



FACULTAD DE EDUCACIÓN

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD MENTAL DE LOS
ALUMNOS DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI
– EL AGUSTINO, 2023

Línea de investigación:

Educación para la sociedad del conocimiento

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

Autora

Macavilca Aguirre, Diego Edson

Asesor

Julcarima de la Cruz, Abel Amador

Código ORCID 0000-0003-0531-9363

Jurado

Cumpa Farfán, Luis Alberto

Paliza Champi, Mercy Noelia

Pun Lay León, Carlos Efraín

Lima - Perú

2024



1A_Macavilca_Diego_Educacion_Pregrado_Ed.Fisica_2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

30%

INDICE DE SIMILITUD

30%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	pirhua.udep.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	4%
4	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	3%
5	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.bausate.edu.pe Fuente de Internet	



FACULTAD DE EDUCACIÓN

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD MENTAL DE LOS
ALUMNOS DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. JOSÉ CARLOS
MARIÁTEGUI – EL AGUSTINO, 2023

Línea de investigación:

Educación para la sociedad del conocimiento

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

Autor:

Macavilca Aguirre, Diego Edson

Asesor:

Julcarima de la Cruz, Abel Amador

Código ORCID 0000-0003-0531-9363

Jurado:

Cumpa Farfán, Luis Alberto

Paliza Champi, Mercy Noelia

Pun Lay León, Carlos Efraín

Lima - Perú

2024

Dedicatoria

A mis padres Edson Macavilca y
Esmila Aguirre por su apoyo incondicional
en mi vida, ya que siempre me guiaron y
me aconsejaron en el ámbito profesional.

Agradecimiento

Agradezco asesor por apoyarme desde inicio a fin
En este proceso de realizar mi trabajo de investigación
En donde se refleja mi éxito profesional.
A mis padres Edson Macavilca y Esmila Aguirre que con
Sus consejos me inculcaron y la pasión por el deporte y
valores morales y espirituales, gracias.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
ÍNDICE	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
I. INTRODUCCION	8
1.1. Descripción y formulación del problema.....	9
1.1.1. Pregunta general	11
1.1.2. Preguntas específicas	11
1.2. Antecedentes de estudio.....	12
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo General.....	17
1.3.2. Objetivos Específicos.....	17
1.4. Justificación	17
1.4.1. Justificación metodológica.....	17
1.4.2. Justificación teórica	18
1.4.3. Justificación Social	18
1.5. Hipótesis	19
1.5.1. Hipótesis general.....	19
1.5.2. Hipótesis específicas	19

II.	MARCO TEORICO	20
2.1.	Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	20
2.1.1.	Actividad física.....	20
2.2	Salud mental	27
III.	METODOLOGIA	35
3.1.	Tipo de investigación	35
3.2.	Ámbito temporal y espacial	36
3.3.	Variables	36
3.4.	Población y muestra.....	38
3.5.	Instrumentos.....	38
3.6.	Procedimientos.....	39
3.7.	Análisis de datos	40
3.8.	Consideraciones éticas.....	40
IV.	RESULTADOS	41
4.1.	Resultados descriptivos.....	41
4.2.	Resultados inferenciales.....	43
V.	DISCUSION	46
VI.	CONCLUSIONES	49
VII.	RECOMENDACIONES	50
VIII.	REFERENCIAS	51
IX.	ANEXOS	57

RESUMEN

El objetivo general de este estudio es determinar si la actividad física está asociada con la salud mental de los estudiantes de quinto grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui. El estudio utilizó un método o cuantitativo. El diseño de investigación fue no experimental y examinó la salud mental haciendo uso de dos instrumentos, ya que se midieron una variable de actividad física y otro que midió salud mental. La muestra consta de 170 estudiantes del quinto grado de secundaria. El estudio demostró que el P- valor de la prueba de Rho de Spearman fue de 0.000 inferior a 0.05, por lo que se aceptó la hipótesis general de investigador con un coeficiente de correlación de 0.645, por lo tanto, se consideró que la actividad física como una evaluación de forma positiva con un nivel moderado alto. Por lo cual se realizó los análisis respectivos para determinar cada una de las hipótesis específicas considerando que se aceptan la hipótesis de la investigación y su correlación existente entre ambas variables de manera moderada alto.

Palabras claves: actividad física, salud mental, casa, diario, recreativa,

ABSTRACT

The general objective of this study is to determine if physical activity is associated with the mental health of fifth grade high school students at the I.E. José Carlos Mariátegui. The study used a quantitative method. The research design was on- experimental and examined mental health using two instruments, since a physical activity variable and another that measured mental health were measured. The sample consists of 170 grade high school students. The study showed that the P- value of the Spearman Rho test was 0.000 less than 0.05, so the general hypothesis of the researcher is accepted with a graduation coefficient of 0.645, therefore, it was shown that physical activity as a positive evaluation with a moderate high level, Therefore the respective analyzes were carried out to determine each of the specific hypotheses considering that the research hypothesis and its existing moderately high correlation between both variables are accepted.

Keywords: Physical activity, mental health, home daily, recreational

I. INTRODUCCION

Este estudio describirá y analizará el desarrollo de la actividad física humana y su impacto en la salud mental desde una perspectiva física. En otras palabras, nuestros cuerpos necesitan actividad física para lograr mantenerse saludables. Por ello, se reconoce la importancia de la actividad física como uno de los principales factores en la prevalencia de enfermedades crónicas, con una prevalencia superior a todos los demás factores de riesgo modificable. Por otro lado, la inactividad física en los primeros años de vida es un factor que contribuye al aumento de la obesidad infantil y juvenil y otras enfermedades graves.

Con el fin de brindar la información contenida en el estudio, el proyecto de investigación constará de los siguientes capítulos:

En el capítulo I: El planteamiento del problema, se analizará la actividad física en la salud mental, cuya información nos permita determinar los objetivos y la justificación del estudio.

En el capítulo II: Se analizará el marco teórico que es importante para el desarrollo del proyecto de investigación.

En el capítulo III. Los aspectos metodológicos de la investigación serán presentados en detalles como las herramientas y técnicas de recolección de datos, así como análisis e interpretación en la bibliografía, mientras que el cuarto capítulo se ocupará de aspectos administrativos como cronogramas de actividades, presupuestos y fuentes de financiamiento.

Finalmente, se presentarán referencias importantes para la recopilación de datos en documentos y archivos utilizados en la bibliografía. En el anexo se discutirán los datos de registrados en la Institución Educativa José Carlos Mariátegui y la matriz de consistencia del proyecto de investigación.

1.1. Descripción y formulación del problema

La actividad física está relacionada con la salud y la vida porque la mayoría de los niños y jóvenes no son lo suficiente activos físicamente para obtener los beneficios para la salud. Casimiro (2018) señala que la situación es la misma a nivel mundial, puesto que existe evidencia de manera científica sustancial de una disminución de la actividad física entre todos los grupos de edad en los países desarrollados.

Según la Organización Mundial de la Salud (2016), la inactividad física juvenil se ha convertido en un grave problema de la salud pública, pues afecta a millones de personas en todo el mundo. El 80 % de los jóvenes del mundo no tienen niveles suficientes de actividad física, por lo que casi tres cuartas partes de las muertes adultas evitable se deben a enfermedades asociadas a factores de riesgo en la adolescencia temprana.

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (2016) afirma que en todo el mundo el 81% de los jóvenes de entre 11 y 17 años siguen activos. Las niñas eran menos activas que los niños, ya que el 84 % no seguía las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, en comparación con el 78 % de los niños.

Por otro lado, Confederación Salud Mental (2017) estima que se ha identificado un problema en España donde el 55 % de los jóvenes expuestos a violencia domésticas tienen problemas psicológicos, siendo la causa principal de consecuencias negativas. Todas las personas como víctimas de violencia sexual, por lo que se puede decir que todas necesitan ayudan.

A nivel nacional, se determina datos del Ministerio de Salud (2017) revelaron que las enfermedades crónicas no transmisibles son causadas por una variedad de comportamientos poblacionales poco saludables. Por lo que, se encontró que una de cada

cinco personas obesas son adolescentes, y en el periodo 2010-2015. En 2010, otros investigadores encontraron que el 23% de las mujeres peruanas eran obesas debido a la reducción de la actividad física.

Por otro lado, los datos sobre las prácticas de actividad física de los adolescentes en el Perú muestran que el 20 % de la población realizan actividades físicas a un nivel saludable, mientras que en promedio uno de cada dos peruanos no realiza actividades físicas que es aún mayor. Lo principal es que la población, especialmente en las ciudades urbanas, es menos educada en realizar actividades físicas (Ministerio de Salud, 2016).

Según el Ministerio de Salud (MINSA) (2018), a través de la Red Nacional de Prevención en Salud “Actívate Perú” están organizando un festival de actividad física a nivel regional, porque la actividad física puede controlar o reducir el cáncer en un 30 % casos, así como otras enfermedades no transmisibles como la hipertensión y la diabetes. Además, de sus efectos positivos sobre la salud mental, también favorece la integración y es importante para fortalecer los huesos y así aumentar la fuerza muscular y flexibilidad en los adolescentes.

Por lo tanto, los temas planteados son importantes, ya que se identificará un apoyo continuo a la víctima, pero se puede decir que hay personas que no están satisfechas con el tratamiento porque les dan más medicamentos para la ansiedad, la depresión y el estrés. Por lo que, instan a la violencia, crean ira que trae consecuencias que buscan otras alternativas más cuidadosas y prácticas.

Para la Ministerio de Salud (2016) afirma que las personas deben hacer ejercicio dos veces al día en el trabajo o la escuela. Del mismo modo, los adultos tienen tiempo libre al final de la jornada laboral y los adolescentes, durante la jornada escolar. La

actividad física se implementa en las áreas metropolitanas de Arequipa, Huánuco y Lima, las cuales lograron la meta de promover la actividad física en lugares públicas, mientras que las zonas de San Borja y Miraflores lograron alcanzar esta meta comprometiéndose a promover la actividad física entre sus residentes.

Por otro lado, en situaciones problemáticas que se presentan en los centros educativos, se observa que muchos jóvenes se encuentran psicológicamente inestables debido a diversos casos de violencia en su entorno y sufren diversos tipos de violencia, como mental o física que provoca diversos tipos de trastornos del estado de ánimo que afectan la salud mental, como estrés postraumático, depresión, adicción y ansiedad. Dado que estos problemas ocurren a menudo en la sociedad, la investigación y los estudios exhaustivos del problema pueden ayudar a identificar diferencias o correlaciones significativas entre factores, indicadores y dimensiones.

