vacío en los estudios que relacionan la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de la región de Tumbes, generando nuevos conocimientos que pueden ser utilizados para diseñar intervenciones educativas efectivas y alineadas con las recomendaciones internacionales.

Desde una perspectiva teórica, este proyecto integra lo explicado en la teoría del desarrollo físico y emocional de Pila (2021), quien enfatiza que la actividad física contribuye no solo a la salud física, sino también al desarrollo de la autoestima y habilidades para afrontar los retos de la vida diaria. Por lo tanto, el estudio exploró cómo la actividad física regular puede impactar el bienestar emocional de los estudiantes de 3° a 5° año de secundaria, proporcionando datos que refuercen la necesidad de incluir programas educativos que integren de manera más efectiva la actividad física en las escuelas.

Metodológicamente, este estudio es relevante porque empleó herramientas cuantitativas para evaluar el impacto de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes. La combinación de cuestionarios estandarizados,

observaciones a los participantes permitió obtener un panorama integral sobre cómo la actividad física incide en variables como el estrés, la ansiedad y la autoestima. Además, este enfoque metodológico no solo permitió la recolección de datos cuantitativos que pueden ser generalizados, sino que también proporcionó un análisis más profundo a través de la observación cualitativa de comportamientos y actitudes en los estudiantes (López, 2023). Con ello, se contribuye al desarrollo de una metodología más robusta para futuros estudios en el campo de la educación física y el bienestar emocional.

En el contexto práctico, se encontró información sobre el impacto directo en los estudiantes de la institución educativa N° 046 "Paul Harris", en Tumbes, mediante la implementación de estrategias que fomenten la actividad física como una vía para mejorar su bienestar emocional. Los resultados de esta investigación permiten identificar las barreras que los estudiantes enfrentan para practicar actividad física regularmente y diseñar soluciones que sean aplicables en su contexto escolar. En este sentido, el estudio proporciona herramientas prácticas para los docentes, como la propuesta de creación de programas de ejercicios adaptados a las necesidades de los adolescentes, que promuevan la integración del ejercicio en su rutina diaria, tal como lo indica Pastor et al. (2019) en su enfoque sobre la educación física.

Además, los resultados pueden ser aplicables en otras instituciones educativas con características similares, permitiendo que la comunidad escolar desarrolle programas que combinen el desarrollo académico con la actividad física regular, mejorando así el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

Socialmente, este estudio es de gran relevancia debido al aumento de los problemas de salud mental en los adolescentes, tales como la ansiedad, la depresión y el estrés, problemas que se han visto exacerbados por el uso excesivo de la tecnología y el sedentarismo. Según datos del Ministerio de Salud del Perú (2021), más del 40% de los adolescentes peruanos reportan altos niveles de estrés y ansiedad relacionados con la presión académica y social. Este estudio ofrece en gran parte soluciones prácticas al resaltar cómo la actividad física regular puede

ser una herramienta eficaz para mejorar la salud mental de los estudiantes y fomentar una vida más saludable y equilibrada.

Los principales beneficiarios de esta investigación son los estudiantes de la institución educativa N° 046 “Paul Harris” y sus docentes, quienes podrán implementar programas más efectivos de actividad física que promuevan el bienestar integral de los jóvenes. Además, los resultados del estudio pueden ser utilizados por las autoridades educativas locales y regionales para mejorar la planificación de programas de educación física en el currículo escolar, garantizando que se ofrezcan actividades que aborden no solo el desarrollo físico, sino también el emocional.

Para el desarrollo del trabajo se planteó como objetivo general: Determinar el nivel de relación entre la actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del 3° al 5° año institución educativa N° 046 “Paul Harris”, Tumbes 2024. Como objetivos específicos: Identificar la relación entre la actividad física y el bienestar físico en los estudiantes del 3° al 5° año institución educativa N° 046 “Paul Harris”, Tumbes 2024. Describir la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en los estudiantes del 3° al 5° año institución educativa N° 046 “Paul Harris”, Tumbes 2024. Establecer la relación entre la actividad física y el bienestar social en los estudiantes del 3° al 5° año institución educativa N° 046 “Paul Harris”, Tumbes 2024.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.

La primera variable de estudio es la actividad física, la cual se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía. Esto incluye actividades cotidianas como caminar, correr, bailar, o tareas más estructuradas como el ejercicio físico (Caspersen y Christenson, 2024). El ejercicio físico, en particular, se diferencia de la actividad física común por ser planificado, estructurado y repetitivo, con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física (Delgado y Tercedor, 2022). La actividad física deportiva también juega un rol importante, ya que combina la actividad física con el componente competitivo, el cual promueve el desarrollo integral de las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de los estudiantes.

Otros autores definen a la actividad física de la siguiente manera:

La Organización Mundial de la Salud (2022) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Abarca una amplia gama de actividades y se integra en diversos momentos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el tiempo de ocio. Esta definición subraya que la actividad física no se limita al ejercicio planificado, sino que incluye cualquier movimiento que gaste energía.

Para Castillo et al., (2021) la definen como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético. La relevancia de esta definición radica en su simplicidad y en su capacidad para diferenciar la actividad física (un comportamiento general) del ejercicio (una subcategoría planificada y estructurada).

Por otro lado, Crespo (2023) define la actividad física como toda actividad o movimiento que realiza el ser humano durante un determinado periodo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio. Esta perspectiva amplía el concepto al contexto laboral y resalta su importancia como un hábito de vida que impacta directamente en la salud y el bienestar, siendo un pilar fundamental para la prevención y tratamiento de patologías.

Se tiene también a Bernate (2022) quien describe la actividad física como una práctica fundamental para preservar la salud del cuerpo y la mente. El autor enfatiza que no se trata solo del movimiento en sí, sino de su rol como herramienta educativa y promotora de estilos de vida saludables desde la infancia, influyendo positivamente en el desarrollo integral de las personas y en la prevención de enfermedades crónicas.

Así mismo Leal et al. (2024) la conceptualizan como un comportamiento complejo que incluye actividades que varían en intensidad (ligera, moderada, vigorosa) y que contribuyen al gasto energético diario. Subrayan que esta conducta está influenciada por factores psicológicos, sociales y ambientales, y su promoción es clave para el desarrollo físico y mental saludable durante etapas críticas como la adolescencia.

La actividad física juega un rol fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, no solo en términos de salud corporal, sino también en su rendimiento académico y bienestar emocional. Imagina a un niño o joven que, después de una sesión de ejercicio moderado, regresa al aula con mayor concentración y energía para aprender; esto no es casualidad, ya que estudios demuestran que el ejercicio regular mejora las funciones ejecutivas del cerebro, como la atención y la memoria, lo que se traduce en mejores calificaciones en matemáticas y lectura (Ávila et al., 2021).

Para Quílez (2020), no se trata solo de correr o jugar; incluso sesiones cortas de actividad vigorosa pueden aumentar el volumen del hipocampo, la parte del cerebro responsable de la memoria, ayudando a los estudiantes a procesar información de manera más eficiente y a resolver problemas complejos con mayor facilidad. Esto es especialmente relevante en un mundo donde el sedentarismo juvenil ha aumentado debido a las pantallas, llevando a problemas de adiposidad que afectan negativamente el desempeño cognitivo.

Al incorporar rutinas activas, los estudiantes no solo previenen enfermedades crónicas como la obesidad o la diabetes, sino que también construyen hábitos que promueven una vida más larga y productiva, con un impacto directo en su motivación para estudiar y participar en clase. La actividad física no es un lujo, sino una necesidad que enriquece la experiencia estudiantil de manera holística. Más

allá de los beneficios inmediatos, la actividad física sostenida en los estudiantes contribuye a un mejor control emocional y social, reduciendo comportamientos disruptivos en el aula y mejorando la interacción con pares y profesores (Luque et al., 2021).

Incorporar la actividad física en el entorno educativo transforma la forma en que los niños y jóvenes aprenden, al integrar movimiento en lecciones diarias que no solo mantienen la atención, sino que elevan el rendimiento académico sin restar tiempo a las materias centrales. Piensa en una clase donde los estudiantes resuelven problemas matemáticos mientras realizan ejercicios aeróbicos; revisiones sistemáticas muestran que intervenciones de este tipo, con frecuencias de 4-5 días por semana y al menos 90 minutos acumulados, mejoran el desempeño en matemáticas, lectura y funciones ejecutivas como la inhibición y la memoria de trabajo (Rodríguez et al., 2020).

Además, actividades de intensidad moderada a vigorosa, como juegos en equipo o artes marciales mixtas, han demostrado efectos positivos en el 50% de los estudios revisados, especialmente en niños con discapacidades como autismo o ADHD, donde el movimiento cognitivo-enganchado potencia habilidades numéricas y de procesamiento. Esto no afecta negativamente el currículo; al contrario, rompe la monotonía del sedentarismo escolar, fomentando comportamientos académicos positivos como mayor engagement y menor ausentismo (Catagña et al., 2024).

En escuelas con recursos limitados, incluso pausas activas o lecciones físicamente integradas generan mejoras en la agilidad, la aptitud cardiorrespiratoria y el poder de las extremidades inferiores, alineándose con recomendaciones de 60 minutos diarios de actividad. La clave está en la variedad: desde educación física estructurada hasta descansos espontáneos, todo contribuye a un ambiente educativo más dinámico y efectivo, beneficiando particularmente a grupos de bajos ingresos o minorías étnicas (Andrades et al., 2022).

La integración de la actividad física en la educación también fortalece indicadores cognitivos y actitudes hacia el aprendizaje, creando un ciclo virtuoso donde el ejercicio enriquece el aula y viceversa. Según reportes exhaustivos, la educación física escolar y actividades extracurriculares como receso o clases activas están

asociadas positivamente con habilidades cognitivas, comportamientos académicos y logros en pruebas estandarizadas, atendiendo a casi 56 millones de jóvenes en entornos escolares (De León, 2024).

Es importante para el desarrollo del trabajo hacer una revisión de las teorías que fundamentan el estudio de la actividad física, entre estas teorías tenemos a:

La teoría del comportamiento planificado (Ajzen, 2020). Esta teoría sostiene que el comportamiento humano está influenciado por tres factores principales: las actitudes hacia el comportamiento, las normas subjetivas y el control percibido sobre el comportamiento. En el contexto de la actividad física, esta teoría sugiere que la decisión de involucrarse en actividades físicas depende de la creencia en los beneficios percibidos, la presión social para participar y la percepción de control sobre los factores que facilitan o dificultan la realización de la actividad física (Ajzen, 2020).

Por ejemplo, un estudiante que considera que la actividad física es beneficiosa para su bienestar emocional, que percibe que sus compañeros y docentes valoran la actividad física, y que siente que tiene los recursos y el tiempo para realizarla, es más probable que participe en actividades físicas de manera regular.

La teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2023). Es otra base teórica importante para explicar la motivación detrás de la práctica de la actividad física. Esta teoría plantea que los individuos tienen tres necesidades psicológicas fundamentales: la autonomía, la competencia y la relación con los demás. Cuando estas necesidades se satisfacen, los individuos están más motivados para participar en actividades físicas de manera voluntaria.

En el contexto de la actividad física en adolescentes, satisfacer estas necesidades es crucial para fomentar una práctica regular. Por ejemplo, cuando los estudiantes perciben que tienen autonomía para elegir las actividades físicas, sienten competencia en su ejecución y tienen un sentido de pertenencia al realizar actividades físicas con otros, es más probable que se mantengan activos (Deci y Ryan, 2019).

