

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTES



ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN
CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES
DEL 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DE TACNA, 2022.

TESIS

Presentada por:

Bach. Jorge Enrique Zambrano Guerrero

Asesor (a):

Mag. Mercedes Velarde Cáceres

Para Optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

TACNA – PERÚ

2023

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Jorge Enrique Zambrano Guerrero, bachiller de la Escuela Profesional de Educación Física y Deportes adscrita a la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades de la Universidad Privada de Tacna, identificado/a con DNI 45010513, soy autor/a de la tesis titulada: "ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TACNA, 2022.", asesorado/a por el/la Mgr. Mercedes Velarde Caceres.

DECLARO BAJO JURAMENTO

Ser el/la único/a autor/a del texto entregado para obtener el Título Profesional de Licenciado/a en Educación Física y Deportes.

Así mismo, declaro no haber transgredido ninguna norma universitaria con respecto al plagio ni a las leyes establecidas que protegen la propiedad intelectual.

Declaro que, después de la revisión de la tesis con la herramienta tecnológica Turnitin se declara 19 % de similitud, además que el archivo entregado en formato PDF corresponde exactamente al texto digital que presento junto al mismo.

Por último, declaro que para la recopilación de datos se ha solicitado la autorización respectiva según corresponda, evidenciándose que la información presentada es real con pleno respeto de los derechos de autor, y soy conocedor de las sanciones penales en caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, y que firmo la presente con pleno uso de mis facultades y asumiendo todas las responsabilidades de ella derivadas.

Por lo expuesto, mediante la presente, asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado; asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello, en favor de terceros, con motivos de acciones, recriminaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrases causa en el contenido de la tesis.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

Tacna, 10 de septiembre de 2024



JORGE ENRIQUE ZAMBRANO GUERRERO
45010513



AGRADECIMIENTO

A Dios

Por haberme dado el don de la vida, por sus abundantes bendiciones y por haber alcanzado esta meta.

A mis padres

Por su apoyo incondicional en las diferentes etapas de mi vida, especialmente a mi madre por su constante motivación para terminar y convertirme en un profesional.

DEDICATORIA

A mi familia que son la razón de ser.

A mis padres que hicieron todo el esfuerzo necesario para educarme.

ÍNDICE DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTO.....	i
DEDICATORIA.....	iii
INDICÉ DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	3
1.1. Determinación del problema	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.4. OBJETIVOS.....	7
1.4.1. Objetivo general:.....	7
1.4.2. Objetivo específico:.....	7
1.5. Antecedentes del estudio.....	7
1.6. Definiciones operacionales.....	10
CAPÍTULO II: FUNDAMENTO TEÓRICO CIENTÍFICO.....	12
2.1. ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA.....	12
2.1.1. Beneficios de la actividad física.....	12
2.1.2. Tipos de actividad física deportiva.....	13
2.1.3. Importancia de la actividad física.....	14
2.1.4. La educación física y educación para la salud.....	15
2.1.5. Enfermedades relacionadas a la falta de actividad física deportiva.....	15
2.1.6. Actividad física y el aprendizaje y rendimiento escolar.....	16
2.1.7. Actividad física como hábito saludable	17
2.1.8. Beneficios de la actividad física en la salud cognitiva de escolares.....	17
2.1.10. Influencia de la actividad física en la conducta escolar	18
2.1.11. Nivel de Actividad Física en Escolares antes de la Pandemia.	18
2.1.12. Falta de Actividad Física y Sedentarismo en Escolares en Pandemia.	18
2.1.13. Dimisiones de la actividad física deportiva	19

2.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO	20
2.2.1. Importancia del bienestar psicológico.....	21
2.2.2. Modelos Teóricos del bienestar psicológico.....	22
2.2.3. Factores que aportan al bienestar psicológico.....	23
2.2.4. Características en el bienestar psicológico.	24
2.2.5. Predictores del bienestar psicológico.....	24
2.2.6. Bienestar psicológico en estudiantes adolescentes.....	25
2.2.7. Malestar psicológico en los jóvenes.	25
2.2.8. Actividad física en el centro escolar	26
2.2.9. Actividad física fuera del colegio.....	26
2.2.10. Dimensiones de Bienestar Psicológico.....	27
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	30
3.1. ENUNCIADO DE LAS HIPÓTESIS.....	30
3.1.1. Hipótesis específica:	30
3.2. Operacionalización de variables y escalas de medición	30
3.3. Tipo y diseño de investigación	33
3.4. Ámbito de la investigación.....	34
3.5. Unidad de estudio, población y muestra	34
3.6. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	36
3.7. Validez del instrumento de estudio	37
3.8. Confiabilidad de los Instrumentos.....	37
CAPÍTULO IV: LOS RESULTADOS	40
4.2. DISEÑO DE PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	40
4.3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	41
4.3.1. Presentación de resultados de la variable, Actividad física deportiva	41
4.3.2. Presentación de resultados de la variable, Bienestar Psicológico	49
4.4. COMPROBACIÓN DE LAS HIPÓTESIS.....	63
4.4.1. Verificación de la hipótesis general.....	63
4.4.2. Verificación de las hipótesis específicas	67
4.5. Discusión.....	73

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.....	76
5.1. CONCLUSIONES	76
5.2. SUGERENCIA	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79
ANEXOS.....	87

INDICÉ DE TABLAS

Tabla 1. Definiciones de la dimensión del Modelo de BP (Ryff y Keyes, 1995)	21
Tabla 2. Población de estudiantes de 5to grado de Educación Secundaria, según secciones en la I.E. Coronel Gregorio Albarracín	35
Tabla 3. Alfa de Cronbach	37
Tabla 4. Análisis del Alfa de Cronbach, para la Actividad Físico Deportiva.	38
Tabla 5. Análisis del alfa de Cronbach para el Bienestar Psicológico	39
Tabla 6. Distribución de frecuencia, según el Nivel de Actividad física deportiva en estudiantes de 5to grado de la IE. Coronel Gregorio Albarracín	41
Tabla 7. Resumen consolidado de la dimensión actividad física moderada en los estudiantes de 5to Grado de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín en la Ciudad de Tacna.	43
Tabla 8. Resumen consolidado de la dimensión Actividad Física Intensa Ejercicio en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.	45
Tabla 9. Resumen consolidado de la dimensión Actividad Sedentaria en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.	47
Tabla 10. Distribución de frecuencia, según el Nivel de Bienestar Psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.	49
Tabla 11. Distribución de frecuencia, según Autoaceptación en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.	51
Tabla 12. Distribución de frecuencia, según nivel de Relaciones Positivas en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.	53
Tabla 13. Distribución de frecuencia, según nivel de Autonomía en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.	55

Tabla 14. Distribución de frecuencia, según nivel de Dominio del entorno en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.....	57
Tabla 15. Distribución de frecuencia, según nivel de Crecimiento personal en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.....	59
Tabla 16. Distribución de frecuencia, según Propósito de la vida en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.....	61
Tabla 17. Prueba de Chi-cuadrado entre la Actividad física deportiva y el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, 2022.	63
Tabla 18. Tabla de contingencia entre la Actividad Física Deportiva y el Bienestar Psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, 2022.	65
Tabla 19 Prueba de Correlación Rho de Spearman entre las variables, La actividad física moderada y el bienestar psicologico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.	67
Tabla 20. Prueba de Correlación Rho de Spearman entre las variables, La actividad física intensa - ejercicio y el bienestar psicologico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.....	69
Tabla 21. Prueba de Correlación Rho de Spearman entre las variables, La actividad sedentaria y el bienestar psicologico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.....	71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de Actividad física deportiva en estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.....	42
Figura 2. Actividad física moderada en los estudiantes en los estudiantes de 5to Grado de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.....	43
Figura 3. Actividad Física Intensa Ejercicio en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.....	46
Figura 4. Actividad Sedentaria en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.	48
Figura 5. Bienestar Psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna	49
Figura 6. Autoaceptación en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna	51
Figura 7. Nivel de Relaciones Positivas en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna	53
Figura 8. Nivel de Autonomía en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna	55
Figura 9. Nivel de Dominio del entorno en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna	57
Figura 10. Nivel de Crecimiento personal en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna	59
Figura 11. Propósito de la vida en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna	61
Figura 12. Gráfico de contingencia entre el Actividad física deportiva y Bienestar psicologico, en los alumnos de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna (agrupado).	66
Figura 13. Diagrama de dispersión entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.	68

Figura 14	Figura Diagrama de dispersión entre la actividad física intensa - ejercicio y el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.	69
Figura 15	Figura Diagrama de dispersión entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.	72

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como su principal objetivo determinar en qué medida la actividad física deportiva se relaciona con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Tacna, 2022. Con respecto a la metodología desarrollada: Fue de tipo básico, correlacional y de carácter transaccional. Diseño de estudio: fue no experimental. La población fue de tipo censal estuvo constituido por 91 estudiantes de Quinto año de las secciones de “A, B, C, y D” de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna. Para la recopilación de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento dos cuestionarios estructurados teniendo encuestas las variables de estudio. Resultados: el 39,6 % de los estudiantes presentan bajo nivel de actividad física deportiva, debido a que no realizan una adecuada actividad física deportiva, ni desarrollan actividades cotidianas como hacer ejercicios. Mientras que el 42,9 % de estudiantes encuestados muestran que tienen mal o bajo nivel de bienestar psicológico; debido a que no se sienten bien o no están satisfechos por la apariencia física, por su salud física y psicológica. En conclusión: se determinó que la actividad física deportiva se relaciona de forma directa y significativamente con el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to año de educación secundaria. Debido a la obtención del *Chi-cuadrado* de 23,603 puntos y con un nivel de significancia asintótica bilateral = 0,000 puntos menor a 0,05 de alfa. A menor realización de actividad física deportivas, es posible que exista mal o bajo nivel de bienestar psicológico en los estudiantes.

Palabras clave: Actividad física, bienestar psicológico, sedentaria y salud física.

ABSTRACT

The main objective of this research work was to determine to what extent physical sports activity is related to psychological well-being in 5th year high school students of an educational institution in Tacna, 2022. Regarding the methodology developed: It was basic, correlational and transactional in nature. Study design: it was non-experimental. The population was of census type and consisted of 91 5th grade students of the "A, B, C, and D" sections of secondary education of the I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna. For data collection, the survey technique was used and two structured questionnaires were used as instruments, taking into account the variables under study. Results: 39,6 % of the students have a low level of physical sports activity, because they do not perform adequate physical sports activities, nor do they carry out daily activities such as exercise. While 42,9 % of the students surveyed show that they have a poor or low level of psychological well-being, because they do not feel good or are not satisfied with their physical appearance, their physical and psychological health. In conclusion: it was determined that physical sports activity is directly and significantly related to psychological well-being in 5th year secondary school students. Due to the Chi-square of 23,603 points and with a bilateral asymptotic significance level = 0,000 points less than 0,05 alpha. The lower the level of physical activity in sports, the lower the level of psychological well-being of the students.

Key words: Physical activity, psychological well-being, sedentary and physical health.

INTRODUCCIÓN

Toda actividad física deportiva es necesario e indispensable para el cuidado de la salud del ser humano y por ende contribuye a mejorar el bienestar psicológico y la calidad de vida. El hacer actividad física, implica tener hábitos de práctica permanente, no menor de cinco veces por semana, ello consiste en realizar movimientos corporales, juegos recreativos, deportes adaptados o ejercicios programados según sus posibilidades.

Internacionalmente la organización mundial de la Salud (OMS) expresa que la falta de actividad física establece la Cuarta causa de peligro y crecimiento sobresaliente de muerte en la totalidad del universo. Es decir, la falta de actividad física se haya aún más extensa en diversos países, esto trasciende cuantiosamente en perjuicio de la salud física.

A nivel nacional, el Ministerio de salud (MINSA) manifiesta que casi el 90 % de peruanos no realizan actividad física como parte de su rutina diaria, perjudicando su salud, y estando propensos a enfermedades. Por tanto, realizar actividad física bajo determinadas condiciones de frecuencia, intensidad y duración ayuda a cultivar una vida saludable en las personas, ayudando a prevenir enfermedades y malestares y consecuentemente mejorar su salud de forma positiva. Y dese una percepción holística de la salud física, son muy importantes los beneficios psicológicos que se obtienen de la práctica asidua de la actividad física.

La actividad física abarca todas las actividades que realizamos en nuestras vidas cotidianas, que implica un gasto de energía y pueden ser de carácter recreativo, deportivo o para la realización de ejercicio físicos, con el fin de mejorar nuestras capacidades físicas o liberar el estrés producido por otras actividades.

Por tanto, conociendo todos los beneficios que trae consigo la realización adecuada de la actividad física, se ha planteado que podría existir una relación directa con el bienestar psicológico de una persona, ya que para medir la actividad física deportiva se debe tener en cuenta las dimensiones tales como: la actividad

física moderada, actividad física intensa en ejercicios y el sedentarismo. Dichos componentes permitirán determinar el grado de relación con el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

En tal sentido, el trabajo de investigación está estructurado por 5 capítulos:

En capítulo I, se trata sobre la descripción del problema de estudio, formulación del problema, justificación, objetivos, antecedentes del estudio y definición operacional.

Con respecto al capítulo II, se desarrolla el fundamento teórico científico, teniendo como variables a la actividad física deportiva y bienestar psicológico.

En el capítulo III, se describe la metodología que se aplicó en el trabajo de investigación; se precisa el enunciado de la hipótesis, se operacionaliza las variables y sus escalas de medición; se identifica el tipo, diseño y nivel de investigación; la unidad de estudio, población y muestra; y finalmente se caracteriza el procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados en el estudio.

De acuerdo al capítulo IV, se analiza y se presenta los Resultados obtenidos en el estudio, teniendo en cuenta el trabajo de campo; análisis de resultados de la variable actividad física deportiva, evaluación de los resultados de la variable bienestar psicológico, contrastación y verificación de las pruebas de hipótesis planteados en el estudio, y la discusión.

En el Capítulo V, se establece las conclusiones y recomendaciones; asimismo, se precisa las referencias bibliográficas utilizadas y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Determinación del problema

El desarrollo de la práctica de la actividad física se ha convertido en una prioridad de urgencia en las políticas educativas de diversos países, asimismo numerosos estudios indican que la actividad física favorece el bienestar psicológico de nuestra sociedad.

Es decir, la actividad física realizada bajo determinadas condiciones de frecuencia, intensidad y duración ayuda a cultivar una vida saludable en las personas, ayudando a prevenir enfermedades y malestares y consecuentemente mejorar su salud de manera positiva. Y desde una consideración holística de la salud, son muy importantes los beneficios psicológicos que se obtienen de la práctica asidua de la actividad física.

Según la Organización Mundial de la Salud – OMS (2022), expresa que el 80 % de la población escolar no tiene un nivel suficiente de actividad física. De la misma forma la (Organismo Mundial de la Salud - OMS., 2022), señala que la actividad física es un problema que ha causado estragos en la población, lo que significa que la inactividad física es el 4to factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial de 6% de las muertes registradas en todo el mundo. La inactividad física es la causa principal de aproximadamente de 21 % a 25 % de cánceres de mama y de colon producidos, el 27 % de casos de diabetes y aproximadamente de 30 % de la carga de cardiopatía isquémica en las personas.

Esta problemática pone de evidencia que la actividad física es muy significativa, para desarrollar estrategias idóneas y positivas de promoción de vida activa en los jóvenes y de toda persona en general para alcanzar una buena salud, en tal sentido ello produce un bienestar que de acuerdo a la conducta asumida adquirirá hábitos saludables desarrollando diversas actividades físicas que el ser humano experimente durante los ~~diversos momentos~~, cambios y etapas de su vida.

Sin embargo, en el caso peruano, también representa una situación de urgencia y de riesgo para muchas personas que al no practicar alguna actividad física. En un informe del Ministerio de Salud (2016) señaló, que solo el 10 % de la población peruana realiza alguna actividad física. Por su parte (Arellano, 2018) manifiesta que solo el 39 % de adolescentes practican algún deporte, mientras que la mayoría dicen no lo hacen por falta de tiempo. Según lo señalado, la mayoría de las personas en el país no realiza actividad física deportiva como parte de su vida diaria. Esta situación se agrava aún más en la población adolescentes y jóvenes perjudicando su salud física y mental, exponiéndose a enfermedades diversas.

Asimismo, la actividad física cobra gran importancia en relación al bienestar psicológico y calidad de vida en la etapa escolar, porque diariamente los estudiantes de educación básica regular dedican parte de su tiempo a realizar actividades sedentarias: en el aula gran parte del tiempo están sentados, llegan a casa se vuelven a sentar para ver televisión y otros distractores, viven cerca de la zona y toman un vehículo de transporte, repercutiendo en su salud. Según (Ministerio de Salud, 2017, citado en Ramírez, 2019) en Lima y Callao, expresa que cada vez se presentan más trastornos mentales en la adolescencia y los más prevalentes entre los adolescentes varones son los trastornos de ansiedad generalizada, episodios depresivos y la fobia social, mientras que hay adolescentes mujeres con episodios depresivos, el trastorno psicótico y la fobia social, donde todos los mencionados involucran un desajuste en su bienestar psicológico del adolescente.

En el caso de la Institución Educativa “Gregorio Albarracín en la Ciudad de Tacna”, ubicado en el distrito de Tacna; se ha podido observar también la inactividad física, esta inacción está generando serios problemas de salud en los estudiantes de educación secundaria, algunos exponiéndose a una obesidad prematura y depresión, que trae consigo varias enfermedades y bajo rendimiento académico. Existe descuido y poco interés por parte de los padres de familia en promover y afianzar hábitos de practicar ejercicios, juegos al aire libre, deporte, caminatas; asimismo los docentes de aula poco estimulan el buen uso del recreo,

aun no existe propuestas organizadas con sus grupos de estudiantes para fomentar los juegos recreativos y deportivos, afín de disminuir o mitigar el sedentarismo escolar. Por los motivos expuestos es necesario demostrar la estrecha relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico, con el propósito de incentivar un cambio de actitud en la comunidad educativa respecto a la práctica continua de actividades físicas.

Ante este contexto observado se ha elaborado la siguiente interrogante del problema:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Interrogante principal

¿Existirá la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes de quinto grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022?

Interrogantes secundarias:

- a) ¿Cómo será la relación entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022?
- b) ¿Cómo será la relación entre la actividad física intensa- ejercicio y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022?
- c) ¿Cómo será la relación entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022?

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

A nivel teórico la presente investigación es importante puesto que brindará una contribución a la psicología de la salud, ya que no se han realizado

investigaciones previas que consideren la correlación entre el bienestar psicológico y la actividad física, considerando que son de mucha importancia para el desarrollo integral del individuo. Así mismo contribuye a la educativa física permitiendo que la población escolar tenga un buen desenvolvimiento físico y mental, así como, un mejor rendimiento académico. El estudio tendrá como propósito aportar conocimientos para sensibilizar a las organizaciones, entidades educativas y privadas en relación con los beneficios que brinda la actividad física deportiva y el bienestar psicológico, desarrollada desde la niñez y en la adolescencia. Deberá tenerse en cuenta que, durante el desarrollo del estudio, se consultaran diversas fuentes de información, recopilación y organizando la información requerida, en un cuerpo teórico propio, el cual quedará a disposición de la comunidad científica para su uso.

A nivel práctico los resultados obtenidos serán de utilidad y contribuirán como antecedente o inicio para el desarrollo de futuras investigación en el área de la salud y deportes, ya que existen pocos estudios con correlaciones directas de ambas variables, y que sirvan como base para explorar mayores factores relacionados a las características del bienestar psicológico y la actividad física deportiva de los estudiantes. De igual manera, los resultados permitirán hacer hincapié en los adolescentes escolares que deben realizar actividades físicas dentro de su quehacer cotidiano, motivados por el entorno familiar y escolar a fin de que durante su etapa de desarrollo generen empoderamiento en su bienestar psicológico y logren mejores resultados en el rendimiento académico.