Asimismo, se ha observado en la práctica escolar que la principal actividad que realizan los adolescentes en su tiempo libre hoy en día es el uso de diversas redes sociales mediante teléfonos móviles o tabletas. Los adolescentes cuando no tienen dispositivos, acuden durante mucho tiempo a las cabinas de internet.

Es por todo ello, que la presente investigación parte de las siguientes interrogantes:

1.1.1. Pregunta general

- ¿De qué manera la actividad física se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino, 2023?

1.1.2. Preguntas específicas

- ¿De qué manera la actividad en casa se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023?
- ¿De qué manera la actividad en la vida diaria se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023?
- ¿De qué manera la actividad recreativa se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023?

1.2. Antecedentes de estudio

1.2.1. Antecedentes Internacionales

Para Fouilloux et al. (2021) en tu trabajo titulado “Asociación entre física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal” cuyo objetivo fue determinar la relación entre las prácticas de actividad física y aspectos positivos de la salud mental en estudiantes de medicina en México. Por ello, su estudio realizado es de corte transversal contando con una muestra de 190 estudiantes. Por otro lado, los resultados mostraron una correlación de manera significativa entre la actividad física realizada por los estudiantes entre la satisfacción con la vida ($B = -1.64$, IC 95% = - 2.90, -0.38, $p = .011$) habiendo un control por factores sociodemográficos de acuerdo por la actividad física que tuvo una asociación de manera significativa con la salud mental en los estudiantes mexicanos. Se concluye que las intervenciones dirigidas a promover la actividad física pueden desarrollarse no solo para tratar de prevenir los trastornos mentales, sino también promover la salud mental dentro de la población.

Los investigadores Galiano-Ramírez et al. (2020), elaboraron un estudio titulado: “Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19”. Cuyo objetivo de estudio es determinar los factores que afectan la salud de modo psicológica en adolescentes de 1990, explicando así los efectos de la popularidad de la salud psicológica

de los jóvenes centrándose en la infancia. Este estudio pertenece al enfoque cualitativo, mientras que los métodos de recopilación de información incluyeron una revisión bibliográfica de mayo a agosto del 2020 haciendo uso de grandes bases de datos de literatura científica de todo el mundo publicada en 2020 como parte de fuente de información. Los temas incluyen en el trabajo son el distanciamiento social, salud mental, trastornos mentales y más. Asimismo, se analizó y reflejó la calidad, confiabilidad y validez metodológica de artículos previamente seleccionados que aportaron para el contraste entre los resultados y los antecedentes para realizar la discusión y así llegar a las conclusiones.

Para Ulloa (2018) en su tesis titulado “La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU- Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana”, cuyo objetivo fue comprender la relación entre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes del grupo ASU de la Universidad Politécnica Salesiana haciendo uso el cuestionario POMS para evaluar el estado psicológico de las personas. El estudio realizado fue de tipo cuantitativa, comparativa que incluye 17 estudiantes universitarios que practicaban deportes en un grupo diverso y la muestra está constituida por 36 miembros de la misma Universidad. Por otro lado, se considera como instrumentos el uso de cuestionarios. Los resultados obtenidos conducen a las emociones negativas como la tensión, la depresión, la fatiga, y las emociones positivas aumentarán la viabilidad del uso de la educación psicológica para mejorar su certificado. Se concluye que las bases de resultados obtenidos en este estudio, se confirmará el que el ejercicio físico regular tiene como efecto positivo en el estado mental de las personas.

Barbosa y Urrea (2018) en su trabajo titulado “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica” cuyo objetivo es describir los beneficios de los efectos del deporte y la actividad física en la salud física y

mental a través de un proceso de investigación bibliográfica utilizando métodos cualitativos y bibliográficos. Por otro lado, los resultados presentados en varios contextos en los que se desenvuelven las personas, el bienestar forma parte del autoconocimiento y de las habilidades internas con las que los individuos regulan su comportamiento. Se concluye que la actividad física es como un hábito saludable pueden mejorar el tratamiento y la prevención además de promover un estilo de vida saludable.

García et al. (2017), desarrollaron un artículo de investigación titulado “Salud Educativa: Riesgos Psicosociales y Salud Educativa”. Cuyo objetivo es proponer una escala que pueda medir y la satisfacción de los estudiantes presentar salud mental, por el cual el método de investigación es cualitativo. La población que se encuentra reunida son 1338 estudiantes que incluye 465 hombres y 873 mujeres entre los 18 a 56 años. Por otro lado, las herramientas que se utiliza son el cuestionario que consiste en un proyecto que corresponde en la dimensión de la salud y la satisfacción del cuestionario ISTA. La investigación muestra que los resultados en un proyecto de innovación de capacitación por la Universidad de Granada en España, cuyo análisis de confiabilidad arrojó un alfa de Cronbach de 0.915. Además, se utilizaron métodos de práctica educativa para analizar los resultados.

1.2.2. Antecedentes Nacionales

García (2022) en sus tesis titulado “Salud mental educativa de los estudiantes de 5^o, grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar – Piura, en el contexto del trabajo virtual, 2021”, el propósito fue determinar las características educativas en salud mental de los estudiantes de quinto grado de secundaria de la institución. En el marco de la metodología empleada es de tipo cuantitativo con diseño descriptivo, en el cual el estudio se identificó las características de las variables y dimensiones educativas en la salud mental estudiadas.

Para la recolección de información utilizó como herramienta la encuesta de salud mental educativa dentro de la lista de 21 a 81 estudiantes que conformaron la muestra. Esta herramienta consta de 17 ítems que sirve para determinar el estado educativo de la salud mental de los estudiantes. Los principales resultados del nivel dimensional muestran las percepciones universales de los estudiantes en la salud mental. Los resultados obtenidos muestran que la mayoría de los estudiantes poseen propiedades de la presión, la ira, y otros problemas. En conclusión, la salud mental educativa se considera una situación favorable, es decir, satisfactorio dado que las características de salud mental que describen las especialidades, repeticiones y características de salud mental que describen las especialidades, repeticiones y características que los estudiantes pueden encontrar durante la educación en la virtualidad.

Pérez (2023) con respecto a su tesis cuyo título “Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa-2021”, cuyo objetivo es determinar la relación entre las variables de actividad física y depresión, estrés y ansiedad en trabajadores de salud que pertenecen al Centro de salud de la Selva Alto. El tipo de estudio realizado fue básicamente de correlación no experimental con 60 participantes. Las herramientas utilizadas son la observación directa, entrevista y cuestionario. Por otro lado, los resultados se evidencian que el 63 % de la población estudiada realizaba actividad física de manera moderada y el 5% se encarga la actividad física de manera ligera.

Así, el 85 % de la población presentaba depresión de forma leve, solo el 2 % depresión severa, el 62 % ansiedad leve el 2 % ansiedad muy severa y finalmente un 83 % de la población se considera con estrés leve y el 5 % estrés severo. Se concluyó que existe una correlación con un P- valor de 0.894 entre las dos variables estudiadas, en el cual la actividad física redujo el nivel de depresión, estrés y ansiedad de los trabajadores del Centro de salud Alto Selva Alegre.

Becerra (2020) en su tesis titulado “Violencia en pareja y la salud mental en jóvenes de centro de salud comunitario, Reque-2020” cuyo objetivo es identificar la relación de violencia de parejas en salud mental juvenil en los centros de salud comunitarios donde se identificó como un estudio cuantitativo en cuanto al método empleado es correlativo y no experimental con diseño transversal. Para ello se identificó como población de investigación con un total de 15414 jóvenes entre los 18 a 29 años de edad. La herramienta empleada es la encuesta y el cuestionario. Los resultados obtenidos son moderados cuya evaluación es de salud mental en adolescentes en el Centro de Salud Comunitario mostrando que la violencia de pareja tuvo una tasa promedio de 4,3 % seguida de 24.8 % lo que indica que la violencia física tiene de mayor incidencia. Por otro lado, la violencia representó el 56,1 %, así mismo el 33,5% presentó un nivel moderado de salud mental, de los cuales la dimensión más importante fue la dimensión psicológica con el 76,1% y la dimensión social con el 65,7%. En conclusión, se utilizó la prueba estadística de Pearson para probar la relación entre las variables y se determinó que si existiera una relación moderadamente de forma positiva con el puntaje de ($r=0.698$), significaría que la aplicación de violencia física actúa para promover la salud mental.

Guillen (2017) en su tesis “Actividad física de los adolescentes de 4 to y 5to en la Institución Educativa Jorge Chávez de Santiago de Surco” cuyo estudio tiene como objetivo determinar el estado de actividad física de los jóvenes de cuarto y quinto grado de la Institución educativa de Jorge Chávez Santiago de Surco de 2016. El tipo de estudio es cuantitativo y el enfoque es de diseño descriptivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes de la Institución educativa. La herramienta de recolección de información es la encuesta utilizando un cuestionario. Por otra parte, los resultados mostraron que los jóvenes realizaron que el 54 % de actividad física de manera inapropiada y el 46 % de actividad física moderada en cuanto a actividades del hogar y el 56 % en

actividades diarias. Finalmente, los datos obtenidos en los Institutos de Educativos Jorge Chávez Santiago de Suco de octubre de 2016 muestran que los jóvenes de cuarto y quinto grado de secundaria no son lo suficientemente activos físicamente.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar si la actividad física se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023

1.3.2. Objetivos Específicos

- Determinar si la actividad en casa se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023.
- Determinar si la actividad en la vida diaria se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023.
- Determinar si la actividad recreativa se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación metodológica

El estudio propuesto se diseñará utilizando métodos cuantitativos como encuestas y evaluaciones orales estandarizadas para medir la actividad física y la salud mental y usa libros de métodos de investigación para obtener información. El estudio identificó el impacto de la actividad física en la salud mental de estudiantes de quinto año de secundaria. Además, los resultados y conclusiones comprenden las dimensiones que determinan la actividad física de los estudiantes. Proporcionan un punto de partida para determinar las características de salud mental que experimentan en respuesta a estos problemas y también ayudan a controlar su actividad física como su edad mental. El enfoque presentado permite una comprensión integral de la compleja relación entre la actividad física y la salud mental de los estudiantes de quinto grado del nivel secundario.

1.4.2. Justificación teórica

Este estudio es importante porque abarca temas poco estudiados como la actividad física y la salud mental y se centra en el estrés que experimentan los estudiantes de secundaria del sistema educativo peruano, el cual es difícil de entender como un proceso biológico de desarrollo y salud mental. Por otro lado, es importante identificar a los investigadores que permitan conocer con mayor detalle realidades de vida entre los jóvenes que permitan determinar su estado mental, lo cual ayudará a comprender las peculiaridades de la salud mental de los estudiantes. Se puede demostrar que, una vez identificados los factores, se obtiene la información necesaria para sugerir estrategias futuras.