La teoría de la activación (Yerkes y Dodson, 2021). Sostiene que existe una relación curvilínea entre el nivel de activación y el rendimiento en tareas físicas y mentales. Esta teoría sugiere que niveles moderados de activación (o arousal) resultan en el mejor rendimiento, mientras que niveles muy bajos o altos de activación pueden afectar negativamente la ejecución de tareas físicas.

En relación con la actividad física, esta teoría ayuda a entender cómo diferentes niveles de intensidad (una de las dimensiones clave de la actividad física) pueden influir en el bienestar físico y emocional de los estudiantes. Actividades de baja intensidad pueden no proporcionar los beneficios psicológicos esperados, mientras que actividades de alta intensidad pueden generar agotamiento o estrés si no son adecuadamente controladas.

Para entender cómo la actividad física impacta en el bienestar emocional, es necesario analizar sus principales dimensiones: frecuencia, duración e intensidad. Estas tres dimensiones permiten evaluar y cuantificar de manera efectiva la actividad física y su relación con los beneficios emocionales y sociales.

La frecuencia. Se refiere al número de veces que se realiza una actividad física en un período de tiempo determinado, generalmente una semana. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la recomendación para adolescentes es realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente. La frecuencia de la actividad física está directamente relacionada con sus beneficios sobre el bienestar emocional, ya que un incremento en la regularidad de las actividades físicas tiene efectos acumulativos en la salud mental y emocional (Sánchez, 2019).

La duración de la actividad física. Se refiere al tiempo total que se dedica a una sesión de actividad física. De acuerdo con los lineamientos de la OMS (2020), se recomienda que la duración mínima para obtener beneficios significativos en la salud es de 30 minutos de actividad física continua. La duración también afecta la respuesta emocional del cuerpo; sesiones de actividad más largas tienden a ser más efectivas en la reducción de los síntomas de ansiedad y estrés (Ruiz, 2021).

La intensidad de la actividad física. Está relacionada con el esfuerzo necesario para realizar una actividad y se clasifica como baja, moderada o vigorosa. La intensidad tiene un impacto directo en el gasto energético y en los beneficios para la salud mental. Estudios indican que la actividad física de alta intensidad puede generar mayores niveles de endorfinas, las cuales están asociadas a una mejora en el estado de ánimo y la reducción de síntomas depresivos (Ruiz, 2021; OMS, 2022). Sin embargo, la intensidad debe ser ajustada a las capacidades individuales para evitar efectos negativos como la fatiga extrema o lesiones.

Por otro lado, es importante analizar la segunda variable referida al bienestar emocional el cual se define como un estado en el que las personas tienen control sobre sus emociones y son capaces de afrontar los desafíos de la vida diaria con resiliencia. La Organización Mundial de la Salud (2019) lo define como la capacidad de las personas para sentirse bien consigo mismas, gestionar adecuadamente las emociones, y mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Esta definición incluye dimensiones como el bienestar físico, psicológico y social, que están interrelacionadas con la actividad física regular.

Otros autores hacen las siguientes dimensiones:

Para Vivas (2003) el bienestar emocional se define como el estado óptimo de manejo y comprensión de las emociones que contribuye a una vida plena y resiliente. A continuación, se presentan cuatro definiciones conceptuales basadas en fuentes expertas, cada una con su cita correspondiente.

Por otro lado, Calderón (2024) señala que el bienestar emocional se refiere a la capacidad de reconocer, expresar y manejar las emociones de manera saludable, lo que permite enfrentar desafíos cotidianos con resiliencia y fomenta el desarrollo personal y la salud mental. Esta perspectiva enfatiza el equilibrio entre el reconocimiento de emociones propias y su comunicación adecuada en interacciones sociales.

Palomeque (2024), indica que el bienestar emocional es un estado de ánimo en el que la persona se siente bien, tranquila y en control de sus emociones, permitiendo afrontar los retos de la vida de forma equilibrada. Incluye la percepción de dominio

emocional y la adaptación positiva a las adversidades, reduciendo el impacto de situaciones estresantes.

De igual manera, Fernández & Malvar (2024) señalan que el bienestar emocional implica un equilibrio a nivel espiritual, mental, emocional y físico que habilita hacer frente a problemas y presiones diarias, promoviendo una vida plena y la adaptación a cambios sin elevar el sufrimiento. Se asocia con momentos de satisfacción general y la capacidad de mantener emociones positivas predominantes sobre las negativas.

Bisquerra y Chao (2021) indican que el bienestar emocional es la habilidad para comprender, conducir y experimentar las emociones de manera saludable y equilibrada, facilitando el afrontamiento de cambios y el mantenimiento de relaciones positivas. Este concepto integra componentes hedónicos (experiencias placenteras) y eudaimónicos (sentido de propósito), junto con la satisfacción vital evaluativa.

El bienestar emocional es un componente fundamental de la salud mental general que abarca la capacidad de un individuo para ser consciente de sus propias emociones, gestionarlas eficazmente, afrontar el estrés, y mantener relaciones satisfactorias. Su relevancia radica en que actúa como cimiento para el desarrollo integral de la persona, permitiéndole funcionar de manera óptima en distintos ámbitos de la vida, como el laboral y el social. Un buen estado emocional está intrínsecamente ligado a la salud física, ya que la gestión adecuada del estrés reduce el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la tensión crónica y promueve un sistema inmune más robusto, demostrando la interconexión esencial entre la mente y el cuerpo (Organización Mundial de la Salud, 2022).

La priorización del bienestar emocional va más allá del plano individual, incidiendo directamente en la resiliencia y la productividad colectiva. En contextos organizacionales, por ejemplo, fomentar un entorno que priorice la salud mental y emocional contribuye a una mayor motivación, menor agotamiento emocional y, en última instancia, a un mejor rendimiento y desarrollo profesional. Al cultivar la gratitud, la perseverancia y la amabilidad, las personas no solo mejoran su propia experiencia de vida, sino que también fortalecen sus lazos sociales y su capacidad

para contribuir de manera constructiva a su comunidad, lo cual es vital para el progreso social y la calidad de vida en general (Fraternidad, 2019).

El bienestar emocional adquiere una relevancia crítica en el contexto estudiantil, ya que está directamente vinculado al rendimiento académico y la adaptación universitaria. Los estudiantes se enfrentan constantemente a factores estresantes como la presión académica, la necesidad de conciliar la vida personal con los estudios, o en casos de educación superior, el ajuste a un nuevo entorno social (Merino, 2025). La capacidad de entender, expresar y regular las emociones es lo que permite a los estudiantes manejar el estrés, la ansiedad y la adversidad, transformando los desafíos en oportunidades de crecimiento en lugar de obstáculos insuperables, lo que se traduce en una mayor satisfacción con su vida y estudios (Estrada & Mamani, 2020).

Un nivel óptimo de bienestar emocional en el alumnado actúa como un factor protector que mitiga los efectos negativos de las exigencias del entorno académico. Al desarrollar habilidades como la inteligencia emocional y el manejo del estrés, los estudiantes están más capacitados para formar conexiones significativas, buscar apoyo social y mantener una perspectiva positiva ante la vida (Sinchigalo et al., 2022). Las instituciones educativas tienen una responsabilidad crucial en proveer recursos y apoyos que ayuden a gestionar este estrés y a promover activamente la salud mental, pues al fortalecer la resiliencia emocional, se previene el deterioro en el rendimiento, la deserción y la ocurrencia de síntomas asociados con psicopatologías (Tréllez, 2020; Sinchigalo et al., 2022).

Entre las teorías del bienestar emocional, se han encontrado las siguientes:

La teoría de la inteligencia emocional (Goleman, 2023). Destaca que la capacidad de reconocer y gestionar las emociones propias y las de los demás es clave para el bienestar emocional. En el contexto de la actividad física, la inteligencia emocional se desarrolla a través del manejo del estrés físico y mental que conlleva el ejercicio. La participación regular en actividades físicas permite a los estudiantes mejorar su autoconciencia emocional, lo que a su vez favorece una mejor regulación de las emociones negativas y el desarrollo de una mayor resiliencia emocional.

La teoría del bienestar subjetivo es un concepto que se refiere a la percepción personal de bienestar y satisfacción con la vida (Diener, 2023). Este bienestar incluye tanto componentes afectivos (emociones positivas y negativas) como cognitivos (evaluación de la vida). En el marco de la actividad física, múltiples estudios han demostrado que las personas que participan en actividades físicas regulares reportan mayores niveles de bienestar subjetivo, debido a la reducción del estrés y el incremento de las emociones positivas que se generan durante y después del ejercicio (Sánchez, 2023).

Por otro lado, las dimensiones del bienestar emocional, se encontró a:

El bienestar físico está relacionado con la percepción del estado de salud física de un individuo. La actividad física es clave para mejorar el bienestar físico, ya que ayuda a prevenir enfermedades crónicas, fortalece el sistema cardiovascular y mejora la condición muscular y ósea (OMS, 2020). Además, la actividad física regular está asociada a una mejora en la autopercepción del estado físico, lo que a su vez tiene un impacto positivo en el bienestar emocional (Sánchez, 2022).

El bienestar psicológico se refiere al estado emocional de una persona y su capacidad para manejar el estrés, la ansiedad y otros factores psicológicos. La actividad física tiene un efecto directo sobre el bienestar psicológico al promover la liberación de endorfinas, dopamina y serotonina, neurotransmisores que están relacionados con la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo (Ruiz, 2021). Además, el ejercicio regular mejora la autoestima y la confianza en uno mismo, lo que contribuye a un mejor bienestar psicológico.

El bienestar social está referido a la calidad de las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia en un grupo social. La actividad física grupal, como los deportes en equipo, facilita la interacción social y fortalece las relaciones interpersonales (Flores et al., 2019). El deporte y la actividad física también permiten desarrollar habilidades como la cooperación, el respeto mutuo y la empatía, lo que contribuye al bienestar emocional desde una perspectiva social (Cummins y Cahill, 2020).

La relación entre la actividad física y el bienestar emocional ha sido ampliamente estudiada. Según Guerrero (2020), las actividades físicas tienen un impacto directo en la regulación emocional, ya que ayudan a liberar tensiones y proporcionan una vía para expresar emociones. La actividad física, especialmente cuando se realiza de manera regular, puede actuar como una estrategia efectiva para manejar el estrés y las emociones negativas, lo que a su vez mejora el bienestar emocional de los estudiantes.

Diversos estudios han mostrado que los adolescentes que participan regularmente en actividades físicas presentan menores tasas de ansiedad y depresión, y mejores resultados en términos de bienestar emocional y psicológico (Sánchez, 2021). Además, la actividad física también mejora las habilidades sociales, ya que fomenta la cooperación, el trabajo en equipo y el respeto por los demás, lo cual contribuye al bienestar social.

La educación física en el contexto escolar es una herramienta clave para promover el bienestar emocional de los estudiantes. Según Pastor et al. (2021), la educación física tiene tres objetivos principales: el desarrollo físico-motor, la formación en cultura física, y la contribución al desarrollo integral del alumnado como ciudadanos en una sociedad democrática. Estos objetivos están alineados con la promoción del bienestar físico, psicológico y social de los estudiantes, ya que fomentan el desarrollo de habilidades físicas, la regulación emocional y la interacción social.

La educación física, cuando se implementa de manera efectiva, puede actuar como una plataforma para mejorar el bienestar emocional, al proporcionar a los estudiantes un espacio donde puedan expresarse físicamente, socializar y aprender a gestionar sus emociones de manera saludable.

La adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo de hábitos saludables, incluidos los relacionados con la actividad física. Casimiro (2020) explica que la adolescencia es un periodo en el que los jóvenes comienzan a formar su identidad y a tomar decisiones que influirán en su bienestar futuro. La actividad física regular durante esta etapa no solo contribuye a mejorar la salud física, sino que también proporciona una base sólida para el bienestar emocional y social.

Estudios han demostrado que los adolescentes que realizan actividad física de manera regular son más propensos a desarrollar una actitud positiva hacia la vida y a tener mejores relaciones interpersonales (Flores et al., 2019). Además, la actividad física durante la adolescencia puede prevenir problemas de salud a largo plazo, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, lo que refuerza la importancia de promover estos hábitos desde una edad temprana.

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación, es importante hacer una revisión de trabajos que estén relacionados con las variables propuestas, para ello tendremos en cuenta estudios internacionales, nacionales y locales,

A nivel internacional, se encontró a Páez & Vizcaíno, (2023) en su estudio, “La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes”. [Tesis de licenciatura] Universidad de Cotopaxi. Ecuador. Realizaron el estudio bajo un enfoque interpretativo, permitiendo comprender la realidad social en su contexto natural. Se empleó una metodología cualitativa con un diseño basado en el análisis de contenido, lo que facilitó la clasificación de categorías. El método inductivo fue clave para extraer conclusiones a partir de los datos observados. La recolección de información se llevó a cabo mediante entrevistas dirigidas a docentes y padres de familia, complementada con observaciones aplicadas a los estudiantes. Los instrumentos empleados fueron la guía de entrevista y la guía de observación. Como parte del resultado del estudio, se diseñó una propuesta educativa que consistió en una guía de actividades físicas variadas, con contenidos de fácil comprensión y ejecución, dirigida a los estudiantes de la escuela de educación básica de Guaranda. Esta propuesta buscó promover la práctica deportiva y mejorar el bienestar mental de los estudiantes. Los resultados obtenidos tras el análisis de los datos reflejan que las nuevas prácticas físicas ayudan a mantener un equilibrio emocional y que la actividad física desempeña un papel crucial en el bienestar emocional de los niños, otorgándoles satisfacciones que responden a sus necesidades de ser, hacer y pertenecer. Este estudio resalta la importancia de integrar la actividad física en la educación básica como un medio efectivo para mejorar el bienestar integral de los estudiantes.

Ortiz (2021), en su investigación intitulada "La actividad física y el bienestar emocional del estudiante de bachillerato" [Tesis de bachillerato] Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. Tuvo como objetivo principal determinar la incidencia de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Joaquín Lalama" en la ciudad de Ambato, durante el periodo abril-septiembre 2021. La investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y modalidad bibliográfica-documental. La muestra estuvo conformada por 42 estudiantes de bachillerato, a quienes se les aplicaron encuestas para la recolección de datos. Los resultados indicaron que los niveles de actividad física en los estudiantes eran moderados y bajos, mientras que el bienestar emocional se encontraba en niveles aceptables. A partir de estos hallazgos, el autor concluyó que no existe una relación significativa entre la actividad física y el bienestar emocional en esta población estudiantil.

Lizarazo et al. (2020) llevaron a cabo un estudio publicado "Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes" [Artículo científico] cuyo objetivo fue examinar la relación entre la actividad física y la autoestima en una muestra de 90 estudiantes de entre 14 y 17 años. La investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo-correlacional. Para la recolección de datos, se emplearon el cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A) y el inventario de autoestima de Coopersmith, y los datos obtenidos fueron procesados mediante un software estadístico. Los resultados revelaron que los niveles de actividad física eran relativamente bajos y se correlacionaron de manera significativa, positiva y moderada con las dimensiones de la autoestima: social, general, familiar y escolar. Las conclusiones del estudio indicaron que aproximadamente el 50% de los estudiantes presentaron bajos niveles de autoestima, lo cual se atribuyó a su bajo rendimiento en la actividad física. Asimismo, se observó que el aumento en la práctica de actividad física conllevó una mejora en los niveles de autoestima de los participantes.

López (2024) en su tesis "Fundamentos teóricos y metodológicos de la actividad física para mejorar la salud mental en adolescentes de 14 a 16 años: una revisión sistemática". [Tesis de licenciatura], Universidad Central del Ecuador. Busca sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan los beneficios de la actividad física para mejorar la salud mental en adolescentes de

14 a 16 años. Se realizó una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA, mediante el análisis crítico de fuentes bibliográficas publicadas entre 2019-2024 en bases de datos especializadas (Latindex, Redalyc, Dialnet, Scielo) y Google Scholar, aplicando criterios de inclusión y exclusión predefinidos para artículos en español e inglés. La revisión sistemática evidenció una relación significativa entre la actividad física y la salud mental en adolescentes, identificando que la práctica regular reduce la ansiedad y la depresión, además de fomentar la resiliencia emocional en esta población. Se determinó que la actividad física genera un impacto positivo en la salud mental y la calidad de vida de los adolescentes. La investigación concluye resaltando la necesidad de estudiar las barreras específicas que enfrentan distintos grupos adolescentes para la práctica de actividad física.

Orta et al. (2024). En su publicación, "Incidencia de la actividad física en el bienestar físico y emocional de las personas que la practican de manera regular". [Tesis de licenciatura]. Universidad Institucional de Córdoba. Argentina. Su objetivo fue, analizar los beneficios físicos y emocionales de la práctica regular de actividad física en personas adultas como factor determinante para el aumento de la autoestima. La metodología de estudio de revisión documental que recopiló información de bases de datos especializadas (Google Académico, Proquest, Scielo, Scopus, PubMed, ScienceDirect, Dialnet), considerando poblaciones desde los 5 hasta más de 60 años, con enfoque en temáticas de actividad física, bienestar emocional, trastornos emocionales y autoestima. La revisión identificó evidencia teórica sólida sobre la influencia positiva de la actividad física en estados emocionales, mostrando mejoras significativas en ansiedad, depresión, estrés, capacidades intelectuales, funciones cognitivas, autoestima y relaciones interpersonales. Concluye que la actividad física debe considerarse como un elemento central y fundamental en los programas de promoción de la salud, tanto para personas con patologías emocionales como para población general, dado su impacto comprobado en múltiples dimensiones del bienestar psicológico. Este estudio aporta una perspectiva integral sobre el valor preventivo y terapéutico de la actividad física, particularmente relevante en el contexto colombiano donde las problemáticas de salud mental han mostrado tendencia creciente. La revisión destaca el potencial de la actividad física como estrategia accesible y de bajo costo

para abordar problemas complejos como las autolesiones, proponiéndola como componente esencial en políticas públicas de salud mental.

En el contexto nacionales tenemos a, Cespedes (2022), en su tesis "Relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional", el objetivo principal fue determinar cómo se relaciona la actividad física con el bienestar emocional en estudiantes del programa académico de enfermería de la Universidad de Huánuco. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo y de tipo correlacional, empleando un diseño no experimental. La población estuvo conformada por 250 estudiantes, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Los datos se recolectaron a través de dos cuestionarios: uno que midió la actividad física y otro que evaluó el bienestar emocional. Para el análisis estadístico, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para comprobar la hipótesis. Los resultados indicaron que el 63.2% de los estudiantes mostraron un alto nivel de bienestar emocional, mientras que el 91.2% reportó un nivel elevado de actividad física. Además, se encontró una correlación significativa entre ambas variables ($p=0,000$), revelando que la actividad física está fuertemente asociada con dimensiones del bienestar emocional como la autopercepción, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito de vida y el crecimiento personal. La conclusión principal del estudio resalta que un mayor nivel de ejercicio físico se correlaciona positivamente con un mejor bienestar emocional en los estudiantes.

Angulo & Loyola (2024), en su tesis "Actividad física y bienestar emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Otuzco, 2024". [Tesis de Licenciatura]. Universidad Cesar Vallejo. Tuvo como objetivo, relacionar la actividad física y el bienestar emocional en una institución educativa de Otuzco durante el año 2024. Mediante la aplicación de cuestionarios validados por expertos a una muestra de 29 estudiantes y el uso de una prueba estadística paramétrica, se obtuvo un coeficiente de correlación de 0.652. Este resultado indica la existencia de una relación de nivel moderado entre la práctica de actividad física y el bienestar emocional en la población estudiada. El estudio permitió concluir que existe una relación directa y moderada ($r_s = 0.652$) entre la actividad física y el bienestar emocional, lo que significa que, a mayores niveles de actividad física, se observan mayores niveles de bienestar emocional en los estudiantes.

Este trabajo constituye un valioso aporte empírico en un contexto educativo local específico (Otuzco), demostrando con evidencia cuantitativa el vínculo positivo entre variables clave para el desarrollo estudiantil. Su alineación con el ODS 3 sobre salud y bienestar resalta su relevancia actual, ofreciendo una base sólida para justificar la implementación de programas de actividad física dentro del currículo escolar como estrategia para promover la salud mental.

Huamanga, (2021), tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional descriptivo no experimental. La población estuvo compuesta por 64 estudiantes, seleccionados para la muestra, y la recolección de datos se realizó mediante el uso del cuestionario IPAQ, para medir la actividad física, y el cuestionario PAA, para evaluar la autoestima. Los resultados del estudio evidenciaron una relación significativa entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes, concluyendo que aquellos que practican actividad física de manera regular tienden a tener niveles más elevados de autoestima, lo cual resalta la importancia de promover la actividad física en el ámbito educativo para fomentar un desarrollo emocional saludable.

En el estudio realizado por Mayorga & Amores (2022), que titula: "Relación entre la Actividad Física y el Bienestar Emocional en Estudiantes Secundarios", el objetivo principal fue establecer la relación existente entre la actividad física y el bienestar emocional en una muestra de estudiantes de educación secundaria. El estudio utilizó una metodología cuantitativa con un diseño no experimental, de tipo correlacional y transversal. La población estuvo compuesta por 69 estudiantes de la unidad educativa Emanuel en la ciudad de Salcedo. Se emplearon el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y el cuestionario de bienestar psicológico emocional de Ryff para la recolección de datos. Los resultados mostraron que el 47.8% de los participantes presentaron niveles bajos de actividad física, mientras que el 34.8% se ubicaron en un nivel moderado. Respecto al bienestar emocional, el 71% de los estudiantes mostró un nivel alto y el 18.8% un nivel moderado. Se halló una correlación negativa significativa entre la actividad física y el bienestar emocional, lo que indica que a medida que disminuye la actividad física, los niveles de bienestar emocional tienden a aumentar. Finalmente,

se concluyó que prevalecen los niveles moderados y bajos de actividad física, mientras que el bienestar emocional se mantiene en niveles altos y moderados en la mayoría de los participantes.

Huaracallo (2021) en su tesis “Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria gran unidad escolar San Carlos y María Auxiliadora de Puno”. [Tesis de licenciatura], Universidad Nacional del Altiplano. Plantea como objetivo, Analizar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de dos colegios emblemáticos de Puno. La metodología fue de investigación de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo-correlacional, con diseño no experimental transversal. Se trabajó con una muestra probabilística estratificada de 225 estudiantes (83 del María Auxiliadora y 142 del San Carlos). Se aplicaron cuestionarios validados con una confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.682, procesados con SPSS V26, utilizando la prueba Rho de Spearman para el contraste de hipótesis. Se identificó una correlación negativa alta y estadísticamente significativa ($Rho = -0.828$, $p < 0.05$) entre actividad física y estrés académico, indicando que, a mayor nivel de actividad física, menor nivel de estrés académico. Se concluye que existe una relación inversa y significativa entre la actividad física y el estrés académico, demostrando que la práctica regular de actividad física se asocia con una reducción importante del estrés académico en los estudiantes evaluados. Este estudio aporta evidencia empírica sólida sobre el efecto protector de la actividad física frente al estrés académico en un contexto educativo específico (Puno), destacando el potencial de la actividad física como estrategia de manejo del estrés en poblaciones estudiantiles. La magnitud de la correlación (-0.828) representa un hallazgo particularmente relevante para el diseño de programas de salud escolar.

