



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA
MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

Tesis

Actividad física y ansiedad en escolares del centro educativo La Católica –
Chosica, 2023

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Santamaria Tantavilca, Karin Zadith


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5169-0056>

Asesor: Mg. Vera Arriola, Juan Américo

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8665-0543>

Lima – Perú

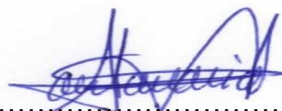
2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, KARIN ZADITH SANTAMARIA TANTAVILCA, egresada de la Facultad de CIENCIAS DELA SALUD y Escuela Académica Profesional de TECNOLOGIA MEDICA / de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico “**ACTIVIDAD FISICA Y ANSIEDAD EN ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO LA CATOLICA- CHOSICA, 2023**” Asesorado por el docente: **Mg. VERA ARRIOLA, JUAN AMERICO** con DNI 42714753 ORCID 0000-0002-8665-0543 tiene un índice de similitud de 9 (nueve) % con código: oid:14912:361808728 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma


SANTAMARIA TANTAVILCA, KARIN ZADITH
 DNI: 42592147



.....
 Firma

Mg. VERA ARRIOLA, JUAN AMERICO
 DNI: 42714753

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

En el reporte turnitin se ha excluido manualmente como se observa en la parte final del mismo lo que compone a la estructura del modelo de tesis de la universidad, como instrucciones o material de plantilla, redacción común o material citado, que no compromete la originalidad de la tesis.

Lima, 30 de JULIO de 2024

TESIS

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESCOLARES DEL
CENTRO EDUCATIVO LA CATOLICA – CHOSICA, 2023”**

DEDICATORIA

A la mujer que me ha dado la vida, quién me ha educado e inculcado valores, principios y buenos sentimientos que han guiado para seguir con mis proyectos trazados en la vida. A mi padre que me guía con su energía desde el cielo para continuar con cada objetivo nuevo. Así mismo a mi hijo Adrián que es mi mayor motivo de seguir creciendo profesional y ser un ejemplo de seguir para él.

AGRADECIMIENTO

Primero que nada, agradezco a dios por darme vida y sobre todo salud para poder seguir con mis proyectos de vida. Asimismo, a mi familia (madre, hijo y hermanos) quienes aportaron con un granito de arena (tiempo, paciencia, entre otros...) para culminar con mi profesión.

Agradezco también a mi asesor Juan Vera por compartir sus conocimientos y guiarme en la elaboración de la tesis. Finalmente, a todos los docentes que fueron partícipes de mi formación profesional y a mis amigos que en cada nuevo tema me impulsaba a seguir adelante y no declinar.

RESUMEN

La salud mental es una preocupación central de la Organización Mundial de la Salud debido al aumento de trastornos mentales en la población joven, como trastornos de conducta, hiperactividad, ansiedad y depresión. Estos problemas tienen un impacto sustancial en la morbilidad y mortalidad juvenil a nivel global. Los desórdenes de ansiedad afectan a niños y jóvenes en todo el mundo, incluyendo América Latina y Perú. La inactividad física es un factor de riesgo significativo para la salud general. El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre la actividad física y ansiedad en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023. Se realizó un estudio cuantitativo, observacional, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 90 escolares. Se utilizaron como instrumentos el Inventario de ansiedad escolar IAES y el cuestionario PAQ-A. Los resultados fueron: una edad promedio de 13,71 años y una desviación estándar de 1,3, abarcando edades entre 12 y 16 años. La mayoría eran varones (57,8%) y pertenecían al 3° de secundaria (26,7%). La actividad física mostró que la mayoría eran inactivos (28,9%) y algunos activos (24,4%). Respecto a la ansiedad, predominaron niveles bajos en ansiedad general (38,9%), ante evaluación escolar (33,3%), fracaso (38,9%) y agresión (43,3%). Sin embargo, los cruces entre actividad física y ansiedad no fueron significativos ($p > 0,05$), indicando que no existe relación estadísticamente significativa entre ellos. Se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre la relación entre la actividad física y ansiedad en escolares.

Palabras clave: actividad física, ansiedad, salud mental, fisioterapia, escolares.

ABSTRACT

Mental health is a central concern of the World Health Organization due to the increase in mental disorders in the young population, such as conduct disorders, hyperactivity, anxiety and depression. These problems have a substantial impact on juvenile morbidity and mortality globally. Anxiety disorders affect children and young people throughout the world, including Latin America and Peru. Physical inactivity is a significant risk factor for general health. The objective of this study was to determine the relationship between physical activity and anxiety in schoolchildren from the La Católica – Chosica educational center, 2023. A quantitative, observational, correlational and cross-sectional study was carried out. The sample consisted of 90 schoolchildren. The IAES School Anxiety Inventory and the PAQ-A questionnaire were used as instruments. The results were: an average age of 13.71 years and a standard deviation of 1.3, covering ages between 12 and 16 years. The majority were male (57.8%) and belonged to the 3rd year of secondary school (26.7%). Physical activity showed that the majority were inactive (28.9%) and some active (24.4%). Regarding anxiety, low levels prevailed in general anxiety (38.9%), before school evaluation (33.3%), failure (38.9%) and aggression (43.3%). However, the crosses between physical activity and anxiety were not significant ($p > 0.05$), indicating that there is no statistically significant relationship between them. It is concluded that there is no statistically significant relationship between the relationship between physical activity and anxiety in schoolchildren.

Keywords: physical activity, anxiety, mental health, physiotherapy, schoolchildren.

ÍNDICE

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema.....	Pag 9
1.2. Formulación del problema.....	Pag 10
1.2.1. Problema general.....	Pag 11
1.2.2. Problemas específicos.....	Pag 11
1.3. Objetivos de la investigación.....	Pag 11
1.3.1. Objetivo general.....	Pag 11
1.3.2. Objetivos específicos	Pag 11
1.4. Justificación de la investigación.....	Pag 12
1.4.1. Teórica.....	Pag 12
1.4.2. Metodológica.....	Pag 12
1.4.3. Práctica.....	Pag 13
1.5. Limitaciones de la investigación.....	Pag 13

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.....	Pag 14
2.2. Bases teóricas.....	Pag 17
2.3. Formulación de hipótesis.....	Pag 21
2.3.1. Hipótesis general.....	Pag 21
2.3.2. Hipótesis específicas.....	Pag 21

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación.....	Pag 23
3.2. Enfoque investigativo.....	Pag 23
3.3. Tipo de investigación.....	Pag 23
3.4. Diseño de la investigación.....	Pag 23
3.5. Población, muestra y muestreo.....	Pag 23
3.6. Variables y operacionalización	Pag 24
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	Pag 40
3.7.1. Técnica.....	Pag 25
3.7.2. Descripción.....	Pag 25
3.7.3. Validación.....	Pag 26
3.7.4. Confiabilidad	Pag 26
3.8. Procesamiento y análisis de datos.....	Pag 27
3.9. Aspectos éticos.....	Pag 27

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados.....	Pag 29
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	Pag 29
4.1.2. Prueba de hipótesis.....	Pag 33
4.1.2. Discusión de resultados.....	Pag 38

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	Pag 41
5.2. Recomendaciones.....	Pag 41

