

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica Especialidad en Terapia
Física y Rehabilitación

Tesis

**Niveles de ansiedad y actividad física en los
estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022**

Sthefany Jamilet Perez Hinojosa

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

Huancayo, 2023

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

Revisión de informe

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

3%

★ Submitted to Universidad Alas Peruanas

Student Paper

Exclude quotes On

Exclude matches < 30 words

Exclude bibliography On

Revisión de informe

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/20

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

DEDICATORIA

A Dios, por darme la vida y las oportunidades de salir adelante y darme los dones, para terminar con este trabajo de tesis.

A mi padre, Juan Elías Pérez Rojas, que fue mi primer maestro, compañero en mi vida por sus sabias palabras, consejos que me inculcó que nada en esta vida es imposible, que todo se puede lograr si uno quiere, aunque ya no esté en este plano y no pueda encontrarse físicamente, lo abrazo con mi alma y lo recuerdo cada día de mi vida.

A mi madre, Mary Celestina Hinojosa Torres, que es mi feroz guerrera, ejemplo de vida, maravillosa, mujer, compañera y sobre todo amiga, por todo lo que me da y me está enseñando muchas cosas a lo largo de mi vida, mi fiel compañera de batallas y puedo decir que es la línea de defensa ante los problemas.

AGRADECIMIENTO

A mi madre, que siempre me brinda su apoyo incondicional para que pueda cumplir con todas mis metas, objetivos profesionales y personales, ella es la mujer que con todo su cariño y apoyo me ha impulsado a seguir adelante, dándome aliento y fuerzas en cada paso que doy, brindándome todo su amor y apoyo.

A mi asesor de tesis, el Dr. Luis Carlos Guevara Vila, por su paciencia, ya que sin sus palabras y correcciones precisas no hubiera podido llegar a esta instancia.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
CAPÍTULO I	11
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	11
1.1. Delimitación de la investigación	11
1.1.1. Delimitación territorial.....	11
1.1.2. Delimitación temporal.....	11
1.1.3. Delimitación conceptual	11
1.2. Planteamiento del problema	11
1.3. Formulación del problema.....	14
1.4. Objetivos	14
1.5. Justificación e importancia.....	15
1.6. Hipótesis.....	16
1.7. Variables.....	16
1.7.1. Variable 1	16
1.7.2. Variable 2.....	16
CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO	17
2.1. Antecedentes del problema	17
2.1.1. Antecedentes internacionales	17
2.1.2. Antecedentes nacionales	18
2.2. Bases teóricas	20
2.2.1. Primera variable: Niveles de ansiedad	20
2.2.1.2. Dimensiones de niveles de ansiedad	21
2.2.1.3. Teorías de la ansiedad	23
2.2.2. Actividad física	24
2.2.2.1. Dimensiones de actividad física.....	26
2.2.2.2. Teorías sobre actividad física.....	29
2.3. Definición de términos básicos	30

CAPÍTULO III	33
METODOLOGÍA	33
3.1. Tipo de investigación	33
3.2. Alcance o nivel de investigación.....	33
3.3. Diseño de investigación.....	33
3.4. Población.....	34
3.5. Muestra.....	34
3.5.1. Tipo de muestreo	35
3.6. Técnicas de recolección de datos	35
3.7. Instrumentos	36
3.7.2. Validez	36
CAPÍTULO IV	37
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	37
4.1. Presentación de resultados.....	37
4.2. Prueba de hipótesis.....	43
4.3. Discusión de resultados	47
Conclusiones	51
Recomendaciones.....	52
Lista de referencias	54
Anexos	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Variable Actividad física	37
Tabla 2. Dimensión Tipo de actividad física.....	38
Tabla 3. Dimensión Frecuencia.....	38
Tabla 4. Dimensión Duración	39
Tabla 5. Dimensión Intensidad	40
Tabla 6. Variable Niveles de ansiedad.....	41
Tabla 7. Dimensión Ansiedad estado.....	41
Tabla 8. Dimensión Ansiedad rasgo	42
Tabla 9. Correlación entre las variables Actividad física y Niveles de ansiedad.....	43
Tabla 10. Variable Niveles de ansiedad y dimensión tipo de actividad física	44
Tabla 11. Variable Niveles de ansiedad y dimensión Frecuencia.....	44
Tabla 12. Variable Niveles de ansiedad y dimensión Duración	45
Tabla 13. Variable Niveles de ansiedad y dimensión Intensidad.....	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Variable Actividad física	37
Figura 2. Dimensión Tipo de actividad física	38
Figura 3. Dimensión Frecuencia	39
Figura 4. Dimensión Duración	39
Figura 5. Dimensión Intensidad	40
Figura 6. Variable Niveles de ansiedad.....	41
Figura 7. Dimensión Ansiedad estado	42
Figura 8. Dimensión Ansiedad rasgo	42
Figura 9. Alumnos de la carrera de Enfermería Técnica, III semestre	71
Figura 10. Alumnos de la carrera de Enfermería Técnica, V semestre	72
Figura 11. Alumnos de la carrera de Enfermería Técnica, VI semestre	72

RESUMEN

La presente investigación tiene por título «Niveles de ansiedad y actividad física en los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022» y tiene como objetivo general determinar la relación entre los niveles de ansiedad y actividad física en esos estudiantes, además es de tipo aplicado, con alcance correlacional y diseño no experimental. La población en estudio está conformada por los 300 estudiantes de la mencionada institución y el número de muestra es de 169. Así mismo, se emplea el cuestionario como instrumento de recolección de datos. Los resultados de la variable Actividad física tienen como nivel bajo al 36.7 %, como nivel medio al 30.8 % y como nivel alto al 32.5 %; además, se tiene que la variable Niveles de ansiedad muestra como nivel bajo al 35.5 %, como nivel medio al 32.5 % y como nivel alto al 32 %. También se muestra que la correlación entre las variables actividad física y niveles de ansiedad tiene como resultado, en el coeficiente Spearman, un valor de 0.299, lo que refleja la existencia de una correlación positiva baja y un nivel de significancia de 0.

Palabras claves: actividad física, ansiedad, rehabilitación

ABSTRACT

The present investigation is entitled «Levels of anxiety and physical activity in the students of the Instituto Nazaret de Juliaca 2022» and its general objective is to determine the relationship between the levels of anxiety and physical activity of the students at the Institute Nazaret de Juliaca, it is also applied type, with correlational scope and nonexperimental design. The study population is made up of 300 students from the Nazareth Technological Institute in the city of Juliaca and the sample number is 169. Likewise, the questionnaire is used as a data collection instrument. The results of the Physical Activity variable have a low level of 36.7%, a medium level of 30.8% and an elevated level of 32.5%, in addition, the anxiety levels variable shows a low level of 35.5%, a medium level of 35.5%. 32.5% and as an elevated level at 32%. It is also shown that the correlation between the variables physical activity and anxiety levels results in a value of 0.299 in the Spearman coefficient, which reflects the existence of a low positive correlation and a significance level of 0.

Keywords: anxiety, physical activity, rehabilitation

INTRODUCCIÓN

La actividad física puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad. Esta interacción entre la actividad física y la ansiedad puede ser importante para los estudiantes, ya que puede afectar su rendimiento académico general, su salud y su bienestar (1).

Por lo tanto, es importante comprender cómo se relacionan la ansiedad y la actividad física en los estudiantes de un instituto, para ello se ha planteado la presente investigación, con la finalidad de abordar el tema en cuestión. Se encuentra compuesta por 4 capítulos, los cuales se detallarán a continuación:

En el capítulo 1 se procedió a realizar el planteamiento del problema relacionado a los niveles de ansiedad y actividad física en los estudiantes del instituto Nazaret de Juliaca, así como, la formulación del problema donde toma en cuenta al problema general y al específico. También se toma en consideración a los objetivos tanto general como específicos. Posterior a ello, se justifica la investigación para continuar con la elaboración de la hipótesis en base a los problemas. Por último, se identifican las variables independiente y dependiente, así como su operatividad.

En el capítulo 2 se realizó la búsqueda de antecedentes nacionales e internacionales relacionados al mismo problema, con la finalidad de revisar las soluciones aplicadas en dichas investigaciones y tomarlas como una guía para el desarrollo del presente estudio. Además, se conceptualizan las bases teóricas en función a las variables y se definen los términos básicos con la finalidad de dar mayor entendimiento a los lectores.

En el capítulo 3 se estableció el tipo de investigación, el alcance y diseño, así como la descripción de la población y el cálculo de la muestra. También se detallan las técnicas de recolección de datos, los instrumentos de confiabilidad y validez que se usan.

En el capítulo 4 se realizó la exposición de los resultados, así como la prueba de las hipótesis planteadas.

Finalmente, se presentan las conclusiones, recomendaciones, lista de referencias y anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Delimitación de la investigación

1.1.1. Delimitación territorial

El presente trabajo investigativo se desarrolló en el Instituto Nazaret de Juliaca, específicamente con estudiantes de 18 a 27 años matriculados en el año electivo 2022.

1.1.2. Delimitación temporal

Esta investigación se ejecutó desde mayo a junio de 2022, consistió en aplicar el instrumento considerado para la evaluación de las variables de estudio en los alumnos del Instituto Nazaret de Juliaca.

1.1.3. Delimitación conceptual

Se tomó en cuenta las definiciones de ansiedad y actividad física, teniendo en consideración que se ha comprobado, a través de diversos estudios, la existencia de una relación significativa entre ambas.

1.2. Planteamiento del problema

Los problemas de salud mental son una gran preocupación pública y un importante problema de salud. La gran parte de problemas mentales entre los jóvenes comienza entre los 14 años, a nivel mundial, se calcula que al menos el 20 % de los jóvenes padece alguna clase de trastorno mental, siendo el más común la depresión y la ansiedad. La prevalencia durante

la vida de los trastornos de ansiedad es 15 a 20 %, que están asociados a problemas sociales y escolares, de acuerdo con la OMS (Organización Mundial de la Salud), expresa que mundialmente más de 260 millones de personas padecen problemas de ansiedad (2).

Por otro lado, la AF (actividad física) es reconocida como un factor de mucha relevancia para la prevención y tratamiento de enfermedades y trastornos mentales como la ansiedad, es por lo que se busca la promoción de la salud mental como bienestar. No obstante, a nivel mundial, aproximadamente, un 81 % de adolescentes no cumple con las sugerencias de la OMS sobre la AF para conservar una favorable condición de salud (3).

La actividad física ha sido señalada por la OMS como una estrategia para mitigar la carga de la ansiedad, tanto para prevenir como para aliviar los síntomas. Además, el incremento de actividad física, a su vez, ayuda a mejorar la salud física de los individuos, reduciendo así la comorbilidad de otros trastornos y mejorando la calidad de vida (4).

A nivel internacional, el 14 % de jóvenes ha presentado alguna clase de problema de salud psicológica en 2020, siendo la ansiedad una de las patologías más prevalentes. Se estima en España que la ansiedad es un problema común en jóvenes, afectando al 12-20 % en todo el mundo, asociándose con trastornos del sueño y la inactividad física. Se ha evidenciado que la inactividad física está inversamente asociada a la salud mental tanto en hombres como en mujeres (5).