Por tanto, la institución educativa Coronel Gregorio Albarracín, quienes podrán considerar los hallazgos obtenidos durante el estudio, para orientar o planificar sus acciones con el propósito de optimizar la práctica de la actividad física, la misma que viene siendo caracterizada en un segundo plano o que está siendo reemplazada por la tecnología; es decir, con el presente trabajo de investigación se pretende orientar a los estudiantes a tomar conciencia sobre los beneficios de la actividad física, y en la mejora del bienestar psicológico y salud en los escolares.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo general:

Determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.

1.4.2. Objetivo específico:

- a) Determinar la relación entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.
- b) Determinar la relación entre la actividad física intensa - ejercicio y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.
- c) Determinar la relación entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.

1.5. Antecedentes del estudio

Se ha efectuado la búsqueda de información en relación a las variables de estudio, para ello se encontraron los siguientes trabajos de investigación:

A nivel internacional

De acuerdo a Arboleda (2018), realizó un trabajo de investigación sobre Relación entre la actividad física, bienestar psicológico y estado de ánimo. Tuvo como objetivo establecer los cambios en el bienestar psicológico y el estado de ánimo en personas que realizan actividad física durante un mes. El diseño de estudio fue de pretes y postest; se aplicaron los instrumentos antes y después de la actividad física. Con enfoque cuantitativo. Su nivel de estudio fue correlacional que se pretendió valorar la Co-existencia de dos variables específicas. La población fue conformada por estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquia que practicaban actividad física no competitiva, ni de alto rendimiento. Se utilizó un

muestreo no probabilístico ocasional. Se concluyó que con una sola sesión de actividad física pudo disminuir notablemente los niveles de tensión y de estado de ánimo depresivo en estudiantes que participaron en el estudio. Por otro lado, la actividad física no fue suficiente para generar cambios en el bienestar psicológico de los estudiantes.

Los resultados de Gálvez (2007), realizó una investigación sobre Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia: análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en Universidad de Murcia España, en 2004. Su objetivo fue determinar los niveles de actividad física continua en los estudiantes de Murcia. La edad de los participantes fue de 14 a 17 años. Para medir los niveles de la práctica físico-deportiva habitual de los estudiantes, se ha utilizado el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA). Resultados, los niveles globales de actividad física habitual en adolescentes de la Región de Murcia son reducidos, posiblemente debido a la insuficiente práctica físico-deportiva realizada y al precario aprovechamiento activo del tiempo libre. En el estudio se resalta que la motivación y el deseo por las clases de educación física aumentan notablemente los niveles de actividad física habitual en adolescentes de ambos sexos, evento que muestra la importancia de dicha materia en los hábitos saludables.

Morales, et al. (2021) realizaron un estudio de investigación, cuyo objetivo fue caracterizar la actividad física que realizan los niños de la edad de trece y dieciséis años, correspondientes a los cursos de octavo y tercer año medio del establecimiento educacional “Colegio Salesianos” del gran Concepción, guiado por el profesor de educación física del establecimiento, todo esto desarrollado bajo el contexto actual que acontece hoy en día a todo el mundo, que es el confinamiento debido a la pandemia coronavirus (COVID 19). resultados: El cierre prolongado de la escuela generó que los estudiantes aumenten su tiempo en distintas pantallas u objetos tecnológicos, lo cual al realizar menos actividad física los vuelve más sedentarios, causando patrones de sueño desiguales, hábitos alimenticios poco saludables, lo que genera un aumento de peso y claramente una pérdida de aptitud

física. El confinamiento en el hogar durante muchos meses puede generar un efecto negativo sobre la salud física, conductual y mental de los niños.

Según Durante y Sandoval (2016), realizaron un trabajo de investigación cuyo título fue Bienestar psicológico y realización de actividad físico-deportiva. Tuvo como objetivo establecer la existencia de diferencias significativas entre los niveles de bienestar psicológica en estudiantes de la universidad nacional de mar de plata. Se logró determinar que existirían mayores niveles de Bienestar psicológico en quienes realizan actividades físico-deportivas. Para ello, este estudio trabajó con 212 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, a quienes se administró la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados indican que no habría una relación entre la realización de actividad físico deportiva y mayores niveles de bienestar psicológico. A su vez, tampoco se encontraron diferencias significativas en los niveles de Bienestar psicológico en relación a la frecuencia e intensidad del ejercicio físico.

A nivel nacional

Según Aguilar y Yopla (2018), quien realizó un trabajo de investigación sobre la Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares – Cajamarca. En el desarrollo de la investigación participaron 217 estudiantes del 4to grado del nivel secundario. Las edades de los participantes son entre los 15 a 16 años. Asimismo, para identificar la relación de actividad física y bienestar psicológico, se utilizó el Cuestionario de Actividad Física PAQ-A y la Escala de Bienestar Psicológico SPWB_LS. El diseño de investigación es de tipo estadístico descriptivo correlacional porque ha permitido identificar el bienestar y la salud mental que logre el adolescente con la práctica de la actividad física. Los resultados encontrados en la población adolescente arrojan que no existe correlación entre las variables actividad física y bienestar psicológico. En relación al estudio, el 86 % se encuentra con un nivel muy bajo, y un 15 % con nivel bajo; y los varones tienen 81 % de adolescentes presentar nivel muy bajo y el 35 % un nivel bajo.

De acuerdo a López y Quiñonez (2019), se realizaron un estudio sobre La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la

institución educativa “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo-2018. El estudio se caracterizó por ser de diseño no experimental y de carácter correlacional. La población estuvo conformada por 36 niños de 6to grado, de la Sección A. En el trabajo de investigación se logró determinar que existe relación nivel alta positiva con la dimensión familia y emociones con 0,766 de coeficiente de correlación. Además, existe relación alta positiva entre la autoestima y las dimensiones de la actividad física: tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad, con 0,781, 0,808, 0,800 y 0.876 de coeficiente de correlación, respectivamente.

Según Huaman (2017), quien desarrollo una tesis denominado Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016. En relación a la metodología, se caracterizó por ser de diseño no experimental, de carácter transversal y de tipo correlacional. Se trabajó con una muestra de 60 profesores. Ha ellos se les administro una encuesta de actividad física que consta con 17 ítems y la otra encuesta sobre bienestar psicológico que contiene 39 ítem. Se llega a concluir que el bienestar psicológico no se relaciona con la actividad física en profesores de una universidad privada de Lima Este; es decir que probablemente otras puedan intervenir como el estilo de vida, clima familiar, motivación, alimentación y factores genéticos. Asimismo, el sedentarismo es causado a consecuencia de diversas índoles, como pensamiento negativo, y la pésima organización del tiempo.

1.6. Definiciones operacionales

Actividad física:

Se refiere a cualquier movimiento físico realizado por los músculos del esqueleto que suponga un gasto de energía, que está presente en una persona en todo momento del día y durante todo el año. Por lo tanto, el ejercicio físico puede servir para diversos objetivos, como el trabajo o las tareas domésticas, la práctica del tiempo libre y las actividades recreativas. (Vitarte, et al. 2011)

Autonomía:

En consecuencia, la autonomía se opone a los modelos de dominación y opresión; condena la imposición heterónoma de principios y normas de

comportamiento; y contradice la subordinación que resulta de la ausencia del reconocimiento moral de las personas, oponiéndose así a la segregación y el alejamiento (Álvarez, 2015).

Bienestar Psicológico:

El término "bienestar psicológico" se refiere a las características del funcionamiento de una persona que favorecen su bienestar. Es necesario adoptar una visión más global del individuo, teniendo en cuenta la etapa de desarrollo en la que se encuentra, las actividades que realiza y las responsabilidades que desempeña. (Correo, et al. 2016)

Educación física

Esta actividad denominada como la educación física es la disciplina que incorpora todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano y ayuda al desarrollo holístico de cada ser humano. Es decir, su práctica promueve los movimientos creativos y deliberados, así como la expresión de la corporalidad a través de procesos emotivos y cognitivos de orden superior. (INEFI, 2019)

Sedentarismo

Debido a que, por un lado, la inactividad física y los hábitos sedentarios en los adolescentes, han aumentado drásticamente como consecuencia del uso generalizado de las nuevas tecnologías, como la televisión e Internet, entre otras cosas, los adolescentes escolares son considerados una población de alto riesgo. (Sotomayor, et al. 2014)

CAPÍTULO II

FUNDAMENTO TEÓRICO CIENTÍFICO

2.1. ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

De acuerdo a Gallifa y Pin (2014), manifiesta que la actividad deportiva desarrollada por los niños y adolescentes es capaz de crear hábitos y estilos de conducta extensas de los cuales se desprende el enfrentamiento reflexivo con las propias capacidades, limitaciones e intereses. Ello contribuye al desarrollo de valores, ya que la experiencia traslada estas situaciones que alternan la acción con la reflexión al centro mismo de sus emociones y su voluntad, cosa que facilita el aprendizaje y la asimilación.

Sin embargo, para la (OMS, 2018) señala lo siguiente que la actividad física es cualquier movimiento corporal que requiere consumo de energía. Además de la educación física y el deporte, la actividad física circunscribe el juego activo y actividades habituales y cotidianas como caminar o ir en bicicleta.

2.1.1. Beneficios de la actividad física

Según Actividad física y salud: Guía para padres (1999), mantenerse físicamente activo es una parte importante de un estilo de vida sano que beneficia a toda la familia.

Teniendo en cuenta los resultados de la investigación científica, las ventajas fisiológicas, psicológicas y sociales permiten tener una vida más larga y saludable.

a) Beneficios fisiológicos

Las enfermedades cardíacas, la hipertensión, el cáncer de colon y la diabetes se reducen en quienes practican ejercicio físico deportivo con regularidad. Es útil para reducir el sobrepeso, la grasa y el índice de masa corporal. La densidad ósea aumenta junto con la fuerza muscular y la resistencia, lo que conduce a una mayor forma física.

b) Beneficio psicológico

Hacer ejercicio levanta el ánimo, disminuye la probabilidad de estrés, ansiedad y tristeza, y aumenta la confianza y la salud emocional.

Numerosos estudios han demostrado que realizar 30 minutos diarios de ejercicio físico deportivo tiene un profundo efecto positivo en la salud mental de las personas.

c) Beneficios sociales

Esta prestación será especialmente importante para las personas con discapacidad física o psíquica, ya que aumenta su libertad y les ayuda a integrarse en la sociedad.

2.1.2. Tipos de actividad física deportiva

Según la Organización Mundial de la Salud (2015), existen tres niveles de actividad física: ejercicio vigoroso, ejercicio moderado e inactividad. La organización Mundial de la Salud tuvo en cuenta tres categorías de ejercicio.

a) Actividad física intensa

Según la organización Mundial de la Salud (2015), es bastante agotador para el organismo, ya que provoca una respiración superficial y un aumento significativo de la frecuencia cardíaca.

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física vigorosa requiere una respiración de alta intensidad (> 6 MET), lo que aumenta la frecuencia del pulso.

La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces superior a la actividad metabólica del reposo, según describe Rosselli (2018, p. 5). Aumento de la transpiración, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca. El autor señaló que una tasa cardiorrespiratoria elevada (tasa metabólica es 1 MET; tasa vigorosa >6 MET) acompañada de transpiración constituye actividad física vigorosa.

b) Actividad física moderada

De acuerdo a Calloapaza y Zapana (2020), define la actividad física moderada como un esfuerzo de tres a cinco veces superior al requerido en reposo. El aumento de la respiración, la sensación de calor e incluso la sudoración pueden ser síntomas. Actividades como caminar, bailar y jugar a juegos activos entran dentro de esta categoría.

c) Actividad física sedentaria

Según Andrada, et al. (2015, p.24) definieron las actividades sedentarias como aquellas que se realizan estando alerta, sentado o reclinado, y que requieren un gasto energético mínimo (menos de 1,5 METS).

Los tiempos sedentarios se refieren a intervalos de tiempo caracterizados por actividades de bajo consumo energético, como estar sentado durante los desplazamientos al trabajo o al colegio, en casa y durante las actividades de ocio.

2.1.3. Importancia de la actividad física

Es importante realizar una adecuada práctica de la actividad física, puesto que esta liga a los beneficios psicológicos, reduciéndolo estados de ansiedad y depresión e interrelación positivamente a la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad.

De igual forma (Álvaro y otros, 2016) hacen mención que, en la adolescencia, la práctica de actividad física de forma regular ayuda a tener una mejor calidad de vida, es decir, reemplaza las prácticas de vida negativos por más saludables. Es decir, los adolescentes que practican deporte presentan menos problemas de salud, timidez y desesperanza.

Según (Organismo Mundial de la Salud - OMS., 2019) expresa que los beneficios de la actividad física regular y en niveles adecuados, se caracteriza por: (p.45)

- Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- Mejorar la salud ósea y funcionalidad de nuestro organismo.

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.
- Es fundamental realizar movimientos de actividad física, para el equilibrio energético y el control de peso en las personas.

2.1.4. La educación física y educación para la salud

Los deportes son un tipo de actividad física crucial para el estudio de la educación física, ya que ayudan a mantener la salud y la forma física del deportista. El objetivo de la educación sanitaria es enseñar a las personas a elegir estilos de vida que les ayuden a alcanzar y mantener un buen estado de salud. (Park, 2000)

En la educación sanitaria hay dos actores principales: el educador y el estudiante, que idealmente debería convertirse en educador. Sin embargo, las estrategias de educación sanitaria son vitales si queremos llegar a la persona o personas sobre las que queremos influir. La satisfacción vital está directamente correlacionada con los conocimientos sanitarios.

La actividad en educación física deportiva tiene efectos positivos contra los miedos y las presiones, favoreciendo la autoestima, reduciendo las actitudes negativas y ejercitando la promoción de la disciplina, la capacidad de concentración y la actitud participativa, además del crecimiento y desarrollo del cuerpo, el aprendizaje motor y la forma física de los alumnos. (Vargas y Orozco, 2013)

2.1.5. Enfermedades relacionadas a la falta de actividad física deportiva

Obesidad: como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo de un individuo.
(Villanueva, et al. 2020)

Diabetes: Es una enfermedad metabólica dado a que el organismo produce insuficiente insulina o no puede responder con normalidad a la insulina, esto hace que los carbohidratos no sean bien digeridos elevando la

concentración de azúcar en la sangre y segregándolo a la hora de miccionar (Álvarez, y Andaluz, 2015).

Depresión: Es una enfermedad que hace referencia a un síndrome que afecta principalmente lo afectivo, también puede manifestarse en los de tipo cognitivo, volitivo y somático; la depresión en los niños se manifiesta de variadas formas y puede que no se aprecie en los distintos trastornos que aparecen en algunos momentos de enfermedad mental. (Álvarez y Andaluz, 2015)

Cáncer: Es una enfermedad que se produce por la transformación que afectan a las células en alguna parte del cuerpo; son células malignas que crecen descontroladamente siendo anormal su tamaño y forma, a su vez, estas van matando a las células que están sanas, tomando posesión de órganos y tejidos.

2.1.6. Actividad física y el aprendizaje y rendimiento escolar

Los beneficios del ejercicio en la salud integral de los estudiantes a nivel físico, mental y en la generación de valores.

Practicar una vida activa es esencial para cualquier persona: desde caminar, subir escaleras hasta salir a correr, nadar o jugar a fútbol con los amigos. Moverse, en definitiva, es básico en las distintas etapas del desarrollo, tanto en el aspecto físico como en el emocional, especialmente durante la infancia, que es cuando mejor capacitados estamos para adquirir hábitos saludables que nos acompañarán a lo largo de toda la vida. (Drobnic, 2011)

Los estudiantes que practican deporte gozan de un mejor estado de salud y bienestar, son más fuertes, también de mentalidad, son más sociables y padecen menos trastornos mentales como la depresión o la ansiedad. Cada vez más estudios evidencian que la actividad física tiene una relación directa con la mejora del rendimiento cognitivo de los estudiantes.

2.1.7. Actividad física como hábito saludable

Existen índices demostrados de que la práctica de una actividad física de forma habitual facilita la familiarización con buenos hábitos higiénicos y dietéticos que redundan en una salud y un rendimiento escolar y que se trasladan a la vida del adulto. Los estudiantes más activos tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o inflamatorias de adulto, a ser menos obesos o sucumbir a hábitos tóxicos poco saludables (Drobic, 2011).

Por otro lado, la actividad física de forma planificada, estructurada y continua, tiene por objeto la mejora de la forma física. Además, si el deporte, es reglamentado y competitivo, ayudan a que los escolares con características especiales, minusvalías, enfermedades crónicas de la infancia o procesos agudos con recuperaciones dilatadas en el tiempo se beneficien enormemente de una orientación activa y fomentada en el deporte asimilado a su situación individual. Es cierto que los escolares con problemas de salud físicos pueden perder esta opción de formación si no realizan esta actividad humana. Por supuesto, pueden llegar a ser adultos maravillosos, pero esto requerirá mayor talento, adaptación y esfuerzo para desarrollarse emocional y socialmente.

2.1.8. Beneficios de la actividad física en la salud cognitiva de escolares

La actividad física tiene efectos positivos sobre algunos aspectos cognitivos en escolares, al revisar la literatura necesaria encontramos estudios que confirman que la actividad física tiene, un efecto positivo sobre la función cognitiva en escolares. La magnitud de este efecto es en la mayoría de los estudios moderada, pudiendo variar de forma significativa dependiendo de aspectos como el tipo de ejercicio realizado o la función cognitiva analizada. (Aznar, 2012)

En cuanto al tipo de función cognitiva, existe una evidencia sólida de que las funciones ejecutivas y de control, que se gestionan principalmente desde zonas frontales del cerebro, son posiblemente las más susceptibles de mejorar con el ejercicio cardiovascular, en escolares.

2.1.10. Influencia de la actividad física en la conducta escolar

Es un hecho común que muchos padres se pregunten hasta qué punto es adecuado o aconsejable la práctica de una determinada actividad deportiva o recreativa para su hijo, bien porque padece alguna dificultad emocional o bien porque tiene dificultades en controlar sus impulsos o tiene problemas en su socialización.

Es fácil afirmar que el deporte es educación, ya que tiene asociados unos valores que son esenciales en la formación de la personalidad y de las habilidades sociales, como son, tolerancia, solidaridad, esfuerzo, sacrificio, respeto a los otros y a las normas, espíritu de equipo, juego limpio, compromiso, fuerza de voluntad, autoestima, perseverancia y, como lenguaje universal, es una fuente de conocimiento. (Aznar, 2012)

2.1.11. Nivel de Actividad Física en Escolares antes de la Pandemia.

El ministerio de salud de Perú en el año 2017-2018, publicó un documento sobre la situación de la salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú, en la que evidenció los resultados sobre los niveles de actividad de los escolares del nivel secundario, encontrando solo al 25 % de alumnos que realizaban actividad física de 60 min a más por día; el 15 % de escolares que realizan actividad física moderada; un 30 % que no caminaba ni montaba bicicleta para llegar a sus centros educativos, y un 30 % pasan de las cuatro horas a más, en actividades sedentarias en el uso de la tecnología. (Sánchez, 2018)

2.1.12. Falta de Actividad Física y Sedentarismo en Escolares en Pandemia.

Según el MINSA la falta de actividad física ha generado muchos desordenes en la vida de los adolescentes, situación que se empezó a implantar desde antes de la pandemia mundial por COVID-19, y llegó a picos elevados durante los años 2020 y 2021. Producto de este bajo nivel de actividad física, los menores han aumentado su índice de grasa corporal, generando la afectación de contagio por COVID-19 a adolescentes entre 12 a 17 años en todo el Perú. (Sánchez, 2018)

Distintos estudios se han realizado durante la coyuntura de COVID-19 en territorio nacional e internacional, dando a conocer resultados alarmantes, e indicando el aumento de las conductas sedentarias en la población adolescente – juvenil, debido al uso de diversos aparatos tecnológicos y el abuso de tiempo en ellos. Estos resultados generan inquietud, ya que predispone a adquirir distintas patologías en edades tempranas, siendo este un problema de salud pública.