REFERENCIAS.....	Pag 43
------------------	--------

ANEXOS

Anexo 1: Ficha de recolección de datos e instrumentos.....	Pag 48
Anexo 2: Consentimiento informado.....	Pag 50
Anexo 2: Aprobación del Comité de Ética.....	Pag 51
Anexo 4: Carta de aprobación de la institución.....	Pag 52
Anexo 6: Validación de jueces expertos.....	Pag.53
Anexo 5: Reporte de similitud de Turnitin.....	Pag 56
Anexo 6: Matriz de consistencia.....	Pag 57

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La salud mental es una de las preocupaciones de la Organización Mundial de Salud, como respuesta a la magnitud de los problemas en la población infantil y juvenil (1). A nivel mundial, aproximadamente un 20% de los escolares presentan trastornos mentales (2). En el año 2022, los problemas neuropsiquiátricos, como trastornos de conducta, hiperactividad, ansiedad, depresión y anorexia nerviosa, alcanzaron un 50% a nivel mundial y se posicionaron como la quinta causa de morbilidad y mortalidad en la población infantil y juvenil (3).

Los desórdenes de ansiedad durante el desarrollo afectan aproximadamente al 10% de los niños y entre el 13 y 17% de los jóvenes (4). En países latinoamericanos, entre el 10 y el 20% de los escolares se ven afectados por problemas relacionados con la ansiedad (5). En nuestro país, se reporta que cerca al 9% de los adolescentes en Lima tuvo en algún momento un episodio de ansiedad (6).

Por otro lado, la actividad física se presenta como una práctica saludable que debe ser fomentada en este grupo etario. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud indica que la inactividad física constituye uno de los factores de riesgo más importantes de mortalidad en todo el mundo (7). Asimismo, una cuarta parte de estudiantes realizan algún tipo de actividad física, pero más de la cuarta parte toma tres a más horas al día en actividades sedentarias (8).

En el Perú, los adolescentes de 10 a 19 años representan el 20,7% de la población, de los cuales, el 48,1% tienen edades comprendidas entre los 15 y 19 años (9);

por otro lado, durante el 2020 se perdieron 5 800 949 años de vida saludables por diversas enfermedades, siendo las no transmisibles con un 60,5% las más frecuentes; entre los 15 y 44 años el 68,9% del total fue debido a las enfermedades no transmisibles (9).

Existen estudios que mencionan los beneficios de la actividad física en diferentes ámbitos del bienestar psicológico dando soporte a promover el bienestar emocional, y a disminuir síntomas de factores psicológicos como de ansiedad, depresión, autoestima, motivación, autoeficacia, entre otros (10). En ese sentido, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y ansiedad en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación social en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación escolar en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y ansiedad ante el fracaso en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y ansiedad ante la agresión en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023?

- ¿Cuál es el nivel de actividad física de los escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023?
- ¿Cuál es el nivel de ansiedad de los escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023?
- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre la actividad física y ansiedad en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación social en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- Determinar la relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación escolar en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- Determinar la relación entre la actividad física y ansiedad ante el fracaso en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- Determinar la relación entre la actividad física y ansiedad ante la agresión en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.

- Identificar el nivel de actividad física de los escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- Identificar el nivel de ansiedad de los escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- Determinar las características sociodemográficas de los escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Los trastornos de ansiedad y depresión han sido subvalorados en toda la población y en especial en los escolares. Esto afecta la salud mental y puede tener consecuencias graves en la salud. Por otro lado, la actividad física es un mecanismo con el cual los escolares pueden hacer frente y prevenir las consecuencias de estas condiciones. La realización de actividad física genera cambios neurofisiológicos que pueden modificar el funcionamiento del sistema nervioso, neuro modulando el comportamiento y mejorando las respuestas psicológicas. Esto puede mejorar el desempeño académico y social influyendo en la formación integral de los escolares

1.4.2. Metodológica

Se planteó un estudio observacional correlacional donde se pueda determinar si existe relación entre actividad física y la ansiedad en adultos escolares donde se utilizaron instrumentos validados para su

respectiva medición. Estos resultados servirán para otros planteamientos metodológicos al respecto

1.4.3. Práctica

Los resultados de la presente investigación servirán para identificar la posible relación de estas variables, y de esa manera poder plantear mecanismos de prevención e intervención en los escolares que puedan presentar ansiedad. Se podrá ampliar el marco teórico al respecto desde el enfoque biopsicosocial

1.5. Limitaciones de la investigación

A pesar de los hallazgos valiosos obtenidos, el presente estudio presenta varias limitaciones que deben tenerse en cuenta. La muestra se limitó a un único centro educativo, lo que puede afectar la generalización de los resultados a una población más amplia de escolares. Además, el diseño transversal de la investigación impide establecer relaciones causales definitivas entre la actividad física y la ansiedad. Las mediciones de estas variables se basaron en cuestionarios autoinformados, lo que podría introducir sesgos de respuesta y subjetividad, afectando la precisión y validez de los resultados. La ausencia de mediciones objetivas de la actividad física y evaluaciones clínicas exhaustivas de la ansiedad es otra limitación, así como la falta de consideración de posibles factores de confusión como la historia personal y el entorno familiar de los participantes. Estas limitaciones subrayan la necesidad de futuras investigaciones que aborden estos aspectos para obtener una comprensión más completa de la relación entre la actividad física y la ansiedad en escolares.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Arriscado D., y col, en el 2019, realizaron un estudio cuyo objetivo fue: “Identificar el estilo de vida y los hábitos de actividad física de los escolares de una ciudad del norte de España”. Fue un estudio de tipo observacional y transversal donde participaron 329 alumnos de sexto de primaria entre los 11 y 12 años. Utilizaron el cuestionario de actividad física de la OMS. Entre los resultados se aprecia correlaciones directas entre ejercicio físico y condición física, especialmente con respecto a la capacidad aeróbica ($r = 0,38$), y correlaciones inversas con las horas frente a una pantalla ($r = -0,18$), pero no con la composición corporal. Los autores concluyeron que se debe fomentar estrategias de promoción del ejercicio físico para mejorar la salud de los jóvenes (11).

Zurita-Ortega F., en el año 2019, realizaron un estudio cuyo objetivo fue: “Analizar la relación entre condición física, índice de masa corporal (IMC), nivel de actividad física y autoestima en escolares”. Para ello, realizaron un estudio de tipo observacional, correlacional y de corte transversal. La población estuvo compuesta por 515 escolares. Para la medición de las variables utilizaron el Cuestionario para evaluar autoestima (escala de Rosemberg) y niveles de actividad física (Cuestionario de Actividad Física para Niños Mayores, PAQ-C). Dentro de los resultados se aprecia que hubo una relación positiva entre el IMC y la dinamometría manual, así como una relación negativa entre el IMC y el consumo máximo de oxígeno, la capacidad de salto, la actividad física y la autoestima ($p=0,000$). Finalmente, la autoestima se relacionó positivamente con la práctica de actividad física. Los autores concluyen que existe relación entre la autoestima con la actividad física. (12).