1.4.3. Justificación Social

La investigación social establece servicios de investigación con apoyo a la violencia para mejorar la salud mental para los jóvenes pueden aprender a afrontar este proceso y mejorar su calidad de vida

Además, la importancia social radica en comprender y analizar los resultados, problemas psicológicos en la educación puedan documentarse lo suficiente como para brindar el respaldo científico para la toma de decisiones oportunas de lograr el objetivo mediano y largo plazo relacionado como la salud de los estudiantes.

Por lo tanto, el desarrollo de la investigación aportará conclusiones y recomendaciones que permitirán ayudar a resolver problemas prácticos para mejorar la capacidad de los estudiantes para afrontar una tarea educativa como el estrés, el agotamiento, la ansiedad, etc.

De acuerdo con las pautas del Ministerio lo más importante para cumplir los requisitos de los estudiantes que recibirán servicios de apoyo socioemocional para garantizar que se logre el aprendizaje esperado.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

- La actividad física se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino, 2023.

1.5.2. Hipótesis específicas

- La actividad en casa se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino, 2023.
- La actividad en la vida diaria se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino, 2023.
- La actividad recreativa se relaciona con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino, 2023.

II. MARCO TEORICO

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

Para la presente investigación se tomará los postulados teóricos de la actividad física y la salud mental.

2.1.1. *Actividad física*

La actividad física es realizar cualquier tipo de movimiento en las personas durante un periodo de tiempo ya sea en el trabajo o en actividad laborales y de ocio que logra aumentar de manera significativa el gasto energético y la tasa metabólica basal. Por lo que se debe considerar el ejercicio una forma de combatir la fatiga, cansancio o aburrimiento como una solución, especialmente para los adolescentes. Por otro lado, los adolescentes que se encuentran físicamente activos tienen menos probabilidades de fumar, beber, alcohol o consumir drogas. (Organización Mundial de Salud, 2016)

Para la Organización Mundial de la Salud (2020) La actividad física se define como diversos movimientos corporales que se utiliza la energía del sistema musculoesquelético que logran desplazarse en un lugar a otro donde se requiere movimiento. Por otro lado, Hernández et al. (2018), señala que se pueden lograr beneficios para la salud a largo plazo mediante la actividad física de los niños por medio de juegos recreativos. Asimismo, Tolano (2020) mencionó que el sedentarismo puede generar problemas graves de salud y

obesidad, lo cual se puede derivar en enfermedades crónicas. Además, Donnelly et al. (2017) mencionan que los beneficios radican en una reducción de las manifestaciones cognitivas de la depresión y los estados de ansiedad, con mejores habilidades de atención y tener una autoestima óptima.

En el mismo contexto confirmaron Martínez et al. (2020) que la actividad física puede distraer y ser capaz de elevar el estado de ánimo logrando promover el desarrollo de la actividad física a partir del surgimiento de la autoeficacia, el autoconcepto y la determinación. Estas actividades promueven la cooperación y la interacción social entre las personas. Por otro lado, según Villiarolo (2019), afirma que de forma independiente las condiciones físicas externas mejoran la participación en actividades que pueden tener efectos beneficiosos para la salud. Cabe señalar también que Doña et al. (2019) sostiene que al realizar actividades físicas las practicas son un medio exitoso para lograr beneficios psicosociales en la salud mental.

Otro beneficio de la actividad física es social, físico y mental. Según Bouchard (2018), sostiene que la actividad física puede lograr aumentar la autoestima y producir resultados positivos y beneficiosos para las personas, mientras que el sedentarismo hace lo contrario, provocando problemas con la salud y exacerbando los estados de depresión. La psicología, la inteligencia y el cuerpo de las personas pueden desarrollarse en las actividades deportivas.

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra.

Por lo anterior, Organización Mundial de la Salud (2010) sostiene que la mayoría de los países en actividad física se enfatizan como un elemento para promover la longevidad y mejorar la calidad de vida, por ello la salud para todos con los objetivos principales es promover la actividad física diaria moderada o regular para reducir los

efectos de las enfermedades crónicas junto con el abandono del hábito de fumar y una dieta saludable, es una estrategia para prevenir muchos problemas no relacionados con la salud. Por otro lado, la actividad física y el ejercicio están íntimamente ligados a unos hábitos de vida saludables y pueden mejorar de manera significativa la salud física y mental de las personas. Sin embargo, la inactividad física se ha convertido en un problema de salud pública, dando lugar a enfermedades degenerativas, cardiovasculares, entre otros. (Pérez, 2018)

Para Caspersen (2017) sostiene que la actividad física es cualquier momento corporal producido por el músculo esquelético que produce un mayor gasto energético, por lo que este concepto de actividad física se considera como un comportamiento mecánico específico. Por otro lado (Piggin, 2022), conceptualizó la actividad física desde una perspectiva holística denominada “actividades relacionadas con el movimiento de desempeño y desarrollo de una persona en un espacio dentro del contexto cultural determinada, influenciados por intereses, sentimiento e ideas.

2.1.2 Dimensiones de la actividad física.

2.1.2.1 Actividad en casa.

Para Quintela (2017) sostiene que los padres o cuidadores deben saber que los niños y niñas suelen disminuir la actividad física después de la pubertad. Esto es muy importante, ya que los jóvenes cuyos niveles de actividad física están debajo de los niveles recomendados por los niños y su edad. Por lo tanto, una madre o un padre tiene como papel crucial en desempeñar oportunidades en realizar actividades físicas adecuadas para cada grupo de edad, porque todo comienza en el hogar con tareas que van desde hacer la cama hasta lavar la ropa. En el proceso se logra ayudar a crear una base importante para promover la actividad física de manera saludable a lo largo de la vida.

Los jóvenes que hacen ejercicio de manera diaria en casa, ya sea trapeando el piso o practicando algún tipo de deporte de su elección al mismo tiempo, pues llegan a mantener un peso saludable, tienen alta autoestima, les va bien en las escuelas que son más estables emocionalmente y evitan problemas de salud importantes en el aprendizaje desde la niñez hasta la juventud. Se fomentan los buenos hábitos, los jóvenes se mantienen activos en casa, la escuela y en su tiempo libre, como pasear al perro, limpiar la casa, tender las camas, la ropa, barrer pisos, etc. Por otro lado, las actividades son infinitas, no hay excusas para hacer ejercicios y los padres pueden motivar a sus hijos y dar ejemplo realizando actividades con sus hijos. (Casique, 2017)

2.1.2.2 Actividad en vida diaria.

La actividad física diaria desde temprana edad lo cual contribuye a la salud y condición física de niños y jóvenes logrando aportar beneficios físicos y bienestar emocional a corto y largo plazo (Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo, 2017)

A continuación, se incluye las siguientes actividades:

- Actividad de intenso vigor.
- Actividad que permiten fortalecer el músculo y mejorar la masa ósea que incluye grandes grupos musculares.

Reducir periodos de sedentarismo de manera prolongada:

- Límite de tiempo frente a la televisión, videojuegos, celulares, etc. que se hace uso a momentos recreativos con un máximo de 2 horas al día.
- Minimizar el tiempo de transporte motorizado, coche, autobús y así fomentar el transporte de manera activa lograr recorriendo a pie o bicicleta.
- Fomentar las actividades en aire libre.

Una manera fácil de lograr comenzar e incorporar la actividad física dentro de su rutina diaria comienza con 30 minutos por la caminata de manera rápida y continua, un poco más caminando a la escuela, subiendo y bajando escaleras, corriendo, nadando o haciendo algo de ejercicio; por ejemplo, las sesiones se pueden extender a 45 minutos o incluso una hora, cuatro o cinco veces por semana, por lo que se promueve la buena forma física en niños o adolescentes brinda beneficios físicos y bienestar emocional a corto y largo plazo, siendo un ejemplo dentro de las actividades sencillas que promueven buena salud. En esta etapa de la vida, es práctico realizar al menos una hora de actividad física (Sociedad ecuatoriana, 2017)

También existe concretamente un plan de ejercicios:

- Ejercicios que permiten el estiramiento como la cabeza, el cuerpo, nivel de extremidades superior e inferior.
- Ejercicios de manera activa para lograr movilizarse las articulaciones comenzando en la región cervical, hombros, codos, muñecas, cadenas, rodillas y tobillos.
- Ejercicios con resistencia que se encuentran las bandas elásticas y/o cuerdas elásticas que se apoyan en pared haciendo flexión tanto de miembros superiores e inferiores.
- Comenzar caminata con paso ligero durante diez minutos por una semana, luego incrementar cinco minutos cada semana hasta llegar los 30 o 45 minutos, lo cual debe ser rítmica.
- Iniciar los ejercicios para mejorar la respiración como bailar, saltar, deslizarse sobre un mismo plano.
- Se puede realizar de manera progresiva ejercicios como Taichi, yoga y pilates de acuerdo a la edad de la persona.

- Se aconseja nadar realizar estiramientos, caminar con fuerza, no rápido y luego ejecutar diferentes estilos como libre, espalda, mariposa y pecho. (Organización Mundial de Salud, 2016)

2.1.2.3 Actividad recreativa

En la calidad de vida de una persona logre influir en diferentes factores, lo cual quiere señalar es la recreación. La recreación es toda experiencia que se produce durante el placer de pertenecer a la educación no formal, lo cual contribuye al desarrollo general de una persona y puede realizarse selectivamente en el tiempo libre.

Los diferentes tipos de actividades de ocio incluyen actividades dinámicas o física que contribuyen directamente al crecimiento y desarrollo físico de una persona. Además de diversos deportes, juegos y actividades físicas también incluye aficiones como las redes sociales, pueden llevar a una vida sedentaria y por otro lado bailar, pintar y hacer otras actividades de ocio mental y social al aire libre también ayudará a generar actividad física.