2.1.13. Dimisiones de la actividad física deportiva

Por su parte Jofré (2014), describe las dimensiones de la variable:

a) Actividad física moderada:

Hace mención que esta actividad física necesita un esfuerzo de intensidad moderada, que refleje la ejecución de una actividad específica. La actividad moderada se intensifica en actividades de locomoción, baile y desarrollo vivencial de las tareas domésticas que demandan la puesta en acción para un adecuado esquelético muscular de las personas. (Jofré, 2014)

b) Actividad física intensa – ejercicio:

Al respecto la actividad física intensa, es definida como actividad de demanda gran cantidad de esfuerzo y energía, para ello es muy importante que la persona tenga una condición física o corporal apropiada y vigorizante para desarrollarla. Es considerada como ejercicios deportivos o actividades de locomoción rápida e intensiva tanto en sus desplazamientos cotidianos, laborales y de competición. (Jofré, 2014)

c) Actividad física sedentaria:

De acuerdo a Jofré (2014), respecto al sedentarismo es considerada como la falta de actividad física; es así que el sedentarismo, ocupa el cuarto lugar entre los factores de riesgo de todas las defunciones a escala mundial y el 31 % de la población del mundo no realizada con ninguna actividad física.

Asimismo, el problema de la inactividad física no es tanto lo que produce de forma directa en el cuerpo si no lo que deja de producir. Es decir, cuando

las personas hacen ejercicio están entrenando su corazón. Lo que hace que disminuya la frecuencia cardiaca y aumentamos el volumen sistólico.

2.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO

Según Rodríguez, et al. (2016), señala que el bienestar psicológico, se caracteriza por ser un todo que integra 6 áreas del desarrollo vital de los individuos fomentando su salud y buen funcionamiento. Estas áreas son: autoaceptación, relaciones positivas con otros, propósitos en la vida, el dominio del entorno y la autonomía.

Así también, Beltrán (2022), respecto al bienestar psicológico expresa que es una variable que envuelve dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, manifestados en creencias, actuaciones y conductas asociados a la salud de las personas en el marco del funcionamiento de una percepción positiva de la vida. (p. 8)

Al respecto, sería conveniente señalar que el concepto de bienestar psicológico cambia de acuerdo a la cultura a la cual se pertenezca, es decir un ciudadano japonés, americano, europeo y uno latino tendrán diferentes formas de expresar sus emociones y diferentes actitudes de enfrentar una adversidad.

Tabla 1*Definiciones de la dimensión del Modelo de BP (Ryff y Keyes, 1995)*

Dimensión	Conceptualización
Autoaceptación	Evaluación positiva presente y pasada
Autonomía	Sentido de autodeterminación
Crecimiento personal	Sentido de crecimiento y desarrollo como persona.
Propósito en la vida	Creer que la vida tiene significado y propósito
Relaciones positivas con otros	Poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros.
Dominio del entorno	Capacidad de manejarse efectivamente en el ambiente que le rodea.

Fuente: (Rodríguez y Quiñonez, 2012)

2.2.1. Importancia del bienestar psicológico

El bienestar es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo (García y Gonzales, 2000), por lo tanto, “de ahí su importancia para el ser humano, ya que durante toda su vida va planteando proyectos a corto y largo plazo. Es decir, el bienestar surge del balance entre las expectativas, y los logros de uno mismo, a esto, muchos autores lo llaman satisfacción”.

Por otro lado, “es importante recalcar que el ser humano está compuesto por cinco componentes, las cuales son: biológico, psíquico, social, ecológico y espiritual.

Sin embargo, el bienestar es un concepto multifacético y dinámico, las cuales incluyen dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas, así también como comportamentales, asimismo es importante que una persona se llegue a asesorar adecuadamente, de esa manera puedan lograr un crecimiento personal, satisfacción

con la vida, percepción de salud y capacidad de emprendimiento tanto de forma individual y en su contexto social. (Romero, et al. 2007)

2.2.2. Modelos Teóricos del bienestar psicológico

El bienestar psicológico tiene sus bases en la psicología positiva, aquí mencionan algunos que están asociados:

a) El modelo de Jahoda

La psicología positiva tiene como representante a Marie Jahoda, la cual estaba encargada de dar un concepto de salud mental.

Plantea que al tener una buena salud física es una condición necesaria pero no suficiente para una buena salud mental. Jahoda propuso criterios que caracterizan un estado de salud mental positiva, tales criterios se aplican a paciente con problemas de salud mental y también a personas sanas (García, 2004).

b) Teoría de la autodeterminación

Esta teoría, mencionan “que es necesario analizar el grado en que las conductas humanas son evolutivas o auto determinadas, es decir el grado que las personas realizan su nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección. La teoría de la determinación se centra en el ser humano, y señala que los seres humanos pueden ser proactivos y competitivos, también altamente pasivos y alineados, por lo tanto, se focaliza sobre las condiciones del contexto social que facilitan contra los procesos naturales de la automotivación y el desarrollo psicológico saludable, asimismo han examinado factores que amplían versus reducen la motivación intrínseca, la autorregulación y el bienestar. (Márquez y Garatachea, 2012).

La teoría de la autodeterminación básicamente está enfocada en la motivación humana que tiene como funcionamiento y desarrollo de la personalidad dentro de

los contextos sociales (Moreno y Martínez, 2006). Analizando el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria y por propia elección.

c) Modelo teórico de Keyes.

Keyes (2005) en una reciente investigación propuso “un modelo de dimensiones del bienestar, en base a la teoría propuesta por Ryff, sin embargo, cabe especificar que Keyes amplía lo mencionado hasta ese momento por Ryff, para cubrir aspectos hedónicos, siendo su principal novedad el bienestar social”. Ella en su modelo distingue tres dimensiones las cuales son:

- a) Bienestar subjetivo, (teniendo alto positivo afectivo y bajo afecto negativo, a la vez una elevada satisfacción vital),
- b) Bienestar psicológico (la cual es las seis dimensiones propuestas por Carol Riff)
- c) Bienestar social.

Según Keyes (2005) afirma que el bienestar social está basado en la satisfacción de individuo con su entorno social y cultural, por lo tanto, evalúa a la persona no solo en la satisfacción que pueda alcanzar consigo mismo, también en el futuro o sus recursos inmediatos, para centrarse en la calidad percibida que le rodea.

2.2.3. FACTORES QUE APORTAN AL BIENESTAR PSICOLÓGICO

A. Habilidades sociales.

En la vida, cada individuo se está relacionando constantemente, por esa razón definen “a las habilidades sociales como el conjunto de capacidades y destrezas interpersonales, lo cual permite relacionarse con las demás personas de forma adecuada. Por lo tanto, el ser humano es un ser sociable por naturaleza. (Cantón, et al., 2016)

B. Asertividad

De acuerdo a Villagrán (2014), afirma que la asertividad es la capacidad de ejercer y defender sus derechos sin traspasar los ajenos. Por lo tanto, la asertividad es importante al momento de defender los derechos de uno mismo.

Por esa razón Villagrán (2014), refiere que “la asertividad es un estilo de comunicación que las personas utilizan con quien se tenga determinado grado de relación. Por lo tanto, es sumamente importante que los jóvenes aprendan a comunicarse de forma adecuada, ya que esta como uno de los pilares para que las relaciones sean satisfactorias.

2.2.4. Características en el bienestar psicológico.

Según Vázquez et al. (2009), plantea que los individuos con bienestar eudemónico muestran las características que se detallan a continuación:

- Sienten agrado consigo mismo, se aceptan con sus virtudes y aspectos a mejorar.
- Establecen relaciones interpersonales de confianza, positivas con los demás.
- Se adaptan a su medio con el fin de satisfacer sus necesidades y cumplir sus metas.
- Cuentan con autonomía para expresar sus ideas, tomar decisiones, etc.
- Tienen un propósito en la vida.
- Se encuentran en constante aprendizaje de sus capacidades.

2.2.5. Predictores del bienestar psicologico

La prosperidad mental esta relacionada no exclusivamente con el bienestar emocional positivo, sino tambien con forma de vida sólida y una capacidad docente para adaptarse a las preocupaciones. (Campo y Martinez, 2017)

Tiene dos formas de concepción:

- a) **Bienestar objetivo:** La preocupacion existencial por saber que es una vida buena, que es lo que se define la vida mo buena o de calidad y de que depende esa buena vida.

b) Bienestar subjetivo

En terminos generales los investigadores han definido el bienestar psicologico como lo que las personas piensan y sienten con respecto a su vida y las conclusiones que sacan cuando evaluan su existencia, y características mas relevantes del bienestar, ello constituye un juicio personal.

2.2.6. Bienestar psicologico en estudiantes adolescentes

Las subetapas o fases dentro de la adolescencia siguen indicadores biológicos, cognitivos y psicosociales, relacionados con las tareas del desarrollo, y los rangos de edad.

Los cambios físicos, interpersonales, emocionales y cognitivos, así como el desempeño de nuevos roles psicológicos, son factores que podrían aumentar las susceptibilidades del adolescente al estrés a lo largo de este periodo de desarrollo. (Barcelona y Rivas, 2016)

Se ha observado que el bienestar psicológico durante la pubertad suele pasarse por alto como indicador sólido y fiable. Sin embargo, la investigación ha demostrado que los adolescentes que demuestran un nivel significativo de logros tienden a poseer mayores niveles de autoconfianza, ya que perciben que han alcanzado un cierto nivel de éxito. (Leal y Silva, 2010)

Dado que los adolescentes dan más importancia a los lazos familiares que a los lazos escolares, los compañeros de clase o las circunstancias sociales, la ubicación geográfica tiene un efecto en la salud mental de los niños y adolescentes (Gonzales, 2004, citado en Leal y Silva, 2010).

2.2.7. Malestar psicológico en los jóvenes.

El bienestar psicológico dependerá de la valoración de forma positiva que tenga el ser humano de sí mismo y de la interacción favorable con su entorno; es decir que sea consciente de sus fortalezas y ejerza de manera adecuada sus recursos para afrontar dificultades, plantearse metas destinadas a su propia satisfacción. Por el contrario, una persona con una valoración negativa desencadenará problemas de depresión, estrés, ansiedad e intranquilidad (Mingote, 2008).

Por otro lado, las personas que evalúan a su entorno de forma positiva son quienes presentan respuestas constructivas; es decir planifican sus actividades, consideran que tienen los medios adecuados para afrontar situaciones, entre otros (Mingote, 2008).

De esta forma, los jóvenes con depresión están propensos a tomar decisiones como aislarse de su entorno, autolesionarte, consumir sustancias psicoactivas, autolesionarse, entre otros. Asimismo, las personas que evidencian conductas hostiles justifican su actuar culpando a los demás.

2.2.8. Actividad física en el centro escolar

La actividad física (PA) ofrece beneficios fisiológicos y psicológicos. La adolescencia es un momento crítico para desarrollar patrones de AP que se extienden hasta la edad adulta. Sin embargo, una gran proporción de adolescentes en todo el mundo está físicamente inactiva. La educación física escolar (PE) se reconoce como una oportunidad clave para mejorar la AP entre los adolescentes por dos razones. (Padilla, et al. 2015)

La actividad física y los deportes generalmente se promueven por su efecto positivo en la salud física de los niños; la participación regular en la actividad física en la infancia se asocia con una disminución del riesgo cardiovascular en los jóvenes y en la edad adulta. También hay un creciente cuerpo de literatura que sugiere que la actividad física tiene efectos beneficiosos en varios resultados de salud mental, incluida la calidad de vida relacionada con la salud y mejores estados de ánimo.

2.2.9. Actividad física fuera del colegio

La participación en actividades de ocio puede influir en el bienestar psicológico y físico. El ejercicio regular durante el tiempo libre proporciona múltiples beneficios para la salud que previenen o tratan muchas causas de morbilidad o mortalidad, como enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes y osteoporosis.

Se ha demostrado que la participación en la actividad física reduce la depresión y la ansiedad y mejora el bienestar psicológico. Como lo evidencia la literatura, los beneficios de la actividad física pueden ser psicológicos, físicos (como una apariencia mejorada), sociales y relacionados con la salud, mientras que las barreras comunes incluyen la falta de tiempo, las demandas en competencia, la fatiga, el desinterés, el costo y la baja habilidad. (Huaroce y Quispe, 2019)

2.2.10. Dimensiones de Bienestar Psicológico

Al respecto Beltrán (2022), describe las dimensiones:

a) Dimensión 1: Autoaceptación

En relación con la dimensión 1, Beltrán (2022), señaló que "una de las primordiales características del funcionamiento eficaz es la autoaceptación". Los individuos que tienen un alto nivel de autoaceptación tienen una actitud positiva hacia sí mismos, aceptan todas las facetas de su personalidad, incluso las negativas, y tienen una visión favorable de su historia. (p. 5).

b) Dimensión 2: Relaciones positivas.

Según Beltrán (2022), se trata de desarrollar conexiones significativas con los demás, de tener a alguien en quien confiar y a quien adorar. De hecho, el aislamiento social y la soledad aumentan las posibilidades de enfermedad y acortan la esperanza de vida. Los individuos que puntúan alto en esta dimensión tienen relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás, una preocupación genuina por el bienestar de los otros, la capacidad de experimentar sentimientos de empatía, amor e intimidad con los demás, y una comprensión de la naturaleza de dar y recibir de las relaciones. Las puntuaciones bajas tienen pocas conexiones íntimas, se esfuerzan por ser cálidos, abiertos o compasivos, experimentan aislamiento o frustración en sus interacciones y dudan en establecer compromisos o vínculos significativos con los demás (p. 6).

c) Dimensión 3: Propósito en la vida

De acuerdo a (Beltrán, 2022) dijo sobre el significado y el propósito de la vida: "Tu vida tiene significado y propósito". Los individuos deben establecer metas y trazar una secuencia de objetivos que les permitan dar un propósito a sus vidas. Los individuos que puntúan bien en esta dimensión se esfuerzan por alcanzar metas, aspiraciones u objetivos, tienen la sensación de que sus vidas se dirigen a algún sitio, creen que su presente y su pasado tienen valor y tienen creencias que dan propósito a sus vidas. Los que puntúan bajo tienen la sensación de que sus vidas no tienen importancia, que no progresan, que tienen pocas ambiciones y que carecen de creencias que faciliten sentido a sus vidas (p. 7).

d) Dimensión 4: Crecimiento personal

Según Beltrán (2022), señala que el crecimiento personal, implica maximizar sus habilidades y capacidades, utilizar todas sus capacidades, desarrollar su potencial y seguir evolucionando como persona. Los individuos que puntúan bien en esta dimensión se ven a sí mismos siempre en expansión, receptivos a nuevas experiencias, deseosos de mejorar su potencial y sus capacidades, percibiendo que han crecido con el tiempo y cambiando de forma que muestran una mayor conciencia de sí mismos y eficacia. Los individuos que puntúan bajo tienen la sensación de estar estancados, de falta de progreso en el tiempo, de estar aburridos, sin inspiración y desinteresados en la vida, y de ser incapaces de crear nuevas actitudes, habilidades, creencias o comportamientos.

e) Dimensión 5: Autonomía

Según Beltrán (2022), expresó que la autonomía implica tomar decisiones basadas en las propias creencias, regidas por las normas que rigen la propia conducta de acuerdo con los patrones personales. Los individuos con un escaso sentido de la autonomía se sienten molestos por los juicios y puntos de vista de los demás y, por tanto, se dejan afectar o dirigir por ellos. Los individuos con autonomía toman decisiones basadas en sus propias normas internas, sin tener en cuenta los juicios de los demás, y así evitan actuar de forma inadecuada en respuesta a las limitaciones sociales o de otro tipo (p. 9).

f) Dimensión 6: Dominio del entorno

Los individuos aprovechan las posibilidades que les brindan el entorno y las circunstancias en las que se encuentran para satisfacer sus necesidades en el mismo. La capacidad de influir en el entorno es percibida por los individuos que tienen una mayor sensación de control, lo que les permite hacer un uso eficiente de las posibilidades que les brinda su contexto de desarrollo. El dominio del entorno permite a las personas manejar mejor los retos de la vida cotidiana, reconocer y ser conscientes de las oportunidades que les presenta su entorno y aprovecharlas, ejerciendo al mismo tiempo el control sobre el mismo (Beltrán, 2022).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENUNCIADO DE LAS HIPÓTESIS

Existe relación significativa entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.

3.1.1. Hipótesis específica:

- a) La actividad física moderada, se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.
- b) La actividad física intensa – ejercicio, se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.
- c) La actividad sedentaria, se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.

3.2. Operacionalización de variables y escalas de medición

Identificaciones de las variables

Variable 1: “Actividad Física Deportiva”

Indicadores

- o Actividad física moderada
- o Actividad física intensa – ejercicio
- o Actividad sedentaria.

Escala para la medición de la variable

- o Bueno (76 – 100)
- o Regular (48 – 75)
- o Malo (20 – 47)

Variable 2: “Bienestar psicológico”***Indicadores***

- o Autoaceptación
- o Relaciones positivas
- o Autonomía
- o Dominio del entorno
- o Crecimiento personal
- o Propósito de la vida.

Escala para la medición de la variable

- o Bueno (145 – 195)
- o Regular (92 – 144)
- o Malo (39 – 52)

Operacionalización de las variables

Variable 1: *Actividad física deportiva*

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de valores
La actividad física deportiva es considerada como la actividad de dominio del movimiento realizado con los músculos esqueléticos y la aptitud psicocorporal que da un gasto de energía y experiencia personal, que nos permite interactuar con seres y el ambiente. (Organización Mundial de la Salud, citado por Jofré, 2014)	En relación a la operacionalización, se utilizará el cuestionario, para medir la actividad física deportiva que contiene 20 ítems y tiene 3 dimensiones, tales como: <i>Actividad física moderada, actividad física intensa – ejercicio y actividad sedentaria.</i>	Actividad física moderada.	Caminar Pasear Subir y bajar. Levantar objetos Tareas de limpieza Reuniones familiares. Trabajar.	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre.
		Actividad física intensa – ejercicio.	Objetos Manejar Trotar Rutina Rutina de baile Práctica de deportes. Práctica de deportes colectivo.	<u>Baremo:</u> Bueno Regular Malo
		Actividad sedentaria.	Actividad física Estudiar Movilizarse Tiempo Tiempo libre Comprar.	

Variable 2: “*Bienestar psicológico*”

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de valores
Con respecto al Bienestar psicológico es definido como variables de contempla componentes de aspecto Social, subjetivas y psicológicas, expresados en las creencias, actuaciones y conductas asociadas a la salud de la persona y dentro de una percepción positiva de la vida. (Muñoz, 2016)	Para el estudio de la variable Bienestar psicológico, contiene 39 ítems y que constituye 6 componentes de la cuales son: <i>Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de la vida.</i>	Autoaceptación	Historia de la vida Seguridad. Oportunidad. Personalidad Logros de la vida.	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Relaciones positivas.	Orgullo Amistades Escuchar Amistad que aportan Amigos Relaciones.	
		Autonomía	Opinión propia Juzgamiento Influencia.	
		Dominio del entorno	Difícil dirigir mi vida. Capacidades Responsabilidad Demandas. Cambios.	<u>Baremo:</u> Bueno Regular Malo
		Crecimiento personal.	Siente perder. Cambios Nuevas formas Desafíos Mejoramiento Desarrollo de persona.	

Propósito de la vida	Gratificante Planes de futuro Acciones de pasado Satisfacción. Objetivos de vida. Visión de vida.
----------------------	--

Fuente: Elaboración propia

3.3. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación:

El desarrollo del presente estudio fue de tipo básico, debido a que la investigación tiene como objetivo lograr conocimientos sin fines utilitarios. (Hernández, et al. 2014)

Es decir, la investigación es básica porque conduce a la búsqueda de nuevos conocimientos o campos de investigación, sin objetivos prácticos específicos o inmediatos.

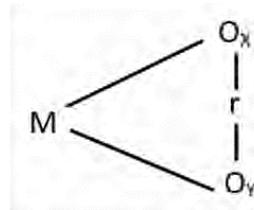
Diseño de investigación

El estudio del diseño de investigación presenta un *diseño no experimental*, de nivel correlacional y de corte transversal.