Draghi TTG., y cols, en el año 2021, realizaron un estudio cuyo objetivo fue: “determinar la relación entre ansiedad y depresión con la presencia de un trastorno del desarrollo de la coordinación en niños brasileños en edad escolar”. Se realizó un estudio observacional de corte longitudinal con 272 escolares. Como instrumentos utilizaron la batería de evaluación del movimiento para niños y la Escala de Ansiedad Infantil de Spence y el Inventario de Depresión Infantil. Se encontró que los niños brasileños tienen alto riesgo de ansiedad, independientemente del desempeño motor y de la edad ($p=0,000$). Sin embargo, los niños con trastorno del desarrollo de la coordinación informan una sintomatología depresiva significativamente mayor en 10-12 años en comparación con los niños con un desarrollo normal. (13).

Álvarez-Villaseñor A., en el año 2021, realizaron un estudio cuyo objetivo fue: “identificar la ansiedad ante la presencia de alimentos en escolares”. Realizaron un estudio de tipo observacional de corte transversal con 406 escolares, de 8 a 13 años. Se utilizaron como instrumentos cálculo del estado nutricional, medidas de actitudes hacia la alimentación (punto de corte > 20), nivel socioeconómico, tipo de familia y se recogió la ingesta de comida chatarra. Los resultados fueron: de un total de 406 escolares, con edades de $10,4 \pm 1,2$. De estos, el 53 % tenía peso saludable, el 44 % sobrepeso u obesidad y el 3 % bajo peso. Predominaron las familias funcionales con un 67 %. Se encontró un nivel socioeconómico medio en 64 %. En total, el 94 % consumía comida chatarra. Existe asociación entre la ansiedad ante la presencia de alimentos y el nivel socioeconómico, y la ansiedad ante la presencia de alimentos y el estado nutricional ($p = 0,01$). Los autores concluyen que existe asociación entre la ansiedad, el nivel socioeconómico y el estado nutricional. La ansiedad ante la presencia de alimentos se presentó en el

54,7 % de los casos (14).

Krauss H., y cols., en el año 2021, realizaron un estudio cuyo objetivo fue: “evaluar la prevalencia de trastornos neuróticos en escolares rurales y el papel de la actividad física como método de apoyo a su tratamiento.”. Se realizó un estudio de tipo observacional y transversal con 123 niñas y 117 niños. Utilizaron como instrumento un cuestionario que evaluó el estado familiar, las relaciones familiares, la situación escolar, los síntomas somáticos relacionados con la escuela y la frecuencia de actividad física. Como resultados obtuvieron: Alrededor del 20% de los jóvenes no les gustaba ir a la escuela o tenían miedo de quedarse allí. Más del 50% de los niños manifestaron problemas somato-emocionales asociados al estar en la escuela. Los síntomas de los trastornos neuróticos se expresaron con más fuerza y fueron más comunes en las niñas. El análisis de la actividad física indicó que solo un pequeño grupo de jóvenes practicaba deporte con regularidad, y un porcentaje aún menor de niños hacía ejercicio con sus padres y/o compañeros. Los autores concluyen que el género tuvo una influencia significativa en la mayoría de los parámetros estudiados. (15).

Lagerberg D., y cols., en el año 2019, realizaron un estudio cuyo objetivo fue: “investigar la asociación entre la actividad física con la salud mental y autoestima en niños”. Se realizó un estudio de tipo observacional y transversal en 86 niños. Utilizando la escala de salud mental y el cuestionario de actividad física de la OMS. Como resultados se obtuvo lo siguiente: la actividad física se asoció positivamente con la salud mental y la autoestima de los niños ($p=0,000$). Como conclusión los autores mencionan que: la relación entre la actividad física y la salud mental no es tan simple como decir que la actividad invariablemente conducirá a una mejor salud mental. Para que los jóvenes participen en el ejercicio

físico, es importante que se tengan en cuenta las necesidades de cada niño en particular. Deben evitarse las actividades forzadas y atemorizantes. El contexto debe ser uno de disfrute en lugar de una dura disciplina y juegos que dependen de la habilidad en los que muchos niños tienden a fallar (16).

Pantoja V., y cols, en el año 2019, realizaron un estudio que tuvo como objetivo: “determinar la prevalencia de sintomatología depresiva y estados de ansiedad por sexo y nivel de estudio; y analizar la relación de la actividad física con la depresión y la ansiedad por sexo y nivel de estudio”. Se utilizó una muestra de 998 escolares, los cuales cumplimentaron cuestionarios sobre Depresión, ansiedad y actividad física. Los resultados mostraron que los escolares de 2° de Secundaria muestran una mayor sintomatología depresiva y ansiedad rasgo que los de 6° de Primaria con una prevalencia mayor en las niñas, la depresión y ansiedad rasgo presentaron correlaciones estadísticamente significativas con respecto a la actividad física. Estos resultados pueden tener importantes implicaciones en el momento de generar nuevas estrategias para la detección temprana de estos trastornos mentales haciendo hincapié en la promoción de la actividad física en el tiempo libre (17).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

Definición

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía (18). La actividad física se refiere a cualquier movimiento,

incluso durante el tiempo libre, hacia y desde lugares o como parte del trabajo. Tanto la actividad física moderada como la vigorosa pueden mejorar la salud (19).

Las actividades físicas más comunes son caminar, andar en bicicleta, andar en bicicleta, hacer ejercicio, participar en actividades recreativas y juegos; todo lo cual se puede hacer en cualquier nivel de habilidad y es accesible para todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y diversas formas de cáncer. También ayuda a prevenir la presión arterial alta, a mantener un peso saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (20).

Niveles de actividad física en escolares

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben dedicar un promedio de al menos 60 minutos al día a realizar actividad física de moderada a vigorosa, principalmente ejercicio aeróbico, durante la semana; también participar en ejercicios aeróbicos vigorosos y actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días a la semana; así mismo limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo frente a la pantalla (21).

Beneficios de la actividad física en escolares

La actividad física regular, como caminar, andar en bicicleta, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Cualquier actividad física es mejor que nada. Al aumentar con relativa facilidad la actividad física a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados (22).

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no son físicamente activas tienen un 20-30% más de riesgo de morir que aquellas que realizan un nivel suficiente de actividad física (23). Dentro de los beneficios de la realización de actividad física en los niños y jóvenes, tenemos:

- Mejora la condición física (cardiopulmonar y muscular).
- Mejora la salud cardio metabólica (presión arterial, dislipemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)
- Mejora los aspectos cognitivos (rendimiento académico y función ejecutiva)
- Mejora la salud mental (reduce los síntomas de la ansiedad y depresión)
- Reduce la obesidad y la previene.

2.2.2. Ansiedad

Definición

La ansiedad escolar es un conjunto de reacciones cognitivas, motrices y psicofisiológicas que desarrolla una persona ante situaciones que se perciben como amenazantes en el ámbito escolar (24). La ansiedad puede afectar tanto a los estudiantes de alto rendimiento como a los de bajo rendimiento, pero hay indicios de que los alumnos con problemas escolares muestran más ansiedad (25).

Ansiedad y periodo escolar

La escuela primaria es un período importante en la vida escolar de un estudiante. Comprende la niñez y la adolescencia temprana y abarca las etapas de la vida caracterizadas por cambios biopsicosociales que pueden ser relevantes para el comportamiento y el éxito posteriores (26).