A pesar que existe esta alternativa que ofrece el ocio, pocas personas lograr disfrutar de la vida, ya que esta ausencia puede derivar de factores de riesgo que repercuten de forma negativa dentro de la salud física y mental. (Mauren, 2017)

A su vez, el sedentarismo es uno de los problemas de salud mundiales entendido como un estilo de vida sedentario que va acompañando de una actividad física regular. Por lo tanto, los practicantes experimentan fatiga general provocada por el ejercicio físico. Están en buena forma, pero su condición física y el ajetreo diario los cansan. Las personas sedentarias tienen motivos para su falta de ejercicio, como falta de tiempo, intereses, oportunidades, energía, dinero y sobre todo falta de motivación (Mauren, 2017)

Por otro parte, la adolescencia podemos crear diversas subetapas en la pubertad, ya que es un periodo que solo cabe cuando comienza, pero no cuando termina, por lo que crearemos una serie de características en diversas etapas de la pubertad. (Efdeportes, 2017)

2.1.3 Beneficios de la actividad física

La participación regular con ejercicio mejora la salud física, la cognición personal, la psicología y la sociedad. Durante la investigación muestran efectos positivos de la actividad física en la mente y el cuerpo. Por otro lado, la actividad física puede mejorar la salud general y reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas cuando se repite de la vida.

A continuación, se detallan los numerosos beneficios de participar en actividad física.

Beneficios Fisiológicos

- ✓ Reducir el riesgo de la muerte prematura
- ✓ Reduce el riesgo de desarrollar diabetes.
- ✓ Mejorar el control de la presión arterial
- ✓ Mejora los niveles de colesterol.

Beneficios cognitivos

- ✓ Mejorar el rendimiento académico
- ✓ Mejorar la función cerebral
- ✓ Reducir incidencia y riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades.
- ✓ Se relaciona con a la edad.

Beneficios Psicológicos

- ✓ Mejora el humor
- ✓ Aliviar el estrés
- ✓ Reducir ansiedad
- ✓ Reduce el riesgo de depresión
- ✓ Mejorar la confianza en uno mismo.

2.2 Salud mental

La salud mental permite trabajar en diversos ámbitos como en la parte educativa con los docentes es un tema de investigación que se encuentra en curso, puesto que hay poca investigación sobre la salud mental de los estudiantes en la educación , porque se debe proporcionar un contexto de orientación para este tema y darle la importancia sobre la prevención y gestión de los problemas de la salud mental en las escuelas, para aportar soluciones asesoras y tener en cuenta las prioridades locales e internacionales, especialmente en la salud juvenil.

Por otro lado, Mendo (2021) señala que el termino de salud mental no es antiguo, ya que se utilizó por primera vez en la década de 1940 para así describir situaciones de salud y enfermedad.

También Lluch (2018) destacó el concepto de salud y enfermedad que surgió de manera simultánea con la idea de cuidado humano holístico, lo cual dio origen a los conceptos europeo para la prevención de enfermedades mentales y espirituales desde el enfoque biopsicótico. En Estado Unidos, por otro lado, el término “higiene” ha sido reemplazado por el propio término “salud mental”, concepto que ha ido enriqueciendo con el tiempo.

Para Ramalho (2019), sostiene que la salud mental es parte del bienestar general, el cual se relaciona con la autoestima, la satisfacción óptima con la vida y el mantenimiento de principios y valores morales. De igual manera, Pérez (2017) sostiene que el concepto de salud mental es un complejo resultante de la integración de diferentes enfoques desde las humanidades y las ciencias sociales al desarrollo del conocimiento humano.

Según Ministerio de Salud (MINSA) (2018) sostiene que la salud mental se refiere a los sentimientos positivos de bienestar emocional, intelectual y social como resultado de la dinámica social, grupal y comunitarias. Es decir, cuando las personas establecen relaciones constructivas basadas en el respeto mutuo, trabajan productivamente y hacen contribuciones valiosas a sus comunidades, tienen niveles adecuados de salud mental.

De la misma manera, la Organización Mundial de Salud (2017) sostiene que la salud mental se presenta como un estado de bienestar subjetivo en el que individuo demuestra autonomía e independencia en su naturaleza y comportamiento, por lo que el contexto de desarrollo es muy importante y tiene un gran impacto.

Así también, Cabanyes & Monge (2017) define que la salud mental como un estado que da equilibrio entre el individuo y el medio que asegura una manera adecuada en la participación en los ámbitos sociales educativos y familiares, mejorando así su calidad de vida.

Asimismo, según la legislación peruana, la Ley de Salud Mental N° 30947 (2019) establece que la salud mental es un proceso dinámico de bienestar que es producto de las interacciones entre el entorno y el uso de diversas capacidades humanas. Por tanto, aborda la presencia de conflicto de forma constructiva y promueve la búsqueda de sentido y armonía.

Desarrolla la capacidad de autocuidado, empatía y confianza en uno mismo, que le permiten vivir una vida sana junto con amigos.

Es importante analizar qué constituye salud mental para todo el sistema de salud de nuestro país, pues el Ministerio de Salud (MINSA) (2018) sostiene que la salud mental es la percepción de un sentimiento positivo de salud emocional, intelectual y social. Esto significa que la salud mental es producto de la dinámica social a través de la convivencia y la socialización.

2.2.1 Teoría del estado completo de salud mental - Corey Keyes

La investigación de salud mental implica de manera necesaria la importancia de la existencia de la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud definen la salud mental como un estado bienestar en el que un individuo es consciente de su capacidad para afrontar las tensiones normales de la vida y es capaz de trabajar de manera eficaz y contribuir a la vida.

En el modelo de Case, argumentó que ni enfoque patogénico que su centro de factores negativos, como las enfermedades mentales, ni un enfoque de manera única en factores positivo, como la felicidad, puede describir con precisión el pensamiento humano saludable. En cambio, el modelo sugiere que la enfermedad mental y el bienestar son dos continuos de la definición de salud mental. Por lo tanto, la ausencia de enfermedad mental no significa de manera necesaria un alto nivel de bienestar.

FloreCIMIENTO. Es un estado de funcionamiento óptimo o salud completa, no solo la ausencia de enfermedad mental, sino también un alto nivel de bienestar emocional, psicológico y social. Por lo cual, las personas felices tienen sentimientos positivos acerca de la vida y son capaces de alcanzar conscientemente sus deseos y metas.

Fragilidad. Es un estado de mala salud mental, por lo cual incluye niveles más bajos de enfermedad mental y niveles bajos de bienestar emocional, psicológico y social.

El agotamiento puede entenderse como un estado en el que un individuo carece de emociones positivas y no está activo en la vida. Las personas se sienten vacías, encontrándose estancadas en la búsqueda de sus deseos y carecen de interés en los compromisos de la vida.

2.2.2 Dimensiones de salud mental.

2.2.2.1 Biológica.

La salud biológica se logra por medio de la orientación conductual y familiar expresada en el comportamiento humano. Por otro lado, los factores biológicos relacionados con las características genéticas y fisiológicas significan las características físicas y biológicas de una persona, en este caso son procesos cognitivos, bioquímicos y metabólicos.

Según Organización Mundial de la Salud (2016), el componente biológico es un aspecto importante e importante de la salud mental ya que tiene en cuenta el material genético o desequilibrio bioquímico del cerebro que presenta a una persona y se manifiesta durante el embarazo, siendo responsable de la formación del cerebro.

De acuerdo con Eslava et al. (2017), menciona que la dimensión biológica incluye diferentes tipos de factores como la genética que se caracteriza por la carga genética de un individuo, que puede causar ciertos síndromas en un niño, prenatal, pues puede ocurrir antes del nacimiento que se encuentra influenciada por las características fisiológicas o condiciones de riesgo de la madre en la etapa perinatal. Durante el parto, el bebé puede ser víctima de cualquier situación de peligro que se presente en ese momento como problemas respiratorios, asfixia al nacer, etc. Finalmente, también está el factor de posparto donde el

bebé recibe cuidados y atenciones debido a la nutrición, enfermedad, forma es esencial para su desarrollo biológico.

2.2.2.2 Psicológica

Es el comportamiento que una persona posee dependiendo de su estado emocional y nivel de madurez. Por lo tanto, es apropiado mencionar la personalidad y el carácter de una persona, puesto que incluyen aspectos emocionales, cognitivos y relaciones que evalúan emociones o sentimiento y complejos que se desarrollan un proceso cognitivo. Por ejemplo, las consecuencias de situaciones o experiencias de vida que se encuentran relacionadas con las necesidades.

Por otro lado, en correspondencia con los factores psicológicos, la Organización Mundial de Salud (2016) sostiene que cada individuo tiene una composición particular a grandes rasgos con la personalidad y tendencias que hacen que algunas personas sean más susceptibles que otras, por efectos que ciertos trastornos mentales. Algunos ejemplos son los niños con un desarrollo cognitivo deficiente y apego emocional deteriorado, en la infancia es clave para el desarrollo y en la mayoría de los casos lleva al niño a crecer con un sistema emocional más débil y menos propenso a desarrollar autoestima, sentido de seguridad y autonomía.

Por otro lado, sostiene Rosenblum y Lewis (2017) que la competencia socioemocional durante la adolescencia que se desarrolla enormemente no solo debido a cambios físicos, sino también debido a cambios intelectuales dramáticos, desde el pensamiento de acción concreta hasta la manipulación formal, aprendiendo el pensamiento abstracto, lo que puede mejorar las habilidades de procesamiento de información considerando que se logra mejorar la capacidad de mirarse a sí mismo y el autoconocimiento que le permite reflexionar, examinarse y evaluar sus emociones.

Cabe resaltar, Louro (2013), sostiene que la importancia de la familia en el desarrollo psicológico del individuo es un elemento muy importante, ya que actúa como mediador en el proceso de salud, porque en él se desarrollan los procesos sociales del entorno y procesos psicológicos de las relaciones que se reproducen en la familia.

A partir de una dimensión psicológica Silva et al. (2017) afirmaron que en su estudio observaron que los cuidadores pueden estar expuestos a un estrés inmediato, lo que en la mayoría de los casos conduce a una disminución de su funcionamiento cognitivo, lo que influye con la asistencia y el cuidado adecuados de los adultos mayores. Además, pueden experimentar limitaciones psicológicas y sociales que les impiden trabajar y pueden reducir levemente su calidad de vida, puesto que describen la sobrecarga de trabajo como una posible causa de diversos trastornos psicológicos en los miembros de la familia.

Ante la responsabilidad de cuidar al anciano, se ignoran estos inconvenientes desconociendo la necesidad de cuidar y mantener la propia salud del cuidador a partir de las distracciones negativas del estrés y ansiedad.

En esta categoría se encuentran relacionadas con el tema, tales como: estrés, depresión y ansiedad, por lo que se puede decir que los familiares están estresados que se encuentran caracterizado por varios signos y síntomas que se manifiestan de diferentes maneras, por ejemplo, sentirse deprimido, aislado o abandonado por los demás y en raras ocasiones de gran aumento o pérdida de peso, fatiga la mayor parte del tiempo, perdido de peso que no está interesado en actividades que solía disfrutar (Office on women health, 2019)

2.2.2.3 Social

Este tipo de factor afecta en la persona y su entorno, lo que más importante es facilitar la interacción social que siempre luchará por la estabilidad social, el grado de progreso es parte de su pensamiento.