Según Hernández y Mendoza (2018), afirma que las investigaciones de *diseño no experimental* son aquellas que “no manipulan las variables ni se realizan intervención de algún tipo. (p.17)

Así mismo, el estudio es de *carácter transversal*, porque se analizó los hechos y fenómenos, en un momento fijado del tiempo. (Hernández y Mendoza, 2018)

Su esquema gráfico de diseño es:



Donde:

M = Muestra de estudio

O x = Observación de la variable (X), Actividad física deportiva.

O y = Observación de la variable (Y), Bienestar psicológico.

r = Coeficiente de correlación entre las variables.

Nivel de investigación

La investigación desarrollada fue de *nivel correlacional*; este tipo de estudio tiene como propósito realizar la descripción de los fenómenos a indagar, tal como es y cómo se manifiesta en el momento dado.

3.4. Ámbito de la investigación

El ámbito de aplicación se efectuó en la Micro-regional: La actividad física deportiva y su relación con el bienestar psicológico, durante el Covid- 19; se realizará en estudiantes del Quinto grado de secundaria de la I.E. Cml Gregorio Albarracín en la ciudad de Tacna, en el año 2022.

3.5. Unidad de estudio, población y muestra

Población:

La población está constituida por 120 estudiantes del Quinto grado de Educación Secundaria distribuidos en las secciones “A, B, C y D” de la institución educativa Coronel Gregorio Albarracín en el distrito de Tacna 2022.

Tabla 2

Población de estudiantes de 5to grado de educación secundaria, según secciones en la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

Año y sección de estudio	N° de estudiantes	Muestreo proporcional estratificado
5to "A"	32	(24)
5to "B"	28	(21)
5to "C"	29	(22)
5to "D"	31	(24)
Total	N=120	n=91

Nota: Esta tabla muestra la distribución de estudiantes según año y sección de estudio. Fuente: Registro de estudiantes matriculados en el periodo académico 2022, en I.E. Coronel Gregorio Albarracín.

Muestra:

La muestra es el conjunto de casos extraídos de la población, seleccionados por algún método racional, siempre parte de la población. (Arias, eta al., 2016)

Para determinar el tamaño de la muestra, se realizó, a través de la fórmula ecuacional, la fórmula es la siguiente:

$$n = \frac{z^2 NPQ}{\varepsilon^2 N + z^2 PQ}$$

$$n = \frac{(120)(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,05)^2(120 - 1) + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

n = 91 estudiantes

Donde:

N = Representa (N° total de estudiantes es de 120)

Z = Representa (Nivel de confianza estadística = 1,96; 95%)

p = Representa (La variabilidad positiva = 0,05%)

q = Representa (La variabilidad negativa = 0,05%)

n = Representa (El número de estudio de muestra)

e = Precisión o margen de error = 0,05 %

Teniendo esta fórmula ecuacional, se procedió a reemplazar los valores, y se obtuvo la cantidad de **91 estudiantes** de quinto año de educación secundaria.

Muestreo

Para la obtención del muestreo, se procedió efectuarse por muestreo probabilístico aleatorio. Significa que la probabilidad que tiene el resto de los sujetos que integra parte de la población.

3.6. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Procedimientos

Una vez recabada la información por medio de la aplicación de encuestas se procedió a codificar, tabular y luego se utilizó el programa estadístico SPSS ver. 24, con la finalidad de analizar y obtener resultados de las variables; ello permitió elaborar tablas y figuras de frecuencia relativa y absoluta a partir de la recolección de datos de las variables actividad física deportiva y también el de bienestar psicológico en la investigación.

Para la verificación y contrastación de las hipótesis, se utilizó la prueba de: Chi-cuadrado u otros estadísticos más adecuados.

Técnicas

Se trabajó con la técnica de encuestas que permitió evidenciar la actividad física deportiva y bienestar psicológico en los estudiantes.

Instrumentos:

Se utilizó como instrumento:

El cuestionario, que permitió medir las variables de estudio de Actividad física deportiva y Bienestar Psicológico en los estudiantes. Así mismo, el cuestionario 1, actividad física deportiva contiene 20 preguntas y el segundo cuestionario 2, Bienestar Psicológico consta de 39 preguntas, ambos cuestionarios con escala de valoración de tipo Likert.

3.7. Validez del instrumento de estudio

Los instrumentos de estudio fueron validados por un grupo de expertos, tendiendo en consideración que la validación constituye una aceptación con las dimensiones y variables de estudio (Ver anexo 4).

3.8. Confiabilidad de los Instrumentos

Según Hernández, et al. (2014, p.197) define como el grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes, y la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere “Al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales”.

Tabla 3

Alfa de Cronbach

Escala	Significado
-1 a 0	No es confiable
0,01 - 0,49	Baja confiabilidad
0,50 - 0,69	Moderada confiabilidad
0,70 - 0,89	Fuerte confiabilidad
0,90 - 1,00	Alta confiabilidad

Fuente: Hernandez, Fernandez y Baptista, (2014)

Para la confiabilidad de los instrumentos de investigación de las variables de estudio

La confiabilidad se define como grado en que un instrumento de varios ítems mide consistentemente una muestra de la población. El coeficiente de confiabilidad se expresa con la letra r e indica la fuerza de la asociación. El valor r varía entre -1 y +1 señala que hay relación muy cercana, negativa o positiva. Por tanto, la fiabilidad de los instrumentos se determinó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach (α), descrito por Lee J. Cronbach, el cual mide específicamente la consistencia interna de una escala. Es decir, este método permite evaluar la magnitud en los Ítems de un instrumento que están relacionados, cuya ecuación es la siguiente:

$$\alpha = \frac{K (COV/ VAR)}{1 + (k - 1)(COV/VAR)}$$

Donde:

K= Números de ítems.

COV = Media de las covarianzas de los ítems.

VAR = Media de las varianzas de los ítems.

Resultados:

a) **Confiabilidad para el cuestionario:** “ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA”

Para el desarrollo de la confiabilidad se utilizó el software SPSS vr.24, la cual permitió dar confiabilidad de los ítems de la variable independiente y se obtuvo los siguientes datos:

Tabla 4

Análisis del Alfa de Cronbach, para la Actividad Físico Deportiva.

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0,943	0,943	20

Fuente: Reporte de SPSS vr. 24

Interpretación

Conforme a la tabla 4, se evidencia que el coeficiente de alfa obtenido, tiene un valor de 0,943 puntos; lo que significa que el instrumento cuestionario “Actividad Física deportiva” para ser aplicado a estudiantes, existe una fuerte confiabilidad de los ítems formulados.

b) **Confiabilidad para el cuestionario:** “BIENESTAR PSICOLÓGICO”

Para la realización de la confiabilidad se utilizó el software SPSS vr.24, la cual admitió dar confiabilidad de los ítems de la variable dependiente y se obtuvo los siguientes valores:

Tabla 5*Análisis del alfa de Cronbach para el Bienestar Psicológico***Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0,977	0,977	39

Fuente: Reporte de SPSS vr.24**Interpretación**

Conforme a la tabla 5, se evidencia que el coeficiente de alfa obtenido, tiene un valor de 0,977 puntos; lo que significa que el instrumento cuestionario “Bienestar Psicológico” para ser aplicado a estudiantes, existe una fuerte confiabilidad de las preguntas formulados.

CAPÍTULO IV

LOS RESULTADOS

4.1. EL TRABAJO DE CAMPO

La confección de los instrumentos (cuestionarios) de recolección de datos para el trabajo de investigación, se aplicó en el mes de noviembre del 2022. Las diferentes acciones realizadas, para evaluar la Actividad física deportiva y bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Tacna.

Se procedió a realizar las coordinaciones con los directivos de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín – Tacna; a ello se solicitó el permiso correspondiente bajo un documento de solicitud. Antes de aplicar el instrumento (cuestionario) se logró validar por juicio de expertos, para luego proceder a aplicar los cuestionarios, posteriormente los directivos mostraron facilidades y el acceso a la información solicitada.

Una vez obteniendo respuesta favorable al documento solicitado, se ejecutó la aplicación de los cuestionarios a 91 estudiantes de 5to año de educación secundaria de la Institución.

4.2. DISEÑO DE PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Para el desarrollo y diseño de la presentación de los resultados, se efectuó la tabulación de las encuestas aplicadas a los estudiantes; para ello se utilizó la estadística descriptiva, así como también se elaboraron tablas de frecuencia y sus figuras en forma de barra.

Posteriormente también se utilizó la estadística inferencial para contrastar y verificar las hipótesis de prueba, para ello se utilizó el método estadístico de *Chi-Cuadrado* y la *Rho de Spearman*, haciendo uso del software SPSS vr. 24 y el Microsoft Excel 2013. Lo que permitió efectuarse su respectivo análisis, presentación de tablas y figuras estadísticas.

La información procesada se presentó en el siguiente orden:

- Resultados sobre la Actividad física deportiva, en los alumnos de 5to de secundaria del I.E. Coronel Gregorio Albarracín.
- Resultados sobre el Bienestar psicológico de los estudiantes de 5to de secundaria del I.E. Coronel Gregorio Albarracín.
- Se ejecutó la verificación y contrastación de las hipótesis de estudio.

4.3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.3.1. Presentación de resultados de la variable, Actividad física deportiva

Análisis de la variable 1: Actividad física deportiva

Tabla 6

Distribución de frecuencia, según el nivel de Actividad física deportiva en estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín.

		Nº	Porcentaje %	Porcentaje acumulado %
Válido	Malo	36	39,6	39,6
	Regular	26	28,6	68,1
	Bueno	29	31,9	100,0
	Total	91	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre “Actividad física deportiva”.

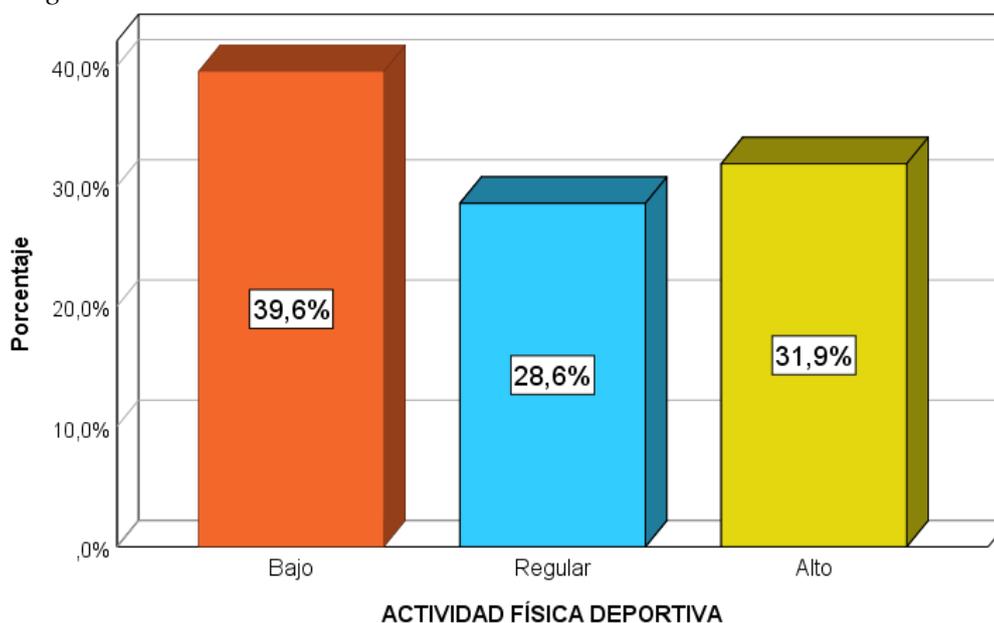
Baremo para la variable, nivel de la Actividad Física Deportiva

Intervalos de medición	Niveles
37 - 57	Malo
58 - 78	Regular
79 - 99	Bueno

Nota: Aplicación del baremo para la variable.

Figura 1

Nivel de Actividad física deportiva en estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna



Fuente: Tabla 6

Interpretación

De acuerdo a la tabla 6 y figura respectiva, se observa que el 39,6 % de estudiantes encuestados muestran Bajo nivel actividad física deportiva, seguido de un 28,6 % evidencian que tienen regular nivel de actividad física deportiva, sin embargo, el 31,9 % de estudiantes encuestados respondieron que existe alto nivel de actividad física deportiva. Por tanto, se concluye que la mayoría de los estudiantes 5to Grado de educación secundaria de la I.E. Coronel Albarracín de Tacna; encuestados evidencian que presentan bajo nivel de actividad física deportiva de un 39,6 %, lo que significa que los estudiantes no realizan una adecuada actividad física deportiva, ni desarrollan actividades cotidianas como hacer ejercicios, acciones de recreo y entre otros en sus tiempos libres.

Dimensión: Actividad física moderada**Tabla 7**

Resumen consolidado de la dimensión actividad física moderada en los estudiantes de 5to Grado de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín en la Ciudad de Tacna.

	N°	Porcentaje %	Porcentaje acumulado
Válido			
Bajo	27	29,7	29,7
Regular	40	44,0	73,6
Alto	24	26,4	100,0
Total	91	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre “actividad física moderada”

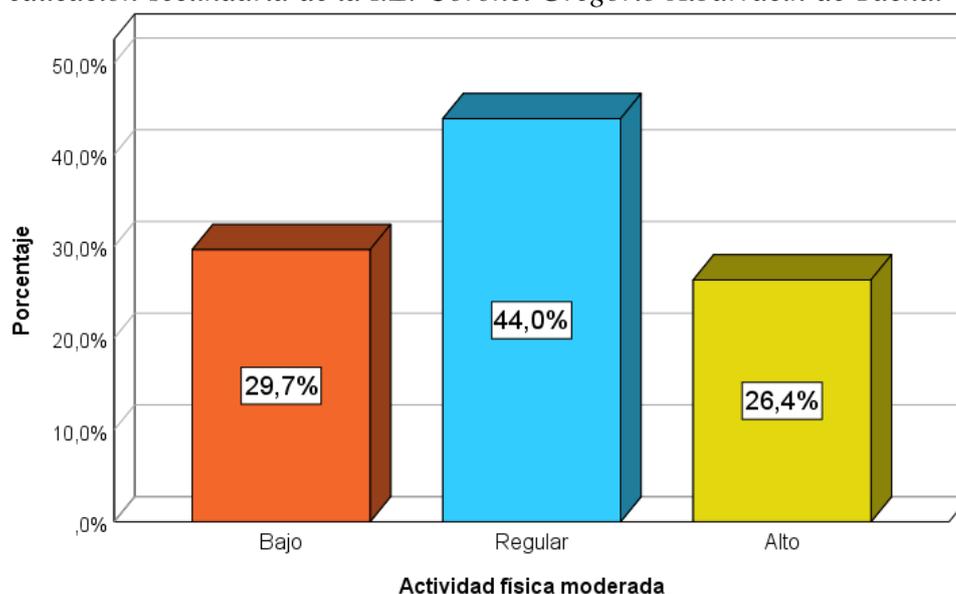
Baremo para la dimensión Actividad física moderada

Intervalo de medición	Niveles o escala
11 - 19	Bajo
20 - 28	Regular
29 - 36	Alto

Nota: Aplicación del baremo para la dimensión.

Figura 2

Actividad física moderada en los estudiantes en los estudiantes de 5to Grado de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.



Fuente: Tabla 7

Interpretación

En la tabla 7 y figura respectiva, se aprecia los resultados; donde el 29,7 % de estudiantes respondieron que, bajo nivel de actividad física moderada, seguido de un 44,0 % de estudiantes encuestados muestran que regular nivel de actividad física moderada, mientras que el 26,4 % de estudiantes evidencian que tienen alto nivel de actividad física moderada.

En consecuencia, se deduce que la mayoría de los estudiantes de 5to grado de educación secundaria, muestran que tienen regular nivel actividad física moderada de un 44,0 %. Lo que significa que los estudiantes realizan y desarrollan actividades físicas moderadas de forma regular en actividades de locomoción, baile y poco movimiento corporal.

Dimensión: Actividad física intensa ejercicio.

Tabla 8

Resumen consolidado de la dimensión Actividad Física Intensa Ejercicio en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

		N°	Porcentaje %	Porcentaje Acumulado %
Válido	Bajo	28	30,8	30,8
	Regular	32	35,2	65,9
	Alto	31	34,1	100,0
	Total	91	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre “Actividad física intensa ejercicio”.

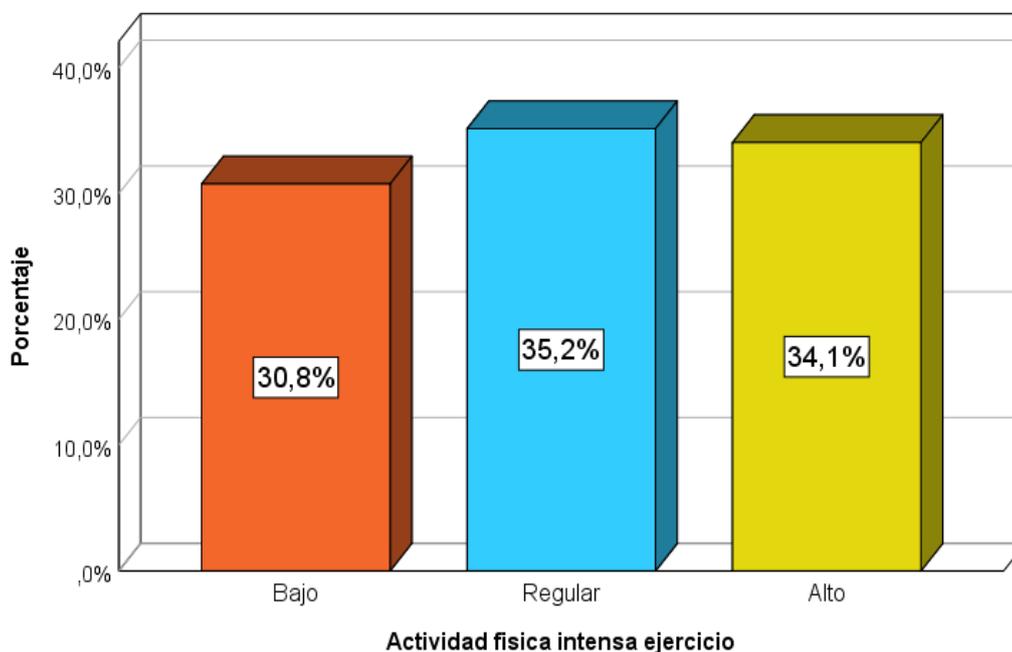
Baremo para la dimensión Actividad Física Intensa ejercicio

Intervalos de medición	Niveles o escalas
12 - 19	Bajo
20 - 27	Regular
28 - 35	Alto

Nota: Aplicación del baremo para la dimensión Actividad física intensa ejercicio

Figura 3

Actividad Física Intensa Ejercicio en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.



Fuente: Tabla 8

Interpretación

En la tabla 8 y figura respectiva, se aprecia que el 30,8 % de los estudiantes evidencian que tienen Bajo nivel de actividad física intensa -ejercicio, seguido de un 35,2% de estudiantes muestran que tienen regular nivel de actividad física intensa - ejercicio; sin embargo, el 34,1 % de los estudiantes muestran que tienen alto nivel de actividad física intensa – ejercicio.

Por tanto, se concluye que la mayoría de los estudiantes de 5to año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, muestran en su mayoría regular nivel de actividad física intensa – ejercicio de un 35,2 %; esto debido a que algunos alumnos no realizan adecuadamente ejercicios deportivos o actividades de locomoción rápidos e intensivos, sino que lo realizan de forma regular con poca frecuencia sus actividades físicas.

Dimensión: Actividad sedentaria**Tabla 9**

Resumen consolidado de la dimensión Actividad Sedentaria en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

		N°	Porcentaje %	Porcentaje acumulado %
Válido	Bajo	23	25,3	25,3
	Regular	36	39,6	64,8
	Alto	32	35,2	100,0
	Total	91	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre “Actividad sedentaria”.