La ansiedad en el ambiente escolar puede ser causada por una variedad de circunstancias. En este ambiente, los niños están expuestos a relaciones humanas con adultos y niños y eventos sociales que requieren algún ajuste. Varias situaciones configuradas en el contexto escolar pueden generar un nivel de ansiedad innecesario (27). El contexto social es uno de ellos. Los niños desarrollan actitudes para cumplir con las expectativas externas y buscan la aceptación social. El funcionamiento social de un niño en la escuela también puede indicar síntomas de ansiedad (28).

La evaluación de situaciones también está sujeta a un alto nivel de ansiedad. La ansiedad por las evaluaciones del desempeño escolar se puede observar antes, tanto el día anterior al examen como en la propia situación del examen, poniendo a los estudiantes en un estado de miedo o negación. Las creencias distorsionadas sobre los logros escolares también pueden causar ansiedad. Por lo tanto, la ansiedad en el contexto escolar se puede expresar de diferentes maneras (29).

Características de la ansiedad

Cabe señalar que la ansiedad tiene una calidad predictiva en el sentido de que alerta a los sujetos sobre amenazas potenciales y, por lo tanto, puede considerarse funcional o adaptativa (30). Sin embargo, los síntomas de ansiedad tienen diversos grados de persistencia e intensidad, por lo que altos niveles de ansiedad dejan de

ser necesarios y se vuelven inapropiados, con graves consecuencias para las personas con trastornos de ansiedad. En este sentido, los niños y jóvenes con ansiedad escolar presentan disfunciones cognitivas en el proceso de atención y memoria y tienen dificultad para concentrarse, por lo que su rendimiento académico se ve afectado (31). Además, la presencia de ansiedad escolar suele asociarse a problemas como depresión o baja autoestima y conduce a trastornos afectivos y de ansiedad en la edad adulta. En cuanto a la frecuencia, este síntoma desagradable y desadaptativo puede presentarse hasta en un 18% de los niños entre 3 y 14 años antes de sentirse amenazados por el entorno escolar (32).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

- Hi: Existe relación entre la actividad física y ansiedad en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- Ho: No existe relación entre la actividad física y ansiedad en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.

2.3.2. Hipótesis específicas

- Hi (1): Existe relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación social en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- H0 (1): No existe relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación social en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- Hi (2): Existe relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación

escolar en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.

- H0 (2): No existe relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación escolar en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- Hi (3): Existe relación entre la actividad física y ansiedad ante el fracaso en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- H0 (3): No existe relación entre la actividad física y ansiedad ante el fracaso en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- Hi (4): Existe relación entre la actividad física y ansiedad ante la agresión en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- H0 (4): No existe relación entre la actividad física y ansiedad ante la agresión en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

- Hipotético – deductivo: Este método parte de una hipótesis la cual se busca falsear o refutar, permitiendo obtener conclusiones las cuales deben ser confrontadas con los hechos.

3.2. Enfoque de la investigación

- Cuantitativo, ya que se recolectó y analizó información de datos utilizando pruebas estadísticas para cumplir los objetivos del estudio.

3.3. Tipo de investigación

- Aplicada: este método parte de una hipótesis la cual se busca falsear o refutar y se busca la resolución de problemas generando conocimiento en busca de su aplicación en la práctica clínica.

3.4. Diseño de la investigación

- Descriptivo, observacional, correlacional y de corte transversal; debido a que se describieron los resultados obtenidos, no se manipularon las variables de estudio, se buscó conocer la relación o correlación entre las variables y se ejecutó en un solo periodo de tiempo.

3.5. Población, muestra y muestreo

La población estuvo compuesta por 95 escolares del centro educativo La Católica. Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia y de acuerdo con los criterios de selección. La muestra final fue de 90 escolares.

Criterios de inclusión:

- Escolares del centro educativo La Católica.

- Escolares de ambos sexos de 12 a 17 años.
- Escolares del centro educativo La Católica cuyos padres firmen el consentimiento informado.
- Escolares del centro educativo La Católica que firmen el asentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Escolares que no completen las evaluaciones.
- Escolares con discapacidad física.
- Escolares con acompañamiento psicológico.
- Escolares menores de 11 años

3.6. Variables y operacionalización

- Variable 1: Actividad física
- Variable 2: Ansiedad

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Actividad física	Movimiento corporal intencional, que genera un gasto de energía	-----	+8 METS min/kg 4-8 METS min/kg -3 METS min/kg	Ordinal	- Actividad física vigorosa - Actividad física moderado - Actividad física bajo
Ansiedad	Estado de tristeza que crea desinterés en actividades sociales, laborales, personales y familiares además de un sentido de desesperanza justificado o injustificado en una persona	- Ansiedad ante la evaluación social. - Ansiedad ante la evaluación escolar. - Ansiedad ante el fracaso. - Ansiedad ante la agresión	- Relacionado con el temor a la crítica de los demás sobre el desempeño escolar - Reúne las situaciones que ponen a prueba las aptitudes y los	Ordinal	- Bajo nivel de ansiedad () -

	debido al contexto social donde esta se desenvuelve.		conocimientos escolares. - Situaciones relativas al mal rendimiento y sus consecuencias . - La ansiedad aparece ante la posibilidad de ser agredido física o psicológicamente en el colegio.		
--	--	--	---	--	--

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica empleada fue la encuesta mediante la ficha de recolección de datos y los cuestionarios: Inventario de ansiedad escolar IAES y el cuestionario PAQ-A.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Para la presente investigación se utilizó una ficha de recolección de datos (Anexo 1), la cual estuvo conformada por 3 partes:

- **I Parte: Datos sociodemográficos:** edad, sexo, grado de estudios.
- **II Parte: Inventario de ansiedad escolar IAES**

El IAES evalúa las situaciones y respuestas de ansiedad escolar en alumnos (12 a 18 años) mediante tres escalas de respuestas de ansiedad y cuatro factores situacionales. El alumno tiene que indicar en un rango

de 0 a 4 (0 = nunca, 4 = siempre) la frecuencia con que se da cada respuesta en la situación a la que hace referencia. A mayor puntuación, mayor ansiedad escolar. Los cuatro factores situacionales están formados por 20 situaciones escolares a las cuales el alumno debe contestar en función de sus repuestas cognitivas, conductuales y psicofisiológicas. Estos factores son: (a) ansiedad ante el fracaso y castigo escolar, (b) ansiedad ante la agresión, (c) ansiedad ante la evaluación social y (d) ansiedad ante la evaluación escolar. Los factores relativos a los tres sistemas de respuesta son: (a) ansiedad cognitiva, (b) ansiedad conductual y (c) ansiedad psicofisiológica (33).

- **III Parte: Cuestionario PAQ-A.**

El cuestionario PAQ-A mide los niveles de actividad física muy baja a muy intensa en los últimos 7 días. Es apropiada para adolescentes entre los 13 a 18 años. Está formado por nueve preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente en diferentes períodos del día. Las principales ventajas son que es simple, fácil de completar y de administrar en el entorno escolar, con una población en gran escala. Para la adaptación cultural de la pregunta 1, se cambiaron algunas actividades de la versión española, con otras más desarrolladas en nuestra región (34).