Macavilca (2024). En su tesis “Influencia de la actividad física en la salud mental de los alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui - El Agustino, 2023”. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Federico Villareal. Planteó como objetivo: Determinar si la actividad física está asociada con la salud mental en estudiantes de quinto grado de secundaria. Su metodología fue de Investigación de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, con una muestra de 170 estudiantes. Se utilizaron dos instrumentos validados para medir la variable de

actividad física y la variable de salud mental, analizando los datos mediante la prueba Rho de Spearman. Los resultados, señalan que el análisis estadístico mostró una correlación positiva moderadamente alta (coeficiente = 0.645) con un valor de significancia $p = 0.000$, inferior al nivel de significancia establecido ($p < 0.05$), confirmando la asociación entre ambas variables. Se concluye que se acepta la hipótesis general de investigación, concluyendo que existe una correlación positiva moderadamente alta entre la actividad física y la salud mental en los estudiantes evaluados, lo que indica que mayores niveles de actividad física se asocian con mejores indicadores de salud mental. Este estudio aporta evidencia empírica específica sobre la relación actividad física-salud mental en el contexto educativo peruano, destacando la fuerza de la asociación (moderadamente alta) mediante análisis estadísticos robustos. Los resultados proporcionan bases sólidas para implementar programas de actividad física como estrategia de promoción de la salud mental en poblaciones adolescentes escolarizadas.

III. MÉTODOS Y MATERIALES

Hipótesis general.

H₁: Existe una correlación positiva significativa entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes de 3° a 5° año de la institución educativa N° 046 "Paul Harris", Tumbes 2024.

H₀: No existe una correlación significativa entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes de 3° a 5° año de la institución educativa N° 046 "Paul Harris", Tumbes 2024.

6.1.1. Hipótesis específicas.

Existe relación entre la actividad física y el bienestar físico en los estudiantes del 3° al 5° año institución educativa N° 046 "Paul Harris", Tumbes 2024.

Existe relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en los estudiantes del 3° al 5° año institución educativa N° 046 "Paul Harris", Tumbes 2024.

Existe relación entre la actividad física y el bienestar social en los estudiantes del 3° al 5° año institución educativa N° 046 "Paul Harris", Tumbes 2024.

Definición conceptual y operacional de las variables

Variable1: Actividad física

Definición conceptual de la variable

La Organización Mundial de la Salud (2019) define la actividad física como "la contracción de los músculos esqueléticos, poniendo el cuerpo en movimiento y produciendo un gasto de energía". Además, incluye tanto el ejercicio como la actividad física realizada durante el tiempo libre como parte integral de esta definición (p. 20).

Definición operacional de la variable

Está respaldada por el servicio de la salud (2021), que destaca que "las actividades físicas son cruciales para movilizar el cuerpo y desarrollar habilidades, además de mejorar el estado mental y reducir el estrés, ya sea simple o complejo". Asimismo, subrayan que la actividad física ayuda a liberar tensiones, generar mejores pensamientos y combatir la falta de sueño. Recomiendan adaptar la forma de ejercicio a las capacidades individuales para evitar lesiones o esfuerzos perjudiciales (p. 35).

Variable 2: Bienestar emocional

Definición conceptual

Olson y Barnes (2022) lo describe como "la forma en que cada individuo es capaz de realizar áreas de su experiencia vital, constituyendo un juicio personal subjetivo sobre cómo llevar a cabo sus actividades y perseguir sus intereses de acuerdo con las posibilidades que ofrece el entorno" (p. 55).

Definición operacional

En cuanto a la definición operacional, Olson y Barnes (2020) mencionan que la calidad de vida "se refiere a cómo cada persona logra cumplir con las diferentes áreas de su experiencia vital, basándose en evaluaciones personales sobre cómo llevar a cabo actividades y alcanzar metas utilizando los recursos disponibles en su entorno. Esto implica un estado subjetivo de bienestar y la percepción de que sus necesidades están satisfechas, lo que contribuye a alcanzar el bienestar y la autorrealización" (Salas y Garzón, 2019, p. 40).

Operacionalización de las variables.

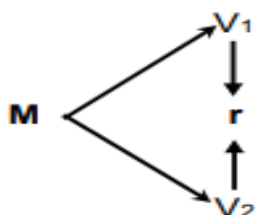
Variable	Dimensión	Indicador	Instrumentos
Actividad Física	Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> • Cumple con la frecuencia recomendada. • Mantiene constancia en la práctica de actividad física. • Incrementa progresivamente la frecuencia de práctica de su condición física. 	Cuestionario
	Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en sesiones de actividad física. • Registra y controla el tiempo en la actividad física. • Aumenta el tiempo de práctica física, respetando los límites personales y los principios del entrenamiento. 	
	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades físicas a una intensidad moderada o vigorosa. • Regula adecuadamente la intensidad del ejercicio. • Demuestra capacidad para sostener una intensidad adecuada a lo largo de la sesión. 	
Bienestar emocional	Bienestar físico	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene hábitos saludables de alimentación, descanso y actividad física. • Demuestra energía y vitalidad en sus actividades cotidianas. • Identifica y aplica estrategias para cuidar su salud física. 	Cuestionario
	Bienestar psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce y expresa sus emociones de manera adecuada. • Mantiene una actitud positiva frente a los retos o dificultades. • Muestra satisfacción consigo mismo y con su entorno. 	
	Bienestar social	<ul style="list-style-type: none"> • Establece relaciones positivas y respetuosas con sus pares, docentes o familiares. • Demuestra habilidades sociales como la empatía, la cooperación y la escucha activa. • Resuelve conflictos de manera asertiva y pacífica. 	

El estudio empleó un enfoque cuantitativo, dado que se registrarán y medirán las variables a través de un proceso de cuantificación. Según Guerrero (2020), la información será cuantificada, analizada y sistematizada mediante un instrumento de recolección de datos que permita el análisis estadístico de los resultados. El enfoque cuantitativo es ideal para este tipo de investigación, ya que facilita la medición objetiva de las variables involucradas.

En cuanto al tipo de investigación, este estudio se clasificó como una investigación básica. De acuerdo con Campos (2021), este tipo de investigación permitió expandir el conocimiento científico, con un enfoque teórico que mejora la comprensión de fenómenos específicos o comportamientos observados. La investigación básica no se orienta hacia aplicaciones inmediatas, sino que busca aumentar el conocimiento general sobre un tema.

El diseño de investigación es no experimental, de carácter descriptivo y correlacional. Esto implica que no se manipulan las variables, sino que se observan tal como se presentan en el contexto. El diseño correlacional es adecuado para analizar la relación entre las variables "actividad física" y "bienestar emocional" sin intervención directa (Guerrero, 2020). A través de este enfoque, se obtiene una visión detallada y comparativa de los datos, lo que permite realizar inferencias sobre las correlaciones existentes entre las variables estudiadas.

Esquema gráfico



Donde:

- M : Muestra
- r : Relación
- V₁ : Actividad física
- V₂ : Bienestar Emocional

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes del 3.º al 5.º año de secundaria de la institución educativa N° 06 “Paul Harris”, Tumbes. Según Hernández y Coello (2020), la población incluye a todos los individuos que comparten características comunes en función de las variables estudiadas. En este caso, la población está compuesta por 30 estudiantes de secundaria.

Tabla 1.

Muestra estudiantil

Grado	Estudiantes
3	14
4	12
5	6
Total	30

Fuente: Registros de matrículas de la institución educativa N° 06 Paul Harris, Tumbes, 2024.

La muestra, seleccionada por conveniencia, fue de 30 estudiantes del 3.º al 5.º año de secundaria. Este método de muestreo no probabilístico es adecuado cuando se busca seleccionar una muestra accesible, garantizando que se cumplan los criterios de inclusión, como la aceptación para participar y la firma del consentimiento informado.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión

Los estudiantes del nivel de secundaria de la institución educativa N° 06 Paul Harris del distrito de San Jacinto

Que aceptaron participar en el estudio y permitan la recolección de datos

Los padres que firmaron el protocolo de consentimiento informado.

Criterio de exclusión

Los estudiantes del nivel de secundaria institución educativa I.E. N° 06 Paul Harris del distrito de San Jacinto que no cumplieron el perfil de los criterios de selección

o no muestren interés en participar en la recopilación de datos serán excluidos de la muestra, de acuerdo con el criterio de exclusión.

Técnica e instrumentos

La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta, por su eficacia en la recopilación sistemática de información cuantitativa directamente de los sujetos de estudio. Esta técnica permitió obtener datos relevantes sobre las variables de actividad física y bienestar emocional en los estudiantes del 3° al 5° año de la institución educativa N.° 046 "Paul Harris", Tumbes.

Instrumento para medir la Actividad Física

Para evaluar la actividad física, se utilizó el cuestionario de actividad física para escolares (CAF-E), adaptado de Landeau (2023). Este instrumento consta de 24 ítems distribuidos en tres dimensiones:

Intensidad

Frecuencia

Duración

Las respuestas fueron calificadas mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, que va desde "Nunca" (1) hasta "Siempre" (5). Este cuestionario fue sometido a un proceso de validación de contenido mediante juicio de expertos en educación física y psicometría. Asimismo, su confiabilidad fue verificada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.89, lo cual indica alta consistencia interna.

Instrumento para medir el Bienestar Emocional

El bienestar emocional fue evaluado mediante el cuestionario de bienestar emocional escolar (CBEE), instrumento adaptado al contexto educativo peruano, conforme a los lineamientos del Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2021) y estudios recientes sobre salud integral en niños y adolescentes. Este instrumento estuvo diseñado para identificar el estado general del bienestar de los estudiantes, incluyendo tanto su dimensión emocional como física y social.

El CBEE estuvo conformado por 20 ítems, distribuidos en tres dimensiones fundamentales:

Bienestar emocional: Evaluó la estabilidad afectiva del estudiante, considerando sentimientos de tristeza, alegría, ansiedad, motivación, y percepción de satisfacción personal.

Bienestar físico midió la percepción del estudiante sobre su salud corporal, niveles de energía, sueño, alimentación y sensación general de vitalidad.

Relaciones interpersonales: Explora la calidad de las relaciones del estudiante con su entorno social, como sus vínculos con compañeros, familiares y docentes, así como el sentido de pertenencia y apoyo percibido.

Cada ítem se respondió mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, donde:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Validez y confiabilidad del instrumento, El CBEE fue sometido a un proceso de validación de contenido por parte de un panel de expertos en psicología educativa y desarrollo infantil, alcanzando un índice de validez de Aiken de 0.92, lo que indica alta concordancia sobre la relevancia de sus ítems. La confiabilidad fue determinada a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.91, lo que demuestra una alta consistencia interna del instrumento. Este instrumento se aplicó de manera individual, bajo supervisión, en un ambiente controlado para asegurar la fiabilidad de las respuestas y la comprensión de cada ítem por parte de los estudiantes del 3º al 5º año.