La ansiedad es definida como la novena causa de enfermedad entre jóvenes de 15 a 19 años, en África subsahariana la ansiedad se ha identificado como uno de los más frecuentes trastornos mentales con 84 %, en Bangladesh la prevalencia de ansiedad oscila entre 26.6 % en personas de 14 a 19 años, en Nigeria un 15 % de prevalencia de trastornos del sueño están inducidos por la ansiedad en jóvenes escolarizados de 15 a 18 años. Según estudios realizados, los factores sociodemográficos y los factores de estrés ambiental o psicosociales se han identificado como determinantes para la prevalencia de ansiedad entre los jóvenes (6).

Aunque las ventajas de la actividad física para los adolescentes y jóvenes están bien establecidas, la prevalencia de la inactividad física en Brasil es aún del 85 %, repercutiendo en niveles altos de ansiedad en jóvenes de 17 años a más, en Canadá más del 20 % de jóvenes adultos sufre de ansiedad, en Estados Unidos solo un 26 % de jóvenes realiza 60 minutos de actividad física, esto repercute en la presencia de síntomas depresivos o ansiedad (7).

En el ámbito nacional, los jóvenes reflejan altos niveles de ansiedad, lo que se convierte en un factor de peligro, debido a que de no tratarse rápidamente puede aumentar y llegar a una fase de mayor riesgo para quien lo padece. Estudios realizados en Cajamarca evidencian la existencia de niveles altos de ansiedad en jóvenes de 18 años en un 52 %, acompañada de manifestaciones de conducta y a la vez fisiológicas. Así mismo, se identificó que más del 86 % de jóvenes de sexo femenino tiene un nivel bajo de actividad física, lo que repercute en el aumento de niveles de ansiedad (8). En Lima, estudios realizados en jóvenes, reflejaron que de 324, un 51 % presentó altos niveles de ansiedad, sugiriendo la realización de actividades que contribuyan a mejorar el estado de ansiedad (9).

Entre enero y agosto del año 2021, en el Perú se atendieron 261 197 casos por ansiedad y 132 928 por depresión; en Perú, a raíz de la pandemia generada por covid-19, la ansiedad y la depresión afectan a 1 de cada 3 personas debido al confinamiento obligatorio (9). De acuerdo, al Ministerio de Salud, precisó los problemas más frecuentes como el maltrato psicológico, trastornos de comportamiento y emocionales, retraso mental, adicciones, entre otros (10).

Por otro lado, en el departamento de Junín, estadísticamente, se ha incrementado en un 25 % la ansiedad, notificándose más de 3554 casos en centros de salud mental de cada ciudad dentro del distrito (11), en lo referente al distrito de Huancayo, mediante estudios se ha observado que en un 28 % la ansiedad se encuentra presente en la vida de adolescentes entre 13 a 17 años, lo que repercute negativamente en el aprendizaje, relaciones sociales y familiares, cabe destacar que en un 56 % de jóvenes de 20 años no practica algún ejercicio para mejorar su salud tanto a nivel físico como mental (12).

En el entorno local, dentro del Instituto Nazaret de Juliaca, se ha evidenciado un alto nivel de ansiedad en los jóvenes de la institución, conllevando complicaciones en el entorno del aprendizaje, puesto que algunos demuestran un deterioro en el rendimiento, por otro lado, la exigencia de la enseñanza repercute negativamente en los jóvenes e incluso en ciertos estudiantes se han observado problemas de comportamiento. Cabe resaltar que los docentes ponen en práctica estrategias metodológicas para comprimir los niveles de ansiedad en alumnos; sin embargo, los resultados son poco favorables. Es por ello y por lo indicado con anterioridad, que es determinado como un problema de investigación, lo que en el ámbito educativo tendrá un impacto positivo para mejorar la problemática presente en los estudiantes. Por lo tanto, en el estudio se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca, 2022?

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y el tipo de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022?
- ¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y la frecuencia de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022?
- ¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y la duración de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022?
- ¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y la intensidad de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Establecer la relación entre los niveles de ansiedad y actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y el tipo de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.
- Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y la frecuencia de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.
- Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y la duración de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.

- Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y la intensidad de la actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.

1.5. Justificación e importancia

1.5.1. Justificación teórica

Este estudio posee el propósito de identificar, cuantificar y determinar la relación existente entre el nivel de ansiedad y la actividad física en los jóvenes del Instituto Nazaret de la ciudad de Juliaca. Es por lo que, la investigación se justifica a nivel teórico, debido a que pretende, mediante la información recolectada, ampliar los conocimientos existentes en relación con las variables de estudio. Así mismo, se informa sobre la correlación entre las variables estudiadas dentro de su contexto actual.

1.5.2. Justificación metodológica

A nivel metodológico, fue utilizado el método científico, por lo que, el estudio fue de tipo básico, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y de nivel correlacional. Empleando instrumentos que fueron sometidos a expertos para la validez y por un proceso estadístico para la confiabilidad. Posteriormente, se realizó el análisis correspondiente para determinar la relación existente entre la variable niveles de ansiedad y actividad física en estudiantes.

1.5.3. Justificación práctica

Este trabajo se justifica a nivel práctico, dado que permitió, mediante los resultados obtenidos, que la Institución Nazaret identifique la problemática presente en los jóvenes, de tal forma, que se puedan proponer estrategias que permitan reducir los niveles de ansiedad en alumnos, contribuyendo en tal grado a un buen desempeño académico. Por otro lado, el estudio es de gran importancia, puesto que servirá para futuras investigaciones enfocadas con las variables.

1.5.4. Importancia de la investigación

Se fundamenta la importancia del estudio, ya que busca determinar el nivel de ansiedad entre los alumnos, por lo que, se determinó la existencia de una relación entre la ansiedad y la actividad física. A fin de que, al existir una asociación positiva entre ambas variables, se establecen programas de intervención que permitan disminuir el nivel de ansiedad en estudiantes, es decir, establecer actividades físicas que permitan

relajar y minimizar los niveles de ansiedad en los alumnos, para optimizar el rendimiento académico en los jóvenes y los futuros profesionales.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

Existe relación entre los niveles de ansiedad y actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.

1.6.2. Hipótesis específicas

- Existe relación entre los niveles de ansiedad y el tipo de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.
- Existe relación entre los niveles de ansiedad y la frecuencia de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.
- Existe relación entre los niveles de ansiedad y la duración de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.
- Existe relación entre los niveles de ansiedad y la intensidad de la actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.

1.7. Variables

1.7.1. Variable 1

Niveles de ansiedad: se considera el tipo de trastorno más extendido en el mundo después de la depresión y el alcoholismo, y se refiere a un estado de miedo a las situaciones sociales que comienza con los individuos, debido a su falta de habilidades sociales, se preocupan en situaciones sociales en las que se enfrentan a sentimientos de vergüenza y enfado. Las características de la ansiedad es el miedo irreal a la evaluación de la conducta negativa por parte de los demás y la distorsión cognitiva de las situaciones entre los individuos socialmente ansiosos (13).

1.7.2. Variable 2

Actividad física: se ha descrito como un efecto positivo para la salud, reduciendo el riesgo de mortalidad, la actividad física regula favorablemente el crecimiento y el envejecimiento saludables, además de prevenir la aparición de muchas enfermedades crónicas (14).

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Antecedentes internacionales

Carlucci (15), da a conocer su estudio con su objetivo de identificar los niveles de ansiedad. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo-descriptivo. Un total de 100 pacientes conformaron la muestra, fue empleado el cuestionario como instrumento para recopilar datos. Los resultados emanados determinan que los niveles de ansiedad fueron de 48 % en mujeres y 52 % en hombres, los niveles de ansiedad de los pacientes fueron significativos ($p = 0.01$). En conclusión, la ansiedad preoperatoria es un problema multifactorial y debe ser bien manejado.

Ramón et al. (16), en su artículo, «La prevalencia de ansiedad y sus factores asociados en estudiantes universitarios», tuvo como objetivo estimar la prevalencia de síntomas de ansiedad en una población de estudiantes universitarios. La metodología fue cuantitativa, no experimental y descriptiva. La muestra se conformó por 1074 estudiantes, el instrumento fue el cuestionario. En los resultados, se identificó la prevalencia moderada de síntomas de ansiedad en un 23,6 %. En conclusión, se encontró una prevalencia moderada de síntomas de depresión y ansiedad en la población con un valor $p = 0,000$.

Short et al. (17), en su artículo «Actividad física, sedentarismo y síntomas de ansiedad en estudiantes de nivel medio superior», tuvieron como objetivo determinar la prevalencia de actividad física y síntomas de ansiedad. Presenta una metodología cuantitativa, no experimental y correlacional, la muestra comprendió a 882 alumnos,

empleando el instrumento del cuestionario. Dando como resultado que se determinó la prevalencia de síntomas de ansiedad moderados a extremadamente severos en un 48,6 %, respecto a la actividad física la prevalencia fue del 40,1 %. En conclusión, la actividad física se asocia directamente con síntomas de ansiedad ($p < 0.05$).

Silva et al. (7), en su artículo «Inactividad física y niveles de ansiedad en estudiantes adolescentes de escuelas públicas», tuvieron como objetivo comparar la actividad física habitual con los síntomas de ansiedad en adolescentes. La metodología utilizada fue cuantitativa y de corte transversal, la muestra fue 516 alumnos, el cuestionario se empleó como instrumento para recolectar datos. Dando como resultado que se determina que la prevalencia de inactividad física fue del 93 %. En conclusión, los adolescentes mostraron una alta tasa de inactividad física con extensas jornadas escolares, además de experimentar aspectos negativos como la ansiedad.

Xiang et al (18), en su artículo «Asociación entre la actividad física y los trastornos de salud mental (ansiedad)», tuvieron como objetivo examinar la asociación de la actividad física y sus interacciones en los trastornos de salud mental. La metodología fue no experimental, 36 370 niños se consideraron para la muestra, el cuestionario se utilizó como instrumento. Los resultados determinan que la actividad física se asoció con un riesgo más alto de ansiedad en 95 %. Concluyendo que, existe un efecto de interacción sinérgica (valor $p < 0,01$) entre la duración insuficiente del sueño y la actividad física insuficiente sobre la ansiedad.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Delgado et al (19), en su estudio «Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana», con objetivo de conocer la relación entre ansiedad y afrontamiento. Los resultados evidencian que un 43 % sufre de ansiedad estado, por otro lado, un 42 % de ansiedad rasgo. En conclusión, existe correlación negativa inversa entre ansiedad y afrontamiento ($p = -0.30$).

Rodríguez et al. (8), en su artículo «Niveles de ansiedad en adolescentes de una institución educativa de Tembladera, Perú», tuvieron como objetivo conocer los niveles de ansiedad en los adolescentes. La metodología empleada fue no experimental, de corte transversal y de nivel descriptivo. 49 adolescentes conformaron la muestra y el instrumento fue el cuestionario. Dando como resultado que se

determina que existe una alta tasa de niveles de ansiedad en los adolescentes en un 52,95 % en personas de 12 años a más. En conclusión, se requiere de intervenciones para prevenir y disminuir la ansiedad presente en los adolescentes.