3.7.3. Confiabilidad y Validez

- **Inventario de ansiedad escolar IAES:** El cuestionario presenta 74.97% de varianza total, así como la estructura de tres factores

relativos a los sistemas de respuesta de la ansiedad, que explican el 68.64%, el 67.70% y el 58.51% de la varianza total relativos a la ansiedad cognitiva, psicofisiológica y conductual respectivamente (33).

- **Cuestionario PAQ-A.:** El nivel de consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, presenta una fiabilidad de 0.8 lo cual indica que el instrumento es bueno y aplicable (34).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Se formuló una base de datos con el propósito de recopilar los resultados para la elaboración del adecuado análisis.

El procesamiento y análisis de datos se realizó utilizando el Software Estadístico IBM SPSS Statistics Versión 21.

El análisis de datos se realizó mediante estadística descriptiva e inferencial.

3.9. Aspectos éticos

Para el desarrollo del proyecto de investigación se obtuvo la autorización del director del centro educativo La Católica – Chosica, así como también el consentimiento de cada uno de los padres de familia y el asentimiento informado de cada uno de los alumnos. Como es un deber ético y deontológico del Colegio Tecnólogo Médico del Perú, el desarrollo de trabajos de investigación (título X, artículo 50 del código de ética del Tecnólogo Médico), el desarrollo del presente no comprometió en absoluto la salud de las personas. Por ética profesional, no

podrán revelarse hechos que se han conocido en el desarrollo del proyecto de investigación y que no tienen relación directa con los objetivos de este, ni aun por mandato judicial, a excepción de que cuente para ello con autorización expresada de su colaborador (título IV, artículos 22 y 23) del código de ética del Tecnólogo Médico.

Los principios bioéticos que garantizaran este estudio son:

- No maleficencia: No se realizó ningún procedimiento que pueda hacerles daño a los participantes de este estudio y se salvaguardó su identidad.
- Autonomía: Solo se incluyeron a las personas que acepten voluntariamente brindar sus datos personales.
- Confidencialidad: Los datos y los resultados obtenidos fueron y serán estrictamente confidenciales. Los nombres de las personas del estudio no fueron registrados en la investigación. Por consiguiente, para la aplicación de las técnicas del estudio se usó el consentimiento informado. (Anexo 3)

El consentimiento informado consta de los datos personales de cada participante.

4. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 1: Características de la edad de la muestra

	Edad (años)
Media	13,71
Desviación Estándar	1,3
Mínimo	12
Máximo	16
Total	90

Fuente propia

Interpretación: Se encontró una media de edad de 13,71 años. La desviación estándar de 1,3. La edad mínima fue de 12 años. La edad máxima fue de 16 años.

Tabla 2: Distribución de frecuencia de las características de la muestra

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Sexo			
Femenino	38	42,2	42,2
Masculino	52	57,8	100,0
Grado de estudios			
1° Secundaria	19	21,2	21,1
2° Secundaria	21	23,3	44,4
3° Secundaria	24	26,7	71,1
4° Secundaria	14	15,6	86,7
5° Secundaria	12	13,3	100,0
TOTAL	90	100,0	

Fuente propia

Interpretación: Se encontraron mayor cantidad de escolares de sexo masculino (57,8%). Se encontró mayor cantidad de escolares del 3° de secundaria (26,7%), seguido por escolares de 2° de secundaria (23,3%).

Tabla 3: Distribución de frecuencia de actividad física y ansiedad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Actividad física			
Muy activo	20	22,2	22,2
Inactivo	26	28,9	51,1
Activo	22	24,4	75,6
Muy activo	13	14,4	90,0
Extremadamente activo	9	10,0	100,0
Ansiedad			
Muy bajo	17	18,9	18,9
Bajo	35	38,9	57,8
Moderado	15	16,7	74,4
Alto	15	16,7	91,1
Muy alto	8	8,9	100,0
TOTAL	90	100,0	

Fuente propia

Interpretación: Se encontró mayor cantidad de escolares inactivos (28,9%), seguido de escolares activos (24,4%). Con relación a la ansiedad se encontró mayor cantidad de escolares con un nivel de ansiedad bajo (38,9%).

Tabla 4: Distribución de las dimensiones de la ansiedad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Ansiedad ante la evaluación social			
Muy bajo	22	24,4	24,4
Bajo	34	37,8	62,2
Moderado	12	13,3	75,6
Alto	17	18,9	94,4
Muy alto	5	5,6	100,0
Ansiedad ante la evaluación escolar			
Muy bajo	25	27,8	27,8
Bajo	30	33,3	61,1
Moderado	14	15,6	76,7
Alto	13	14,4	91,1
Muy alto	8	8,9	100,0
Ansiedad ante el fracaso			
Muy bajo	17	18,9	18,9
Bajo	35	38,9	57,8
Moderado	16	17,8	75,6
Alto	14	15,6	91,1
Muy alto	8	8,9	100,0
Ansiedad ante la agresión			
Muy bajo	16	17,8	17,8
Bajo	39	43,3	61,1
Moderado	11	12,2	73,3
Alto	15	16,7	90,0
Muy alto	9	10,0	100,0
TOTAL	90	100,0	

Fuente propia

Interpretación: Se encontró mayor cantidad de escolares con bajo nivel de ansiedad (37,8%), bajo nivel de ansiedad ante la evaluación escolar (33,3%); ante el fracaso (38,9%) y ante la agresión (43,3%)

4.1.2. Prueba de hipótesis

Tabla 5: Relación entre la actividad física y ansiedad en escolares

	Valor	df	Sig Asint
Chi cuadrado de Pearson	14,621	16	0,553
Likelihood Ratio	14,681	16	0,548
Asociación por línea	0,007	1	0,933
N	90		

Fuente propia

Interpretación: Al realizar el cruce entre la actividad física y la ansiedad se encontró un valor de $p = 0,553$; por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre la actividad física y la ansiedad.

Tabla 6: Relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación social

	Valor	df	Sig Asint
Chi cuadrado de Pearson	6,880	16	0,975
Likelihood Ratio	8,043	16	0,948
Asociación por línea	0,000	1	0,991
N	90		

Fuente propia

Interpretación: Al realizar el cruce entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación social se encontró un valor de $p = 0,975$; por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación social.

Tabla 7: Relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación

	Valor	df	Sig Asint
Chi cuadrado de Pearson	17,659	16	0,344
Likelihood Ratio	16,805	16	0,398
Asociación por línea	0,000	1	0,991
N	90		

Fuente propia

Interpretación: Al realizar el cruce entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación se encontró un valor de $p = 0,344$; por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación.

Tabla 8: Relación entre la actividad física y ansiedad ante el fracaso

	Valor	df	Sig Asint
Chi cuadrado de Pearson	7,818	16	0,954
Likelihood Ratio	7,926	16	0,951
Asociación por línea	0,022	1	0,881
N	90		

Fuente propia

Interpretación: Al realizar el cruce entre la actividad física y ansiedad ante el fracaso se encontró un valor de $p = 0,954$; por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre la actividad física y ansiedad ante el fracaso.