Procedimientos

En primer lugar, se llevó a cabo una coordinación con las autoridades de la institución educativa para obtener la autorización necesaria que permita la realización de la investigación. A continuación, se procedió a la recolección de información de diversas fuentes confiables, tales como repositorios universitarios, bibliotecas virtuales y bases de datos científicas como Scopus y Google Académico, con el objetivo de obtener datos precisos sobre las variables y

dimensiones del estudio. Una vez obtenida la autorización, se estableció un cronograma en colaboración con los docentes para llevar a cabo la aplicación de los cuestionarios a los estudiantes. Tanto los padres como los estudiantes fueron debidamente informados acerca de los propósitos y objetivos de la investigación, así como de la validación experta de los instrumentos utilizados, asegurando la confidencialidad y el anonimato de los datos recolectados. Finalmente, la información obtenida será registrada en una matriz de Excel para su posterior análisis, el cual se realizará utilizando el software estadístico SPSS.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó utilizando estadística descriptiva, con el objetivo de organizar, resumir y presentar la información recolectada de manera clara y comprensible. Los resultados se expresaron mediante tablas de frecuencias, gráficos de barras y medidas de tendencia central (media, mediana y moda), así como de dispersión (desviación estándar) para cada una de las variables: actividad física y bienestar emocional. Para el procesamiento y presentación de los datos se utilizó el software estadístico SPSS (versión 25), lo cual permitió una sistematización rigurosa y ordenada de la información recopilada a través de los instrumentos aplicados.

Aspectos éticos

Los aspectos éticos de este estudio se guiaron por las normas de la Universidad Nacional de Tumbes y la séptima edición de APA, garantizando el respeto y la protección de los participantes en todas las fases de la investigación. Una vez aprobada la propuesta, se solicitará el consentimiento informado de los padres o apoderados de los estudiantes menores de edad, junto con el asentimiento de los propios alumnos en un documento redactado en lenguaje claro, donde se explicarán el propósito del estudio, la voluntariedad de la participación y la posibilidad de omitir cualquier pregunta incómoda sin repercusiones.

Para proteger la privacidad y la confidencialidad de los datos, cada participante recibió un código numérico y toda la información se almacenará en una base de datos cifrada, accesible únicamente al equipo investigador. Aunque la técnica de encuesta implica riesgos mínimos, se habilitará un canal de comunicación (correo

institucional o teléfono de la unidad de bienestar estudiantil) para que cualquier estudiante o familia pueda manifestar inquietudes o solicitar apoyo psicológico si fuera necesario durante la aplicación. El estudio se conduce con integridad y transparencia, registrando honestamente la recolección, el análisis y la interpretación de los datos, declarando posibles conflictos de interés y asegurando el derecho de los participantes a retirarse en cualquier momento sin afectar su relación con la institución. Al concluir la investigación, se elaboró un informe técnico que se entregará a la dirección de la institución educativa N.º 046 “Paul Harris” y se presentaron ante la comunidad académica de la UNT, contemplando también la publicación de los hallazgos en foros locales o revistas especializadas, siempre preservando el anonimato de los estudiantes.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Prueba de normalidad.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	,083	30	,200*	,980	30	,835
Bienestar Emocional	,119	30	,200*	,952	30	,194

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.
a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente. Datos obtenidos. Elaboración propia.

Se evaluó el supuesto de normalidad para las variables actividad física y bienestar emocional en una muestra de 30 participantes mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov (con corrección de Lilliefors) y Shapiro-Wilk. Los resultados mostraron que, para actividad física, el estadístico Kolmogorov-Smirnov fue de 0,083 ($p = 0,200^*$) y el de Shapiro-Wilk de 0,980 ($p = 0,835$); mientras que para bienestar emocional los valores fueron 0,119 ($p = 0,200^*$) y 0,952 ($p = 0,194$), respectivamente. Dado que todos los valores de p superaron el umbral de 0,05, no se rechaza la hipótesis nula de normalidad en ninguno de los casos, por lo que se concluye que ambas variables presentan una distribución aproximadamente normal. Este cumplimiento del supuesto permite el uso legítimo de pruebas paramétricas en los análisis de hipótesis posteriores del estudio.

Dado que las pruebas de normalidad confirman la distribución normal de las variables de actividad física y bienestar emocional en la muestra de 30 participantes, se recomienda proceder con análisis paramétricos. Específicamente, utilizar el coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la asociación lineal entre las variables.

Figura 1.

Índice de normalidad de la variable actividad física.

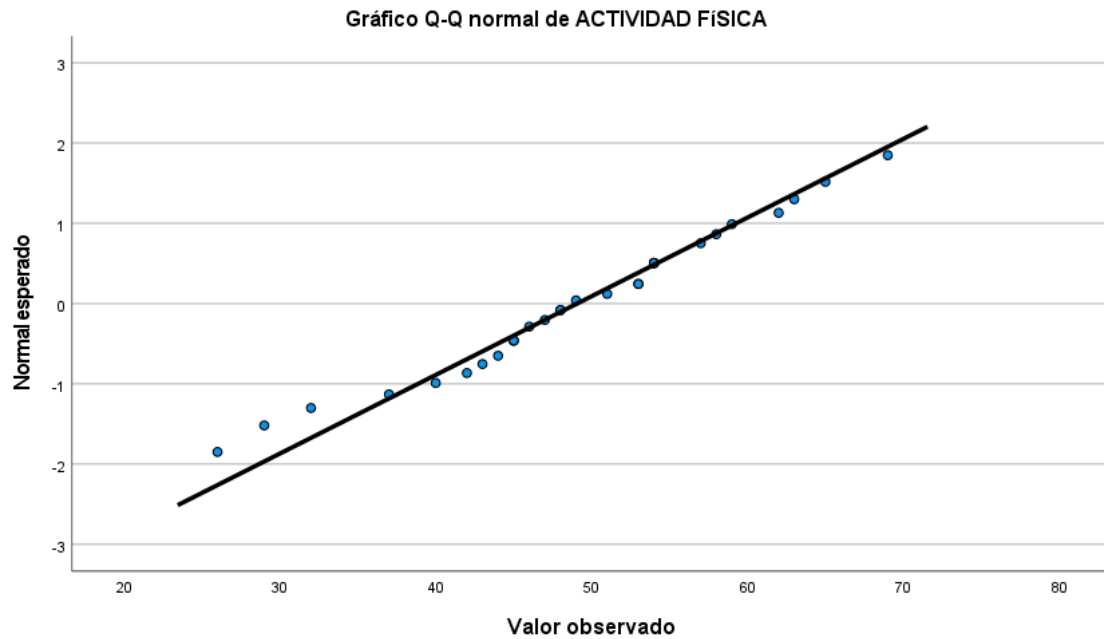


Figura 2.

Índice de normalidad de la variable actividad física.

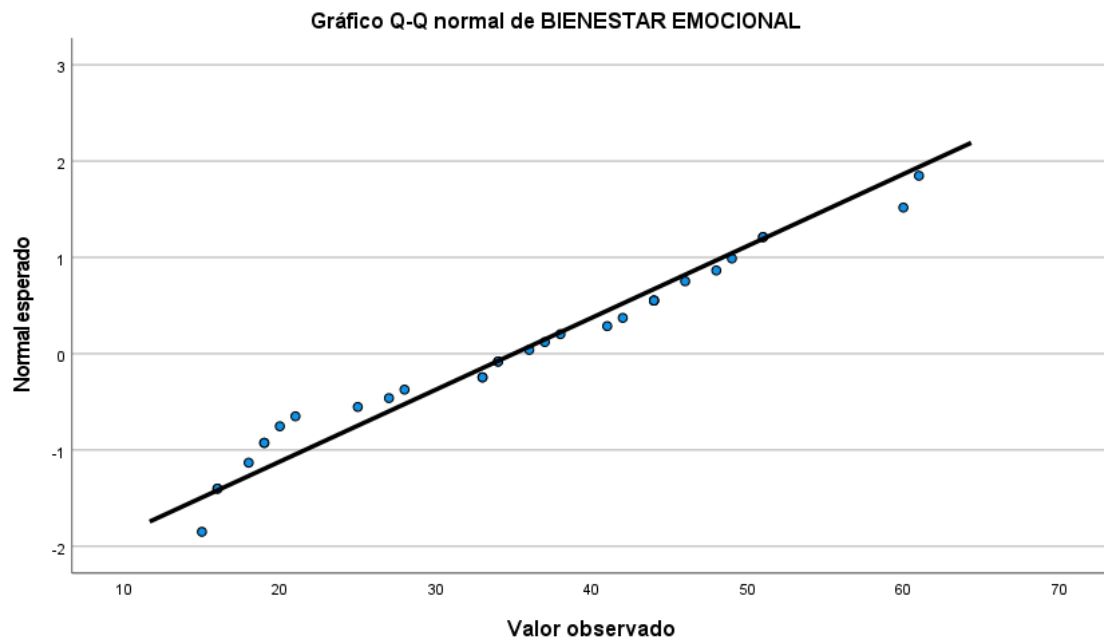


Tabla 2*Relación entre la actividad física y el bienestar emocional*

		Actividad física	Bienestar emocional
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,430*
	Sig. (bilateral)		,018
	N	30	30
Bienestar emocional	Correlación de Pearson	,430*	1
	Sig. (bilateral)	,018	
	N	30	30

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente. Datos obtenidos. Elaboración propia.

Los resultados de la correlación de Pearson entre la actividad física y el bienestar emocional, en una muestra de 30 participantes, revelan una asociación positiva moderada y estadísticamente significativa ($r = 0.430$, $p = 0.018$, bilateral), lo que indica que un mayor nivel de actividad física se relaciona con un mejor bienestar emocional en el nivel de significancia de 0.05; esta matriz simétrica confirma la robustez de la relación bidireccional, con valores diagonales de 1 para autocorrelación y el mismo coeficiente y significancia en ambas direcciones, sugiriendo que en el contexto del proyecto de investigación, la promoción de hábitos de ejercicio podría constituir una estrategia efectiva para mejorar el equilibrio emocional.

Tabla 3*Relación entre la actividad física y el bienestar físico*

		Actividad física	Bienestar físico
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,474**
	Sig. (bilateral)		,008
	N	30	30
Bienestar físico	Correlación de Pearson	,474**	1
	Sig. (bilateral)	,008	
	N	30	30

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

Fuente. Datos obtenidos. Elaboración propia.

Los resultados de la correlación de Pearson entre la actividad física y el bienestar físico, en una muestra de 30 participantes, muestran una asociación positiva moderada y estadísticamente significativa ($r = 0.474$, $p = 0.008$, bilateral), lo que indica que un mayor nivel de actividad física se relaciona con un mejor bienestar físico en el nivel de significancia de 0.01; esta matriz simétrica confirma la robustez de la relación bidireccional, con valores diagonales de 1 para autocorrelación y el mismo coeficiente y significancia en ambas direcciones, sugiriendo que en el contexto del proyecto de investigación, la integración de rutinas de ejercicio podría ser una intervención clave para potenciar el bienestar físico general.

Tabla 4

Relación entre la actividad física y el bienestar psicológico

		Actividad física	Bienestar psicológico
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,417*
	Sig. (bilateral)		,022
	N	30	30
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,417*	1
	Sig. (bilateral)	,022	
	N	30	30

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente. Datos obtenidos. Elaboración propia.