Valdez et al. (9), en su investigación «Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima norte», tuvieron como objetivo determinar el nivel de ansiedad en los adolescentes. Con metodología de diseño no experimental, corte transversal y nivel descriptivo. 324 adolescentes conformaron la muestra, se empleó como instrumento el cuestionario. Los resultados determinan que un 51 % de adolescentes de 17 años presenta niveles altos de ansiedad. En conclusión, los adolescentes preuniversitarios presentan altos niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo; la ansiedad estado se manifestó en estudiantes provenientes de colegios estatales (valor $p = 0,017$) y la ansiedad rasgo jóvenes que por iniciativa propia decidieron estudiar una carrera profesional (valor $p = 0,031$).

Aliaga (20), en su investigación «Actividad física y estrés infantil en clases virtuales en estudiantes de la I. E. Perú – Italia, Puente Piedra, 2021», tuvo como objetivo determinar la relación entre la variable actividad física y estrés. Con metodología de tipo básico, diseño no experimental y nivel correlacional. 80 estudiantes conformaron la muestra. Los resultados obtenidos evidencian que un 21 % realiza actividad física de forma deficiente y un 38 % presenta estrés leve. En conclusión, existen correlaciones negativas débiles ($p = -0,25$), entre la variable actividad física y la variable estrés.

Huaracallo (21), en su estudio «Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos de las instituciones educativas de secundaria», tuvo como objetivo analizar la relación entre actividad física y el estrés académico en estudiantes. Utilizó la metodología de enfoque cuantitativo, nivel correlacional descriptivo, siendo 225 adolescentes considerados como muestra y teniendo como instrumento el cuestionario. Los resultados evidencian que un 49 % realiza actividad física moderada, mientras que un 37 % presenta un nivel de estrés medio. En conclusión, existen relaciones positivas ($p < 0,05$) entre actividad física y el estrés académico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Primera variable: Niveles de ansiedad

2.2.1.1 Definición de niveles de ansiedad

La ansiedad se considera el tipo de trastorno más extendido en el mundo después de la depresión y el alcoholismo, y se refiere a un estado de miedo a las situaciones sociales que comienza con los individuos, debido a su falta de habilidades sociales, se preocupan por situaciones en las que se enfrentan a sentimientos de vergüenza y enfado. Las características de la ansiedad son el miedo irreal a la evaluación de la conducta negativa por parte de los demás y la distorsión cognitiva de las situaciones entre los individuos socialmente ansiosos (22).

La ansiedad es un estado emocional definido por sintomatología tanto cognitiva como somática, como sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación, incremento de la sudoración, presión arterial, desrealización y anticipación de un peligro o amenaza futura (15). El TA (trastorno de ansiedad) comprende un trastorno de salud mental, generalmente da inicio en la niñez o adolescencia. La edad media de inicio de trastorno de ansiedad es de adolescencia temprana a la media (mediana de 15 años), pero también puede aparecer en niños más jóvenes. El TA tiene una comorbilidad con otros trastornos de la mente, en especial con otros trastornos de ansiedad y afectivos (23).

Por ello, la definición más aceptada desde una perspectiva psicológica sobre la ansiedad refiere a que se trata de un estado emocional palpable caracterizado por sentimientos de aprensión junto con una actividad excesiva del sistema nervioso autónomo. No tiene por qué tratarse de un acontecimiento especial; el simple hecho de llevar una vida cotidiana puede afectar a la salud física, psicológica y a la ecuanimidad (24).

La ansiedad puede producirse cuando un individuo siente preocupación, inquietud o miedo por acontecimientos que están a punto de ocurrir en un futuro. Aunque cabe resaltar que la ansiedad es una respuesta humana común que la mayoría de los individuos experimenta; sin embargo, si esos pensamientos comienzan a impactar negativamente en la vida diaria de una persona, podría ser un síntoma de trastorno de ansiedad. Los trastornos de

ansiedad perjudican a la calidad de vida de un individuo de manera significativa, asociándose con el deterioro del funcionamiento social, laboral, además de presentar comorbilidades con otros trastornos (25).

Los autores mencionados conceptualizan a la ansiedad como un estímulo generado por factores externos que resultan amenazantes para una persona, ocasionando efectos negativos en el aspecto fisiológico, emocional, psicológico y conductual.

2.2.1.2. Dimensiones de niveles de ansiedad

Ansiedad estado

De acuerdo con Spielberger (26), una persona con ansiedad de estado es un individuo cuya ansiedad se produce en una ocasión determinada, puede fluctuar en el tiempo, es temporal y puede desencadenar estímulos externos. Esta clase de ansiedad está diferenciada por un miedo constante y agudo ante a situaciones altamente exigentes.

Asimismo, la ansiedad estado es una respuesta emocional que se produce en un momento y un entorno concretos y va acompañada de síntomas como aumento del ritmo cardíaco, músculos tensos y dificultad para concentrarse (27).

La ansiedad de estado elevada funciona como una barrera para el rendimiento óptimo debido a la activación de pensamientos distractores o estrategias de afrontamiento desadaptativas que socavan la eficacia del procesamiento de la información, es decir, se cree que los niveles elevados de ansiedad de estado cognitivas desadaptativas (preocupación, dudas sobre sí mismo, pensamientos de autodesprecio, excesiva autopreocupación), dificultan que los jóvenes almacenen eficazmente información relevante en la memoria (28).

El STAI (inventario de ansiedad de estado de Spielberger) comprende la acción de la ansiedad tanto en poblaciones sanas como clínicas. Los cuestionarios pueden diferenciar entre personas diagnosticadas con trastornos de ansiedad y algún control no clínico (29).

La ansiedad estado en los jóvenes hace referencia a una reacción emocional transitoria ante un acontecimiento o estímulo estresante real o potencial.

Ansiedad rasgo

Una persona con ansiedad rasgo refleja diferencias individuales en la ansiedad como características de la personalidad que puedan estar influenciadas o desencadenadas por experiencias pasadas, que pueden percibir situaciones no peligrosas como amenazantes, creando así, reacciones de ansiedad estado de alivio (26).

La ansiedad rasgó está relacionada directamente con alteraciones a nivel funcional, siendo propensas a la distracción en presencia de estímulos emocionales. Los aspectos de la ansiedad rasgo se definen como una reacción transitoria a una situación adversa y como un atributo de personalidad más estable al experimentar eventos (30).

De forma similar, la ansiedad rasgo describe las variaciones individuales generalmente estables que predisponen a los sujetos a percibir los acontecimientos como amenazantes y a reaccionar mostrando niveles elevados de ansiedad estado. Debido a su propensión a percibir una amplia variedad de estímulos como peligrosos, las personas que obtienen puntuaciones altas en ansiedad rasgo también presentan niveles elevados de ansiedad estado (31).

La ansiedad rasgo no puede observarse directamente en el comportamiento del individuo. Sin embargo, puede utilizarse a partir de la intensidad y la frecuencia de las reacciones de ansiedad de estado detectadas en diferentes momentos y condiciones. Se define además como una fase en que se percibe el estado generador de estrés como peligroso o amenazante y la frecuencia e intensidad de las reacciones emocionales de estado frente a amenazas, adquiriendo continuidad (32).

En términos generales, la ansiedad rasgo es definida como la probabilidad que una persona sufra de ansiedad en cualquier situación.

Spielberg (26) ha destacado la necesidad de distinguir la ansiedad de rasgo de la ansiedad de estado. Se refiere la ansiedad de rasgo al estado emocional razonablemente estable que un individuo experimenta con más frecuencia o más que la mayoría de las personas en promedio, formando parte de la personalidad del individuo. Los individuos con elevado grado de ansiedad de rasgo son típicamente nerviosos y carecen de estabilidad emocional (33).

2.2.1.3. Teorías de la ansiedad

Teoría factorial – biológica de la personalidad de Jeffrey Gray

Esta teoría, desarrollada en 1934, considera que los rasgos de personalidad son una ventana a las diferencias personales en el funcionamiento del cerebro. Gray cree que se pueden identificar los procesos cerebrales a través de un sistema nervioso conceptual, lo que incluye circuitos claves relacionados con la personalidad y el comportamiento. Es por lo que Gray representó un modelo biológico de la personalidad, incluye 3 sistemas cerebro-conductuales. Inicialmente, se creía que estos sistemas constituyen la base de las diferencias individuales y cada vez que un sistema se activa, uno puede experimentar diferentes reacciones emocionales, como la timidez, la ansiedad y el miedo (34).

Los sistemas formulados por Gray son determinadas como funciones conductuales y sustratos neurológicos. Estos sistemas son los siguientes: (i) sistema de inhibición conductual, que regula las reacciones de evitación pasiva a las señales de recompensa, (ii) el sistema de activación conductual, responsable del control de la aproximación activa y del comportamiento como respuesta a las señales de recompensa y (iii) sistema que consiste en 3 patrones básicos de reacción ante un peligro real (35).

Teoría de ansiedad estado – rasgo por Spielberger

Para conceptualizar adecuadamente este constructo, Spielberger (26) consideró crucial discriminar la ansiedad como un estado emocional y como rasgo de personalidad a la ansiedad. Esta teoría de ansiedad estado-rasgos, consiste en un estado emocional directo, modificable y transitorio en el plazo que provoca tensión y activación del sistema nervioso autónomo. Mientras, la ansiedad rasgo se define como una inclinación a estar ansiosos, es decir, es un

rasgo de personalidad estable, pero determinado por una inclinación a percibir (o no) los estímulos como amenazantes (36).

Es importante distinguir entre emociones de estado y emociones de rasgo. Las emociones de estado son sucesos momentáneos dentro de una situación dada dentro de un determinado tiempo. No obstante, las emociones de rasgo son emociones habituales que normalmente se experimentan en relación con una actividad de aprendizaje y un resultado específico (37).

Teoría del modelo cognitivo-conductual de Clark y Wells

Este modelo, desarrollado en 1995, considera que los individuos con ansiedad tienen creencias firmes sobre la importancia de causar una buena impresión a los demás, pero también creen que quedan mal. Creencias amplias e incondicionales que sobreponen a frases como «soy raro» llevando a crear suposiciones sobre uno mismo y el entorno social. Por lo general, implican altas expectativas de sí mismos y creencias condicionales sobre un comportamiento social. En el modelo se enfatizan varios procesos interrelacionados a un cambio hacia un foco de atención interno y el uso de información interna para inferir cómo uno se ve ante los demás, así como comportamientos de seguridad y preocupación antes y después de una situación (38).

El desarrollo de este enfoque se basa tanto en la teoría del modelo de esquemas como en el modelo metacognitivo del trastorno. Clark y Well se basaron en la teoría de esquemas al postular la naturaleza de los esquemas sociales del «yo» en la ansiedad social, al mismo tiempo, tomaron como referencia los principios de la teoría metacognitiva, con la finalidad de explorar y mapear los estilos de procesamiento involucrados, es decir, preocupación, rumiación, monitoreo de amenazas y procesamiento centrado en uno mismo (39).