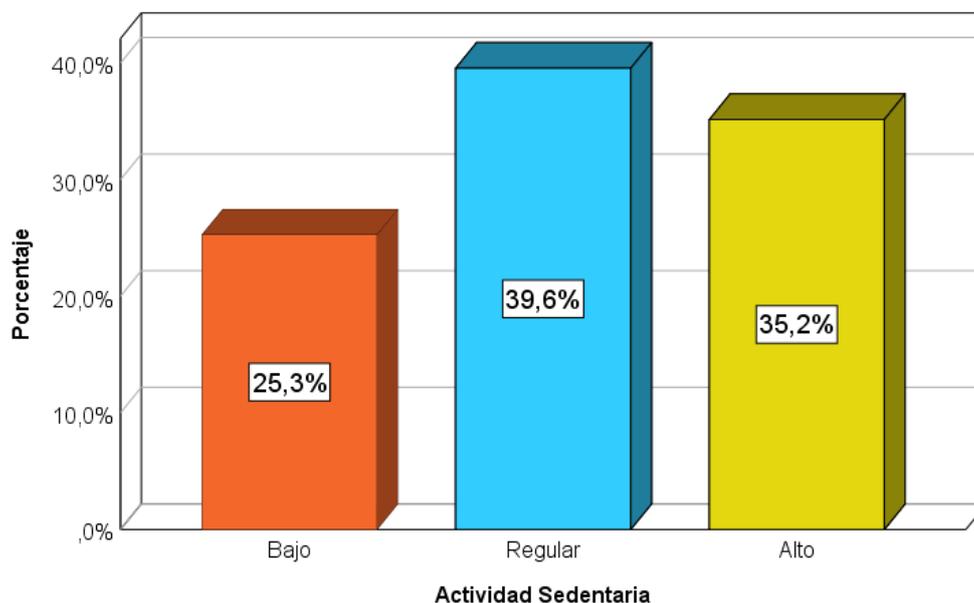
Baremo para la dimensión Actividad Sedentaria

Intervalo de medición	Niveles
10 - 16	Bajo
17 - 23	Regular
24 - 30	Alto

Nota: Aplicación del baremo para la dimensión actividad sedentaria

Figura 4

Actividad Sedentaria en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.



Fuente: Tabla 9

Interpretación

Conforme a la tabla 9 y figura respectiva, se aprecia que el 25,3 % de los estudiantes encuestados respondieron que tienen bajo nivel de actividad sedentaria, seguido de un 39,6 % de alumnos muestran que tienen regular nivel de actividad sedentaria; mientras que un considerable porcentaje de 35,2 % de los estudiantes evidencian que tienen alto nivel de actividad sedentaria.

En tal sentido, se deduce que la mayoría de los estudiantes de 5to año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, muestran que los alumnos tienen regular nivel de actividad sedentaria de un 39,6 % en su mayoría; lo que significa que algunos estudiantes tienen escasa o insuficiente actividad física o deportiva, pasan más tiempo sentado o recostado, ello puede generar niveles de obesidad en los adolescentes.

4.3.2. Presentación de resultados de la variable, Bienestar Psicológico

Tabla 10

Distribución de frecuencia, según el Nivel de Bienestar Psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna

		N°	Porcentaje %	Porcentaje acumulado %
Válido	Malo	39	42,9	42,9
	Regular	18	19,8	62,6
	Bueno	34	37,4	100,0
	Total	91	100,0	

Fuente: Base de datos de registro de notas.

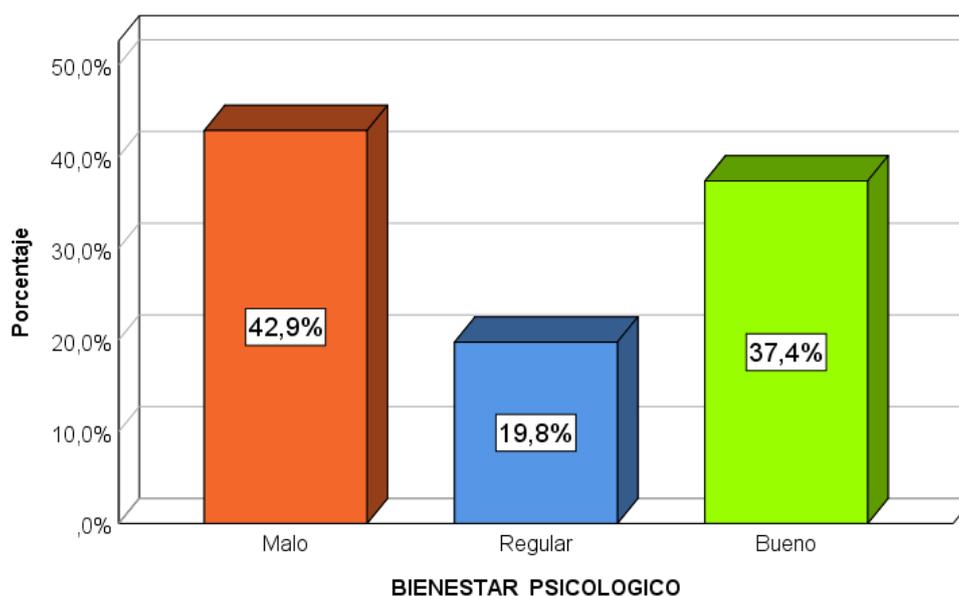
Baremo para la Variable; Bienestar Psicológico

Intervalos	Niveles o escalas
69 – 107	Malo
108 - 146	Regular
147 – 185	Bueno

Nota: Aplicación del baremo para la variable, Bienestar psicológico

Figura 5

Bienestar Psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna



Fuente: Tabla 10

Interpretación

En tabla 10 y figura respectiva, se aprecia que el 42,9 % de los estudiantes encuestados presentan mal nivel de bienestar psicológico; seguido de un 19,8 % de los alumnos presentan regular nivel de bienestar psicológico; el 37,4 % de estudiantes muestran que tienen buen nivel de bienestar psicológico; mientras que el 37,4 % de los alumnos manifiestan que tienen alto nivel de bienestar psicológico.

Por tanto, se concluye que la mayoría de los estudiantes encuestados de 5to año de secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, muestran que tienen mal o bajo nivel de bienestar psicológico de un 42,9 % en su mayoría, lo que significa que los estudiantes no se sienten bien o no están satisfechos por la apariencia física, salud física y psicológica.

Dimensión: Autoaceptación**Tabla 11**

Distribución de frecuencia, según Autoaceptación en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna

	N°	Porcentaje %	Porcentaje acumulado %
Mal	18	19,8	19,8
Regular	34	37,4	57,1
Bueno	39	42,9	100,0
Total	91	100,0	

Fuente: Cuestionario de Bienestar psicológico

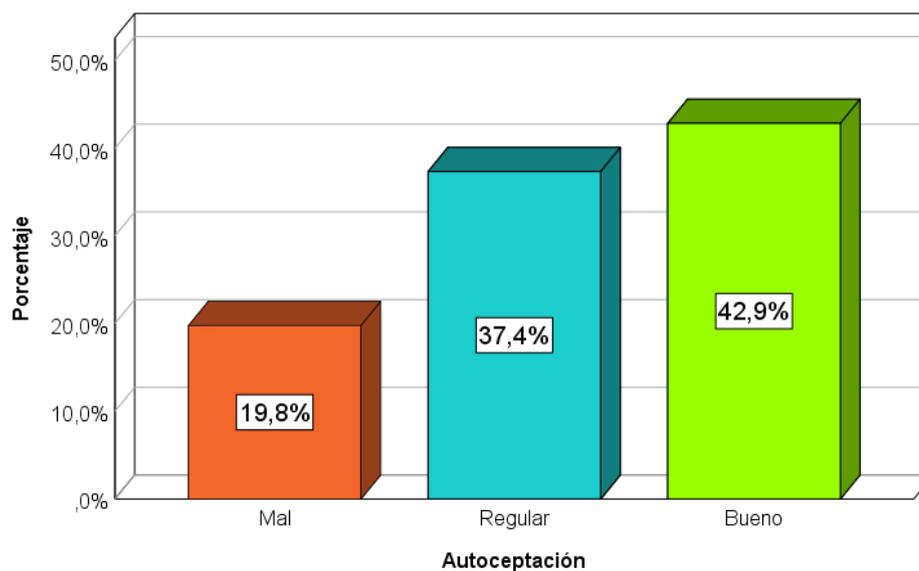
Baremo para la Dimensión; Autoaceptación

Intervención	Niveles o escalas
05 - 11	Mal
12 - 18	Regular
19 - 25	Bueno

Nota: Aplicación del baremo para la dimensión Bienestar psicológico

Figura 6

Autoaceptación en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna



Fuente: Tabla 11

Interpretación

De acuerdo a la tabla 11 y figura correspondiente, se aprecia los resultados, donde el 19,8 % de los estudiantes encuestados tienen un mal nivel de autoaceptación; seguido de un 37,1 % de los alumnos evidencian que tienen regular nivel de autoaceptación; sin embargo, un considerable porcentaje de 42,9 % de los alumnos muestran que tienen buen nivel de autoaceptación.

Por tanto, se concluye que la mayoría de los alumnos encuestados del 5to año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, se evidencian que el 42,9 % de estudiantes tienen buen nivel de autoaceptación. Lo que significa que los estudiantes tienen buena actitud positiva hacia sí misma, y acepta los diversos aspectos de su personalidad e incluyendo su aspecto negativo.

Dimensión: Relaciones positivas**Tabla 12**

Distribución de frecuencia, según nivel de Relaciones Positivas en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna

		N°	Porcentaje %	Porcentaje acumulado %
Válido	Mal	29	31,9	31,9
	Regular	32	35,2	67,0
	Bueno	30	33,0	100,0
	Total	91	100,0	

Fuente: Cuestionario de Bienestar psicológico

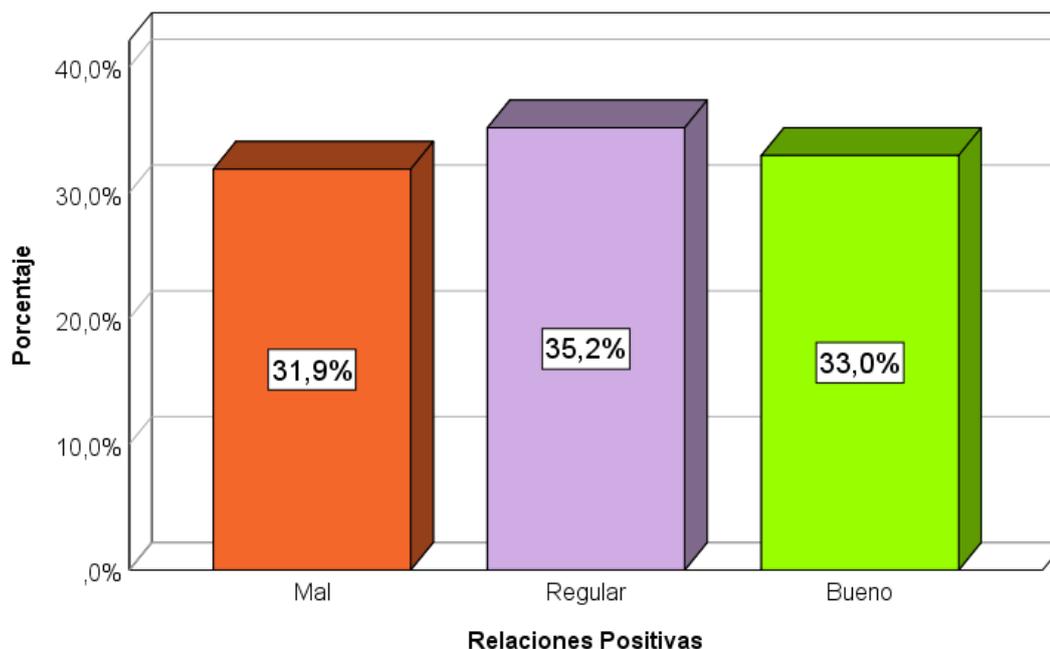
Baremo para la Dimensión; *Relaciones Positivas*

Escala de medición (Notas)	Niveles
10 - 18	Mal
19 - 27	Regular
28 - 36	Bueno

Nota: Aplicación del baremo para la dimensión Relaciones positivas

Figura 7

Nivel de Relaciones Positivas en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna



Fuente: Tabla 12

Interpretación

En la tabla 12 y figura correspondiente, se observa los resultados, donde el 31,9 % de los estudiantes encuestados tienen mal nivel de relaciones positivas; seguido de un 35,2 % de los alumnos muestran que tienen regular nivel de relaciones positivas; sin embargo, el 33,0 % de los estudiantes muestran que tienen buenas relaciones positivas con sus semejanzas.

En consecuencia, se concluye que la mayoría de los estudiantes encuestados del 5to año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, muestran que tienen regular nivel de relaciones positivas con los demás en un 35,2 %. Lo que significa que los estudiantes tienen una puntuación de forma regular donde existe pocas relaciones cercanas, relaciones de forma poca cálidas, hay poca confianza con los demás e insatisfacción.

Dimensión: Autonomía**Tabla 13**

Distribución de frecuencia, según nivel de Autonomía en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna

	N°	Porcentaje %	Porcentaje acumulado %
Mal	30	33,0	33,0
Regular	28	30,8	63,7
Bueno	33	36,3	100,0
Total	91	100,0	

Fuente: Cuestionario de bienestar psicológico

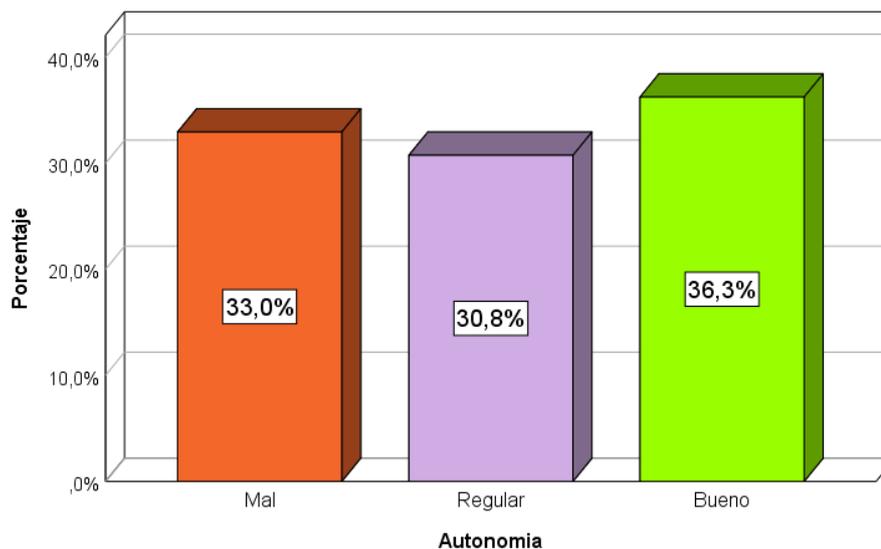
Baremo para la Dimensión; Autonomía

Escala de medición (Notas)	Niveles
10 - 18	Mal
19 - 27	Regular
28 - 36	Bueno

Nota: Aplicación del baremo para la dimensión Autonomía

Figura 8

Nivel de Autonomía en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna



Fuente: Tabla 13

Interpretación

De acuerdo a la tabla 13 y figura respectiva, se aprecia los resultados, donde el 33,0 % de los estudiantes encuestados muestran mal nivel de autonomía; seguido de un 30,8 % de los alumnos revelan que tienen regular nivel de autonomía; sin embargo, el 36,3 % de los estudiantes manifiestan que tienen buen nivel de autonomía.

Por tanto, se deduce que la mayoría de los estudiantes encuestados del 5to año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, se evidencia un hallazgo de que tienen buen nivel de autonomía en un 36,3 %. Lo que significa que los estudiantes tienen una buena autonomía, y toman decisiones en base a sus propias reglas internas, sin tomar en cuenta las opiniones de otros.

Dimensión: Dominio entorno**Tabla 14**

Distribución de frecuencia, según nivel de Dominio del entorno en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna

		N°	Porcentaje %	Porcentaje acumulado %
Válido	Mal	19	20,9	20,9
	Regular	35	38,5	59,3
	Bueno	37	40,7	100,0
	Total	91	100,0	

Fuente: Cuestionario de bienestar psicológico

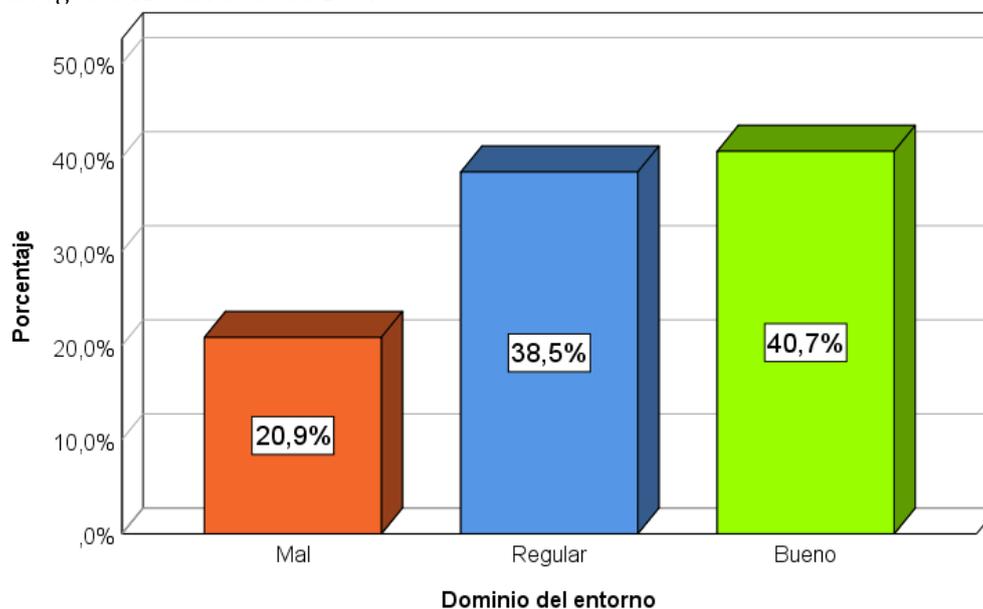
Baremo para la Dimensión; Dominio entorno

Intervalos	Niveles o escalas
07 - 14	Mal
15 - 22	Regular
23 - 30	Bueno

Nota: Aplicación del baremo para la dimensión Autonomía

Figura 9

Nivel de Dominio del entorno en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna



Fuente: Tabla 14

Interpretación

De acuerdo a la tabla 14 y figura respectiva, se aprecia los resultados, donde el 20,7 % de los estudiantes encuestados tienen mal nivel de dominio del entorno; seguido de un 38,5 % de los alumnos muestran que tienen regular nivel de dominio del entorno; sin embargo, el 40,7 % de los estudiantes muestran que tienen buen nivel de dominio del entorno.

Por tanto, se concluye que la mayoría de los estudiantes encuestados del 5to año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, muestran que tienen buen nivel de dominio del entorno de un 40,7 %. Lo que significa que los estudiantes tienen mejor manejo de los asuntos de la vida diaria, identifican y son conscientes de las oportunidades del entorno y ejercen control sobre el ambiente.