Los resultados de la correlación de Pearson entre la actividad física y el bienestar psicológico, en una muestra de 30 participantes, muestran una asociación positiva moderada y estadísticamente significativa ($r = 0.417$, $p = 0.022$, bilateral), lo que indica que un mayor nivel de actividad física se relaciona con un mejor bienestar emocional en el nivel de significancia de 0.05; esta matriz simétrica confirma la robustez de la relación bidireccional, con valores diagonales de 1 para autocorrelación y el mismo coeficiente y significancia en ambas direcciones, sugiriendo que en el contexto del proyecto de investigación, la promoción de hábitos de ejercicio podría constituir una estrategia efectiva para mejorar el equilibrio psicológico.

Tabla 6.*Relación entre la actividad física y el bienestar social*

		Actividad física	Bienestar social
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,283
	Sig. (bilateral)		,129
	N	30	30
Bienestar social	Correlación de Pearson	,283	1
	Sig. (bilateral)	,129	
	N	30	30

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente. Datos obtenidos. Elaboración propia.

Los resultados de la correlación de Pearson entre la actividad física y el bienestar social, en una muestra de 30 participantes, revelan una asociación positiva débil ($r = 0.283$) que no alcanza significancia estadística ($p = 0.129$, bilateral), lo que indica que, en el nivel de significancia de 0.05, no se evidencia una relación lineal significativa entre un mayor nivel de ejercicio y una mejor calidad en las interacciones sociales; esta matriz simétrica confirma la consistencia bidireccional, con valores diagonales de 1 para autocorrelación y el mismo coeficiente y no significancia en ambas direcciones, sugiriendo que en el contexto del proyecto de investigación, la actividad física podría no ser un predictor directo de las relaciones interpersonales en esta población.

DISCUSIÓN

Los hallazgos del presente estudio revelan una relación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la actividad física y el bienestar emocional global ($r = 0,430$; $p = 0,018$), así como con sus dimensiones física ($r = 0,474$; $p = 0,008$) y psicológica ($r = 0,417$; $p = 0,022$), pero no con la dimensión social ($r = 0,283$; $p = 0,129$). A continuación, se discute cada resultado en relación con antecedentes empíricos relevantes y el sustento teórico que mejor explica los patrones observados.

Respecto al objetivo general (relación actividad física – bienestar emocional global). El coeficiente $r = 0,430$ ($p < 0,05$) confirma la hipótesis general y es consistente con dos antecedentes nacionales como el de Angulo & Loyola (2024), quienes, en estudiantes de secundaria de Otuzco, obtuvieron una correlación moderada-alta ($r_s = 0,652$; $p < 0,05$). Aunque su magnitud fue mayor, ambos estudios coinciden en la dirección positiva y significancia estadística del vínculo, de igual manera Macavilca (2024), en alumnos de 5.º de secundaria de El Agustino-Lima, reportó una correlación positiva moderadamente alta ($Rho = 0,645$; $p = 0,000$) entre actividad física y salud mental (constructo muy próximo al bienestar emocional).

Desde el punto de vista teórico, los resultados se explican satisfactoriamente mediante la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (2023). Esta teoría plantea que la actividad física satisface las tres necesidades psicológicas básicas: autonomía (elegir la actividad), competencia (sentirse capaz) y relación (cuando se practica en grupo). Al satisfacerse estas necesidades se genera motivación intrínseca y mayor bienestar eudaimónico y hedónico, lo que coincide con la mejora observada en el bienestar emocional global y sus dimensiones física y psicológica.

Respecto al objetivo específico 1 (actividad física – bienestar físico). La correlación más fuerte del estudio ($r = 0,474$; $p = 0,008 < 0,01$) respalda plenamente la literatura internacional y nacional. Este resultado es coherente con la revisión sistemática de López (2024), quien concluyó que la práctica regular de actividad física genera impacto positivo significativo en la salud física percibida y la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes de 14-16 años. Asimismo, Orta et al. (2024) destacan que la actividad física regular es un determinante clave del bienestar físico y emocional, incluso en poblaciones adultas, efecto que se observa con mayor claridad en la dimensión física.

La Teoría de la Autodeterminación explica este hallazgo al señalar que la satisfacción de la necesidad de competencia (mejor condición física, fuerza, resistencia) produce un refuerzo positivo inmediato que eleva la percepción subjetiva de salud y vitalidad.

Respecto al objetivo específico 2 (actividad física – bienestar psicológico). La relación moderada y significativa ($r = 0,417$; $p = 0,022$) coincide con Céspedes (2022), quien encontró asociación fuerte entre actividad física – bienestar emocional en universitarios ($p = 0,000$), y con Huaracallo (2021), quien reportó una correlación inversa alta entre actividad física y estrés académico ($Rho = -0,828$). La liberación de endorfinas, serotonina y dopamina durante el ejercicio (Ruiz, 2021) y la reducción del cortisol explican biológicamente este efecto, mientras que la Teoría de la Autodeterminación lo hace psicológicamente al vincular la actividad física con mayor autonomía y propósito en la vida (dimensiones del bienestar psicológico de Ryff incluidas en el CBEE).

Respecto al objetivo específico 3 (actividad física – bienestar social). La ausencia de significancia estadística ($r = 0,283$; $p = 0,129$) constituye el hallazgo más divergente respecto a la literatura revisada. Estudios como Flores et al. (2019), Cummins & Cahill (2020) y Páez & Vizcaíno (2023) señalan que los deportes colectivos y las actividades físicas grupales mejoran la cooperación, empatía y sentido de pertenencia. La explicación más plausible para este resultado nulo radica en la naturaleza predominantemente individual de la actividad física reportada por los estudiantes de la I.E. “Paul Harris” (caminatas, trote solitario, ejercicios en casa), lo que limita la satisfacción de la necesidad básica de relación propuesta por Deci y Ryan (2023). Cuando la actividad física no se realiza en un contexto grupal o deportivo estructurado, su impacto sobre el bienestar social se diluye, tal como ocurrió en la presente investigación.

Los resultados confirman parcialmente la Teoría de la Autodeterminación: la actividad física practicada por los adolescentes de la muestra satisface principalmente las necesidades de competencia (bienestar físico) y autonomía (bienestar psicológico y emocional), pero no la necesidad de relación, lo que explica la ausencia de efecto significativo sobre el bienestar social. Este patrón diferencial por dimensiones constituye un aporte original del estudio al contexto de Tumbes y refuerza la importancia de promover modalidades colectivas y lúdicas de actividad física en el ámbito escolar para obtener beneficios integrales.

V. CONCLUSIONES.

1. Existe de una relación positiva moderada y estadísticamente significativa ($r = 0,430$; $p = 0,018 < 0,05$), entre la actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del 3° al 5° año de secundaria de la institución educativa N.º 046 “Paul Harris”. Este hallazgo permitió confirmar la hipótesis general del estudio y concluir que los estudiantes que practicaron mayor cantidad y/o intensidad de actividad física presentaron niveles superiores de bienestar emocional global.
2. Existe una relación positiva moderada y altamente significativa ($r = 0,474$; $p = 0,008 < 0,01$), entre la actividad física y el bienestar físico en los estudiantes del 3° al 5° año institución educativa N° 046 “Paul Harris”, constituyéndose en el vínculo más sólido encontrado en la investigación. Confirmando que la práctica regular de actividad física influye favorablemente en la percepción del bienestar físico de los estudiantes.
3. Existe una relación positiva moderada y estadísticamente significativa ($r = 0,417$; $p = 0,022 < 0,05$). entre la actividad física y el bienestar psicológico en los estudiantes del 3° al 5° año institución educativa N° 046 “Paul Harris”, afirmando que los estudiantes con mayores niveles de actividad física evidencian mejores indicadores de bienestar psicológico.
4. Existe una correlación positiva débil que no alcanzó significancia estadística ($r = 0,283$; $p = 0,129 > 0,05$), entre la actividad física y el bienestar social en los estudiantes del 3° al 5° año institución educativa N° 046 “Paul Harris”. Señalándose que, en la muestra estudiada y bajo los instrumentos aplicados, la actividad física no interfiere con el bienestar social, particularmente con la calidad de las relaciones interpersonales y el sentimiento de pertenencia social de los estudiantes.

VI. RECOMENDACIONES.

1. A los especialistas de educación física de la Dirección Regional de Educación – Tumbes y UGEL Tumbes incluir en los lineamientos regionales, la obligatoriedad de programas de actividad física estructurada en todas las instituciones educativas de nivel secundario, con énfasis en zonas urbano-marginales.
2. Al director de la Institución Educativa N° 046 “Paul Harris” incorporar de manera gradual, al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada dentro del horario escolar (clases de Educación Física + recreos activos + deportes extracurriculares), cumpliendo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para adolescentes.
3. A los padres de familia y comunidad educativa promover en el hogar hábitos activos (caminatas familiares, limitación de pantalla, inscripción en academias deportivas locales).
4. A los estudiantes de la segunda especialidad educación física de la Universidad Nacional de Tumbes, realizar estudios longitudinales y/o cuasi-experimentales con mayor tamaño muestral ($n > 200$) que permitan establecer causalidad entre programas de intervención de actividad física y cambios en el bienestar multidimensional.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- Ajzen, I. (1991). *La teoría del comportamiento planificado* [The theory of planned behavior]. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieres, N., Castillo-Retamal, F., & Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 23(2), 1–17. <https://doi.org/10.29035/rcaf.23.2.10>
- Angulo Loyola, C. R., & Loyola Valqui, A. E. (2024). *Actividad física y bienestar emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Otuzco, 2024* [Tesis de licenciatura].
- Ávila Manríquez, F. de J., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., & Gómez Terán, O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23), e025. <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Barría, P., & Manríquez, M. (2021). *Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos* [Tesis de licenciatura, Universidad Austral de Chile]. <http://cybertesis.uach.cl>
- Bisquerra-Alzina, R., & Chao-Rebolledo, C. (2021). Educación emocional y bienestar: Por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1, 9–29. <https://doi.org/10.48102/riieb.2021.1.1.4>
- Bonilla, J., Bonilla, L., Serra, F., & Ribeiro, C. (2021). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de

estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2).

Calderón Calderón, A. (2024). Desarrollo de habilidades socioemocionales en la formación de educadores en la sociedad actual. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (37), 283–309. <https://doi.org/10.17163/soph.n37.2024.09>

Campos, R. (2021). *Investigación básica en ciencias sociales*. Editorial Universitaria.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Actividad física, ejercicio y condición física: Definiciones y distinciones para la investigación en salud* [Physical activity, exercise, and physical fitness]. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <https://doi.org/10.2307/20056429>

Catagña Vilatuña, C. M., Salazar Jácome, L. A., Padilla Iza, D. G., & Paucar Ipiates, E. N. (2024). El papel de la educación física en la reducción del estrés y la mejora del rendimiento escolar. *Reincisol*, 3(6), 4248–4262. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)4248-4262](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)4248-4262)

Céspedes, M. (2022). *Relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional* [Tesis de licenciatura, Universidad de Huánuco]. <http://repositorio.udh.edu.pe>

Crisóstomo, M. (2021). *Actividad física en estudiantes durante la pandemia COVID-19* [Tesis de licenciatura, Universidad de Concepción].

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Motivación intrínseca y autodeterminación en el comportamiento humano* [Intrinsic motivation and self-determination in human behavior]. Springer.

Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). *Actividad física y salud: Un reto educativo*. Graó.