Tabla 9: Relación entre la actividad física y ansiedad ante la agresión

	Valor	df	Sig Asint
Chi cuadrado de Pearson	15,567	16	0,484
Likelihood Ratio	16,906	16	0,392
Asociación por línea	0,023	1	0,881
N	90		

Fuente propia

Interpretación: Al realizar el cruce entre la actividad física y ansiedad ante la agresión se encontró un valor de $p = 0,484$; por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre la actividad física y ansiedad ante la agresión.

4.1.3. Discusión de los resultados

Los resultados de la presente investigación se centran en la relación entre la actividad física y la ansiedad en escolares, mientras que los antecedentes han explorado temas relacionados con el estilo de vida, la condición física, la autoestima y otros aspectos de la salud mental y el comportamiento en escolares y adultos mayores.

En relación con la edad y género de los participantes, los resultados actuales presentan similitudes con el estudio de Arriscado y cols. (11) en términos de la composición de género, donde los participantes masculinos predominan. Además, la distribución de edades también se asemeja a los hallazgos de Pantoja y cols. (17), donde se registró una edad media similar en los escolares. Estas semejanzas en las características demográficas contribuyen a la validez interna de los resultados actuales y respaldan la representatividad de la muestra.

Los resultados actuales indican que la mayoría de los escolares presentan niveles de ansiedad bajos y una frecuencia de actividad física inactiva. Esta observación concuerda con los hallazgos de Lagerberg y cols. (16), quienes sugieren que una mayor actividad física se asocia positivamente con la salud mental y la autoestima en los niños. Sin embargo, esta discrepancia entre la actividad física y la salud mental también se alinea con los resultados de Pantoja y cols. (17), quienes encontraron que, a pesar de la falta de actividad física, la sintomatología depresiva y la ansiedad seguían siendo altas.

En cuanto a la relación entre la actividad física y la ansiedad, los resultados actuales no coinciden con los hallazgos de Arriscado y cols. (17) y Lagerberg

y cols. (16), quienes encontraron una relación positiva entre actividad física y salud mental. Sin embargo, estas diferencias podrían explicarse por las diferencias metodológicas y de enfoque. Por ejemplo, el estudio de Lagerberg y cols. (16) se centró en la salud mental y la autoestima en general, mientras que el presente estudio se enfocó específicamente en la ansiedad.

Con respecto a los cruces entre actividad física y ansiedad, los resultados actuales no muestran relaciones estadísticamente significativas, lo cual se opone a la correlación positiva encontrada por Pantoja y cols., (17) entre la actividad física y los síntomas de depresión y ansiedad. La discrepancia podría atribuirse a diferencias en la medición y la conceptualización de la ansiedad, así como a los contextos culturales y socioeconómicos distintos entre las poblaciones estudiadas.

En resumen, aunque existen algunas semejanzas en términos de características demográficas y algunos aspectos de la relación entre la actividad física y la salud mental, los resultados de la presente investigación divergen en cierta medida de los antecedentes. Las discrepancias podrían ser atribuidas a diferencias en las poblaciones estudiadas, los instrumentos utilizados y los enfoques específicos de cada estudio. Estos resultados resaltan la importancia de considerar múltiples factores al interpretar y generalizar los hallazgos, así como la necesidad de investigaciones futuras que exploren más a fondo la relación entre actividad física y ansiedad en diferentes contextos y poblaciones.

A pesar de los valiosos hallazgos obtenidos en esta investigación, es esencial reconocer ciertas limitaciones que podrían influir en la interpretación de los

resultados. En primer lugar, la muestra se limitó a un único centro educativo, lo que podría limitar la generalización de los resultados a una población más amplia de escolares.

Además, la naturaleza transversal del diseño de la investigación impide establecer relaciones causales definitivas entre la actividad física y la ansiedad. Las mediciones de la actividad física y la ansiedad se basaron en cuestionarios autoinformados, lo que podría dar lugar a sesgos de respuesta y subjetividad en la evaluación de estas variables. La ausencia de mediciones objetivas de la actividad física y evaluaciones clínicas más exhaustivas de la ansiedad podría haber influido en la precisión y la validez de los resultados. Además, la falta de consideración de otros posibles factores de confusión, como la historia personal y el entorno familiar de los participantes, podría haber dejado sin explorar potenciales relaciones influyentes. A pesar de estas limitaciones, los resultados actuales brindan una base sólida para futuras investigaciones y ofrecen datos valiosos sobre la relación entre la actividad física y la ansiedad en escolares.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- No existe relación entre la actividad física y ansiedad en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- No existe relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación social en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- No existe relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación escolar en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- No existe relación entre la actividad física y ansiedad ante el fracaso en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- No existe relación entre la actividad física y ansiedad ante la agresión en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.
- La frecuencia de actividad física en la mayor parte de los escolares es inactividad.
- La frecuencia de ansiedad en la mayor parte de los escolares es baja.

1.1.Recomendaciones

- A pesar de no encontrar una relación directa entre la actividad física y la ansiedad en este grupo de escolares, se sugiere realizar investigaciones adicionales que consideren factores contextuales y otras variables que podrían influir en la relación entre estos dos aspectos.

- Dado que la evaluación social es un aspecto importante en el desarrollo psicosocial de los escolares, se recomienda investigar más a fondo cómo otros factores podrían influir en la relación entre la actividad física y la ansiedad en situaciones de evaluación social.
- Se recomienda explorar cómo las estrategias de manejo de la ansiedad podrían mitigar los efectos de la evaluación en los escolares, independientemente de su nivel de actividad física.
- Se recomienda investigar cómo la promoción de una mentalidad de crecimiento y la resiliencia podrían influir en la relación entre actividad física y afrontamiento del fracaso.
- Se recomienda implementar programas escolares que fomenten un estilo de vida activo, proporcionando oportunidades y motivación para participar en actividades físicas regularmente.
- Se recomienda seguir monitoreando su salud mental y proporcionarles herramientas para manejar el estrés y la ansiedad a medida que enfrentan desafíos académicos y sociales en su desarrollo.

REFERENCIAS

1. Fazel M, Hoagwood K, Stephan S, Ford T. Mental health interventions in schools in high-income countries. *Lancet Psychiatry*. 2014;1(5):377-87.
2. Doll B, Lyon M. Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in the schools. *School Psychol Rev*. 2018;27(3):348-63.
3. Jackson, Y. Y P. Frick. Negative Life Events and the Adjustment of School Age Children: Testing Protective Models. *Journal of Clinical Child Psychology* 2018; 27. 4: 370-380.
4. Johnson, G.M. Resilient at Risk Students in the Inner City. *Mc Gill Journal of Education* 2017; 32: 35-49.
5. Johnson, G. M. Students at Risk. *School Psychology International* 2018; 19: 221-237.
6. Haeussler, I. y N. Milicic. *Confiar en uno mismo. Programa de desarrollo de la autoestima*. Santiago: Editorial Dolmen. 2015.
7. Navas L, Soriano J. Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2016; 11(1): 69-75.
8. Schiffer T, Kleinert J, Sperlich B, Schulte S, Struder H. Effects of aerobic dance and fitness programme on physiological and psychological performance in men and women. *I.J. Fitness*. 2009;5(2): 37-46.
9. Gil P, Cuevas R, Contreras O, Díaz A. Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*. 2012; 40(3):115-124.