En cuanto a los factores sociales, Palomino et al. (2014) sostienen que las personas existen como sociedad y necesitan de los demás para lograr mejorar su estatus en la sociedad y sentirse parte de esta, por lo que los factores sociales afectan de forma natural en su vida por ende a su salud. Los factores sociales incluyen prácticas, instituciones e identidades personales, procesos interpersonales, etc. Logrando manifestar los factores sociales, enfrentar condiciones trabajos estresantes.

Ante lo expuesto por Romero (2015), señala que son sociedades que juegan un papel vital en la salud mental de sus ciudadanos, puesto que podrá gozar de bienestar si se les brinda un ambiente seguro, adecuado e inseguro y están libres de oportunidades de empleo, educación y vivienda y estrés constante en la población que afecta a la salud.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2016) sostiene que el impacto social repentinos también puede causar dificultades para la salud mental de las personas, declara la OMS, porque una persona tiene que enfrentarse a nuevas condiciones para las que muchas veces no está preparada y no cuenta con los medios necesarios que pueden afectar su nivel psicológico.

Fundamentos teóricos de la salud mental educativa.

En el contexto de la salud mental se pone en relieve la fragilidad de nuestro medio ambiente y de nuestras vidas logrando el gran enorme impacto de la salud mental de gran parte de la población mundial, especialmente en jóvenes estudiantes de la educación primaria, quienes han experimentado diversas emociones durante el tiempo como el miedo, estrés agotamiento, etc. lo cual para efectos de este estudio constituye la determinación de

características de salud psicológica de estudiantes de quinto grado de secundaria, el cual iniciaremos con el modelo de la teoría cíclica de las emociones. (Bakker y Oerlemans, 2011).

Para García et al. (2017) señala que los modelos que representan dimensiones relacionados con factores psicosociales a través de construcción de dos ejes en cuatro niveles, tales como la actividad física. Por lo tanto, salud mental educativo en este estudio se basa en la teoría de emociones psicológica de una persona, considerando la explicación o percepción emocional de los estudiantes.

2.2.3 Importancia de la salud mental

La Organización Mundial de la Salud afirma que la salud mental se encuentra relacionada con a la salud física y el bienestar social, puesto que indica que la salud mental es una pieza fundamental para el bienestar general y progreso de las personas, las familias y comunidades. Además, la Organización Mundial de la Salud explica la importancia de promover la salud mental de forma positiva, lo cual significa que las personas tengan oportunidades de desarrollar y encarnar su potencial humano para así superar el estrés diario y el trabajar de manera productiva y creativa.

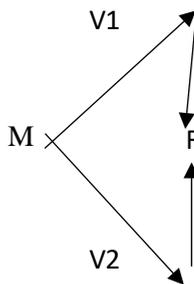
III. METODOLOGIA

3.1. Tipo y diseño de la investigación

El presente trabajo es de un enfoque cuantitativa, según Hernández (2014) sostiene que la metodología de la investigación demuestra que cuando dispone de porcentajes, dado que la pregunta se fórmula tiene una escala de tipo Likert, considerando los datos que se pueden medir con finalidad de dar respuestas en objetivos establecidos.

Asimismo, se consideró como un tipo básico de investigación, puesto que, al utilizar diferentes marcos teóricos, nos permitirá conocer la situación problemática, lo cual identifica el comportamiento de las variables de la investigación (Bernal, 2010)

Figura 1
Nivel correlacional



En término de diseño de investigación, es un método de investigación no experimental. Hernández et al. (2014), en este tipo de investigación las variables no se modifican, sino que se estudian en su entorno natural. En consecuencia, la investigación tendrá un carácter fundamental o básico, ya que no pretende dar solución a un problema empírico sino más bien añadir al cuerpo de conocimiento existente sobre la variable en cuestión.

3.2. Ámbito temporal y espacial

La investigación se llevó a cabo entre los meses de marzo a julio del 2023. Se conto con la participación de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui del distrito de El Agustino.

Al centrarse en este grupo en particular, el estudio tuvo como objetivo comprender mejor la relación entre la actividad física y la salud mental.

El alcance espacial de la investigación se circunscribe al área geográfica de El Agustino, Lima, Perú. Esta región se caracteriza por sus diversos antecedentes socioeconómicos y culturales, lo que puede influir en la motivación de los estudiantes y las experiencias de actividades físicas. Al realizar el estudio dentro de esta localidad específica, la investigación tiene como objetivo captar la dinámica y los desafíos únicos que pueden existir en este entorno educativo particular.

La investigación se llevó a cabo entre los meses de marzo y julio de 2023, abarcando un período de varios meses. Este marco de tiempo permitió un proceso integral de recopilación de datos, asegurando una representación adecuada de los participantes objetivo del colegio José Carlos Mariátegui. La duración extendida del estudio facilita una comprensión más matizada de la relación entre la actividad física y la salud mental entre estudiantes de quinto grado de secundaria del El Agustino, Lima, Perú.

3.3. Variables

Variable independiente

Actividad física

Definición conceptual

Son aquellos movimientos de manera corporal que requiere de energía que implica moverse de un lugar a otro en los adolescentes que logran desarrollar un acercamiento mutuo por medio de sus cualidades físicas, de manera considerable conjuntamente en el metabolismo de reposo (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Definición operacional

Son movimientos naturales que los adolescentes realizan con fines preventivos y rendimiento deportivo, provocando un gasto de energía en el trabajo como en el descanso. (Psicopedagogía, 2016)

Dimensiones e indicadores

Las dimensiones de las actividades domésticas incluyen hacer barrer el piso, tender la cama y lavar la ropa como indicadores. (Psicopedagogía, 2016)

La dimensión actividad de la vida diaria tiene por indicadores caminar, utilización de escaleras, prácticas de algún deporte. (Psicopedagogía, 2016)

La dimensión actividad recreativa tiene por indicadores bailar, pintar, cantar y redes sociales. (Psicopedagogía, 2016)

Variable dependiente

Salud mental

Definición conceptual

Es un estado de salud física, mental y social que una persona puede experimentar sin necesidad de padecer ninguna otra enfermedad. (Cabanyes, 2017)

Definición operacional

La salud mental es un estado de bienestar biológico y social que guía el comportamiento, la interacción social e incluso el pensamiento. (Cabanyes, 2017)

Dimensiones e indicadores

La dimensión biológica tiene como indicador la edad.

La dimensión psicológica tiene como indicador el comportamiento.

La dimensión social tiene como indicador estado laboral, interacción social, lugar de origen y grado de instrucción.

3.4. Población y muestra

La población estuvo conformada por los estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui. El total de estudiantes de esta población solo es de 30 personas, por lo que es necesario aplicar la investigación en todos los participantes sin la necesidad de un muestreo.

3.5. Instrumentos

Medición de la actividad física: La investigación empleará un cuestionario de autoinforme validado para evaluar el nivel de motivación académica entre los estudiantes participantes. El cuestionario constará de 15 ítems en escala de Likert, que cubrirán las dimensiones de la actividad de casa, como la actividad de la vida diaria y la actividad recreativa.

La escala de actividad física fue piloto en la institución educativa Jorge Chávez del distrito de Santiago de Surco con estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria durante una lección por la tarde con un llenado de aproximadamente 20 minutos. Por lo tanto, una pregunta se hizo a los estudiantes universitarios en la encuesta tenían dudas y necesitaban una aclaración para obtener respuestas confiables. Luego de esperar unos minutos más a que finalizará la encuesta, se realizó una prueba de confiabilidad alfa de Cronbach a respuestas múltiples, y el resultado fue de 0.9914, por lo que se considera una herramienta confiable.

Medición de salud mental:

Se medirá mediante cuatro dimensiones principales que constan de 15 ítems que se calificarán en una escala Likert, donde 1 es la calificación más baja y 5 es la calificación más alta de la escala (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre).

Para determinar la validez del instrumento propuesto por Hernández (2014) plantea que se debe realizar mediante métodos de evaluación de expertos, es decir, deben ser probados por tres expertos en el tema, por ejemplo, enfermeras especialistas en enfermería cabe señalar también que los expertos analizarán a la consistencia interna de los elementos propuestos por cada indicador.

Por lo tanto, para determinar el nivel de confiabilidad de los datos recopilados, los autores realizaron una prueba piloto con 20 encuestados, y los resultados arrojaron una alfa de Cronbach de 0,75 lo que indica un nivel alto nivel de confiabilidad que superó 0,07 y se acercó a 1. Además, para comparar para los niveles de confiabilidad se calculó el coeficiente alfa con base en la muestra total y arrojó 0.984, el cual mostró un valor suficientemente bajo el análisis e interpretación de la información.

3.6. Procedimientos

Para la aplicación de los instrumentos se aplicará el consentimiento y consideraciones éticas. Antes de la recopilación de datos, se obtendrá la autorización ética de la junta de revisión institucional pertinente. Se solicitará el consentimiento informado tanto de los alumnos como de sus padres o tutores legales.

Con respecto a la recopilación de datos, los cuestionarios que miden la actividad física administrarán a los participantes durante las sesiones regulares de clase. Las pruebas de salud mental se realizarán por separado en un entorno controlado para garantizar una evaluación imparcial.

3.7. Análisis de datos

Se considera que la investigación se analizará en dos niveles, el nivel de análisis descriptivo y el nivel inferencial con la prueba correlacional. En cuanto al análisis descriptivo, los datos recopilados serán sometidos a análisis estadístico descriptivo para resumir las características demográficas de los participantes, así como la distribución de la actividad física y los puntajes de la salud mental. Para el análisis de correlación inferencial, se realizará un análisis de correlación para determinar la fuerza y dirección de la asociación entre la actividad física y salud mental. Por lo que, se utilizarán métodos estadísticos como el coeficiente de correlación de Spearman.

3.8. Consideraciones éticas

En el presente estudio se utilizará un formulario impreso para lograr obtener el consentimiento y explícito de los padres / tutores de cada participante, y también sirvió como formulario de consentimiento informado para los participantes de estudio.