Diener, E. (1984). *Bienestar subjetivo* [Subjective well-being]. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

- Estrada, E. G., & Mamani, U. H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 56–68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional* [Emotional intelligence]. Bantam Books.
- Goleman, D. (2020). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Hernández, R., & Coello, P. (2020). *Población y muestra en la investigación educativa*. Ediciones Científicas.
- Lewis, B. A., Marcus, B. H., Pate, R. R., & Dunn, A. L. (2002). *Mediadores psicosociales del comportamiento de actividad física* [Psychosocial mediators]. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2S), 26–35.
- Lizarazo López, L. M., Burbano Pantoja, M. Á., & Valdivieso Miranda, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima en escolares adolescentes. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 95–115.
- Luque-Illanes, A., et al. (2021). ¿Mejora la actividad física el rendimiento académico en escolares? *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(1), 84–103. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3277>
- Ministerio de Salud del Perú. (2021). *Informe sobre la salud mental de adolescentes en el Perú*. MINSA.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018–2030*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental*. OMS.

Palomeque Zambrano, J. (2024). Inteligencia emocional y resiliencia en el trabajo social. *Polo del Conocimiento*, 9(12), 765–780. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i12.8511>

Pastor, J., Brunicardi, A., Arribas, J., & Aguado, M. (2025). *La educación física y el desarrollo integral del alumnado*. Editorial Síntesis.

Vivas García, M. (2003). La educación emocional: Conceptos fundamentales. *Sapiens*, 4(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

ANEXO

Anexo 1. Matriz de consistencia.

Titulo	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA				
Actividad física y bienestar emocional en estudiantes del 3 al 5 año de la institución educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes.	General. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el Bienestar emocional en los estudiantes del 3 al 5 de la Institución Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024?	General. Determinar la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del 3° al 5° año Institución Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024.	Hi: Existe relación significativa entre la actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del 3° al 5° año Institución Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024. Ho: No existe relación entre la actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del 3° al 5° año Institución Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024.	Variable: actividad física				
	Específicos. • ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el bienestar físico en los estudiantes del 3° al 5° de la Institución	Específicos. • Identificar la relación entre la actividad física y el bienestar físico en los estudiantes del 3° al 5° año Institución		DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ITEMS	ÍNDICE
				Frecuencia	- Cumple con la frecuencia recomendada. - Mantiene constancia en la práctica de actividad física. - Incrementa progresivamente la frecuencia de práctica de su condición física.	Cuestionario	1,2,3,4	Escala de Likert
				Duración	- Participa en sesiones de actividad física. - Registra y controla el tiempo en la actividad física. - Aumenta el tiempo de práctica física, respetando los límites personales y los principios del entrenamiento. -		5,6,7,8	
				Intensidad	- Realiza actividades físicas a una intensidad moderada o vigorosa. - Regula adecuadamente la intensidad del ejercicio. - Demuestra capacidad para sostener una intensidad adecuada a lo largo de la sesión.		9,10,11,12	
				Variable: Bienestar emocional				
				DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ITEMS	ÍNDICE
				Bienestar físico	- Mantiene hábitos saludables de alimentación, descanso y actividad física. - Demuestra energía y vitalidad en sus actividades cotidianas.	Cuestionario	1,2,3,4	Escala de Likert

	<p>Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en los estudiantes del 3° al 5° de la Institución Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024? • ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el bienestar social en los estudiantes del 3° al 5° año de la Institución Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024? 	<p>Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en los estudiantes del 3° al 5° año Institución Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024. • Establecer la relación entre la actividad física y el bienestar social en los estudiantes del 3° al 5° año Institución Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024. 		<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1055 228 1227 331"></td> <td data-bbox="1227 228 1603 331"> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica y aplica estrategias para cuidar su salud física. </td> <td data-bbox="1603 228 1827 738" rowspan="3"></td> <td data-bbox="1827 228 2000 331"></td> <td data-bbox="2000 228 2130 738" rowspan="3"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1055 331 1227 515"> <p>Bienestar psicológico</p> </td> <td data-bbox="1227 331 1603 515"> <ul style="list-style-type: none"> - Reconoce y expresa sus emociones de manera adecuada. - Mantiene una actitud positiva frente a los retos o dificultades. - Muestra satisfacción consigo mismo y con su entorno. </td> <td data-bbox="1827 331 2000 515"> <p>5,6,7,8</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1055 515 1227 738"> <p>Bienestar social</p> </td> <td data-bbox="1227 515 1603 738"> <ul style="list-style-type: none"> - Establece relaciones positivas y respetuosas con sus pares, docentes o familiares. - Demuestra habilidades sociales como la empatía, la cooperación y la escucha activa. - Resuelve conflictos de manera asertiva y pacífica. </td> <td data-bbox="1827 515 2000 738"> <p>9,10,11,12</p> </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> - Identifica y aplica estrategias para cuidar su salud física. 				<p>Bienestar psicológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce y expresa sus emociones de manera adecuada. - Mantiene una actitud positiva frente a los retos o dificultades. - Muestra satisfacción consigo mismo y con su entorno. 	<p>5,6,7,8</p>	<p>Bienestar social</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Establece relaciones positivas y respetuosas con sus pares, docentes o familiares. - Demuestra habilidades sociales como la empatía, la cooperación y la escucha activa. - Resuelve conflictos de manera asertiva y pacífica. 	<p>9,10,11,12</p>				
	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica y aplica estrategias para cuidar su salud física. 																		
<p>Bienestar psicológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce y expresa sus emociones de manera adecuada. - Mantiene una actitud positiva frente a los retos o dificultades. - Muestra satisfacción consigo mismo y con su entorno. 		<p>5,6,7,8</p>																
<p>Bienestar social</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Establece relaciones positivas y respetuosas con sus pares, docentes o familiares. - Demuestra habilidades sociales como la empatía, la cooperación y la escucha activa. - Resuelve conflictos de manera asertiva y pacífica. 		<p>9,10,11,12</p>																

Anexo 2. Solicitud de ejecución del proyecto.

Institución Educativa N-046 Paul Harris - Oidor
Dr. Esteban Martín Cornejo Infante
Tumbes, San Jacinto-Oidor

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE TUMBES	
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL TUMBES	
I.E. N° 046 "PAUL HARRIS" - OIDOR	
RECIBIDO	
HORA: 11.00u	FECHA: 30/07/24
30 de julio del 2024	
REC:	FOLIOS: 02
FIRMA:	

A quien corresponda:

Por medio de la presente, yo, Jorge Reyes Cespedes en mi calidad de estudiante de la segunda especialización de educación física de la Universidad Nacional de Tumbes, solicito formalmente su autorización para llevar a cabo una encuesta en la **Institución Educativa N-046 Paul Harris**, con el propósito de este estudio, es el de medir las variables, Actividad física, Bienestar emocional en estudiantes. Este estudio tendrá como instrumento la escala de Likert.

Detalles de la Solicitud:

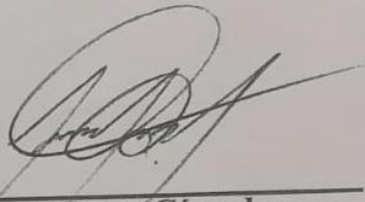
1. **Título de la Investigación:** Actividad física y Bienestar emocional en estudiantes del 3 al 5 año del nivel secundaria, Tumbes, 2024.
2. **Objetivo de la Encuesta:** El objetivo de utilizar una escala Likert para medir la actividad física es evaluar las actitudes, percepciones y comportamientos relacionados con la actividad física de una manera sistemática y cuantificable. Este tipo de escala permite recopilar datos sobre la frecuencia, intensidad y tipo de actividad física que realizan los individuos, así como sus actitudes y sentimientos hacia la misma.
3. **Población Objetivo:** La encuesta se dirigirá a estudiantes del 3 al 5 año del nivel secundario.
4. **Duración y Fechas de Aplicación:** La encuesta se aplicará entre las fechas 06 de agosto al 8 de agosto.
5. **Metodología:** La encuesta consistirá en 67 ítems, donde se medirá las variables Actividad física y Bienestar emocional, el tiempo de la aplicación de la encuesta será 45 min.
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 tomarán todas las medidas necesarias para proteger la privacidad de los participantes.
7. **Beneficios de la Investigación:** La investigación sobre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria puede ofrecer múltiples beneficios. Se espera que la actividad física regular reduzca los niveles de estrés, ansiedad y depresión, mejorando así el estado de ánimo y el bienestar general de los estudiantes. Además, el ejercicio físico puede mejorar la concentración, la memoria y las habilidades cognitivas, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento académico. Inculcar la importancia de la actividad física a una edad temprana también fomenta la adopción de hábitos saludables que pueden perdurar en la vida adulta. Participar en actividades físicas en grupo puede fortalecer las habilidades sociales, promover la cooperación y construir relaciones positivas entre los estudiantes. Por último, superar retos físicos y mejorar habilidades deportivas puede aumentar la autoestima y la autoconfianza de los estudiantes, contribuyendo a su desarrollo integral. Estos beneficios resaltan la importancia de la actividad física para mejorar tanto el bienestar emocional como el desarrollo académico y social de los estudiantes de secundaria.

1. **Contacto para Consultas:**

Si tienen alguna pregunta o inquietud respecto a esta solicitud, pueden ponerse en contacto conmigo al 962207431.

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

Atentamente,



Jorge Reyes Céspedes
Estudiante de la segunda
Especialización de Educación
Física de la Universidad
Nacional de Tumbes
Cel.: 962207431

Anexo 3.

- **Protocolo de Consentimiento Informado para Aplicar una Encuesta a los alumnos de 11 a 15 Años (firman los padres)**

1. Información del Proyecto

Título del Proyecto: Actividad física y Bienestar emocional en estudiantes del 3 al 5 grado del nivel secundaria, Tumbes, 2024

Investigador Principal: Reyes Céspedes, Jorge

Institución: Institución Educativa N-046 Paul Harris

Fecha de Inicio: 06 de agosto del 2024

Fecha de Finalización: 8 de agosto del 2024

2. Propósito de la Investigación

De utilizar una encuesta para medir la actividad física es evaluar las actitudes, percepciones y comportamientos relacionados con la actividad física de una manera sistemática y cuantificable. Este tipo de escala permite recopilar datos sobre la frecuencia, intensidad y tipo de actividad física que realizan los individuos, así como sus actitudes y sentimientos hacia la misma.

3. Descripción de la Encuesta

La encuesta consistirá en 30 ítems, donde se medirá las variables Actividad física y Bienestar emocional, el tiempo de la aplicación de la encuesta será 45 min.

4. Participación Voluntaria

La participación en esta encuesta es completamente voluntaria. Los padres tienen el derecho de negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia negativa para ellos o sus hijos.

5. Confidencialidad

Toda la información recopilada será tratada de manera confidencial y anónima. Los datos serán utilizados exclusivamente para fines de esta investigación y se tomarán todas las medidas necesarias para proteger la privacidad de los participantes.

6. Riesgos y Beneficios

La participación en esta encuesta no implica riesgos significativos para los participantes. Los beneficios potenciales incluyen La investigación sobre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria puede ofrecer múltiples beneficios. Se espera que la actividad física regular reduzca los niveles de estrés, ansiedad y depresión, mejorando así el estado de ánimo y el bienestar general de los estudiantes. Además, el ejercicio físico puede

mejorar la concentración, la memoria y las habilidades cognitivas, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento académico.

7. Contacto para Preguntas

Si tiene alguna pregunta sobre esta investigación, puede contactar a Jorge Reyes Céspedes al 962207431.

8. Declaración de Consentimiento

Al firmar este documento, usted acepta que ha sido informado sobre los detalles de esta investigación y que comprende los términos de su participación. Usted da su consentimiento para participar en esta encuesta.