2.2.2. Actividad física

La actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía (40). Es decir, la actividad física es cualquier actividad que incrementa el gasto de energía arriba de los

grados de reposo. Asimismo, se define como un estado de completa salud física, social y mental, no solo por la falta de alguna afección o enfermedad. La actividad física puede producirse de forma espontánea (ocio, trabajo, transporte) u organizada y dividirse según su finalidad: el ejercicio físico posee el objetivo principal de optimizar la salud y la capacidad física (41).

Pruebas científicas sólidas respaldan la idea de que la práctica regular de actividad física tiene muchos efectos positivos en la salud mental y la calidad de vida, e incluso puede estar relacionada con el bienestar psicológico. La actividad física también reduce el riesgo de mortalidad, porque ayuda a regular el crecimiento y el envejecimiento saludable, además de retrasar la aparición de muchas enfermedades crónicas. La actividad física se caracteriza por su forma, intensidad, frecuencia, duración y entorno de práctica. Se describe como cualquier tipo de movimiento corporal resultante de contracciones musculares esqueléticas con un gasto energético superior a la tasa metabólica en reposo (42).

Los jóvenes pasan por muchos problemas emocionales, de comportamiento, sexuales, económicos, escolares y sociales durante esta época, lo que provoca cambios tanto sociales como físicos. Es la época de mayores paradojas. Es durante esta época cuando el bienestar emocional de los jóvenes emerge como uno de los elementos claves del bienestar social. Así, la prevención de los síntomas psicológicos y el mantenimiento de la salud mental son posibles gracias a la actividad física. El ejercicio mejora los factores fisiológicos, metabólicos y psicológicos de una persona, reduciendo su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y de morir joven (43).

La actividad física realizada de forma moderada y constante no solo ayuda a reducir los ataques de ansiedad, sino que también actúa como medida preventiva de enfermedades mentales porque, como consecuencia, se liberan endorfinas, lo que está avalado por numerosas pruebas creíbles y convincentes procedentes de numerosos estudios. Al detenerse las fibras nerviosas que transportan el dolor, estos compuestos que afectan directamente al cerebro, proporcionan al organismo una sensación de bienestar, ya que funcionan como un analgésico natural en el cuerpo. Además, el ejercicio frecuente desencadena la liberación de neurotransmisores esenciales para el comportamiento humano y la cognición, como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina (40).

2.2.2.1. Dimensiones de actividad física

Tipo de actividad física

La práctica de cualquier actividad física trae ventajas a la salud de una persona, siempre y cuando se realice por un determinado tiempo, estas actividades pueden realizarse tanto desde casa o dentro de un entorno de grupo estructurado. En muchas situaciones se pueden combinar todos los tipos de ejercicio (aeróbico, deportivo, artístico y recreativo) (44).

La actividad física se considera una medida positiva para la salud. La actividad de tipo recreativo en la vida de las personas ha sido esencial, por lo que, su modalidad ha ido en aumento. De acuerdo con las directrices sobre actividad física, se han identificado tipos de actividad que benefician y forman parte de un estilo de vida saludable, siendo las actividades deportivas, recreativas y artísticas esenciales para mantener en movimiento el cuerpo de un individuo de manera activa (45).

La actividad física puede ser de distintos tipos, de acuerdo a la OMS, estableció diferentes tipos de actividades que permiten contribuir a optimar la calidad de vida de un individuo como, por ejemplo, las actividades aeróbicas (cuya función corresponde a mejorar la cardiorrespiración), estas actividades son consideradas como recreativas, las actividades de mejora de la masa ósea (cuya función contribuye a promover el fortalecimiento de los huesos), son consideradas como deportivas y, por último, las actividades para mejorar la flexibilidad (su función ayuda a optimizar la movilidad articular en todos los rangos de movimiento) son consideradas como artísticas (46).

Es fundamental señalar que la actividad física debe centrarse en la práctica de actividades recreativas, ocupacionales o domésticas para personas de entre 18 y 64 años. Esto dependerá de la cantidad de tiempo de que disponga cada individuo, del barrio donde resida y de su modo de vida.

Frecuencia de actividad física

Se demostraron las ventajas derivadas de la actividad física en diversas cuestiones de la calidad de la vida, como la salud mental, funcionamiento físico y la conexión social, incluso en poblaciones de personas

mayores. Por consiguiente, el incremento de actividad física en los individuos conlleva a optimizar la calidad de vida.

La frecuencia de la actividad física es particularmente importante para apoyar a los individuos a fijar y conservar nuevas rutinas de estilo de vida. De manera que, la actividad regular tiene efectos neurobiológicos más fuertes que la actividad poco frecuente. Desde una perspectiva conductual, la actividad regular también tiene propiedades de refuerzo más fuertes, lo que conlleva a una mejor adherencia y, en última instancia, a mayores beneficios psicológicos (47).

En la práctica, la actividad física al ejecutarse de modo semanal con mayor frecuencia contribuye en gran medida para la salud. Las recomendaciones de actividades físicas se elaboran con mayor frecuencia en función de la intensidad absoluta, por lo que, una persona en promedio debe acumular por lo menos 150 minutos de actividades físicas moderadas a la semana o unos 75 minutos de actividades físicas vigorosas por semana (48).

Duración de actividad física

Las directrices de actividad física recomiendan que todos deben evitar la inactividad y realizar al menos actividad con una duración al menos de 150 minutos a la semana (5 días x 30 minutos al día), actividades físicas de intensidad moderada, o 75 minutos de actividades físicas recreativas de intensidad vigorosa a la semana, con el fin de conseguir los beneficios que trae para el bienestar (48).

La actividad física regular es uno de los métodos más poderosos para reducir los riesgos de mortalidad por todos los motivos, ayudando a controlar la calidad de vida en general; es por lo que, para que la salud sea óptima, se recomienda que las personas efectúen por lo menos 150 minutos de cualquier actividad física de intensidad moderada a la semana o unos 75 minutos de intensidad vigorosa a la semana, junto con al menos 2 días de actividad de fortalecimiento muscular. La duración se refiere al tiempo acumulado en un solo turno o sesión de ejercicio físico (49).

Intensidad de actividad física

La intensidad de actividad física es la cuantía de potencia física que emplea el cuerpo para efectuar actividades (expresado en un porcentaje del consumo máximo de oxígeno). Así mismo, se conceptualiza por la cantidad de energía solicitada para la realización de una actividad física por un determinado tiempo. Esto se puede medir directamente haciendo uso de análisis de gases respiratorios para cuantificar el consumo de oxígeno a lo largo del ejercicio o mediante la estimación de modelos de regresión para estimar el gasto de energía en una determinada tasa de trabajo físico (50).

Dependiendo del nivel de inactividad que tenga una persona, la intensidad del ejercicio variará, el objetivo es aumentar gradualmente hasta alcanzar el mínimo recomendado de 150 minutos semanales, sobre todo de tipo aeróbico, para poder cosechar los beneficios.

Cualquier persona que mantenga un estilo de vida saludable debe realizar actividades placenteras, ya que es muy difícil crear un nuevo hábito con el tiempo si esto no ocurre (51).

Dentro de los límites de intensidad de actividad física se identifican volúmenes de actividad moderada a vigorosa. Para muchas personas, en algún punto de la gama recomendada existe un punto óptimo en que se obtiene el mayor beneficio para la salud. Menos de 150 minutos de actividades con intensidades moderadas o 75 minutos a la semana de actividades vigorosas pueden seguir teniendo beneficios sustanciales para la salud (52).

En similitud con actividades de menor intensidad, es decir, de grado moderado, algunos expertos consideran que las actividades de intensidad vigorosa obtienen beneficios para la salud comparables o superiores a las actividades de menor fuerza, en otras razones mejora la capacidad cardiorrespiratoria. En conclusión, ambas intensidades disminuyen y reducen la mortalidad por todos los motivos en una misma medida (53).

2.2.2.2. Teorías sobre actividad física

Teoría afectivo-reflexiva (ART)

Esta teoría de proceso dual considera que los estímulos desencadenan asociaciones automáticas y una valoración afectiva automática resultante de la actividad física. Una valoración afectiva automática hace referencia a la asignación desatendida de un valor positivo (asociación con placer) o negativo (asociación con desagrado) a un estímulo, ya sea como resultado de experiencias emocionales repetidas o relacionadas con el ejercicio mediadas por evaluaciones cognitivas. Mientras que, la evaluación reflexiva se nutre de proposiciones sobre el ejercicio y la inactividad física, derivadas de la experiencia previa y la simulación mental (54).

La teoría afectivo-reflexiva parte de la base que los estímulos relacionados con la actividad física se valoran rápida e involuntariamente antes que cualquier pensamiento reflexivo. Esta valoración afectiva automática se asocia directamente con una sensación de agrado o desagrado, siendo intrínsecamente impregnada de un impulso de acercamiento o de evitación (55).

Teoría de la minimización del esfuerzo en actividad física

La teoría proporciona un marco teórico para explicar por qué muchos individuos que poseen el propósito de ser activos físicamente no consiguen convertir estas intenciones en acción. La implicación de los procesos automáticos en la regulación de las conductas basadas en el movimiento está ampliamente aceptada en la actualidad. No obstante, una fuerte atracción automática hacia la minimización del esfuerzo puede generar diversas explicaciones. Por otro lado, esta teoría ofrece una perspectiva sobre los determinantes neuropsicológicos, basada en el movimiento que integra las reacciones automáticas a las señales de actividad física y la atracción automática hacia la minimización del esfuerzo en un único marco (56).

La teoría de la minimización del esfuerzo sostiene que los individuos tienen una atracción automática hacia la minimización del esfuerzo, por lo que, para llevar una conducta físicamente activa, esta acción debe ser anulada por procesos controlados. Esta teoría está respaldada por evidencia experimental que demuestra que las oportunidades de inactividad física

pueden actuar como tentaciones que interfieren con los objetivos de actividad física (57).

Teoría del modelo del PAP (primeros auxilios psicológicos) adaptado a la práctica de actividad física

En la teoría se incluyen las cogniciones, las emociones y las motivaciones, tres componentes psicológicos que a su vez tienen subdivisiones. La información y las creencias evaluativas son dos componentes del factor cognición que se tienen en cuenta. La información se separa en información factual e información de sucesos (memoria no autobiográfica y memoria episódica, respectivamente), mientras que las actitudes evaluativas se separan en vulnerabilidad y gravedad percibida. El componente emocional está formado por las emociones asociadas a la actividad física. Estas emociones se describen con términos bipolares como «amor – odio», «agrado – desagrado», «admiración – desdén» y otros que significan emociones positivas o negativas (58).

Teoría de la actividad física y ansiedad de Stephens

Según su idea, la actividad física está positivamente correlacionada con una excelente salud mental, que define como tener una buena actitud, sentirse bien en general y experimentar síntomas de ansiedad solo ocasionalmente (59).