10. Martínez O, Pérez F, Díaz V. El ejercicio físico como tratamiento complementario para la ansiedad y depresión. In Gallego J, Alcaraz J, Aguilar A, Cangas D. Avances en actividad física y deportiva inclusiva. Almería: Universidad de Almería; 2016. 8-17
11. Arriscado D, Muros JJ, Zabala M, Dalmau JM. Hábitos de práctica física en escolares: factores influyentes y relaciones con la condición física [Physical activity habits in schoolchildren: influential factors and relationships with physical fitness]. *Nutr Hosp.* 2019;31(3):1232-1239. Published 2019 Oct 6. doi:10.3305/nh.2015.31.3.8186
12. Zurita-Ortega F, Castro-Sánchez M, Rodríguez-Fernández S, et al. Actividad física, obesidad y autoestima en escolares chilenos: Análisis mediante ecuaciones estructurales [Physical activity, obesity and self-esteem in Chilean schoolchildren]. *Rev Med Chil.* 2019;145(3):299-308. doi:10.4067/S0034-98872017000300006
13. Draghi TTG, Cavalcante Neto JL, Tudella E. Symptoms of anxiety and depression in schoolchildren with and without developmental coordination disorder. *J Health Psychol.* 2021;26(10):1519-1527. doi:10.1177/1359105319878253
14. Álvarez-Villaseñor AS, Flores Osuna U, Torres Barrera JS, et al. Ansiedad en presencia de alimentos en escolares de Baja California Sur [Anxiety in the presence of food in schoolchildren of Baja California Sur]. *Nutr Hosp.* 2020;37(4):692-697. doi:10.20960/nh.03044
15. Krauss H, Buraczyńska-Andrzejewska B, Piątek J, et al. Occurrence of neurotic and anxiety disorders in rural schoolchildren and the role of physical

exercise as a method to support their treatment. *Ann Agric Environ Med.* 2020;19(3):351-356.

16. Lagerberg D. Physical activity and mental health in schoolchildren: a complicated relationship. *Acta Paediatr.* 2019;94(12):1699-1701. doi:10.1111/j.1651-2227.2005.tb01838.x
17. Pantoja Vallejo, Antonio & Polanco, Karen. Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado. 2019. 52. 10.21865/RIDEP52.3.11.
18. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud; 2010.
19. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Rep.* 1985; 100(2): 126-131.
20. Martínez-Gómez D, Martínez-de-Haro V, Pozo T, Welk GJ, Villara A, Calle ME, Marcos A, Veiga OL. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Rev Esp Salud Pública.* 2009; 83(3): 427-439.
21. Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003; 35(8): 1381-1395.
22. Tuero C, De Paz JA, Márquez S. Relationship of measures of leisure time physical activity to physical fitness indicators in Spanish adults. *J Sports Med Phys Fitness.* 2001; 41(1): 62-67.

23. International Physical Activity Questionnaire. IPAQ [Consultado el 6 de junio de 2007] Disponible en: <http://www.ipaq.ki.se>
24. Dalton L, Rapa E, Stein A. Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020 [acceso: 13/08/2020]; 4(5):346-347. DOI: 10.1016/S2352-4642(20)30097-3
25. Brooks K, Webster K, Smith E, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020 [acceso: 13/08/2020]; 395(10227): 912-920. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
26. Jiao Y, Wang N, Liu J, Fang F, Jiao Y, Pettoello-Mantovani M, et al. Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *J Pediatr*. 2020 [acceso: 13/08/2020]; 221(1):264-266. DOI:10.1016/j.jpeds.2020.03.013
27. Lewnard A, Lo C. Scientific and ethical basis for social-distancing interventions against COVID-19. *Lancet Infect Dis*. 2020 [acceso: 13/08/2020]; 20(6):631-633. DOI: 10.1016/S1473-3099(20)30190-0
28. De Guzman M, Pastor C, Estira K, Ventayen R, David C. Source of stress and cope up mechanism of college students during the lockdown and extreme community quarantine due to COVID-19 pandemic. *JCR*. 2020 [acceso: 13/08/2020]; 7(12):824-825. DOI:10.31838/jcr.07.12.145
29. Sahoo S, Rani S, Shah R, Singh P, Mehra A, Grover S. COVID-19 pandemic-related anxiety in teenagers. *Indian J Psychiatry*. 2020 62(3):328-330. DOI: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_327_20

30. Kasic A, Lindholm P, Järholm K, Hedman-Lagerlöf E, Axelsson E. Three decades of increase in health anxiety: Systematic review and meta-analysis of birth cohort changes in university student samples from 1985 to 2017. *J Anxiety Disord.* 2020 [acceso: 17/08/2020]; 71(1): [aprox. 12 p.]. DOI: 10.1016/j.janxdis.2020.102208
31. Pappa S, Ntella V, Giannakas T, Giannakoulis G, Papoutsis E, Katsaounou P. Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain Behav Immun.* 2020 [acceso: 17/08/2020]; 77(1): [aprox. 7 p.]. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.05.026
32. Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *Lancet.* 2020 [acceso: 17/08/2020]; 395(10224):e37-e38. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30309-3
33. Bausela Herreras, Esperanza. Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere*, 2005; 9(31), 553-557. Recuperado en 16 de febrero de 2023, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102005000400017&lng=es&tlng=es.
34. Martínez-Gómez David, Martínez-de-Haro Vicente, Pozo Tamara, Welk Gregory J., Villagra Ariel, Calle Marisa E. et al . Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Rev. Esp. Salud Publica [Internet]*. 2009 Jun [citado 2023 Feb 16] ; 83(3): 427-439. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008&lng=es.

Anexo 1: Ficha de recolección de datos

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

“ACTIVIDAD FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO LA CATOLICA – CHOSICA, 2023”

Instrucciones: La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la actividad física y la ansiedad en escolares. Tener en cuenta que el cuestionario es de forma anónima por lo que usted tiene la libertad de responder con total veracidad.

PARTE I: Datos Sociodemográficos:

Edad

Sexo

M	F
---	---

Grado de estudios: _____

PARTE II: Inventario de ansiedad escolar IAES

Ítem	Pregunta	Calificación
1	Me preocupa que los demás se burlen de mí.	1-5
2	Me pongo muy nervioso(a) antes de un examen.	1-5
3	Me preocupa no estar a la altura de las expectativas de mis padres.	1-5
4	Me preocupa lo que piensan los demás de mí.	1-5
5	Me preocupa no ser capaz de hacer amigos nuevos.	1-5
6	Me preocupa no tener amigos en la escuela.	1-5
7	Me preocupa que mi maestro me llame al pizarrón.	1-5
8	Me preocupa no poder terminar las tareas escolares a tiempo.	1-5
9	Me pongo muy nervioso(a) cuando tengo que hablar en público.	1-5
10	Me preocupa que mis compañeros de clase sepan que me equivoco.	1-5
11	Me preocupa no ser lo suficientemente inteligente.	1-5
12	Me preocupa que los demás piensen que soy tonto(a).	1-5
13	Me preocupa que los demás se rían de mí.	1-5
14	Me preocupa no saber la respuesta cuando el maestro me hace una pregunta.	1-5