Firma del Padre/Madre/Tutor:

Fecha:

Jorge Reyes Céspedes

Estudiante de la segunda Especialización
de Educación Física de la Universidad
Nacional de Tumbes

Anexos 4

Ficha Técnica 1: Cuestionario de Actividad Física para Escolares (CAF-E)

- **Variable:** Actividad Física
- **Autor y origen:** Landeau (2019), adaptado al contexto escolar peruano.
- **Número de ítems:** 24, distribuidos en tres dimensiones:
 1. **Intensidad** (ítems 1–8)
 2. **Frecuencia** (ítems 9–16)
 3. **Duración** (ítems 17–24)
- **Escala de respuesta:** Likert 1–5 (1 = “Nunca”, 2 = “Casi nunca”, 3 = “A veces”, 4 = “Casi siempre”, 5 = “Siempre”).
- **Población:** Alumnos de 3° a 5° año de primaria, I.E. N.° 046 Paul Harris, Tumbes.
- **Tiempo estimado de aplicación:** 15 minutos, autoaplicado en aula con supervisión.
- **Validez de contenido:** Índice de Aiken > 0,85 (juicio de cinco expertos).
- **Confiabilidad:** Alfa de Cronbach = 0,89.
- **Procesamiento:** Codificación numérica, análisis en SPSS v.25 (frecuencias, medidas de tendencia central y dispersión).
- **Baremos:**
 - **Puntuación total (24–120)**
 - Bajo nivel de actividad: ≤ 48 puntos
 - Nivel medio: 49–84 puntos
 - Alto nivel: ≥ 85 puntos
 - **Por dimensión (8–40)**
 - Bajo: ≤ 16 puntos
 - Medio: 17–32 puntos
 - Alto: ≥ 33 puntos

Ficha Técnica 2: Cuestionario de Bienestar Emocional

- **Variable:** Bienestar Emocional
- **Origen y adaptación:** Basado en lineamientos MINEDU (2021) y validado localmente.
- **Número de ítems:** 20, organizados en:
 1. **Bienestar emocional** (ítems 1–8)
 2. **Bienestar físico** (ítems 9–14)
 3. **Relaciones interpersonales** (ítems 15–20)
- **Escala de respuesta:** Likert 1–5 (1 = “Totalmente en desacuerdo”; 5 = “Totalmente de acuerdo”).
- **Población:** Alumnos de 3.º a 5.º año de primaria, I.E. N.º 046 Paul Harris, Tumbes.
- **Tiempo estimado de aplicación:** 10–12 minutos, autoaplicado con supervisión.
- **Validez de contenido:** Índice de Aiken = 0,92 (panel de cinco expertos).
- **Confiabilidad:** Alfa de Cronbach = 0,91.
- **Procesamiento:** Codificación numérica, análisis descriptivo en SPSS v.25 (gráficos y tablas por dimensión).
- **Baremos:**
 - **Puntuación total (20–100)**
 - Bajo bienestar: ≤ 60 puntos
 - Bienestar moderado: 61–80 puntos
 - Alto bienestar: ≥ 81 puntos
 - **Por dimensión**
 - *Bienestar emocional* (8–40): Bajo ≤ 16 ; Medio 17–32; Alto ≥ 33
 - *Bienestar físico* (6–30): Bajo ≤ 12 ; Medio 13–24; Alto ≥ 25
 - *Relaciones interpersonales* (6–30): Bajo ≤ 12 ; Medio 13–24; Alto ≥ 25

Anexo 5

Instrumentó de recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

ESCUELA DE EDUCACION.

Cuestionario de Actividad Física

OBJETIVO: Determinar la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del 3° al 5° año Institución Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024.

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta una serie de interrogantes. Para cada pregunta, marque una de las tres opciones proporcionadas. Indique su respuesta marcando con una (X).

N°	ITEMS	Valoración				
		1	2	3	4	5
Dimensión: Duración						
1	Dedicas tiempo diario exclusivo para practicar actividad física.					
2	Incorporas ejercicios físicos como hábito permanente en tu rutina diaria.					
3	Ajustas tus actividades físicas según tu edad y condición física actual.					
4	Alcanzas objetivos de salud mediante sesiones prolongadas de actividad física.					
5	Experimentas mayor vitalidad gracias al tiempo invertido en actividad física diaria.					
Dimensión: Frecuencia						
6	Reservas momentos específicos en tu agenda para priorizar la actividad física.					
7	Estableces un horario fijo para la actividad física, similar al trabajo o estudios.					
8	Participas en ejercicios físicos junto con tu familia de manera regular.					
9	Asistes por iniciativa propia a sesiones de actividad física en un gimnasio.					
10	Cumples con al menos tres sesiones programadas de ejercicios por semana.					
Dimensión: Fuerza y presión						
11	Sigues orientaciones expertas para regular la intensidad de tu actividad física.					
12	Complementas tu actividad física con alimentación equilibrada y descanso adecuado.					

13	Priorizas el mantenimiento de la salud sobre la búsqueda de una figura ideal.					
14	Modulas la intensidad de los ejercicios para prevenir fatiga excesiva.					
15	Seleccionas ejercicios intensos adaptados a tu estado de salud actual.					

Escala de varemos.

Inicio (15 - 25 pts): Percepción inicial; tiempo dedicado es mínimo, hábitos no consolidados. Recomendación: Iniciar rutinas cortas diarias.

Proceso (26 - 35 pts): En desarrollo; incorpora tiempo ocasionalmente, pero inconsistente. Recomendación: Establecer recordatorios para hábitos permanentes.

Logrado (35 - 45 pts): Alto nivel; tiempo dedicado es habitual y genera vitalidad. Recomendación: Mantener y variar para sostenibilidad.

Instrumentó de recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

ESCUELA DE EDUCACION.

Cuestionario sobre bienestar emocional

OBJETIVO: Determinar la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del 3° al 5° año Institución Educativa N° 046 Paul Harris, Tumbes 2024.

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta una serie de interrogantes. Para cada pregunta, marque una de las tres opciones proporcionadas. Indique su respuesta marcando con una (X).

N°	ITEMS	Valoración				
		1	2	3	4	5
Dimensión: bienestar físico						
1	¿Tienes energía para jugar o correr durante el recreo?					
2	¿Duermes lo suficiente por las noches y despierta descansado?					
3	¿Disfrutas haciendo ejercicios o deportes en la escuela porque le hace sentir bien?					
4	¿Sientes tu cuerpo fuerte y sano la mayoría del tiempo?					
5	¿Come alimentos sanos que le dan fuerza para el día entero?					
Dimensión: Bienestar Psicológico						
6	¿Me acepto cómo soy y no cambiaría nada de mí?					
7	¿Elige qué jugar hacer en el recreo sin pedir permiso siempre?					
8	¿Aprende cosas en las clases que le gustan y le emocionan?					
9	¿Destaca en algunas cosas, como dibujar o leer?					
10	¿Se concentra en sus tareas porque sabe que las puede hacer bien?					
Dimensión: Bienestar social						
11	¿Juega y habla todos los días con amigos?					
12	¿Recibe ayuda de maestros y amigos cuando necesito algo?					
13	¿Comparte sus juguetes o ideas con mis compañeros?					
14	¿Pertenece a este salón de clases como a una familia?					
15	¿Ayudo a sus compañeros cuando ve que lo necesitan?					

Escala de varemos.


Inicio (15 - 25 pts): Percepción inicial; tiempo dedicado es mínimo, hábitos no consolidados. Recomendación: Iniciar rutinas cortas diarias.


Proceso (26 - 35 pts): En desarrollo; incorpora tiempo ocasionalmente, pero inconsistente. Recomendación: Establecer recordatorios para hábitos permanentes.


Logrado (35 - 45 pts): Alto nivel; tiempo dedicado es habitual y genera vitalidad. Recomendación: Mantener y variar para sostenibilidad.


Anexos 6

Fichas de validación de expertos

Í T E M	ITEM CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende		
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	X		X		X		X		X		Ninguna
2	X		X		X		X		X		Ninguna
3	X		X		X		X		X		Ninguna
...											Ninguna
n	X		X		X		X		X		Ninguna
Aspectos Generales									Sí	No	*****
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.									Sí		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.									Sí		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.									Sí		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.									Sí		
VALIDEZ											
APLICABLE					X	NO APLICABLE					
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES											
Validado por: Dra. Ruth Padilla Delgadillo							C.I.: DNU 120			Fecha: 10/06/2021	
Firma:  <small>DRA. RUTH PADILLA DELGADILLO DOCENTE</small>							Teléfono: 984712438			e-mail: bpadilla	

Í T E M	ÍTEM CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)	
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende			
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		
1	X		X		X		X		X		Ninguna	
2	X		X		X		X		X		Ninguna	
3	X		X		X		X		X		Ninguna	
...												
n	X		X		X		X		X		Ninguna	
Aspectos Generales									Si	No	*****	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.									Si			
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.									Si			
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.									Si			
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.									Si			
VALIDEZ												
APLICABLE				X	NO APLICABLE							
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES												
Validado por: Dr. Eustorgio Godoy Benavente Ramirez						C.I. o D.N.I.: 15646678			Fecha: 10/06/2021			
Firma:  DR. EUSTORGIO G. BENAVENTE RAMIREZ CPS# 027488						Teléfono: 997265205			e-mail: bena141rami@gmail.com			

Í T E M	ÍTEM CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende		
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	X		X		X		X		X		Ninguna
2	X		X		X		X		X		Ninguna
3	X		X		X		X		X		Ninguna
...											
n	X		X		X		X		X		Ninguna
Aspectos Generales									Sí	No	*****
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.									Sí		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.									Sí		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.									Sí		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.									Sí		
VALIDEZ											
APLICABLE					X	NO APLICABLE					
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES											
Validado por: Dr. Daniel Lecca Ascate							C.I. o D.N.I.:			Fecha:	
							15765372			10/06/2021	
Firma:							Teléfono:			e-mail:	
 <small>Universidad Nacional "José Faustino Sánchez Carrión"</small> DR. LECCA ASCATE DANIEL <small>EXERCISE DNI 200</small>							962617875			dlecca@unjfsc.edu.pe	

I T E M	ITEM CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)	
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende			
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		
1	X		X		X		X		X		Ninguna	
2	X		X		X		X		X		Ninguna	
3	X		X		X		X		X		Ninguna	
...												
n	X		X		X		X		X		Ninguna	
Aspectos Generales									Si	No	*****	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.									Si			
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.									Si			
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.									Si			
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.									Si			
VALIDEZ												
APLICABLE				X	NO APLICABLE							
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES												
Validado por: Dr. Ramiro Brito Diaz						C.I.: 15583068			Fecha: 10/06/2021			
Firma: 						Teléfono: 992625223			e-mail: maestroramirol@hotmail.com			

Anexo 7. Prueba de confiabilidad.

```
RELIABILITY  
  /VARIABLES=ACTIVIDAD_FÍSICA VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007  
VAR00008  
  VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015  
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
  /MODEL=ALPHA.
```

➔ Fiabilidad

[ConjuntoDatos0]

Escala: ALL VARIABLES

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
,991	15

```

NEW FILE.
DATASET NAME ConjuntoDatos1 WINDOW=FRONT.
RELIABILITY
  /VARIABLES=BIENESTAR_EMOCIONAL VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006
VAR00007 VAR00008
  VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA.

```

➔ Fiabilidad

[ConjuntoDatos1]

Escala: ALL VARIABLES

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
,994	15