Asimismo, años más tarde, Petruzzello (60) corroboró esta idea al observar la relación entre el ejercicio físico y la disminución de la ansiedad, independientemente del sexo, la edad y el estado de salud. Se sabe que la actividad física y la ansiedad están estrechamente correlacionadas, lo que explica por qué cuando las personas hacen ejercicio se sienten mejor, están menos estresadas por sus obligaciones diarias, tienen más energía e incluso se sienten más alegres.

2.3. Definición de términos básicos

Ansiedad: es una enfermedad psiquiátrica grave, que perjudica hasta un 6 % de las personas durante su vida. Cuando no se trata de forma adecuada, desarrolla un curso crónico que conduce a una carga significativa de discapacidad (61).

Ansiedad estado: se trata de un «estado emocional» instantáneo y cambiante marcado por una mezcla particular de sensaciones de tensión, aprensión y ansiedad, pensamientos inquietantes y temores, así como cambios fisiológicos (24).

Ansiedad rasgo: se refiere a las diferencias individuales generalmente persistentes en la ansiedad, que son disposiciones, tendencias o rasgos que no se manifiestan inmediatamente en el comportamiento y deben inferirse de la frecuencia con la que una persona experimenta aumentos en su estado de ansiedad (24).

Estado emocional: se define como un completo sentimiento que da resultado a cambios físicos y psicológicos, que pueden impactar en el pensamiento y la conducta de un individuo. Así mismo, la emotividad se relaciona directamente con una variedad de fenómenos psicológicos que influyen en la personalidad, estado de ánimo, motivación y el temperamento de un individuo (62).

Distorsión cognitiva: es una cognición lógica, pero no racional, juega un rol relevante en el mantenimiento y desarrollo de diferentes trastornos psiquiátricos como depresiones, ansiedad, etc. Estos patrones y sistemas de pensamiento suelen ser sutiles y difíciles de reconocer, siendo una característica habitual de pensamiento cotidiano (63).

Actividad física: constituye todo movimiento corporal generado por algún músculo esquelético, esta definición genera una forma muy específica de entender la actividad física, así mismo, la idea de que toda actividad física produce beneficios para la salud está abierta, sobreentendiéndose que el esfuerzo repetitivo y el combate físico promueven una mejor calidad de vida para un individuo (64).

Inactividad física: se define como un término que describe a una persona que no obtiene el nivel adecuado de actividad física regular. Esta inactividad puede verse afectada por factores que impiden la realización de actividad activa como el ocio, falta de instalaciones deportivas, contaminación en partes o por la simple falta de interés en realizar actividades físicas en beneficio de la salud (65).

Tipo de actividad física: cada persona realiza determinadas modalidades de ejercicio dirigidas a grandes grupos musculares y de carácter rítmico y aeróbico, además de los deportes,

el trabajo y las actividades de ocio. Entre ellas se incluyen actividades como caminar sobre distintas superficies, subir escaleras, correr o hacer *footing*, montar en bicicleta y bailar (66).

Frecuencia de actividad física: el número de veces con que se realiza una actividad física a la semana, teniendo en cuenta el lugar y el tiempo que lleva (67).

Duración de actividad física: la cantidad de trabajo que hay que realizar en una actividad física, que es un factor clave de la actividad y difícil de calibrar (40).

Intensidad de actividad física: según la OMS, 60 minutos de actividad aeróbica continua es el tiempo recomendado para una sesión de actividad física diaria (40).

Salud: es un estado del ser, que es altamente valorado y priorizado dentro de la sociedad. Es conceptualizada como un estado estructural, funcional y emocional compatible con la vida efectiva de un individuo, comprendiendo además un estado de bienestar libre de enfermedades (68).

Salud mental: una condición de bienestar en la que cada persona realiza su potencial es capaz de manejar los factores estresantes de la vida, es capaz de trabajar con eficacia y éxito, y es capaz de retribuir a su comunidad (69).

Estado de equilibrio: es la condición de una persona cuando ni su estado de movimiento o su estado de energía interna tiende a cambiar con el tiempo. En términos de personalidad, consiste en mantener un estado de tranquilidad en la forma de conducta y la forma de pensar (68).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

Es una investigación básica y se considera así porque constituye la base de esta, no está motivada por un objetivo crematístico, sino por la simple curiosidad y el enorme placer de aprender cosas nuevas (70).

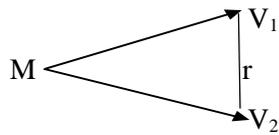
3.2. Alcance o nivel de investigación

Nivel correlacional, donde pretende determinar la relación existente entre una o más variables de manera causal. En este nivel de investigación se cuantifican, inicialmente, las variables para posteriormente establecer la vinculación entre las categorías, mediante pruebas de hipótesis correlacionales y procesos estadísticos, estimando la correlación existente entre las variables niveles de ansiedad y actividad física (70).

3.3. Diseño de investigación

Se considera el diseño no experimental en este trabajo, debido a que no existe manipulación de ninguna forma de las variables de estudio, es decir, se trabaja tal cual se encuentran en su contexto natural, por lo que, el investigadores limita a observar sin tratar de interferir (71). Las investigaciones no experimentales presentan dos tipos de diseños, de acuerdo con el estudio se emplea el diseño transversal correlacional, que toma una muestra de estudio para medirlos una sola vez en un determinado momento, midiendo las características de cada unidad sin evaluar la evolución de tal muestra (72).

Su diagrama es el siguiente:



Donde

M: muestra de estudio

V₁: niveles de ansiedad

V₂: actividad física

r: relación entre

V₁: niveles de ansiedad

V₂: actividad física

3.4. Población

La población es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación (70). Por ende, la investigación se ve conformada por los estudiantes del Instituto Tecnológico Nazaret de la ciudad de Juliaca, el tamaño de dicha población es de 300 estudiantes, a quienes se encuestaron entre mayo a junio de 2022.

3.5. Muestra

Una muestra comprende un subconjunto limitado obtenido de la población indagada, se determina una muestra cuando la población estudiada no es cuantificable, es decir, no es medible. Por otro lado, una muestra es aquella que, por su tamaño de elementos o características similares, permite generalizar los resultados a la población mediante un margen de error (70).

Para la investigación se trabajó con 169 estudiantes, quienes conforman la muestra de estudio, obtenida bajo la aplicación de la fórmula de población finita.

La fórmula que se realizó fue la siguiente:

$$n = \frac{z^2 N p q}{e^2 (N - 1) + z^2 p q}$$

Donde:

N = población total

Z = 1.95 nivel de confianza

p = proporción de éxito (0.5)

q = proporción de fracaso (0.5)

e = error de muestreo (0.05) / 5 %

Reemplazando = 169

$$n = \frac{(1.96)^2 (300) (0.5) (0.2)}{(0.05)^2 (300 - 1) + (1.96)^2 (0.5) (0.2)}$$

Criterios de inclusión

- Estudiantes que tengan de 18 años a 27 años.
- Estudiantes matriculados en el año electivo 2022

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no deseen formar parte del estudio.
- Estudiantes que no completaron correctamente el instrumento de recopilación de datos.

3.5.1. Tipo de muestreo

Esta investigación toma en cuenta el muestreo probabilístico aleatorio simple, porque los componentes de la población poseen la probabilidad equivalente de ser seleccionados como parte del estudio (70).

3.6. Técnicas de recolección de datos

La técnica aplicada fue la encuesta, que permite recolectar datos asociados con las variables estudiadas, que son los niveles de ansiedad y actividad física. Las encuestas son técnicas que permiten recopilar información de forma sistemática, está compuesta por

interrogantes que responden a las dimensiones de cada variable, las encuestas pueden ejecutarse de manera oral, escrita, online o vía telefónica (70).

3.7. Instrumentos

El instrumento es el cuestionario, permite establecer preguntas asociadas con las variables estudiadas, de modo que se pueda recopilar información útil para el estudio. Los cuestionarios permiten construir interrogantes enfocadas en las variables elegidas, de tal forma que se pueda realizar un análisis acorde a cada respuesta brindada (70).

Con respecto al instrumento de ansiedad, está compuesto por 39 ítems asociados en 2 grupos de autoevaluación, evaluando la ansiedad estado y, por otro lado, la ansiedad rasgo elaborado por Anicama et al. (73). La confiabilidad del cuestionario de ansiedad se realiza con el método test y pretest, con la colaboración de 484 universitarios, y el nivel de significancia fue elevado, con oscilaciones de 0.73 y 0.86 para la escala de ansiedad rasgo; en cambio, fue menor para la escala ansiedad estado, ya que fluctuó entre 0,16 y 0,54.

En cuanto al cuestionario de actividad física consta de 11 ítems validado por medio de juicio de expertos. De igual forma, la confiabilidad del instrumento se consiguió con la prueba alfa de Cronbach con coeficiente de 0.682, lo que asegura una alta confiabilidad.

3.7.1. Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento es aplicada con una prueba piloto de 56 estudiantes mediante una encuesta, con la finalidad de analizar el nivel de fiabilidad del instrumento, empleando el software estadístico SPSS Versión 25. Se emplea la técnica de alfa de Cronbach, que según el instrumento obtenido fue de 0.934, para medir si los resultados son coherentes con las variables planteadas (74).

3.7.2. Validez

La validez se desarrolla por medio de juicio de expertos, fueron tres especialistas conocedores del tema. Asimismo, la validez fue desarrollada mediante un AFE (análisis factorial exploratorio) que arrojó un chi cuadrado de 468.66, con un valor p de 0.000 agrupando ocho factores. La validez de manera conceptual es una herramienta que representa el constructo medido, está referida al grado en que el instrumento mide correctamente las variables de investigación (75).

CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados

Tabla 1. Variable Actividad física

	Frecuencias	Porcentajes
Válidos	Bajo	62
	Medio	52
	Alto	55
	Total	169

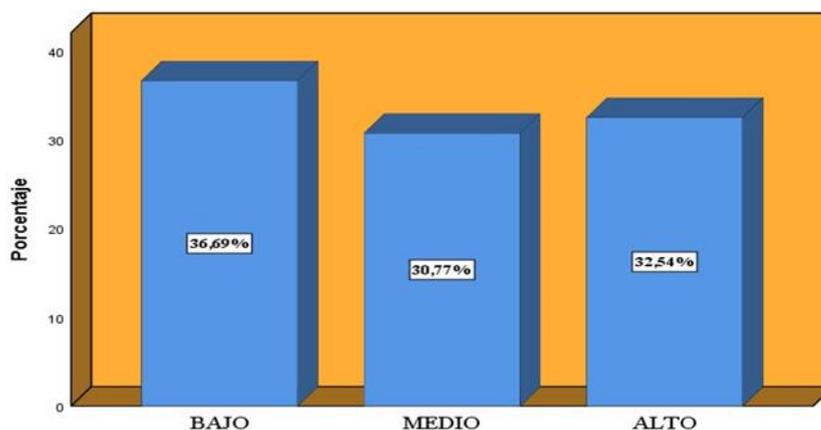


Figura 1. Variable Actividad física

Interpretación: respecto a la tabla 1, indica que la variable actividad física es practicada por los alumnos en su mayoría de manera semanal – mensual, con una intensidad baja y con una duración menor a 30 minutos (36.7 %), las actividades que más realizan son referentes a movimientos de tipo recreativos o artísticos (30.8 %), debido a que en su mayoría

realizan movimiento físico por asignaturas o talleres del instituto, pero no de forma permanente o como una disciplina (32.5 %).