Dimensión: Crecimiento personal**Tabla 15**

Distribución de frecuencia, según nivel de Crecimiento personal en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna

		N°	Porcentaje %	Porcentaje acumulado %
Válido	Mal	35	38,5	38,5
	Regular	26	28,6	67,0
	Bueno	30	33,0	100,0
	Total	91	100,0	

Fuente: Cuestionario de bienestar psicológico

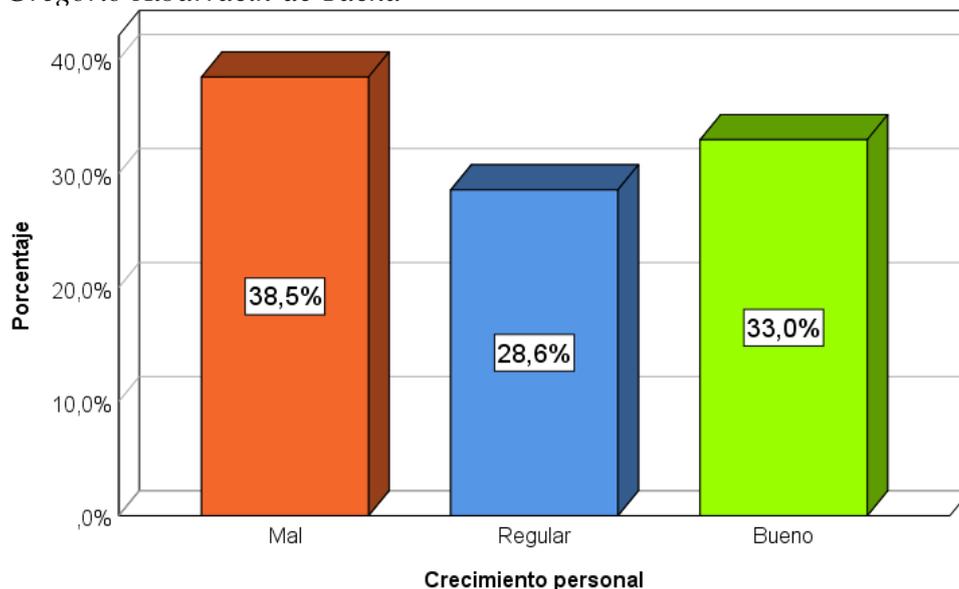
Baremo para la Dimensión; Crecimiento personal

Intervalos	Niveles o escalas
10 - 18	Mal
19 - 27	Regular
28 - 36	Bueno

Nota: Aplicación del baremo para la dimensión Autonomía

Figura 10

Nivel de Crecimiento personal en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna



Fuente: Tabla 15

Interpretación

En la tabla 15 y figura respectiva, se aprecia los resultados, donde el 38,5 % de los estudiantes encuestados tienen mal nivel de crecimiento personal; seguido de un 28,6 % de los alumnos muestran que tienen regular nivel de crecimiento personal; sin embargo, el 33,0 % de los estudiantes evidencian que tienen buen nivel de crecimiento personal.

Por tanto, se concluye que la mayoría de los estudiantes encuestados del 5to año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, existe un hallazgo donde los estudiantes presentan mal o bajo nivel de crecimiento personal de un 38,5 %. Debido a que los estudiantes no tienen una sensación de estar mejorando con el tiempo, se sienten desmotivados, tienen con poco o regular interés en el crecimiento como persona en la vida.

Dimensión: Propósito de la vida**Tabla 16**

Distribución de frecuencia, según Propósito de la vida en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna

		N°	Porcentaje %	Porcentaje acumulado %
Válido	Mal	33	36,3	36,3
	Regular	21	23,1	59,3
	Bueno	37	40,7	100,0
	Total	91	100,0	

Fuente: Cuestionario de bienestar psicológico

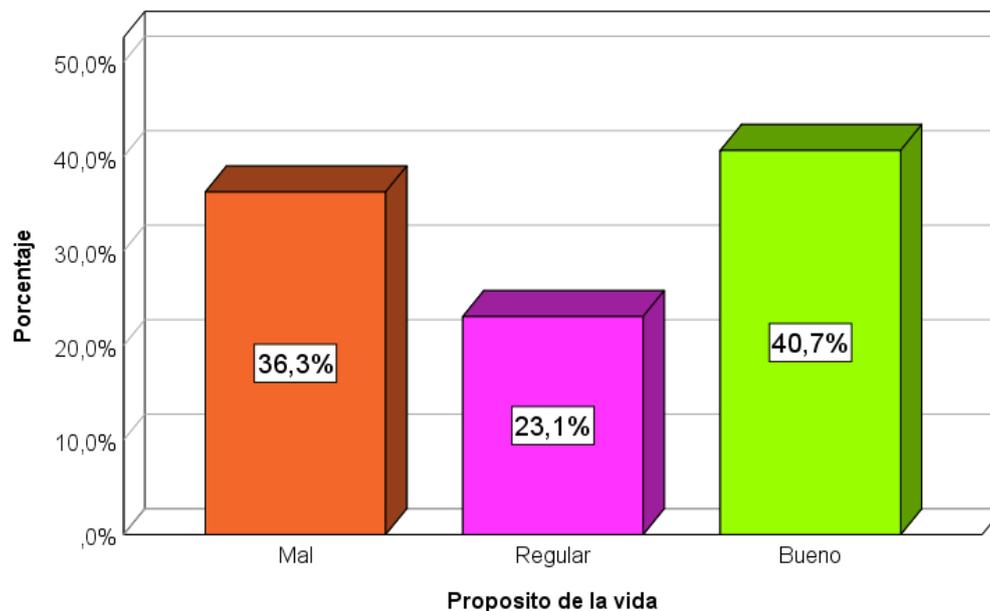
Baremo para la Dimensión; *Propósito de la vida*

Intervalos	Niveles o escalas
10 - 16	Mal
17 - 23	Regular
24 - 30	Bueno

Nota: Aplicación del baremo para la dimensión Autonomía

Figura 11

Propósito de la vida en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna



Fuente: Tabla 16

Interpretación

De acuerdo a la tabla 16 y figura correspondiente, se aprecia los resultados, donde el 36,3 % de los estudiantes encuestados tienen mal nivel del propósito de la vida; seguido de un 23,1 % de alumnos respondieron que tienen regular nivel del propósito de la vida; sin embargo, un considerable porcentaje de 40,7 % de los estudiantes muestran que tienen buen nivel del propósito de la vida.

En consecuencia, se concluye que la mayoría de los estudiantes encuestados del 5to año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, existe un hallazgo donde tienen buen nivel del propósito de la vida de un 40,7 %. Lo que significa que los estudiantes tienen una puntuación de nivel alto o buena del propósito en la vida; los estudiantes persiguen metas, sueños y objetivos, sienten que su presente y su pasado tienen significado en la vida.

4.4. COMPROBACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

4.4.1. Verificación de la hipótesis general

a) **Tratamiento de hipótesis:**

H₀: No existe relación entre la Actividad física deportiva y el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, 2022.

H₁: Existe relación entre la Actividad física deportiva y el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, 2022.

b) **Nivel de Significancia:**

Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0,05, se acepta H₁ y se rechaza H₀.

c) **Zona de rechazo:**

Para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H₀ y se rechaza H₁.

a) **Estadístico de prueba:** Chi-cuadrado de dependencia X²

Tabla 17

Prueba de Chi-cuadrado entre la Actividad física deportiva y el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, 2022.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Probabilidad en el punto
Chi-cuadrado de Pearson	23,603^a	4	0,000	
Razón de verosimilitud	24,466	4	0,000	
Asociación lineal por lineal	21,694 ^b	1	0,000	0,000
N de casos válidos	91			

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 5,14.

b. El estadístico estandarizado es 4,658.

Fuente: Base de datos SPSS vr.24

e) **Regla de decisión :**

Rechazar H_0 si la sig. es menor a 0,05

No rechazar H_0 si la sig. es mayor a 0,05

Interpretación:

Conforme a la tabla 17, se obtiene resultados, donde se logró obtener un *Chi-cuadrado* de 23,603 puntos y con un nivel de Sig.(significancia asintótica bilateral) mostrada por el SPSS es de 0,000 puntos menor a 0,05 de alfa; en consecuencia se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula (H_0) a un nivel de confianza del 95 %, se acepta la hipótesis alterna (H_1); es decir: *“La actividad física deportiva tiene relación directa y significativa con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, 2022. A menor actividad física deportiva realizada por estudiantes, entonces es posible que los estudiantes de 5to grado tengan malos niveles de bienestar psicológico.*

Tabla 18

Tabla de contingencia entre la Actividad Física Deportiva y el Bienestar Psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, 2022.

		Bienestar psicológico						Total	
		Malo		Regular		Bueno		N°	%
		N°	%	N°	%	N°	%		
Actividad física deportiva	Bajo	24	26,4	6	6,6	6	6,6	36	39,6
	Regular	11	12,1	7	7,7	8	8,8	26	28,6
	Alto	4	4,4	5	5,5	20	22,0	29	31,9
	Total	39	42,9	18	19,8	34	37,4	91	100,0

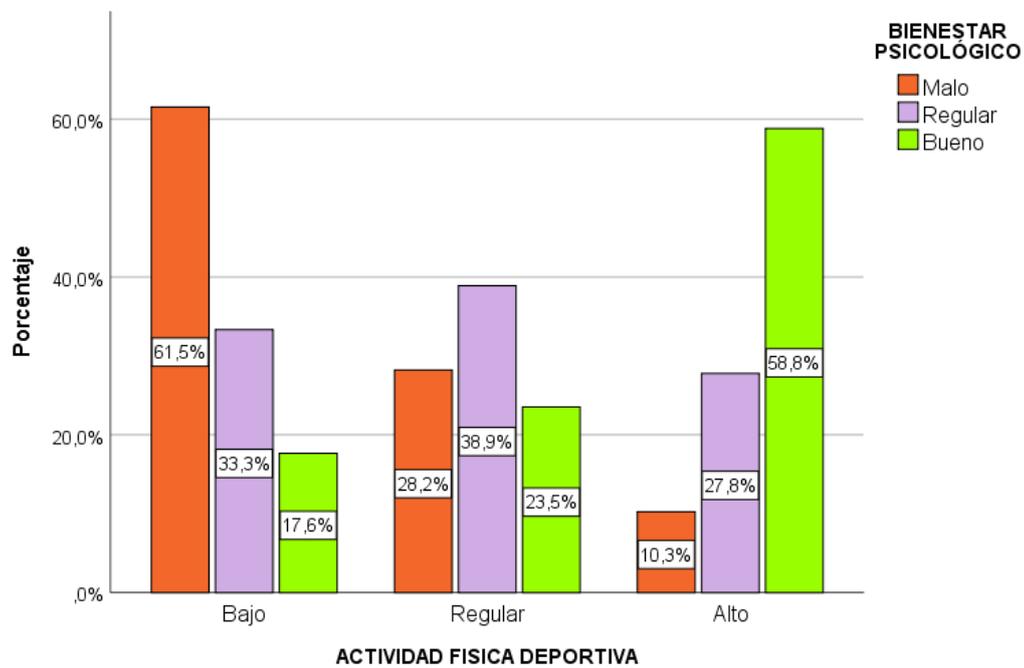
Fuente: Base de datos SPSS vr.24.

Interpretación

En la tabla 18, se observa que conforme a la tabla de contingencia entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de la Ciudad de Tacna; se aprecia que hay una tendencia que ilustra, que cuando el nivel de actividad física deportiva es bajo (39,6 %), es posible que el bienestar psicológico en alumnos de 5to año de secundaria sea malo o bajo (42,9 %). Pero si el nivel de actividad física deportiva es alto y adecuadamente realizada, entonces es posible que los estudiantes de Quinto año de secundaria tengan buen nivel de bienestar psicológico para alcanzar logros en el aprendizaje. Es decir, mientras menor o bajo nivel de actividad física deportiva tengan los estudiantes, es posible que exista menor o mala sensación de bienestar psicológico en los estudiantes.

Figura 12

Gráfico de contingencia entre la Actividad física deportiva y Bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.



Fuente: Tabla 18

4.4.2. Verificación de las hipótesis específicas

Verificación de la tercera hipótesis específica “A”:

a) **Planteamiento de hipótesis:**

H_0 : La actividad física moderada, no se relaciona con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

H_1 : La actividad física moderada, se relaciona con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

b) **Nivel de significancia:**

Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0,05, se acepta H_1 y se rechaza H_0 .

c) **Zona de rechazo:**

Para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

d) **Estadístico de prueba:** Rho de Spearman (r)

Tabla 19

Prueba de Correlación Rho de Spearman entre las variables, La actividad física moderada y el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

		Correlaciones		
			Actividad física moderada	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Actividad física moderada	Coeficiente de correlación	1,000	0,472**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	91	91
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	0,472**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	91	91

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

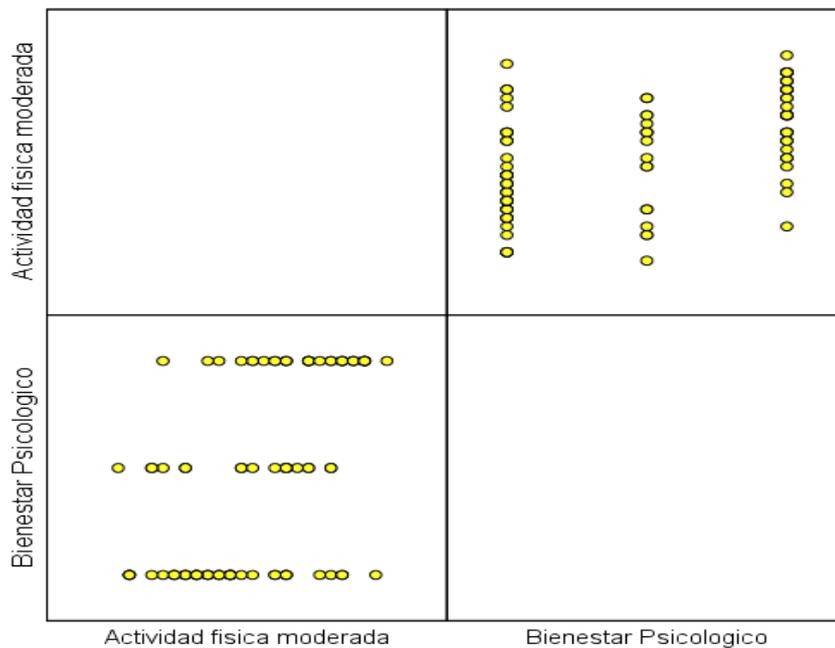
e) **Regla de decisión :**

Rechazar H_0 si la sig. es menor a 0,05.

No rechazar H_0 si la sig. es mayor a 0,05.

Figura 13

Diagrama de dispersión entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.



Fuente: Tabla 22

Interpretación

En la tabla 19, se obtuvo un coeficiente de correlación de *Rho de Spearman* = 0,472 puntos, con un *p-valor* de = 0,000 de significancia que es menor a 0,05 de alfa, con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por tanto, se toma de decisión de afirmar que existe un nivel significancia moderado y correlación positiva entre la actividad física deportiva moderada y el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

Verificación de la cuarta hipótesis específica “B”:

a) Planteamiento de hipótesis:

H_0 : La actividad física intensa – ejercicio, no se relaciona con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

H_1 : La actividad física intensa – ejercicio, se relaciona con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

f) Nivel de significancia:

Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0,05, se acepta H_1 y se rechaza H_0 .

g) Zona de rechazo:

Para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

h) Estadístico de prueba: Rho de Spearman (r)

Tabla 20

Prueba de Correlación Rho de Spearman entre las variables, La actividad física intensa - ejercicio y el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

		Correlaciones		
			Actividad física intensa - ejercicio	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	0,565**
	Intensa – ejercicio.	Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	91	91
	Bienestar	Coefficiente de correlación	0,565**	1,000
	Psicológico.	Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	91	91

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

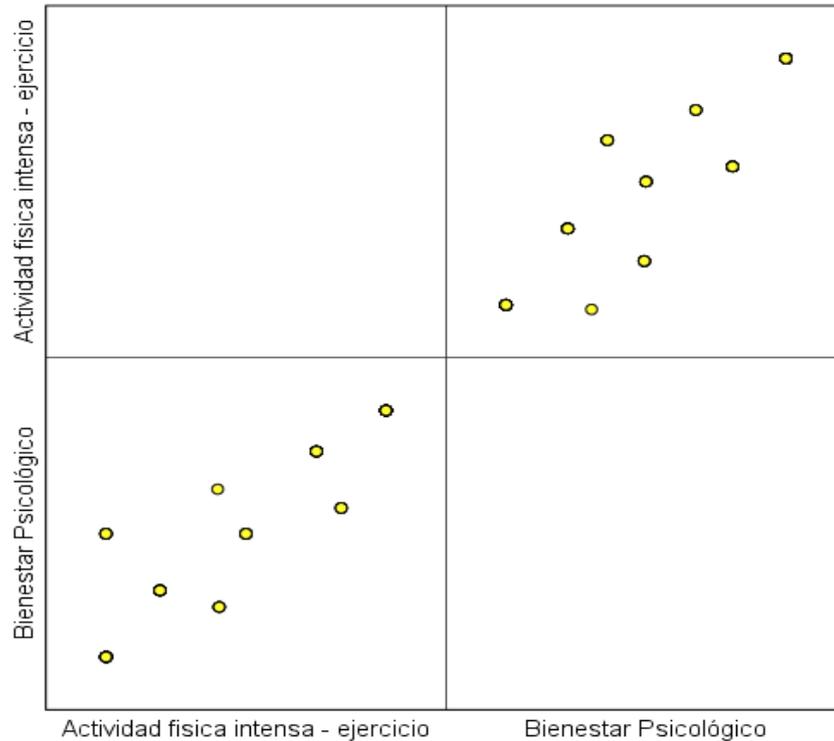
i) Regla de decisión :

Rechazar H_0 si la sig. es menor a 0,05.

No rechazar H_0 si la sig. es mayor a 0,05.

Figura 14

Diagrama de dispersión entre la actividad física intensa - ejercicio y el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.



Fuente: Tabla 14

Interpretación

En la tabla 20, se obtuvo un coeficiente de correlación de *Rho de Spearman* = 0,565 puntos y con un *p-valor* de = 0,000 de significancia que es menor a 0,05 de alfa; con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por tanto, se toma de decisión de afirmar que existe un nivel significancia moderado y de correlación positiva entre la actividad física intensa en ejercicios con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

Verificación de la quinta hipótesis específica “C”:

a) Planteamiento de hipótesis:

H_0 : La actividad sedentaria, no se relaciona con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

H_1 : La actividad sedentaria, se relaciona con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

b) Nivel de significancia:

Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0,05, se acepta H_1 y se rechaza H_0 .

c) Zona de rechazo:

Para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

d) Estadístico de prueba: Rho de Spearman (r)

Tabla 21

Prueba de Correlación Rho de Spearman entre las variables, La actividad sedentaria y el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

Correlaciones				
			Actividad sedentaria	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Actividad sedentaria	Coeficiente de correlación	1,000	0,519**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	91	91
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	0,519**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	91	91

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

e) Regla de decisión :

Rechazar H_0 si la sig. es menor a 0,05.

No rechazar H_0 si la sig. es mayor a 0,05.

4.5. Discusión

Los resultados obtenidos, en comparación con los antecedentes de la presente investigación, los cuales confirman las hipótesis planteadas en el estudio.

En el trabajo de investigación desarrollado se logra comprobar que la Hipótesis general, donde la variable Actividad física deportiva se relaciona de forma directa y significativa con el Bienestar psicológico en los estudiantes de 5to año de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna; dado que al contrastar y verificar se logró obtener a través de la aplicación estadística de un *Chi-cuadrado* de 23,603 puntos y con un nivel de significancia asintótica bilateral, mostrada por el SPSS es de 0,000 puntos menor a 0,05 de alfa; en consecuencia se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula (H_0) a un nivel de confianza del 95 %, se acepta la hipótesis alterna (H_1); es decir: La actividad física deportiva tiene relación directa y significativa con el bienestar psicologico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, 2022. A menor actividad física deportiva realizada por estudiantes, entonces es posible que los estudiantes de 5to grado tengan malos niveles de bienestar psicologico. Dichos resultados se corroboran con el aporte de López Ruiz, Carolina (2018) quien realizó un trabajo de investigación, cuyo objetivo fue determinar relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes. Arribó a la conclusión de que la actividad física deportiva se relaciona de forma directa y positivamente, obteniéndose un *Rho de Spearman* = 0,749 puntos y con una significancia de p-valor =0,000 puntos menor a 0,05 de alfa. Con ello se demuestra que existe una correlación alta y significativa. A mayor y de adecuada realización de la actividad física deportiva, mayor será su bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna.