Se implementaron protocolos especiales para mantener la confidencialidad y seguridad del uso de los materiales de estudio. Por lo demás, en lo que respecta a los artículos se basan en parámetros de los Estándares de APA y, por lo tanto, cada fuente utilizada tiene derecho de autor, el cual debe estar debidamente citada cuando le corresponda. Por otro lado, se sigue el principio de “no maleficencia”, lo que significa que la investigación actual se lleva a cabo sin causar ningún daño de los participantes de la investigación. Además, los participantes expresarán su libre albedrío de que el presente estudio se llevará a cabo sin ningún daño a los participantes. Por último, se respetará el principio de legitimidad, puesto que todos los participantes reciben un trato justo y digno. Ambos instrumentos serán validados previamente. Por último, se analizará los resultados haciendo uso de los instrumentos que serán validados.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

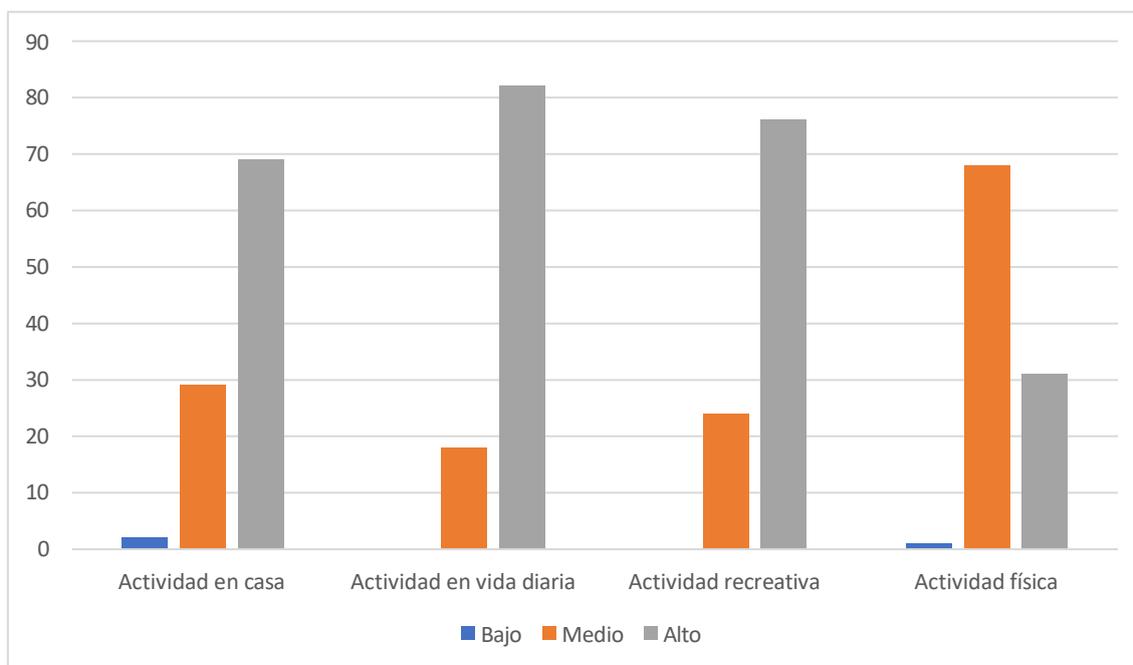
Tabla 1

Dimensiones y la variable actividad física

	Actividad en casa		Actividad en vida diaria		Actividad recreativa		Actividad física	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	2	2,0	0	0	0	0	1	1,0
Moderado	29	29,0	18	18,0	24	24,0	68	68,0
Alto	69	69,0	82	82,0	76	76,0	31	31,0
Total	100	100,0	100	100,0	100	100,0	100	100,0

Figura 1

Dimensiones y la variable actividad física



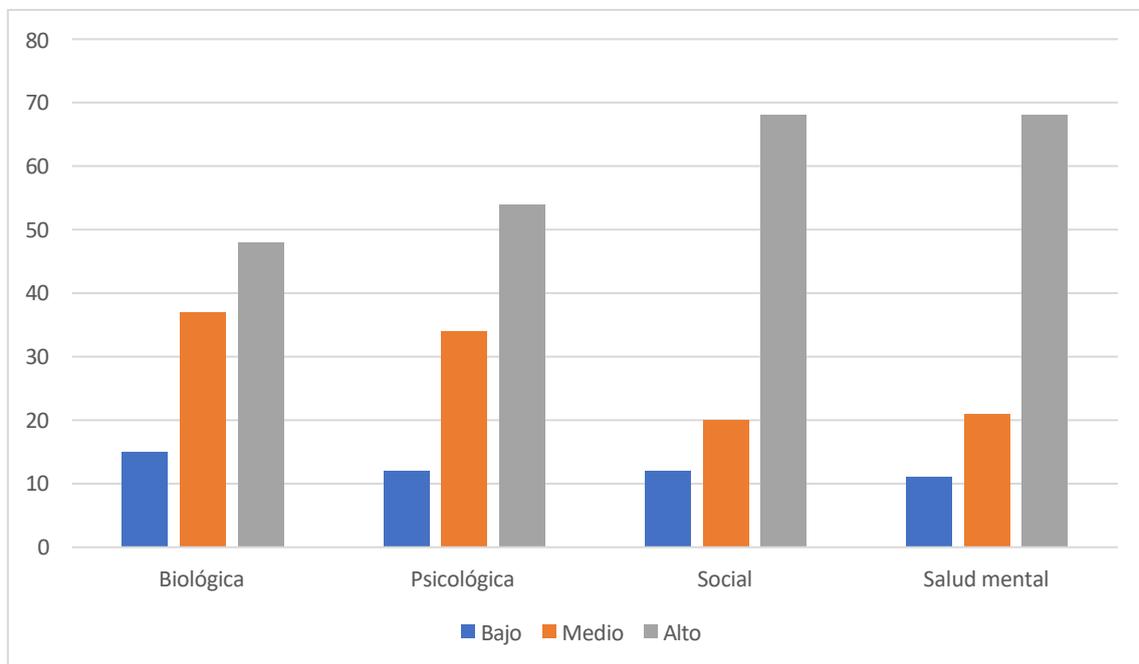
Los resultados de la encuesta mostraron que, para las actividades en casa, el 2 % de los niños se encontraba en un nivel bajo, el 29% en un nivel medio y finalmente el 69 % se encontró en un nivel alto. En cuanto las actividades diarias, ningún niño se encontraba en un nivel bajo, solo el 18% se encontraba en un nivel medio y finalmente el 82 % se encontraba en un nivel alto.

En cuanto las actividades recreativas, ninguno de los niños se encontraba en un nivel bajo, mientras que el 24% se encontraba en un nivel medio y finalmente el 76 % se encontraba en un nivel alto. En cuanto, a la actividad física general, solo el 1% de los niños se encontraba en un nivel bajo, mientras que el 68% se encontraba en un nivel medio y finalmente el 31 % se encontraba en un nivel bajo.

Tabla 2
Dimensiones y variable Salud mental

	Biológica		Psicológica		Social		Salud mental	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	15	15,0	12	12,0	12	12,0	11	11,0
Moderado	37	37,0	34	34,0	20	20,0	21	21,0
Alto	48	48,0	54	54,0	68	68,0	68	68,0
Total	100	100,0	100	100,0	100	100,0	100	100,0

Figura 2
Dimensiones y variable Salud mental



Los resultados de la investigación señalan que, con respecto a la salud biológica, el 15% de los niños lo manifiestan en un nivel bajo, mientras que el 37% lo manifiestan en un nivel moderado, finalmente en un nivel alto lo manifiestan el 48%. Con respecto a la salud

psicológica, el 12% de los niños lo manifiestan en un nivel bajo, mientras que el 34% lo manifiestan en un nivel moderado, finalmente en un nivel alto lo manifiestan el 54%. Con respecto a la salud social, el 12% de los niños lo manifiestan en un nivel bajo, mientras que el 20% lo manifiestan en un nivel moderado, finalmente en un nivel alto lo manifiestan el 68%. Con respecto a la salud mental, el 11% de los niños lo manifiestan en un nivel bajo, mientras que el 21% lo manifiestan en un nivel moderado, finalmente en un nivel alto lo manifiestan el 68%.

4.2. Resultados inferenciales

Tabla 3

Prueba de correlación de la hipótesis general

		Actividad		
			física	Salud mental
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,645**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Salud mental	Coefficiente de correlación	,645**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

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

Los resultados del estudio muestran que P- valor es 0.000 que es menor que 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. Por otro lado, el nivel el coeficiente de correlación es 0.645, por lo que el nivel de correlación es alto. Asimismo, la actividad física tiene una asociación positiva significativa con niveles moderados altos de salud mental, es decir entre los estudiantes de quinto grado de secundaria perteneciente a la I.E. José Carlos Mariátegui- El Agustino,2023.

Tabla 4*Prueba de correlación de la primera hipótesis específica*

			Salud mental	Actividad en casa
Rho de Spearman	Salud mental	Coefficiente de correlación	1,000	,610**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Actividad en casa	Coefficiente de correlación	,610**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

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

Los resultados de la investigación señalan que el P-valor es de 0.000 que es menor al 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. Por otro lado, el nivel de coeficiente de correlación es de 0.610 por lo que el nivel de correlación es moderado alto. Así pues, la actividad en casa se relaciona significativamente positivamente de nivel moderado alto con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino, 2023.

Tabla 5*Prueba de correlación de la segunda hipótesis específica*

			Salud mental	Actividad en vida diaria
Rho de Spearman	Salud mental	Coefficiente de correlación	1,000	,590**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Actividad en vida diaria	Coefficiente de correlación	,590**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

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

Los resultados de la investigación señalan que el P-valor es de 0.000 que es menor al 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. Por otro lado, el nivel de coeficiente de correlación es de 0.610 por lo que el nivel de

correlación es moderado alto. Así pues, la actividad en la vida diaria se relaciona significativamente positivamente de nivel moderado alto con la salud mental en alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino, 2023.

Tabla 6
Prueba de correlación de la tercera hipótesis específica

			Salud mental	Actividad recreativa
Rho de Spearman	Salud mental	Coefficiente de correlación	1,000	,542**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Actividad recreativa	Coefficiente de correlación	,542**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

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

Los resultados del estudio muestran que el P-valor es 0.000 es menor que 0.05 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. Por otro lado, el nivel de coeficiente de correlación es 0,542, con un nivel de correlación moderado. Por lo tanto, las actividades extracurriculares tienen una asociación de manera positiva significativa con niveles moderados altos de salud mental, es decir, entre los estudiantes de quinto grado de la I.E. José Carlos Mariátegui- El Agustino, 2023.