Tabla 2. Dimensión Tipo de actividad física

		Frecuencias	Porcentajes
Válidos	Bajo	65	38,5
	Medio	65	38,5
	Alto	39	23,1
	Total	169	100,0

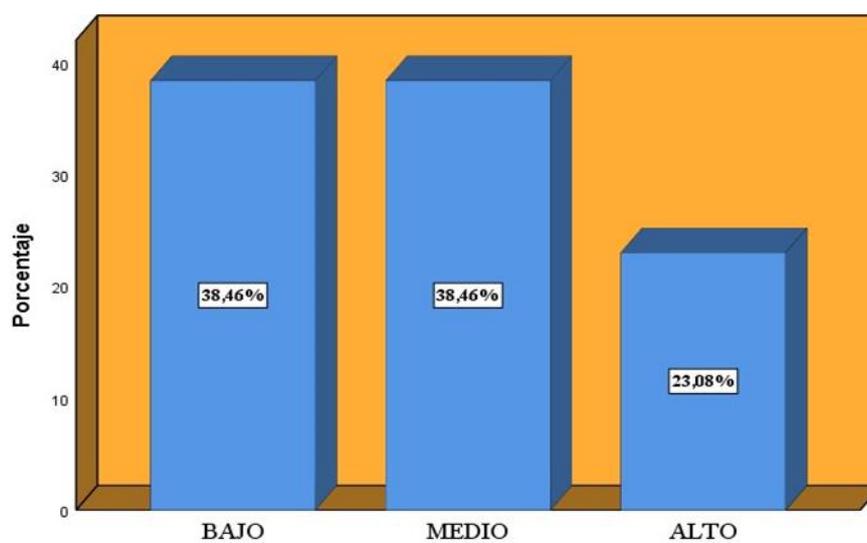


Figura 2. Dimensión Tipo de actividad física

Interpretación: respecto a la tabla 2, teniendo en cuenta que los valores que representan a la dimensión tipo de actividad física son deportiva, recreativa y artística; se determina según los niveles bajo, medio y alto que los alumnos en 77 %, realizan actividades de tipo recreativa y artística en asignaturas o talleres que el instituto les ofrece y solo el 23 % practica una disciplina de carácter deportivo.

Tabla 3. Dimensión Frecuencia

		Frecuencias	Porcentajes
Válidos	Bajo	65	38,5
	Medio	65	38,5
	Alto	39	23,1
	Total	169	100,0

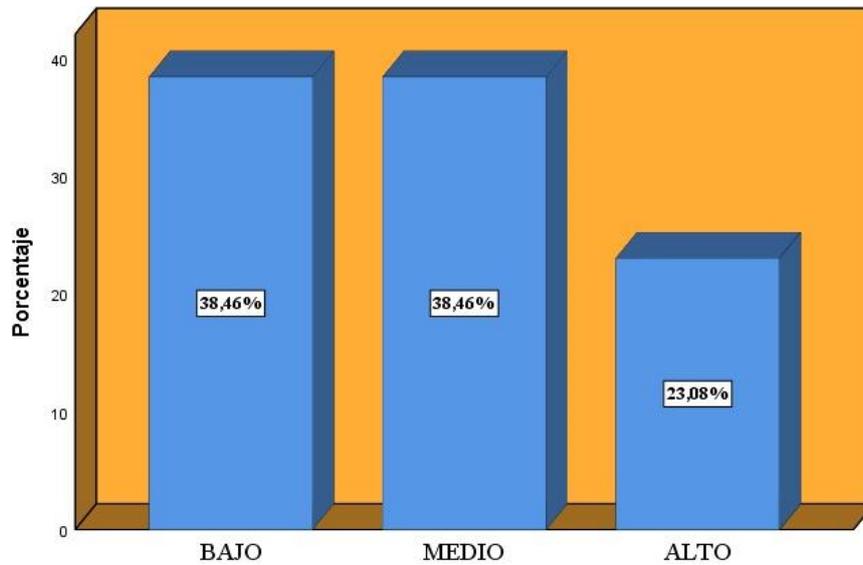


Figura 3. Dimensión Frecuencia

Interpretación: respecto a la tabla 3, teniendo en cuenta que los valores que representan a la dimensión de frecuencia son diaria, semanal y mensual; los alumnos realizan algún tipo de actividad física, mayormente de forma mensual o semanal, considerándose este resultado como un valor medio – bajo (38.5 % y 38.5 %); ya que solo realizan alguna actividad de este tipo cuando pertenece a una asignatura obligatoria.

Tabla 4. Dimensión Duración

		Frecuencias	Porcentajes
Válidos	Bajo	61	36,1
	Medio	52	30,8
	Alto	56	33,1
	Total	169	100,0

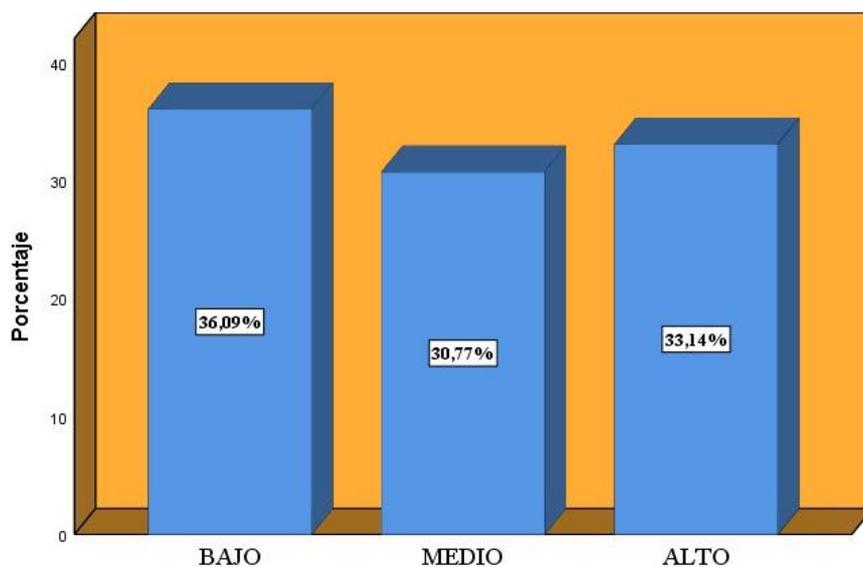


Figura 4. Dimensión Duración

Interpretación: respecto a la tabla 4, teniendo en cuenta que los valores que representan a la dimensión de duración son menos de 10 minutos, entre 10 a 30 minutos y más de 30 minutos; los estudiantes realizan algún tipo de actividad física con una duración de 30 minutos a más, considerándose este resultado como un valor medio – alto (30.8 % y 36.1 %); ya que el rango adecuado y considerado para realizar ejercicios diarios es de una hora a dos. Sin embargo, existen 61 alumnos de los 169 encuestados que su nivel de duración es muy bajo (36.1 %) debido a que solo practican alguna actividad física en promedio de 10 a 30 minutos.

Tabla 5. Dimensión Intensidad

		Frecuencias	Porcentajes
Válidos	Bajo	69	40,8
	Medio	53	31,4
	Alto	47	27,8
	Total	169	100,0

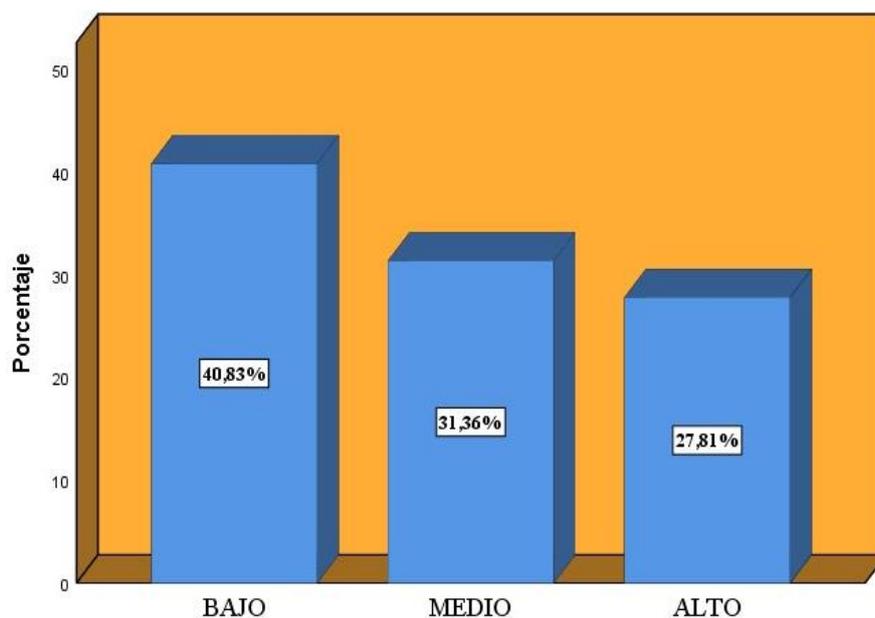


Figura 5. Dimensión Intensidad

Interpretación: respecto a la tabla 5, teniendo en cuenta que los valores que representan a la dimensión de intensidad son menos vigorosa, moderada, leve y baja; 69 de los alumnos realizan algún tipo de actividad física con una intensidad leve – baja (40.8 %), se observa también 53 alumnos de los 169 encuestados tienen una intensidad media (31.4 %) y 47 realizan actividades físicas con una intensidad de tipo rigurosa (27.8 %).