Con respecto a la hipótesis específica “A”, de logró determinar que la mayoría de los estudiantes encuestados de Quinto año de educación secundaria tienen bajo nivel de actividad física deportiva de un 39,6 % conforme a la tabla 6; asimismo se logró verificar la hipótesis específica, donde se visualiza un *hallazgo de Chi-cuadrado de* = 14,716 puntos, con un nivel de significancia de 0,020 menor a 0,05 de alfa; en consecuencia se demuestra que *la actividad física deportiva realizada*

por los estudiantes es de nivel bajo. Ello implica que los estudiantes no realizan una adecuada actividad física deportiva en sus tiempos libres, ni desarrollan actividades cotidianas como hacer ejercicios, acciones de recreo, etc. Y de acuerdo a los resultados de la hipótesis específica “B”, se logra obtener un *Chi-cuadrado* de 17,924 puntos y un nivel de significancia de 0,019 menor a 0,05 de alfa, donde se comprueba que los estudiantes de Quinto año de educación secundaria, tienen mal nivel de bienestar psicológico con un 39 % de número observados conforme a la tabla 19. Así mismo en la tabla 9, se visualiza que los estudiantes en su mayoría tienen mal nivel de bienestar psicológico de un 42,9%. Ello implica que los estudiantes no se sienten bien o no están satisfechos por la apariencia física, salud física y psicológica.

Conforme a la hipótesis específica “C”, se logró obtener un coeficiente de correlación de *Rho de Spearman* = 0,472 puntos, con un p-valor de = 0,000 de significancia que es menor a 0,05 de alfa; en consecuencia, se toma de decisión de afirmar que existe un nivel significancia moderado y de correlación positiva entre la actividad física deportiva moderada y el bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna. Los resultados son avalados por **Soria (2016)** concluye que quienes practican algún deporte ya sea natación u otros deportes con mayor frecuencia o moderado tendrán mayor nivel de bienestar psicológico. Y conforme a la hipótesis específica “D”, se logra obtener un coeficiente de correlación de *Rho de Spearman* = 0,565 puntos y con un p-valor de = 0,000 de significancia que es menor a 0,05 de alfa; por tanto, se toma de decisión de afirmar que existe un nivel significancia moderado y de correlación positiva entre la actividad física intensa en ejercicios con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna. Es decir, a mayor realización de la actividad física intensa en ejercicios, mayor bienestar psicológico tendrán los estudiantes. Este resultado se corrobora parcialmente con el aporte de **Molina, et. al., (2012)** determina que quienes practican más deporte ya sea natación, tenis, u otros tendrán mayor autoestima, satisfacción por la vida y vitalidad.

En relación a la hipótesis específica “E”, se logra obtener un coeficiente de correlación de *Rho de Spearman* = 0,519 puntos y con un p-valor de = 0,000 de significancia que es menor a 0,05 de alfa. En efecto, se toma de decisión de certificar que existe un nivel significancia moderado y de correlación positiva entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna. Estos resultados son avalados por **Poyo (2011)** quien concluye que el problema de la inactividad física no es tanto lo que produce de forma directa en el cuerpo sino lo que dejan de realizar ejercicios o movimientos corporales, ellos están propensos a presentar niveles de obesidad por tener actividad sedentaria.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. CONCLUSIONES

PRIMERA

Los estudiantes de 5to año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, presentan bajo nivel de actividad física deportiva (39,6 %), debido a que algunos estudiantes; no realizan adecuadamente la práctica deportiva y ni ejercicios físicos con frecuencia, ello puede traer consigo aspectos negativos en su salud física. Mientras que el 42,9 % tienen mal nivel de bienestar psicológico. Debido a que algunos estudiantes tienen un aspecto negativo de sentirse mal por su apariencia física y tienen una percepción sobre su insatisfacción personal o dificultad en relacionarse de forma positiva con sus semejanzas.

SEGUNDA

Se comprobó que la actividad física deportiva se relaciona directa y significativamente con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto año de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, 2022. Debido a la obtención del *Chi-cuadrado de 23,603* puntos y con un nivel de Sig.(significancia asintótica bilateral) de 0,000 puntos menor a 0,05 de alfa. A menor realización de actividad física deportivas, es posible que exista mal o bajo nivel de bienestar psicológico en los estudiantes.

TERCERA

Se comprobó que la actividad física deportiva moderada se relaciona directa y significativamente con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto grado de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna. Debido a la obtención de un coeficiente de correlación de *Rho de Spearman = 0,472* puntos, con un p-valor = 0,000 de significancia que es menor a 0,05 de alfa; en consecuencia, se toma la decisión afirmar que existe un nivel de significancia moderado y correlación positiva de dependencia.

CUARTA

Se determinó que la actividad física intensa en ejercicios se relaciona directa y significativamente con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto año de educación secundaria en la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna. Debido a la obtención de un coeficiente de correlación de *Rho de Spearman* = 0,565 y con un p-valor = a 0,000 de significancia que es menor a 0,05 de alfa; en consecuencia, se toma de decisión de afirmar que existe un nivel de significancia moderado y correlación positiva de dependencia.

QUINTA

Se deduce que la actividad sedentaria se relaciona directa y significativamente con el bienestar psicológico en los estudiantes de Quinto año de educación secundaria en la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna. Debido a la obtención de un coeficiente de correlación de *Rho de Spearman* = 0,519 puntos y con un p-valor = a 0,000 de significancia que es menor a 0,05 de alfa; en efecto, se toma de decisión de afirmar que existe un nivel de significancia moderado y correlación positiva de dependencia.

5.2. SUGERENCIA

PRIMERA

Se recomienda a los directivos y docentes de cultura física de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, utilizar estrategias de sensibilización para incrementar la actividad física deportiva con el propósito de fortalecer y mejorar su bienestar psicológicos y calidad de vida de los estudiantes.

SEGUNDA

Se sugiere a los docentes de educación física y cultura deportiva motivar a los estudiantes de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín de Tacna, realizar actividades físicas deportivas moderadas que contribuyan a mejorar su ritmo cardiaco, salud físico y calidad de vida saludable.

TERCERA

Se recomienda a los docentes de educación física desarrollar evaluaciones de actividades deportivas intensas-ejercicios con la finalidad de obtener información

sobre aquellos estudiantes que están aptos y quienes no para realizar estas actividades y evitar consecuencias nefastas.

CUARTA

Se sugiere a los docentes proponer rutinas deportivas a los estudiantes para evitar actividades sedentarias porque son factores de riesgos en la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arboleda, A. (2018). *Relación entre actividad física, bienestar psicológico y estado de ánimo*. Universidad de Antioquia, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.:
http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/15010/ArboledaAlejandra_2018_RelaciónActividadFisica.pdf
- Aguilar, J., y Yopla, J. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares*. . Cajamarca - Perú. : Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Facultad de Psicología. [Tesis de pregrado para optar el título de psicología]. Recuperado de:
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/736/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arellano, G. (23 de setiembre de 2018). *Actividad deportiva*:
<https://gestión.pe/tendencias/39-peruanos-práctica-deporte-mayoría-dice-hacerlo-falta-pdf>
- Álvarez, G., y Andaluz, J. (2015). *Estilos de vida Saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2015*. Universidad de Guayaquil, Ecuador. 176 p.
- Álvarez, S. (2015). *La autonomía personal y la autonomía relacional*. . *Sociedad Argentina de Análisis Filosófico*. Análisis Filosófico, Vol. XXXV, núm. 1, mayo, 2015., pp.13 - 26. Buenos aires, Argentina. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/3400/340042261002.pdf>
- Aznar, S. (2012). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*. España: Ministerio de sanidad y consumo.
- Andradas, E., Merino, B., y Campos, P. (2015). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo*. Recuperado el 16 de Agosto del 2018 de
<https://books.google.com.pe/books?id=mYicCwAAQBAJ&pg=PA12&dq=actividades+f%C3%ADsicas+para+ni%C3%B1as++menores+de+5+a%>

C3%B1os&hl=es41928&sa=X&ved=0ahUKEwjRievf4_DcAhWlpFkKH
UvoBX4Q6AEIJjAA#v=onepage&q&f=false

- Álvaro, J., Zurita, F., Viciano, V., Martínez, A., García, S., y Estevez, M. (2016). *Actividad física de adolescentes: implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia*. *Psicología Escolar e Educativa*, Vol. 20, núm. 1, enero-abril. Paraná, Brasil., pp.13-22. Paraná - Brasil. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2823/282346233002.pdf>
- Arias, J., Villasis, M., y Miranda, M. (2016). *El protocolo de investigación III: la población de estudio*. *Revista Alergia México*, vol. 63, núm. 2, abril-junio, 2016. Colegio Mexicano de Inmunología Clínica y Alergia, A.C. Ciudad de México, México., 1-9 .
- Barcelata, B., y Rivas, D. (2016). *Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos*. *Revista Costarricense de Psicología Jul-Dic 2016*, Vol. 35, N.º 2, , p. 119-137.
- Beltrán, E. (2022). *Bienestar psicológico en escolares peruanos durante la contingencia por COVID-19*. *Revista Electrónica de PortalesMedicos.com Volumen XVII. Número 6 – Segunda quincena de Marzo de 2022 – Página inicial: Vol. XVII;nº 6; 241*. Universidad Privada del Norte/ Trujillo / Perú., pp.2- 16. Recuperado de: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/bienestar-psicologico-en-escolares-peruanos-durante-la-contingencia-por-covid-19/>
- Correo, A., Cueva, R., y Villaseñor, M. (2016). *Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico*. *VERTIENTES Revista Especializada en Ciencias de la Salud*. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza., pp. 29 - 34. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/58583>
- Calloapaza, R., y Zapana, B. (2020) *La influencia de la nutrición alimentaria en el rendimiento del deporte escolar en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercio “Lizandro Luna” Azángaro, 2019*. Tesis del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Azángaro.

- Cantón , E., Checa, I., y Vellisca, M. (2016). *Bienestar psicologico y ansiedad competitiva: El papel de las estategias de afrontamiento*. Obtenido de : <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcp/v34n2/1659-2913-rcp-34-02-%2000071.pdf>
- Campo, L., y Martínez De Biava, Y. (2017). *Autoestima en estudiantes de primer semestre del programa de psicología de una Universidad Privada de la Costa Caribe Colombiana*. Obtenido de Universidad Simón Bolívar, Colombia.: <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs>
- Durante, M., & Sandoval, F. (2016). *Bienestar psicológico y realización de actividad fisicodeportiva*. [Tesina de investigación en Psicología]. Argentina: Universidad Nacional de Mar de Plata, Facultad de Psicología.
- Drobnic, F. (2011). *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores*. Brasil: Faros.
- Gálvez, A. (2007). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. [Tesis de doctorado en actividad física y deportiva]. Universidad de Murcia, Facultad de Educación. . España: <https://efdeportes.com/efd107/motivos-de-práctica-y-abandono-de-la-actividad-físico-deportiva.htm>.
- Gallifa, A., y Pin, J. (14 de octubre de 2014). *Actividad física y deporte: un nuevo enfoque del bienestar. La necesidad de una estrategia ambiciosa para una sociedad activa y saludable*. Obtenido de IESE Business School – Universidad de Navarra. España.: <https://media.iese.edu/research/pdfs/ST-0345.pdf>
- Gálvez, A. (2007). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. [Tesis de doctorado en actividad física y deportiva]. España.: Universidad de Murcia, Facultad de Educación. Recuperado de:

<https://efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.htm>

García , C., y Gonzales , C. (2000). *La categoría bienestar psicológico: su relación con obras categóricas sociales*. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>

García, V. (2004). *Construcción y validación de una técnica para evaluar el bienestar psicológico*. (Tesis doctoral). La Habana: Instituto Superior de Ciencias Médicas. Retrieved <http://promociondeeventos.sld.cu/psicosalud/files/2008/03/resumen-tesiscarmen-reginavictoria.pdf>

Hernández , R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa ,cualitativa y mixta*. México. Editorial McGRAW-HILL Interamericana editores, S.A. de C. V. Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p. Recuperado de: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metdologia de la investigación*. . México: 6ta edición. McGRAW-HILL/Interamericana Editores S.A. de C.V. . Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Huaroce, y Quispe, (2019). *Autoconcepto físico y práctica físico – deportiva en alumnos del centro educativo Mariscal castilla Huancayo*, 2018. Huancayo – Perú. Universidad Peruana los Andes, Facultad de ciencias de la Salud, escuela

Huaman, A. (2017). *Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016*. [Tesis de pregrado para optar psicología]. Lima - Perú. : Universidad Peruana Unión, Escuela Profesional de Psicología. Recuperado de: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/405?show=full>

INEFI. (16 de setiembre de 2019). *Educación física. Instituto Nacional de Educación Física (INEFI) / Educación Física*. Obtenido de <https://inefi.gob.do/educación-fisica>.

- Jofré, I. (2014). *Desarrollo de la Actividad Física y Deportiva, Fomento Público y Responsabilidad Social Empresarial*. [Tesis para optar título de licenciado en Ciencias Jurídicas y sociales]. Santiago - Chile.: Universidad de Chile, Facultad de derecho, Departamento de derecho Público.
- López, F., y Quiñonez, J. (2019). *La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo-2018*. [Tesis para optar título de licenciado en educación física]. Trujillo - Perú.: Universidad Cesar Vallejo, Escuela académico profesional de educación secundaria. Recuperado de:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35793/lopez_af.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Leal, y Silva. (2010). *Autoestima, su influencia sobre el peso a través de técnicas cognitivas conductuales*. México: Universidad de Las Américas, Puebla.
- Ministerio de la Salud. (12 de agosto de 2016). *Actividad física.*:
<https://elcomercio.pe/vlima/10-peruanos-realiza-fisica-244391.pdf>
- Mingote, C. y Requena, M. (2008). *El malestar de los jóvenes, contextos, raíces y experiencias*. Ediciones Díaz de Santos.
<https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788479788490.pdf>
- Ministerio de Salud. (12 de agosto de 2016). *Actividad física*. Obtenido de
<https://elcomercio.pe/vlima/10-peruanos-realiza-fisica-244391.pdf>
- Márquez , S., y Garatachea , N. (2012). *Actividad física y bienestar subjetivo*. Obtenido de:
https://books.google.com.mx/books?id=IBYwHrIbgmAC&pg=PA75&dq=biene+star+ps%20icologico&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=biene+star+ps%20icologico&f=false
- Moreno, J., y Martínez, A. (2006). *Importancia de la teoría de la Autodeterminación* . Obtenido de <http://www.um.es/univefd/TAD.pdf>

- Molina, J., Castillo, I. y Pablos, C. (2012). *Bienestar Psicológico y práctica deportiva en universitarios*. Motricidad. España: Universidad Católica de Valencia.
- Morales, J., Crisóstomo, B., Mardones, L., & Yáñez, R. (2021). *Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del Colegio Salesianos de Concepción en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19*. [Tesis de pregrado para optar el título de Educación física]. Concepción - Chile.: Universidad de Concepción, Facultad de Educación.
- Muñoz, A. (22 de Noviembre de 2016). *¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff*. . Obtenido de <https://www.Aboutespanol.com/que-es-el-bienestar-el-modelo-decarol-ryff-2396415.pdf>
- Organismo Mundial de la Salud - OMS. (5 de octubre de 2022). *Actividad física. Datos y cifra*.: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2018). *Alimentación sana, datos y cifras*. Ginebra - Suiza.: Notas de prensa. [Publicado el 31 de agosto de 2018]. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2015) *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. World Health Organization.
- Organismo Mundial de la Salud - OMS. (22 de noviembre de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. Ginebra. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Poyo, S. (2011) *Por qué la inactividad física esta vinculada a las enfermedades*. Recuperado de: <https://www.bekiasalud.com/articulos/inactividad-fisica-causa-enfermedades/pdf>.

- Padilla, C, Ruiz J, Ortega F, Mora J, Castro J. (2015). *Associations of muscular fitness with psychological positive health, health complaints, and health risk behaviors in Spanish children and adolescents*. Journal of Strength and Conditioning Research. 2015; 26(1): p. 167 - 173.
- Park. K. (2000) *Educación para la salud*. <https://www.universidadviu.com/pe/actualidad/nuestros-expertos/educacion-para-la-salud-definicion-y-metodos-fundamentales>
- Keyes, C. (2005). *¿Salud mental y/o enfermedad mental? Investigar axiomas del modelo de estado completo de salud*. Obtenido de <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/191.pdf>
- Rodriguez, Y., y Quiñonez, A. (5 de diciembre de 2012). *El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios*. Bienestar psicológico. Revista Griot (ISSN 1949-4742) Volumen 5, Número. 1.: <https://core.ac.uk/download/pdf/268240924.pdf>
- Romero, A., Brustad, R., y Garcia, A. (2007). *Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/-3111/311126258003.pdf>
- Rodriguez, Y., Sánchez, I., y Torres, M. (2016). *Bienestar psicológico y salud física de estudiantes universitarios*. Proyecto Financiado por el Fondo Institucional para la Investigación,. El bienestar psicológico: una mirada desde latinoamérica. Universidad de Puerto Rico., pp.1 - 25. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/311102777_Bienestar_psicologico_y_salud_fisica_de_estudiantes_universitarios
- Ramirez, A. (2019) *Bienestar psicologico en adolescente de un colegio en el distrito del Rimac*. [Tesis de investigación para optar el Grado Academico en Psicología] Universidad San Ignacio de Loyola. Lima – Perú. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/69d0506c-1994-4a1e-bce6-8fa3f73d1b43/content>

- Sánchez, M. (2018). *Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes*. Revista Española de Cardilogía. 2018 Febrero; 61(2)
- Sotomayor, Aquino, Jiménez, y Trejo. (17 de abril de 2014). *Actividad física y sedentarismo: determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescentes*. Revista Salud pública. Vol. 16 . Obtenido de <https://revista.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33329/48027>
- Soria, Y. (2016). *Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, otros deportistas y no deportistas, en la Universidad Siglo 21 de Argentina*. Recuperado de: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/13046.pdf>.
- Vitarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*. Revista Hacia la Promoción de la Salud, vol. 16, núm. 1, enero-junio, 2011., 202 - 218. Obtenido de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Villagrán, L. (2014). *Bienestar psicológico*. Obtenido de Revista electrónica Psicología y Vida: http://www.revistapsicologiayvida.com/01_14.html
- Vargas, P. y Orozco, R. (2013) *La importancia de la Educación Física en el currículo escolar*. Revista de las Sedes Regionales,4, (7), 119-130 Costa Rica. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/666/66640709.pdf>.
- Villanueva, J., Torres, E., Mota, A. (2020). *Situación de la obesidad y el sobrepeso en niños y jóvenes del estado de Jalisco*. Número 3. <https://www.medigraphic.com/cgibin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=98552>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). *Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva*. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology, 5, p.15-28. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132719/APCS_5_esp_15-28.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Análisis de la Actividad Física Deportiva y su relación con el Bienestar Psicológico en los estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Tacna, 2022.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>Problema general:</p> <p>¿Existirá la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe relación significativa entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE:</p> <p>“ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA”</p>	<p>Actividad física moderada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar - Pasear - Subir y bajar. - Levantar objetos - Tareas de limpieza - Reuniones familiares. - Trabajar. 	<p>Alto (79 -98)</p> <p>Regular (58-78)</p> <p>Bajo (37 – 57)</p>
			<p>Actividad física intensa – ejercicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Objetos - Manejar - Trotar - Rutina - Rutina de baile - Práctica de deportes. - Práctica de deportes colectivo. 		
			<p>Actividad sedentaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física - Estudiar - Movilizarse - Tiempo - Tiempo libre - Comprar. 		
<p>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</p> <p>a) ¿Cómo será el nivel de actividad física deportiva en los estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <p>a) Identificar el nivel de actividad física deportiva en los estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.</p>	<p>HIPOTESIS ESPECIFICOS:</p> <p>a) La actividad física moderada, se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE:</p> <p>“BIENESTAR PSICOLÓGICO”</p>	<p>Autoaceptación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de la vida - Seguridad. - Oportunidad. - Personalidad - Logros de la vida. 	
				<p>Relaciones positivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Orgullo - Amistades - Escuchar - Amistad que aportan - Amigos - Relaciones. 	