V. DISCUSION

La prueba Rho de Spearman para la hipótesis general arrojó un valor de P-valor es de 0.000, que es menor a 0.05, por lo que se aceptó la hipótesis del investigador y el coeficiente de correlación fue de 0.645, por lo que se consideró que la actividad física estaba significativamente positiva con un nivel moderado alta, es decir, estado de salud del estudiante de quinto año de secundaria I.E. José Carlos Mariátegui- El Agustino, 2023. Por lo tanto, con la investigación Fouilloux et. al (2021) los hallazgos sostienen que existe una relación de manera significativa entre el control de la actividad física para factores sociodemográficos asociados significativa en la salud mental entre los estudiantes de nacionalidad mexicana. Por ende, se concluyó que los esfuerzos dirigidos a promover la actividad física y la mejora de la salud mental de la población.

En un estudio de Ulloa (2018) se concluye que los resultados crearán emociones negativas tensión, depresión, fatiga, mientras que las emociones positivas aumentarán la probabilidad de utilizar la psicoeducación y así confirmar el impacto de la actividad física regular en la psicología de las personas, especialmente para estudiantes.

La prueba de Rho Spearman para la primera hipótesis específica muestra que el valor P es 0,000, que es inferior a 0.05 por lo que se acepta la hipótesis del investigador, el coeficiente de correlación es 0.610 y el grado de correlación es moderadamente alto. Por lo tanto, las actividades familiares tienen una relación positiva significativa con el surgimiento de niveles moderados altos de salud mental entre los estudiantes de quinto grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui. Los resultados son consistentes con respecto de Barbosa y Urrea (2018 quienes demostraron que las personas se desarrollan en diferentes contextos y que el bienestar de la autoconciencia y las habilidades internas que cada uno adquiere en el hogar influyen en su comportamiento.

La conclusión es que la actividad física es un hábito saludable que, además promueve un estilo de vida saludable, para mejorar la prevención.

La prueba de Rho de Spearman para la segunda hipótesis específica que el P- valor es 0.000, que es inferior a 0.05, por lo que se acepta la hipótesis del investigador y el coeficiente de correlación es 0.610, por lo que se considera que existe una relación positiva que es moderada alta. Por lo tanto, las actividades diarias mostraron una correlación significativa con la salud mental de los estudiantes de quinto grado de secundaria. Estos resultados deben entenderse desde la perspectiva de García (2022) los autores encontraron que la asociación con la actividad física diaria era importante para la mayoría de los estudiantes caracterizados por estrés, ira, y otros problemas de salud.

En resumen, la actividad física es beneficiosa porque es deseable dado que las características de la salud mental describen la naturaleza específica que los estudiantes pueden encontrar en la educación virtual. Por lo que, se concluyó que las actividades diarias de los estudiantes se relacionan de manera significativa con la salud mental debido a que los estudiantes dependen de la actividad física logrando determinar que presenta un efecto positivo entre la actividad física diaria y la salud mental.

La prueba Rho de Spearman para la tercera hipótesis específica mostró un valor de P- valor de 0.000, por lo que se aceptó la hipótesis del investigador, y el coeficiente de correlación fue 0.542, por lo que la correlación se consideró moderada. Por lo tanto, las actividades extracurriculares tienen una correlación positiva significativa con la salud mental de los estudiantes de quinto grado de secundaria. Pérez (2023) señala que los resultados muestran que el 63 % de la población realiza actividad física moderada y el 5 % actividad ligera. Por lo tanto, el 85 % de las personas experimenta depresión leve, solo el 2 % experimenta depresión severa, el 62 % experimenta ansiedad leve, el 2% experimenta

ansiedad muy severa y finalmente el 86 % se considera levemente estresado. Se concluyó que existe correlación entre las dos variables estudiadas con un valor P de 0.894, donde la actividad física redujo el nivel de depresión estrés y ansiedad entre los estudiantes.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1.** La actividad física y la salud mental se relaciona significativamente de manera positiva alto en los estudiantes de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino, 2023.
- 6.2.** La actividad en casa y la salud mental se relacionan significativamente de manera positiva alta en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023.
- 6.3.** La actividad en la vida diaria y salud mental se relacionan significativamente de manera positiva alta en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino, 2023.
- 6.4.** La actividad recreativa y salud mental se relacionan significativamente de manera positiva alta en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino, 2023.

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1.** Se recomienda informar a los estudiantes sobre los resultados obtenidos para comprenden la importancia de participar en actividad física que afecten en la salud mental.
- 7.2.** Practicar la atención plena en desarrollo de una conducta prosocial, entre otras, son algunas de las acciones que pueden realizar como estrategia para mejorar el bienestar personal.
- 7.3.** Se recomienda que la universidad se enfoque en generar propuestas de realizar mayores actividades físicas para la mejora de la salud mental de los estudiantes. De manera que puedan crecer en sus conocimientos. De manera que pueda crecer en sus conocimientos que le permita obtener puestos de calidad en su futuro laboral.
- 7.4.** Aunque el nivel de actividad física de los estudiantes de la I.E. José Carlos Mariátegui en el distrito de El Agustino es alto, se recomienda a la comunidad educativa incluir descansos activos durante el trabajo académico para prevenir la inactividad física y reducir el tiempo dedicado a las actividades sedentarias.

VIII. REFERENCIAS

- Actividad física para la salud (08 de julio de 2017). *Reducción del sedentarismo y plan de ejercicios*. [https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategi a/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf](https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategi%20a/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)
- Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo (07 de julio de 2017). *Importancia de la actividad física*. [https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategi a/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf](https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategi%20a/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf).
- Barbosa, S. (2018). Influencia del deporte y actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis* (15),1-9.
- Becerra, L. (2020). *Violencia en pareja y la salud mental en jóvenes en un centro de salud comunitario, Reque -2020*. Tesis de Pregrado, Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10398/Becerra%20Torres%20Lucero%20Katerine.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Pearson. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bouchard, C., Bair, S. y Haskell, W. (2018). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Cabanyes, J. y Monge, M. (2017). *La salud mental y sus cuidados*. Pamplona. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LibroSaludMentalCuidados.pdf
- Casimiro, A. (2018). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física en escolares de educación primaria y secundaria*. Universidad de

Granada. Obtenido de Casimiro, A.J. Comparación, evolución y relación de hábitos saludables

Casique, L. y Ferreira, A. (2017). *Violencia contra la mujer: Reflexiones Teóricas.*

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/PKjsM9ngxJXf7VTpHkx4GGs/?lang=es&format=pdf>

Donnelly, J. y Hillman, C., Greene, D., Hansen, D., Gibson, C., Sullivan, D. y Stephen, H. (2017).

Physical activity and academic achievement across the curriculum. *Results from a 3 year cluster. randomized trial Preventive Medicine*,99(1),140-145.Doi. <http://doi.org/10-1016/j.ypped.2017.02.006>.

Doña, L. (2019). Valores asociados a la satisfacción con la actividad física en la adolescencia.

Apunts Educación Física y Deportes 35(138),95-110.

<https://www.redalyc.org/journal/5516/551661240009/>.

Efdeportes. (05 de diciembre de 2017). *Actividad física y el adolescente.*

<http://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-el-adolescente.ht>

Eslava, J., Cajiao, J., Jiménez, S., Mejía, L., Sarmiento, X. y Segura, M. (2017). *Factores biológicos:*

Cuando aprender es un gran reto.

<http://juntosaprendamos.redpapaz.org/index.php?option=c>

Fouilloux, C. F.-M.-M. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en

estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 3(21), 1-15. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v21n3/1578-8423-cpd-21-3-1-15.pdf>

García, J., Alvares, I., Fernández, T., García, M., y Ibáñez, A. (2017). *Salud educativa: Riesgos*

Psicosociales y Salud Educativa.

https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/5840/MAE_EDUC_PSIC_2204.pdf?sequence=2&isAllowed=y

García, O. (2022). *Salud mental educativa de los estudiantes de 5to grado de educación secundaria*

en la Institución Educativa Nuestra señora del Pilar- Piura, en el contexto del trabajo

- virtual*, (2021). Tesis de Pregrado, Universidad de Piura. Obtenido de https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/5840/MAE_EDUC_PSIC_2204.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Guillen, Y. (2017). *Actividad física de los adolescentes de 4to y 5to en la Institución Educativa Jorge Chávez de Santiago de Surco*. Tesis de Pregrado, Universidad Privada San Juan Bautista. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/536/T-TPLE-Yelka%20Nataly%20Guillen%20Caruajulca.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación científica*. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc.Graw-Hill. Obtenido de <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Ley de la Salud Mental N°30947. (30 de abril de 2019). *Congreso de la República del Perú*. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-salud-mental-ley-n-30947-1772004-1/>
- Lluch, M. (2018). Concepto de salud mental positiva: factores relacionados. *Recursos y programas para la salud mental. Enfermería psicosocial*, 37-69. <file:///C:/Users/MANUEL/Downloads/Dialnet-PromocionDeLaSaludMentalPositiva-6145927.pdf>
- Louro, I. (2013). La familia en la determinación de la salud. *Revista cubana de salud pública*, 29(1), 48-51. <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v29n1/spu07103.pdf>
- Martínez, N., Santaella, E. y Rodríguez, A. (2020). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. *Retos*, 2041(39), 829-834. doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487#:~:text=Los%2>
- Mauren, M. y Monge, A. (2017). Actividad física y recreativa. *Revista Scielo salud pública*, 8, 28-39. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003

- Mendo, T. (2021). *Aproximación al concepto y práctica de salud mental en los profesionales de salud*. Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Trujillo. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/3992/4525>
- Ministerio de Salud (MINSA). (2018). *Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría*. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/12/PDF-PLAN-NACIONAL-SALUD-MENTAL-2017-A-2025.-7-dic-2017.pdf>
- Ministerio de Salud (16 de octubre de 2016). *Jornada por el Día Mundial de la Actividad Física*. <http://www.minsa.gob/portada/Especiales/2011/actividadfisica/default.asp>
- Office on Women health (2019). *Caregiver stress*. <https://owh-wh-d9-dev.s3.amazonaws.com/s3fs-public/documents/fact-sheet-caregiver-stress.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (16 de diciembre de 2020). *Directrices de la OMS sobre actividades físicas y hábitos sedentarios*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (15 de diciembre de 2010). *Recomendaciones mundiales sobre la Actividad física para la salud*. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *La OMS publica unas directrices sobre la atención de salud mental tras los eventos traumáticos*. Prensa. https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2013/trauma_mental_health_20130806/es/
- Organización Mundial de Salud (05 de diciembre de 2016). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es
- Organización Mundial de Salud (2017). *Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica, informe compendiado*. http://www.asmi.es/arc/doc/promocion_de_la_salud_mental.pdf