Tabla 6. Variable Niveles de ansiedad

		Frecuencias	Porcentajes
Válidos	Bajo	60	35,5
	Medio	55	32,5
	Alto	54	32,0
	Total	169	100,0

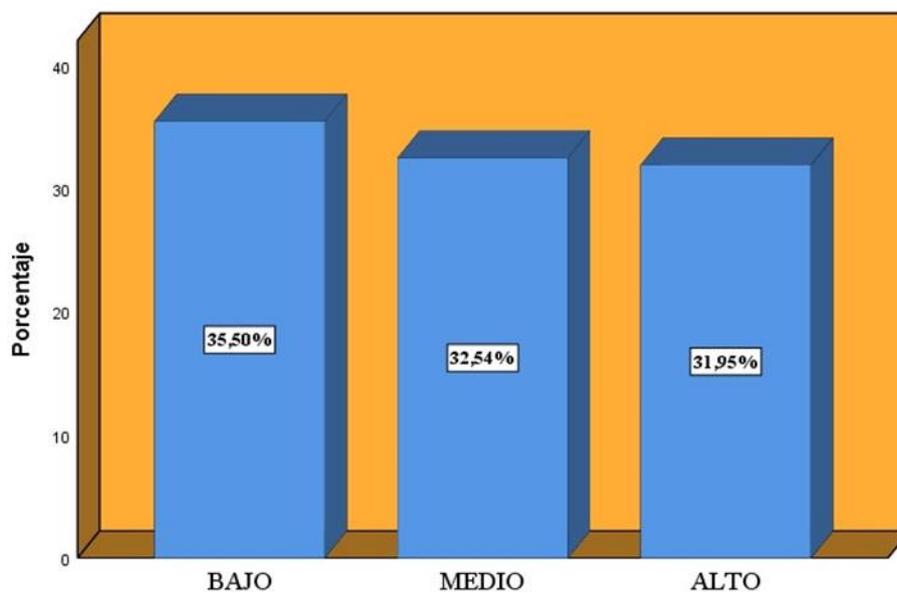


Figura 6. Variable Niveles de ansiedad

Interpretación: respecto a la tabla 6, teniendo en cuenta la variable niveles de ansiedad, se determina que 60 de los estudiantes poseen una ansiedad en general, sin diferenciar si es ansiedad estado o ansiedad rasgo, con nivel bajo (35.5 %), 55 de ellos poseen una ansiedad con nivel medio (35.5 %), 54 estudiantes poseen ansiedad con nivel alto (32 %), esto refiere a que algunos poseen temor durable y otros también pueden presentar influencias del entorno en características de la personalidad.

Tabla 7. Dimensión Ansiedad estado

		Frecuencias	Porcentajes
Válidos	Bajo	59	34,9
	Medio	57	33,7
	Alto	53	31,4
	Total	169	100,0

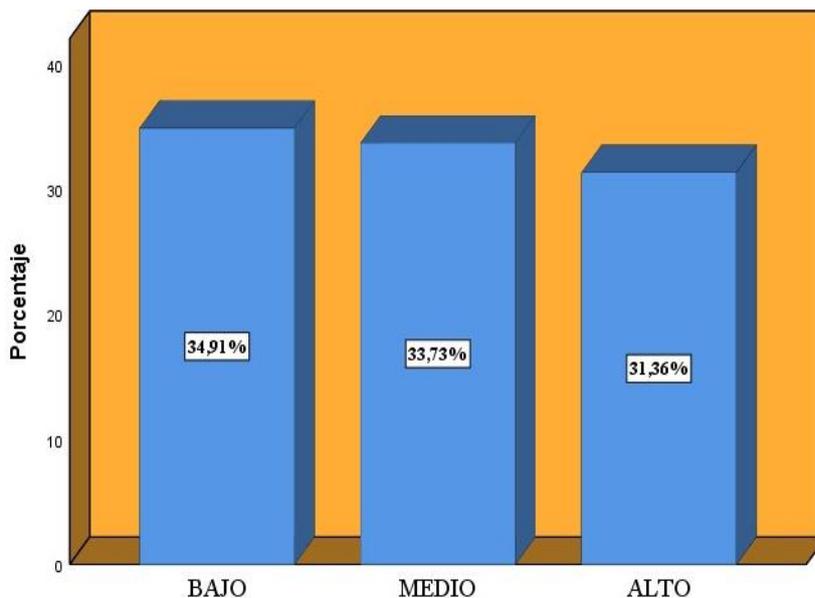


Figura 7. Dimensión Ansiedad estado

Interpretación: respecto a la tabla 7, teniendo en cuenta que los valores que representan a la dimensión ansiedad estado determinan si existe la presencia o ausencia de esta, se puede determinar que 59 personas poseen una ansiedad estado con nivel bajo (34.9 %), 57 estudiantes poseen una ansiedad estado con nivel medio (33.7 %) y 53 de ellos poseen ansiedad estado con nivel alto (31.4 %), esto refiere a que poseen un miedo constante ante una reacción emocional ocasionada en un tiempo determinado.

Tabla 8. Dimensión Ansiedad rasgo

	Frecuencias	Porcentajes
Válidos	Bajo 62	36,7
	Medio 52	30,8
	Alto 55	32,5
	Total 169	100,0

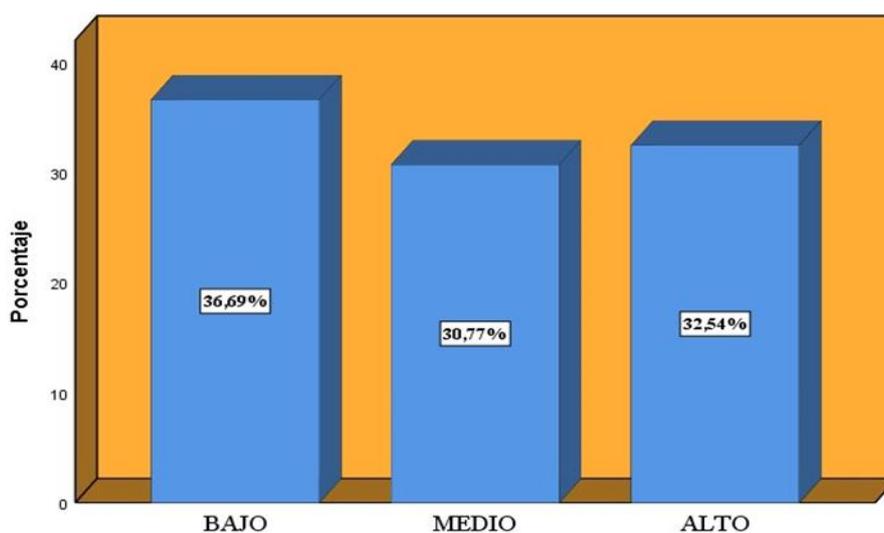


Figura 8. Dimensión Ansiedad rasgo

Interpretación: respecto a la tabla 8, teniendo en cuenta que los valores que representan a la dimensión ansiedad rasgo determinan si existe la presencia o ausencia de esta, se puede determinar que 62 personas poseen una ansiedad estado con nivel bajo (36.7 %), 52 estudiantes poseen una ansiedad estado con nivel medio (30.8 %) y 55 de ellos poseen ansiedad estado con nivel alto (32.5 %), esto refiere a la probabilidad que poseen de sufrir ansiedad en situaciones que reflejan diferencias individuales.

4.2. Prueba de hipótesis

Tabla 9. Correlación entre las variables Actividad física y Niveles de ansiedad

Rho de Spearman	Variable		Variable	
			Actividad física	Niveles de ansiedad
	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	0,299**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	169	169
	Niveles de ansiedad	Coefficiente de correlación	0,299**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	169	169

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

Se determinó la correlación de las variables de estudio, tomando como referencia el nivel de significancia el 0,05 (5 %) para aceptar o rechazar las hipótesis, de acuerdo con los siguientes criterios:

Ho: No existe relación significativa entre la actividad física y niveles de ansiedad, si el valor p es mayor a 0,05.

Ha: Sí existe relación significativa entre la actividad física y niveles de ansiedad, si el valor p es menor a 0,05.

Interpretación: en respuesta al objetivo general se realizó la contratación de hipótesis detallada en la tabla 9, se observa un valor de significancia de 0,00, con lo que se acepta la hipótesis; a su vez, gracias a la aplicación del coeficiente rho de Spearman, se halló un valor de 0.299, lo que refleja la existencia de una correlación positiva baja; esto quiere decir que mientras la variable actividad física aumenta, a su vez la variable de niveles de ansiedad aumenta pero en una menor proporción.

Tabla 10. Variable Niveles de ansiedad y dimensión tipo de actividad física

			Variable	Dimensión	
			Niveles de ansiedad	Tipo de actividad física	
Rho de Spearman	Variable	Niveles de ansiedad	Coefficiente de correlación	1,000	0,023
			Sig. (bilateral)	.	0,764
			N	169	169
	Dimensión	Frecuencia	Coefficiente de correlación	0,023	1,000
			Sig. (bilateral)	0,764	.
			N	169	169

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

Se determinó la correlación de las variables de estudio, tomando como referencia el nivel de significancia el 0,05 (5 %) para aceptar o rechazar las hipótesis, de acuerdo con los siguientes criterios:

Ho: No existe relación significativa entre niveles de ansiedad y tipo de actividad física, si el valor p es mayor a 0,05.

Ha: Sí existe relación significativa entre niveles de ansiedad y tipo de actividad física, si el valor p es menor a 0,05.

Interpretación: en respuesta al objetivo específico 1, se realizó la contrastación de hipótesis detallada en la tabla 10, donde se evidencia un valor de significancia de 0.00, con lo que se acepta la hipótesis; a su vez, gracias a la aplicación del coeficiente rho de Spearman, se halló un valor de 0.589 lo que refleja la existencia de una correlación positiva moderada; esto quiere decir que mientras la variable niveles de ansiedad aumenta, a su vez la dimensión tipo de actividad física aumenta en la misma proporción.

Tabla 11. Variable Niveles de ansiedad y dimensión Frecuencia

			Variable	Dimensión	
			Niveles de ansiedad	Frecuencia	
Rho de Spearman	Variable	Niveles de ansiedad	Coefficiente de correlación	1,000	0,023
			Sig. (bilateral)	.	0,764
			N	169	169
	Dimensión	Frecuencia	Coefficiente de correlación	0,023	1,000
			Sig. (bilateral)	0,764	.
			N	169	169

Se determinó la correlación de las variables de estudio, tomando como referencia el nivel de significancia de 0,05 (5 %) para aceptar o rechazar las hipótesis, de acuerdo con los siguientes criterios:

Ho: No existe relación significativa entre niveles de ansiedad y frecuencia de actividad física, si el valor p es mayor a 0,05.

Ha: Sí existe relación significativa entre niveles de ansiedad y frecuencia de actividad física, si el valor p es menor a 0,05.

Interpretación: en respuesta al objetivo específico 2, se realizó la contrastación de hipótesis detallada en la tabla 11, donde se evidencia un valor de significancia de 0.764, con lo que se determina que no es significativo; a su vez, gracias a la aplicación del coeficiente rho de Spearman, se halló un valor de 0.023 lo que refleja la existencia de una correlación positiva muy baja; esto quiere decir que mientras la variable niveles de ansiedad aumenta, a su vez la dimensión de frecuencia también aumenta pero en muy poca proporción.

Tabla 12. Variable Niveles de ansiedad y dimensión Duración

			Variable	Dimensión	
			Niveles de ansiedad	Duración	
Rho de Spearman	Variable	Niveles de ansiedad	Coefficiente de correlación	1,000	0,158*
			Sig. (bilateral)	.	0,041
			N	169	169
	Dimensión	Duración	Coefficiente de correlación	0,158*	1,000
			Sig. (bilateral)	0,041	.
			N	169	169

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

Se determinó la correlación de las variables de estudio, tomando como referencia el nivel de significancia de 0,05 (5 %) para aceptar o rechazar las hipótesis, de acuerdo con los siguientes criterios:

Ho: No existe relación significativa entre niveles de ansiedad y duración de actividad física, si el valor p es mayor a 0,05.

Ha: Sí existe relación significativa entre niveles de ansiedad y duración de actividad física, si el valor p es menor a 0,05.