<p>b) ¿Cómo será el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022?</p> <p>c) ¿Cómo será la relación entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín en la Ciudad de Tacna, periodo 2022?</p> <p>d) ¿Cómo será la relación entre la actividad física intensa- ejercicio y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín en la Ciudad de Tacna, periodo 2022?</p> <p>e) ¿Cómo será la relación entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en</p>	<p>b) Identificar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.</p> <p>c) Determinar la relación entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.</p> <p>d) Determinar la relación entre la actividad física intensa - ejercicio y el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.</p> <p>e) Determinar la relación entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en</p>	<p>Institución Educativa de Tacna, 2022.</p> <p>b) La actividad física intensa – ejercicio, se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.</p> <p>c) La actividad sedentaria, se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.</p>	Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> - Opinión propia - Juzgamiento - Influencia. 	<p>Bueno (147 -185)</p> <p>Regular (108 -146)</p> <p>Malo (69 – 107)</p>
			Dominio del entorno	<ul style="list-style-type: none"> - Difícil dirigir mi vida. - Capacidades - Responsabilidad - Demandas. - Cambios. 	
			Crecimiento personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Siente perder. - Cambios - Nuevas formas - Desafíos - Mejoramiento - Desarrollo de persona. 	
			Propósito de la vida	<ul style="list-style-type: none"> - Gratificante - Planes de futuro - Acciones de pasado - Satisfacción. - Objetivos de vida. - Visión de vida. 	
			Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de la vida - Seguridad. - Oportunidad. - Personalidad - Logros de la vida. 	

estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022?	estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.					
---	---	--	--	--	--	--

Anexo 2: Cuestionario



CUESTIONARIO

ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

Estimado estudiante;

El presente cuestionario tiene como finalidad recabar información sobre la actividad física deportiva; la información que nos brinde de forma cooperativa, permitirá tener un diagnóstico real sobre la problemática de la actividad física en los estudiantes. El instrumento cuestionario es de forma anónima, por lo que ruego responder con sinceridad a las proposiciones que se les presenta. Para ello deberá marcar con una X, la respuesta que crea más conveniente.

Escala de valoración: *Nunca* = 1 *Casi nunca* = 2 *A veces* = 3 *Casi siempre* y *Siempre* = 5

N°	Proposiciones	Escala de valoración				
		1	2	3	4	5
	ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA					
1	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.					
2	Realizas paseos.					
3	Subes y bajas por las escaleras.					
4	Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.					
5	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.					
6	Asistes a reuniones familiares o de amigos.					
7	Trabajas y estudias a la vez.					
	ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA -EJERCICIOS					
8	Levantas objetos con peso mayor de 20 Kilos.					
9	Manejas bicicleta.					
10	Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos.					
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.					
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.					
13	Practicas algún deporte individual (Fulbito, gimnasia, atletismo, etc.)					
14	Prácticas algún deporte colectivo (fútbol, vóley, básquet, etc.)					
	ACTIVIDAD SEDENTARIA					
15	Evitas realizar actividades físicas.					
16	Estudias recostado en la cama.					
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.					
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.					
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.					
20	Compras de preferencia a delivery o por internet.					

Fuente: Tomado de López Ruiz, C. 2018.

GRACIAS



**CUESTIONARIO
BIENESTAR PSICOLOGICO**

Estimado estudiante:

El presente cuestionario tiene como finalidad recabar información sobre “El bienestar psicológico del estudiante”; la información que nos brinde de forma cooperativa, permitirá tener un diagnóstico real sobre la problemática del bienestar psicológico en el estudiante. El instrumento cuestionario es de forma anónima, por lo que ruego responder con sinceridad a las proposiciones que se le presenta. Para ello deberá marcar con una X, la respuesta que crea más conveniente.

Escala de valoración: *Nunca = 1 Casi nunca = 2 A veces = 3 Casi siempre y Siempre = 5*

N°	Proposiciones	Escala de valoración				
		1	2	3	4	5
AUTOACEPTACIÓN						
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					
2	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
3	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.					
4	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
5	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
RELACIONES POSITIVAS						
6	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.					
7	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.					
8	Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
9	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
10	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
11	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.					
12	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
AUTONOMIA						
13	Puedo expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
14	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.					
15	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.					
16	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores de los demás.					
17	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
18	Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general.					
19	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
20	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.					
DOMINIO DEL ENTORNO						
21	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					



22	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					
23	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo					
24	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
25	Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.					
26	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					
	CRECIMIENTO PERSONAL					
27	Conforme pasa el tiempo siento que sigo perdiendo más sobre mí mismo.					
28	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.					
29	Mi vida está bien como está, me es difícil intentar nuevas formas de hacer las cosas.					
30	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.					
31	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.					
32	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
33	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
	PROPÓSITO DE LA VIDA					
34	Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad.					
35	Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo.					
36	Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
37	Mis objetivos en la vida han sido más satisfacción que de frustración para mí.					
38	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida.					
39	Me siento confundido sobre lo que intento conseguir en la vida.					

Fuente: Tomado de López Ruiz, C. 2018.

GRACIAS

Anexo 3: Carta de presentación



UPT

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

Sin fines de lucro

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2022 octubre 26

Señora

Mgr. Sonia Emérita Gómez García

Directora de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín Lanchipa

Ciudad.-

*Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que el señor **ZAMBRANO GUERRERO, Jorge Enrique**, egresado de la Carrera Profesional de Educación, Física y Deportes, viene realizando su trabajo de investigación titulado "**ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TACNA 2022**", para lo cual requiere aplicar instrumentos de evaluación.*

Mucho agradeceré tengan a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda desarrollar su trabajo en la Institución Educativa que tan dignamente dirigen.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,

Firmado por: PATRICIA ROSA MARIA NUE
CABALLERO
Cargo: DECANA FACULTAD DE EDUCACION, CS.
COMUNICACION Y HUMANIDADES
Empresa: UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
Fecha/Hora: 12-07-2023 13:12:13

c.c. - Archivo

rsc*
Reg. Carta 189-2023
Reg. SGD: 21180

Universidad Privada de Tacna
Campus Capanique s/n, Tacna – Perú
Fono: 052 427212 Anexo 405, correo electrónico: educacion@upt.pe

Anexo 4: Solicitud de permiso para la aplicación de cuestionarios

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Tacna, 07 de noviembre del 2022



SOLICITO: PERMISO Y AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR ENCUESTAS A LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN

SEÑORA:

Mgr. SONIA EMÉRITA GOMEZ GARCIA

DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CORONEL GREGORIO ALBARRACIN-TACNA

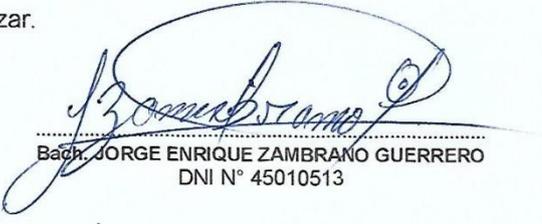
Presente.-

Yo, **JORGE ENRIQUE ZAMBRANO GUERRERO**, Identificado con DNI N° 71719960, con domicilio fiscal en C.H.A. Ugarte I et. MZ. A2 LT.7, Distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna, siendo egresado de la Escuela Profesional de Educación física de la Universidad Privada de Tacna; con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Tengo a bien dirigirme a usted señor Director; a fin de saludarlo cordialmente, mediante el presente documento me dirijo a Ud., para **Solicitarle se me otorgue permiso y autorización para aplicar encuestas a los estudiantes de 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, de las secciones "A, B, C, y D"**, con fines de estudio académico; actualmente me encuentro realizando trabajo de investigación de tesis sobre **"ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TACNA, 2022"**. la información que nos proporcione la Institución educativa y los estudiantes de la institución, serán valiosos y la información, y resultados que se recopile será compartido con la institución en mención. Motivo por el cual es que recorro a su despacho por medio del presente documento y esperando me acceda a mi solicitud.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. Señor Director, la amabilidad de acceder a mi petición, que espero alcanzar.


Bach. JORGE ENRIQUE ZAMBRANO GUERRERO
DNI N° 45010513

Adjunto:

- Copia de DNI
- Formato de la encuesta.

Anexo 5: Ficha de validación por Juicio de expertos



CRETERIO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

I.- DATOS GENERALES:

- 1.1. **Apellidos y nombres del Experto:**ACERO CALAMULLO, Juan
- 1.2. **Grado académico:**Magister en Administración de la Educación.....
- 1.3. **Cargo e institución donde labora:** Docente de I.E. Nuestro señor de Locumba.
- 1.3. **Título de la Investigación:** Análisis de la actividad física deportiva y su relación con el bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.
- 1.4. **Autor del Instrumento:** ...Jorge Enrique Zambrano.....

II.- ASPECTOS DE EVALUACION:

INDICADORES	CRITERIOS	1.Deficiente 00-20%	2.Regular 21-40%	3.Buena 41-60%	4.Muy Buena 61-80%	5.Excelente 81-100%
1.CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible.				76	
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				79	
3.PERTINENTE	Las preguntas tienen que ver con el tema.			59		
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de las preguntas.			57		
5.SUFICIENCIA	Se tiene la suficiente cantidad y calidad de ítems para consolidar el concepto general				69	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias científicas.				78	
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas.				77	
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					98
9.METODOLOGIA	El proceso responde al Método científico.					95
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					93
SUB TOTAL					78	
TOTAL						92

III. OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Lugar y fecha: 9/12/2022

$$\frac{951}{10} = 95,1\%$$

Firma del Experto Informante
DNI. 41105378



CRITERIO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

I.- DATOS GENERALES:

- 1.1. **Apellidos y nombres del Experto:**MAMANI VARGAS, Paulina Santa.....
- 1.2. **Grado académico:**Maestra en Ciencias de la Educación con Mención en Administración de Instituciones Educativas y Tecnologías de Información...
- 1.2. **Cargo e institución donde labora:** Docente de I.E. Leoncio Prado
- 1.3. **Título de la Investigación:** Análisis de la actividad física deportiva y su relación con el bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.
- 1.4. **Autor del Instrumento:** ...Jorge Enrique Zambrano.....

II.- ASPECTOS DE EVALUACION:

INDICADORES	CRITERIOS	1.Deficiente 00-20%	2.Regular 21-40%	3.Buena 41-60%	4.Muy Buena 61-80%	5.Excelente 81-100%
1.CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible.				75	
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				76	
3.PERTINENTE	Las preguntas tienen que ver con el tema.					93
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de las preguntas.					92
5.SUFICIENCIA	Se tiene la suficiente cantidad y calidad de ítems para consolidar el concepto general				78	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias científicas.					94
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas.					93
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.			57		
9.METODOLOGIA	El proceso responde al Método científico.				67	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.				68	
SUB TOTAL						92
TOTAL					73	

III. OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Lugar y fecha: ...08/12/2022.....

$$\frac{958}{10} = 95,8\%$$

Firma del Experto Informante
DNI. 00435006



CRITERIO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

I.- DATOS GENERALES:

- 1.1. **Apellidos y nombres del Experto:** Orlando Quihue Arotinco.....
- 1.2. **Grado académico:** Magister en Docencia Universitaria y Gestión Educativa.....
- 1.2. **Cargo e institución donde labora:** I.E. San Martín de Porres
- 1.3. **Título de la Investigación:** Análisis de la actividad física deportiva y su relación con el bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Tacna, 2022.
- 1.4. **Autor del Instrumento:** ... Jorge Enrique Zambrano.....

II.- ASPECTOS DE EVALUACION:

INDICADORES	CRITERIOS	1. Deficiente 00-20%	2. Regular 21-40%	3. Buena 41-60%	4. Muy Buena 61-80%	5. Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible.			58		
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					92
3. PERTINENTE	Las preguntas tienen que ver con el tema.				78	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de las preguntas.				79	
5. SUFICIENCIA	Se tiene la suficiente cantidad y calidad de ítems para consolidar el concepto general					93
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias científicas.			59		
7. CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas.				80	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					93
9. METODOLOGIA	El proceso responde al Método científico.				79	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					94
SUB TOTAL						91
TOTAL					58	

III. OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable Aplicable después de corregir () No aplicable ()

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Lugar y fecha: ... 9. / 12. / 2022

$$\frac{964}{10} = 96,4\% \#$$


 Firma del Experto Informante
 DNI. 00490735



UPT

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

Sin fines de lucro

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RESOLUCIÓN Nº 238-D-2024-UPT/FAEDCOH

Tacna, 2024 mayo 22

VISTA:

La solicitud del bachiller **ZAMBRANO GUERRERO, Jorge Enrique** y el informe favorable de los profesores dictaminadores de la Tesis denominada: "**ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TACNA, 2022.**"; y,

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades, el bachiller debe presentar la Resolución Original de Decanato declarando apta la Tesis; y,

De conformidad a las atribuciones conferidas a la Decana, por la Ley Universitaria 30220, el Estatuto y el Reglamento General de la Universidad Privada de Tacna;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- Declarar **APTA** para la sustentación de la Tesis "**ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TACNA, 2022.**", al bachiller **ZAMBRANO GUERRERO, Jorge Enrique**, de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes.

ARTÍCULO SEGUNDO.- El interesado deberá solicitar a la Decana fecha y hora para la sustentación de la Tesis, adjuntando los documentos que señala el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades (FAEDCOH).

ARTÍCULO TERCERO.- La Secretaría Académico Administrativa de la FAEDCOH queda encargada de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, comuníquese y archívese.

PATRICIA ROSA Firmado digitalmente
por PATRICIA ROSA
MARIA NUE MARIA NUE CABALLERO
CABALLERO Fecha: 2024.05.22
19:26:04 -05'00'

DISTRIBUCIÓN: -Sec. Acad. -Interesada -Archivo
LCN/gca
Reg. 16688

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CS. DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

INFORME DE EVALUACIÓN DE TESIS

A : Dra. Patricia Rosa María Nué Caballero
DECANA DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CS. DE LA COMUNICACIÓN
Y HUMANIDADES

DE : Mag. Julio Carrasco Rosado
JURADO DICTAMINADOR

ASUNTO : Dictamen de Tesis - Ref. **RESOLUCIÓN N° 538-D-2023-UPT/FAEDCOH**
Levantamiento de observaciones de Tesista

FECHA : 28 de diciembre del 2023

Tengo a bien dirigirme a Ud. para informarle que a la fecha he culminado con la revisión y evaluación del Informe de Investigación titulado: **“ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TACNA, 2022.”**, perteneciente a **ZAMBRANO GUERRERO, Jorge Enrique**.

El resultado de la evaluación es: Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, al haber levantado observaciones según ficha de evaluación.

Es todo cuanto tengo que informar a usted señora Decana para los fines consiguientes.

Atentamente,



Mag. Julio Teófilo Carrasco Rosado
JURADO DICTAMINADOR



Informe del Jurado Dictaminador de Tesis

A: Dra. Patricia Nué Caballero
Decana de la Facultad de Educación Cs. De la Comunicación y Humanidades

DE: Mgr. Victor Adolfo Ercilla
Jurado Dictaminador
RESOLUCIÓN N.º 538-D-2023-UPT/FAEDCOH

ASUNTO: Culminación de evaluación del informe de investigación o Tesis

FECHA: Tacna 16 de noviembre del 2023

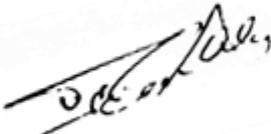
Me dirijo a usted para hacerle llegar el informe de evaluación del informe del informe de Investigación o tesis titulada: **ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TACNA, 2022**. Realizado por Bach. ZAMBRANO GUERRERO, **Jorge Enrique**

(X) Cumple con los requisitos del informe de Investigación o Tesis

() No cumple con los requisitos del informe de Investigación o Tesis

Observaciones:

El estudiante debe subsanar las observaciones.



Mgr. Victor Adolfo Ercilla
DNI: 00494262
ORCID: 0000-0001-9462-4284



ESTRUCTURA DEL INFORME DE TESIS

TÍTULO DE LA TESIS	“Análisis de la actividad física deportiva y su relación con el bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Tacna, 2022.”
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	Jorge Enrique Zambrano Guerrero
SEMESTRE ACADÉMICO	2003-I
JURADO DICTAMINADOR	Mgr. Víctor Adolfo Ercilla
FECHA DE EVALUACIÓN	15 de noviembre 2023

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (informe de investigación o tesis) de la FAEDCOH	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	2.5
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis	
Bueno Regular Recomendaciones: Falta el nombre del asesor de tesis			
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápites indicando la página en donde se encuentran	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	5
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran	
Bueno Regular Recomendaciones:			
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético	
Bueno Regular Recomendaciones:			
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio	5
		Bueno Regular Recomendaciones: Mejorar redacción	
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación.	5



		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.			5



		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	5
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
27	Referencias	Respeta las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.			2.5
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Justificar el texto de referencias bibliográficas	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Informe de investigación o Tesis de la FAEDCOH.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN					200

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

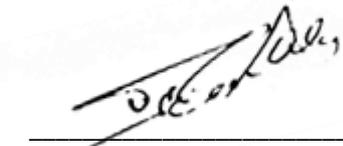
DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$97.56\% = \frac{200 \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis


Mgr. Víctor Adolfo Ercilla

Jurado Dictaminador



"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Tacna, jueves 16 mayo 2024

INFORME Nro. 00052-2024-UPT-UI-FAEDCOH

Señor (a):

Dra. Patricia Nué Caballero

Decana de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades

Presente.-

ASUNTO : Turnitin - Zambrano Guerrero, Jorge Enrique

Tengo el agrado de dirigirme a usted con la finalidad de hacer llegar el Informe de Similitud del Turnitin de la Tesis titulada "ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TACNA, 2022", presentada por el Bach. Zambrano Guerrero, Jorge Enrique para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física, cuyo resultado 19% (diecinueve por ciento) de índice de similitud es favorable.

Se adjunta Reporte Turnitin.

Es todo cuanto tengo que informar para los fines que estime conveniente.]

Atentamente,

Dr. Ben Yúsef Paul Yábar Vega

Coordinador de la Unidad de Investigación de la FAEDCOH

c.c. Archivo
Reg. _____

Turnitin - Zambrano Guerrero, Jorge Enrique

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repositorio.upt.edu.pe Internet Source	4%
2	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Student Paper	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	2%
4	hdl.handle.net Internet Source	1%
5	repositorio.unjbg.edu.pe Internet Source	1%
6	repositorio.upagu.edu.pe Internet Source	1%
7	redi.unjbg.edu.pe Internet Source	1%
8	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet Source	1%
9	repositorio.une.edu.pe Internet Source	<1%

10	repositorio.udea.edu.co Internet Source	<1 %
11	www.mef.gob.pe Internet Source	<1 %
12	Submitted to Universidad Continental Student Paper	<1 %
13	repositorio.unfv.edu.pe Internet Source	<1 %
14	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Student Paper	<1 %
15	Submitted to unsaac Student Paper	<1 %
16	apirepositorio.unh.edu.pe Internet Source	<1 %
17	repositorio.upeu.edu.pe Internet Source	<1 %
18	docplayer.es Internet Source	<1 %
19	repositorio.unjfsc.edu.pe Internet Source	<1 %
20	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Student Paper	<1 %
21	www.grin.com Internet Source	

		<1 %
22	congresopsicologiacolombia.com Internet Source	<1 %
23	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Student Paper	<1 %
24	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Student Paper	<1 %
25	Submitted to Aliat Universidades Student Paper	<1 %
26	oa.upm.es Internet Source	<1 %
27	repositorio.uap.edu.pe Internet Source	<1 %
28	repositorio.unsch.edu.pe Internet Source	<1 %
29	www.infobae.com Internet Source	<1 %
30	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Student Paper	<1 %
31	repositorio.unheval.edu.pe Internet Source	<1 %

32 core.ac.uk <1 %
Internet Source

33 inba.info <1 %
Internet Source

34 www.cdc.gov <1 %
Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches < 20 words

Exclude bibliography On