- Palomino, P., Grande, M., y Selina, M. (2014). La salud y sus determinantes sociales. Desigualdades y exclusión en la sociedad del siglo XXI. *Revista Internacional de Sociología*, 72,71-75.
<https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/587/607>
- Pérez, A. (2017). El síndrome de burnout. *Evolución y estado actual de la cuestión*, 112, 42-80.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>
- Pérez, B. (2018). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales venezolanos de nutrición*, 27(1), 119-128. <http://www.scielo.org/ve/pdf/avn/v27n1/art17.pdf>
- Pérez, F. (2023). *Relación de actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa*. Tesis de Pregrado, Universidad Continental.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12737/2/IV_FCS_507_TE_Perez_Ponce_2023.pdf
- Psicopedagogía (09 de diciembre de 2016). *Definición de adolescencia*.
<http://www.psicopedagogia.com/definicion/adolescencia>
- Quintela, M. (2017). *De la comunidad: violencia de pareja en mujeres en Sucre*. La Paz.
https://books.google.com.pe/books/about/De_la_comunidad_al_barrio.html?id=Y00iTeAEJ-wC&redir_esc=y
- Ramallo, R. (2019). Psychiatry and mental health. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 42(2), 55-58. <http://archivo.bc.una.py/index.php/RP/article/view/228>
- Romero, A., Salinas, M., Salom, G, Sánchez, A. y Sping, H. (2015). Victimización y percepción de inseguridad en estudiantes de medicina. *Revista Salus*, 19, 19-25.
<http://ve.scielo.org/pdf/s/v19n1/art03.pdf>
- Rosenblum, G. y Lewis, R. (2017). Desarrollo emocional en la adolescencia. *Blackwell Handbook of Adolescence*, 269-289. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>

- Silva, J., Gonzales, J., Human, T, Marquez, S. y Partezani, B. (2017). Sobrecarga y calidad de vida del cuidador principal del adulto mayor. *Revista Enfermería*, 34(3).
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/58704>
- Sociedad ecuatoriana. (07 de julio de 2017). *Importancia de la actividad física en la vida diaria*.
https://seae.ecuador.org/importancia_de_la_actividad_fisica/
- Tolano, E. (2020). Motivos y hábitos que inciden sobre la práctica de actividad. *Revista Podium*, 15(2), 174-183. [//scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000200174](https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000200174).
- Ulloa, C. y Pérez, B. (2018). *La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU- Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana*. Tesis de Pregrado, Universidad Politécnica Salesiana.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/16520/1/UPS-CT008013.pdf>
- Villiarolo, P. (2019). *Relación en la actividad física y parámetros de salud en los estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas*. Tesis doctoral, Universidad Nacional de Córdoba.
<https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/13308/Villiarolo%20pascualCC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

IX. ANEXOS

ANEXO A.
MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Influencia de la actividad física en la salud mental de los alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino, 2023				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA PRINCIPAL</p> <p>¿De qué manera la actividad física se relaciona con la salud mental de los alumnos de 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – ¿El Agustino,2023?</p> <p>PROBLEMAS SECUNDARIA</p> <p>A. De qué manera la actividad en casa se relaciona con la salud mental en los alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – ¿El Agustino,2023?</p> <p>B. ¿De qué manera la actividad en la vida diaria se relaciona con la salud mental en los alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – ¿El Agustino,2023?</p> <p>C. ¿De qué manera la actividad recreativa se relaciona con la salud mental en los alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – ¿El Agustino,2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar si la actividad física se relaciona con la salud mental en los alumnos de 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Determinar si la actividad en casa se relaciona con la salud mental en los alumnos de 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023.</p> <p>Determinar si la actividad en la vida diaria se relaciona con la salud mental en los alumnos de 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023.</p> <p>Determinar si la actividad recreativa se relaciona con la salud mental en los alumnos de 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – El Agustino,2023.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>La actividad física se relaciona con la salud mental en los alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui- El Agustino,2023.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</p> <p>La actividad en casa se relaciona con la salud mental en los alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui- El Agustino,2023.</p> <p>La actividad en la vida diaria se relaciona con la salud mental en los alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui- El Agustino,2023.</p> <p>La actividad recreativa se relaciona con la salud mental en los alumnos del 5to de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui- El Agustino,2023.</p>	<p>Variable 1</p> <p>X= Actividad física</p> <p>Dimensiones:</p> <p>(X1) Actividad en casa</p> <p>(X2) Actividad en vida diaria</p> <p>(X3) Actividad recreativa</p> <p>Variable 2</p> <p>Y= Salud mental</p> <p>(Y1) Biológica</p> <p>(Y2) Psicológica</p> <p>(Y3) Social</p>	<p>Enfoque: Cuantitativa</p> <p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Nivel de investigación: Correlacional</p> <p>Diseño: no experimental de corte transversal.</p> <p>Método de investigación: Deductivo hipotético.</p> <p>Población: Estudiantes de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, El Agustino.</p> <p>Muestra: No probabilística</p> <p>Técnicas de recolección: Cuestionario de 15 ítems (actividad física) Cuestionario de 10 ítems (salud mental)</p> <p>Técnicas para el procesamiento y análisis de la información: Los datos sean analizados de manera descriptiva mediante rasgos y de manera inferencial con la prueba estadística de Rho de Spearman.</p>

**ANEXO B.
MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
X = ACTIVIDAD FÍSICA	Son aquellos movimientos de manera corporal que requiere de energía que implica moverse de un lugar a otro en los adolescentes que logran desarrollar un acercamiento mutuo por medio de sus cualidades físicas, de manera considerable conjuntamente en el metabolismo de reposo (Organización Mundial de la Salud, 2020)	Son aquellos movimientos naturales que realiza el adolescente con fines profilácticos y desempeño deportivo ya sea en su centro laboral o en momentos de ocios logrando un resultado desgastante de energía. (Psicopedagogía, 2016)	Actividad en casa	Tender la cama
				barrer
				Lavar la ropa
			Actividad de la vida diaria	caminar
				Utilización de escaleras
				Prácticas de algún deporte
			Actividad recreativa	Bailar
				Pintar
				Cantar

				Redes sociales
Y = SALUD MENTAL	Se refiere la ausencia de enfermedad y hace referencia a un estado de bienestar físico, mental y social que alcanza experimentar una persona sin que necesariamente padezca ninguna enfermedad. (Cabanyes, 2017)	La salud mental es un estado de bienestar biológico y social que guía el comportamiento, la interacción social e incluso el pensamiento espiritual (Cabanyes, 2017)	Biológico	Edad
			Psicológica	Comportamiento
			Social	Estado laboral
				Interacción social
				Lugar de origen
				Grado de instrucción

ANEXO C.
CONSENTIMIENTO INFORMADO

AUTORIZACIÓN

Yo,he leído el procedimiento descrito arriba. El (la) investigador (a) me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo (a) participe en el estudio realizado Diego Macavilca Aguirre, resolviendo encuestas que forman parte de su trabajo de investigación sobre influencia de educación física en la salud mental de los estudiantes de 5to año de secundaria. He recibido copia de este procedimiento.

Fecha: de del 2023

.....
Firma padre/madre/apoderado
DNI

ANEXO D. INSTRUMENTOS

A. Actividad física

Instrucciones:

Marca con un aspa (X) solo una respuesta por pregunta.

Datos generales:

Sexo M() F ()

Edad: _____

Actividades de casa:

1. ¿Tiene usted su cama de forma diaria?

- () Siempre
- () A veces
- () Nunca

2. Realiza trabajo liviano en casa como (lavar la ropa)

- () Siempre
- () A veces
- () Uso lavadora

3. Colabora con la limpieza de su casa (Barrer, lavado de ventanas)

- () Siempre
- () A veces
- () Nunca

Actividades de la vida diaria:

1. Si va alguna parte cercana de su casa; prefiere trasladarse:

- () caminando
- () con movilidad

2. ¿Camina por lo menos 30 minutos seguidos para ir y volver a los distintos lugares?

- () Siempre
- () A veces
- () Nunca

3. ¿Cuántas veces sube las escaleras al día?

- () Más de 5 veces
- () 1-4 veces
- () Nunca subo escaleras

4. ¿Realizas actividad deportiva?

- Siempre
- A veces
- Nunca

5. ¿Con que frecuencia participas en actividades deportivas?

- Todos los días
- 2 – 3 veces por semana.
- Nunca

6. En su tiempo libre, ¿Cuántas veces por semana practicas deportes (como mínimo durante 20 minutos)?

- Todos los días
- 2 – 3 veces por semana.
- Nunca

7. En su tiempo libre, ¿Cuántas horas a la semana practicas deporte?

- Todos los días
- 2-3 veces por semana
- Menos de 1 hora

8. ¿Usted acude al gimnasio?

- Si
- A veces
- No

Actividades recreativas**1. ¿Realiza alguna actividad social en su tiempo libre?**

- Si
- A veces
- No

2. ¿Qué preferirías hacer en tu tiempo libre?

- Bailar
- Dormir
- Leer, cantar, pintar

3. Usted practica algún tipo de baile en su tiempo libre

- Siempre
- A veces
- Nunca

4. ¿Cuánto tiempo estas en las redes sociales?

- 1- 2 horas
- más de 2 horas
- 30 – 60 minutos

5. ¿Usas la PC, Tablet o celular de forma diaria?

- Siempre
- A veces
- Nunca

B. Cuestionario de salud mental

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL

La presente encuesta tiene como objetivo analizar el estado de salud mental que tiene los jóvenes para poder realizar un diagnóstico, teniendo los resultados empleados para fines académico y de manera confidencial; es por ello tiene como siguiente escala de valoración:

1: Nunca 2: casi nunca 3: Algunas veces 4: Casi siempre 5: Siempre

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Consideras que la imagen que reflejan transmite la edad que posee					
2	Consideras que su comportamiento es de acuerdo a su edad					
3	La situación laboral influye en su estado anímico					
4	Considera que uno de los principales problemas de origen se encuentra en el trabajo					
5	Considera importante la interacción social para su estado anímico					
6	Considera tener una estabilidad social					
7	Considera que el lugar de origen influye en el aspecto social					
8	Actualmente se encuentra estudiando					
9	Considera que el nivel de estudio posee actualmente influye en el comportamiento					
10	Usted, considera que es importante estar dentro de una religión para estar tranquila con un mismo					

ANEXO E. FOTOGRAFÍAS

Figura 1

Los estudiantes de 5to de secundaria realizando actividad física



Figura 2

Los estudiantes de 5to de secundaria ejecutando la actividad física