15	Me preocupa que mi trabajo escolar no sea lo suficientemente bueno.	1-5
16	Me preocupa que los demás piensen que soy malo(a) en algo.	1-5
17	Me preocupa que los demás se den cuenta de que estoy nervioso(a).	1-5
18	Me preocupa no estar preparado(a) para los exámenes.	1-5
19	Me preocupa tener que presentar trabajos en grupo.	1-5
20	Me preocupa no ser popular entre mis compañeros de clase.	1-5

Puntuación	Nivel de ansiedad
0-20	Muy bajo
21-40	Bajo
41-60	Moderado
61-80	Alto
81-100	Muy alto

PARTE III: Cuestionario PAQ-A

Ítem	Enunciado	Puntuación
1	¿Cuánto tiempo pasas haciendo actividad física en un día típico?	1-5
2	¿Qué tan activo es tu estilo de vida fuera de la escuela?	1-5
3	¿Qué tan difícil te parece la actividad física que haces?	1-5
4	¿Qué tan cansado te sientes cuando haces actividad física?	1-5
5	¿Qué tan a menudo haces actividad física con alguien más?	1-5
6	¿Qué tan bueno te consideras para hacer actividad física?	1-5
7	¿Qué tan importante es para ti hacer actividad física?	1-5
8	¿Qué tan interesado estás en hacer actividad física?	1-5
9	¿Qué tan seguido haces actividad física durante la semana escolar?	1-5

Puntuación final	Valoración
1.00 - 1.99	Muy inactivo
2.00 - 2.24	Inactivo
2.25 - 3.74	Activo
3.75 - 4.49	Muy activo
4.50 - 5.00	Extremadamente activo

Anexo 2

Consentimiento Informado

El propósito de esta investigación es determinar la relación que existe entre la actividad física y la ansiedad en escolares, una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por el bachiller: Santamaria Tantavilca, Karin Zadith, egresada de la Universidad Privada Norbert Wiener. El objetivo de este estudio es determinar la relación que pueda existir entre dichas variables.

Si usted accede a participar en este estudio, se le realizarán dos cuestionarios de 20 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Igualmente, puede retirarse del proyecto sin que eso lo perjudique.

Desde ya se agradece su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Nombre del Participante:

Fecha:

Firma:

Anexo 3

Aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 19 de mayo de 2023

Investigador(a)
Karin Zadith Santamaría Tantavilca
Exp. N°: 0468-2023

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO LA CATOLICA – CHOSICA, 2023” Versión 02 con fecha 08/05/2023.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **10/04/2023.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Karin Zadith y a los investigadores colaboradores (**no aplica**).

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,


Yenny Marisol Bellido Fuente
Presidenta del CIEI- UPNW



Anexo 4

Aprobación del Colegio La Católica



Chosica, 21 de junio del 2023

Por medio de la presente, otorgamos permiso a: **Karin Zadith Santamaria Tantavilca**, para realizar una investigación en las instalaciones del Colegio La Católica, ubicado en Jirón Trujillo Nte. 210, Lurigancho-Chosica, Lima.

La bachiller tendrá acceso a las áreas necesarias y se compromete a respetar nuestras normas y mantener la confidencialidad de la información recolectada.

Atentamente,

Armando Esteban Quito
Director

Jr. Salaverry 280 - CHOSICA



361-2135



965-748-609

Anexo 5

Validación por jueces expertos

“ACTIVIDAD FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO LA CATOLICA – CHOSICA, 2023”

- 1 **Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- 2 **Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- 3 **Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Bejarano Ambrosio Miriam Juvit

Especialidad del validador: Doctora en salud



Dra. Miriam Juvit Bejarano ambrosio

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO
LA CATOLICA – CHOSICA, 2023”**

1 Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

3 Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

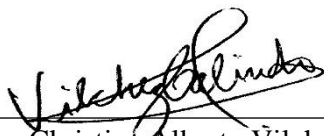
Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Christian Alberto Vilchez Galindo

DNI: 41233409

Especialidad del validador: Magister en terapia manual ortopédica



Mg. Christian Alberto Vilchez Galindo

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO
LA CATOLICA – CHOSICA, 2023”**

- 1 Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- 2 Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- 3 Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir Noaplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Dr.

DNI: 43546675

Especialidad del validador: Doctor en educación



Dr. José Eduardo Campano Reyes

Anexo 6

Informe de Turnitin

Similarity Report	
PAPER NAME	AUTHOR
TURNITIN - Tesis Karin Santamaría 24-1 0.docx	Karin Santamaria
<hr/>	
WORD COUNT	CHARACTER COUNT
9667 Words	54270 Characters
PAGE COUNT	FILE SIZE
58 Pages	749.6KB
SUBMISSION DATE	REPORT DATE
Oct 24, 2024 10:19 AM GMT-5	Oct 24, 2024 10:20 AM GMT-5
<hr/>	
● 9% Overall Similarity	
The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.	
<ul style="list-style-type: none">• 6% Internet database• 1% Publications database• Crossref database• Crossref Posted Content database• 7% Submitted Works database	
● Excluded from Similarity Report	
<ul style="list-style-type: none">• Bibliographic material• Quoted material• Cited material• Small Matches (Less than 10 words)• Manually excluded text blocks	
<hr/>	
Summary	

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “ ACTIVIDAD FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO LA CATOLICA – CHOSICA, 2023”					
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
GENERAL:	O. GENERAL:	H. GENERAL:		MÉTODO:	POBLACIÓN:
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y ansiedad en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023?	Determinar la relación entre la actividad física y ansiedad en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023	Hi: Existe relación entre la actividad física y ansiedad en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023	Variable 1: actividad física Variable 2: ansiedad	Según el enfoque es cuantitativo, debido a que el valor final de la variable será cuantificado.	95 escolares
ESPECIFICA:	O. ESPECIFICA:	Ho: No existe relación entre la actividad física y ansiedad en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023	Unidad de análisis: de un escolar	DISEÑO DE INVESTIGACION:	MUESTRA:
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación social en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023? - ¿Cuál es la relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación escolar en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023? - ¿Cuál es la relación entre la actividad física y ansiedad ante el fracaso en	- Determinar la relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación social en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023. - Determinar la relación entre la actividad física y ansiedad ante la evaluación escolar en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023. - Determinar la relación entre la actividad física y ansiedad ante el fracaso en			Según el diseño es observacional y descriptivo, de corte transversal, correlacional.	Muestra 90 escolares

<p>escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es la relación entre la actividad física y ansiedad ante la agresión en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023? - ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023? 	<p>escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar la relación entre la actividad física y ansiedad ante la agresión en escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023. - Determinar las características sociodemográficas de los escolares del centro educativo La Católica – Chosica, 2023. 				
--	---	--	--	--	--

● 9% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 6% Internet database
- 1% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 7% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	nutricionhospitalaria.org Internet	<1%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	<1%
3	hdl.handle.net Internet	<1%
4	Universidad Alas Peruanas on 2023-07-31 Submitted works	<1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
6	repository.ucc.edu.co Internet	<1%
7	apirepositorio.unh.edu.pe Internet	<1%
8	Universidad Catolica San Antonio de Murcia on 2024-05-13 Submitted works	<1%