Interpretación: en respuesta al objetivo específico 3, se realizó la contrastación de hipótesis detallada en la tabla 12, donde se evidencia un valor de significancia de 0.041, con lo que se acepta la hipótesis; a su vez, gracias a la aplicación del coeficiente rho de Spearman, se halló un valor de 0.158 lo que refleja la existencia de una correlación positiva muy baja; esto quiere decir que mientras la variable niveles de ansiedad aumenta, a su vez la dimensión duración también aumenta pero en muy poca proporción.

Tabla 13. Variable Niveles de ansiedad y dimensión Intensidad

			Variable	Dimensión	
			Niveles de ansiedad	Intensidad	
Rho de Spearman	Variable	Niveles de ansiedad	Coeficiente de correlación	1,000	0,140
			Sig. (bilateral)	.	0,069
			N	169	169
	Dimensión	Intensidad	Coeficiente de correlación	0,140	1,000
			Sig. (bilateral)	0,069	.
			N	169	169

Se determinó la correlación de las variables de estudio, tomando como referencia el nivel de significancia de 0,05 (5 %) para aceptar o rechazar las hipótesis, de acuerdo con los siguientes criterios:

Ho: No existe relación significativa entre niveles de ansiedad e intensidad de actividad física, si el valor p es mayor a 0,05.

Ha: Sí existe relación significativa entre niveles de ansiedad e intensidad de actividad física, si el valor p es menor a 0,05.

Interpretación: en respuesta al objetivo específico 4, se realizó la contrastación de hipótesis detallada en la tabla 13, donde se evidencia un valor de significancia de 0.069, con lo que se determina que no existe significancia; a su vez, gracias a la aplicación del coeficiente rho de Spearman, se halló un valor de 0.140 lo que refleja la existencia de una correlación positiva muy baja; esto quiere decir que mientras la variable niveles de ansiedad aumenta, a su vez la dimensión intensidad también aumenta pero en muy poca proporción.

4.3 Discusión de resultados

Según el objetivo general Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022, los resultados obtenidos confirman la hipótesis planteada (valor $p = 0,00$), donde la variable actividad física es practicada por los alumnos en su mayoría de manera semanal y mensual, con una intensidad baja y con una duración menor a 30 minutos, las actividades que más realizan son referentes a movimientos de tipo recreativos o artísticos, debido a que en su mayoría realizan movimiento físico por asignaturas o talleres del instituto, pero no de forma permanente o como una disciplina.

De la misma manera estos resultados se contrastaron por Carlucci (15), al identificar los niveles de ansiedad. Los resultados emanados determinan que los niveles de ansiedad fueron de 48 % y 52 %. Con estos resultados se entiende que la ansiedad preoperatoria es un problema multifactorial, representando en los pacientes un valor de significancia de 0.01 y por ello debe ser bien manejado.

De acuerdo con el primer objetivo, los resultados obtenidos respecto a la determinación de la relación entre los niveles de ansiedad y el tipo de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022; se encuentra dicha relación entre lo estudiado con un valor $p = 0,00$. Tomando en cuenta que los valores que representan a la dimensión tipo de actividad física son deportiva, recreativa y artística; se determina según los niveles bajo, medio y alto que los alumnos, en 77 %, realizan actividades de tipo recreativa y artística en asignaturas o talleres que el instituto les ofrece y solo el 23 % practica una disciplina de carácter deportivo.

De la misma manera, estos resultados se contrastaron por Ramón et al. (16), en el 2020, al estimar la prevalencia de síntomas de ansiedad en una población de estudiantes universitarios. En los resultados, se identificó la prevalencia moderada de síntomas de ansiedad en un 23,6 %. Con estos resultados se entiende que se encontró una prevalencia moderada ($p < 0.00$) de síntomas de depresión y ansiedad en la población.

De la misma manera, estos resultados se contrastaron por Short et al. (17), en el 2021, al determinar la prevalencia de actividad física y síntomas de ansiedad. Dando como resultado que se determinó la prevalencia de síntomas de ansiedad moderados a extremadamente severos

en un 48,6 %, respecto a la actividad física la prevalencia fue del 40,1 %. Con estos resultados se entiende que, la actividad física se asocia directamente ($p < 0.05$) con síntomas de ansiedad.

De acuerdo al segundo objetivo, los resultados obtenidos respecto a la determinación de la relación entre los niveles de ansiedad y la frecuencia de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022, teniendo en cuenta que los valores que representan a la dimensión de frecuencia son diaria, semanal y mensual; los alumnos realizan algún tipo de actividad física mayormente de forma mensual o semanal, considerándose este resultado como un valor medio – bajo (valor $p = 0,764$); ya que solo realizan alguna actividad de este tipo cuando pertenece a una asignatura obligatoria.

De la misma manera, estos resultados se contrastaron por Silva et al. (7), en el 2021, al comparar la actividad física habitual con los síntomas de ansiedad en adolescentes. Dando como resultado que se determina que la prevalencia de inactividad física fue del 93 %. Con estos resultados se entiende que, los adolescentes mostraron una alta tasa de inactividad física con extensas jornadas escolares, además de experimentar aspectos negativos como la ansiedad.

De la misma manera, estos resultados se contrastaron por Xiang et al. (18), en el 2021, al examinar la asociación de la actividad física y sus interacciones en los trastornos de salud mental. Los resultados determinan que la actividad física se asoció con un riesgo más alto de ansiedad en 95 %. Con estos resultados se entiende que, existe un efecto de interacción sinérgica entre la duración insuficiente del sueño y la actividad física insuficiente sobre la ansiedad con un valor de significancia de 0.01.

De acuerdo al tercer objetivo, los resultados obtenidos respecto a la Determinación de la relación entre los niveles de ansiedad y la duración de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022, se determina con un valor $p = 0,041$; teniendo en cuenta que los valores que representan a la dimensión de duración son menos de 10 minutos, entre 10 a 30 minutos y más de 30 minutos; los estudiantes realizan algún tipo de actividad física con una duración de 30 minutos a más, considerándose este resultado como un valor medio – alto; ya que el rango adecuado y considerado para realizar ejercicios diarios es de una hora a dos. Sin embargo, existen 61 alumnos de los 169 encuestados que su nivel de duración es muy bajo debido a que solo practican alguna actividad física en promedio de 10 a 30 minutos, teniendo en cuenta la variable niveles de ansiedad, se determina que 60 de los estudiantes poseen una ansiedad en general, sin diferenciar si es ansiedad estado o ansiedad rasgo, con nivel bajo, 55 de ellos poseen una ansiedad con nivel medio, 54 estudiantes poseen ansiedad con nivel alto, esto refiere a que algunos poseen temor durable y otros también puede presentar influencias

del entorno en características de la personalidad. Teniendo en cuenta que los valores que representan a la dimensión ansiedad estado determinan si existe la presencia o ausencia de esta, se puede determinar que 59 personas poseen una ansiedad estado con nivel bajo, 57 estudiantes poseen una ansiedad estado con nivel medio y 53 de ellos poseen ansiedad estado con nivel alto, esto refiere a que poseen un miedo constante ante una reacción emocional ocasionada en un tiempo determinado. Teniendo en cuenta que los valores que representan a la dimensión ansiedad rasgo determinan si existe la presencia o ausencia de esta, se puede determinar que 62 personas poseen una ansiedad estado con nivel bajo, 52 estudiantes poseen una ansiedad estado con nivel medio y 55 de ellos poseen ansiedad estado con nivel alto, esto refiere a la probabilidad que poseen de sufrir ansiedad en situaciones que reflejan diferencias individuales.

De la misma manera, estos resultados se contrastaron por Delgado et al. (19), en el 2019, al conocer la relación entre ansiedad y afrontamiento. Los resultados evidencian que un 43 % sufre de ansiedad estado, por otro lado, un 42 % de ansiedad rasgo. Con estos resultados se entiende que, existe correlación negativa inversa (valor $p = -0.30$) entre ansiedad y afrontamiento.

De la misma manera, estos resultados se contrastaron por Rodríguez et al. (8), en el 2019, al conocer los niveles de ansiedad en los adolescentes. Dando como resultado que se determina que existe una alta tasa de niveles de ansiedad en los adolescentes en un 52,95 % en personas de 12 años a más. Con estos resultados se entiende que, se requiere de intervenciones para prevenir y disminuir la ansiedad presente en los adolescentes.

De acuerdo al cuarto objetivo, los resultados obtenidos respecto a la determinación de la relación entre los niveles de ansiedad y la intensidad de la actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022, teniendo en cuenta que los valores que representan a la dimensión de intensidad son menos vigorosa, moderada, leve y baja; 69 de los alumnos realizan algún tipo de actividad física con una intensidad leve – baja (valor $p = 0,069$), se observa también que 53 alumnos de los 169 encuestados tienen una intensidad media y 47 realizan actividades físicas con una intensidad de tipo rigurosa.

De la misma manera, estos resultados se contrastaron por Valdez et al. (9), en el 2019, al determinar el nivel de ansiedad en los adolescentes. Los resultados determinan que un 51 % de adolescentes presenta niveles altos de ansiedad en estudiantes de 17 años. Con estos

resultados se entiende que los adolescentes preuniversitarios presentan altos niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo, con valores de 0.017 y 0.031, respectivamente, en estudiantes de colegios estatales y que deciden por cuenta propia estudiar una carrera profesional.

De la misma manera, estos resultados se contrastaron por Aliaga (20), en el 2021, al determinar la relación entre la variable actividad física y estrés. Los resultados obtenidos evidencian que un 21 % realiza actividad física de forma deficiente y un 38 % presenta estrés leve. Con estos resultados se entiende que existen correlaciones negativas débiles ($p = -0.25$) entre la variable actividad física y la variable estrés.

De la misma manera, estos resultados se contrastaron por Huaracallo (21), en el 2021, al analizar la relación entre actividad física y el estrés académico en estudiantes. Los resultados evidencian que un 49 % realiza actividad física moderada, mientras que un 37 % presenta un nivel de estrés medio. Con estos resultados se entiende que existen relaciones positivas (valor $p < 0.05$) entre actividad física y el estrés académico.

CONCLUSIONES

1. Se determinó la relación entre niveles de ansiedad y actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca, y se concluye que existe una relación directa entre estas variables, debido a que se ha encontrado un nivel positivo bajo ($p = 0,00$) en los niveles de ansiedad, a la par, pero en menor proporción ha demostrado también un nivel positivo bajo en la actividad física.
2. Se determinó la relación entre niveles de ansiedad y el tipo de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca, y se concluye que existe una relación directa entre estas variables, debido a que se ha encontrado un nivel de tipo positiva moderada ($p = 0,00$) en los niveles de ansiedad, a la par, ha demostrado también un nivel positivo moderado en la actividad física.
3. Se determinó la relación entre niveles de ansiedad y la frecuencia de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca, y se concluye que existe una relación directa entre estas variables, debido a que se ha encontrado un nivel positivo muy bajo ($p = 0,764$) en los niveles de ansiedad, a la par, pero en una proporción muy menor ha demostrado también un nivel positivo muy bajo en la actividad física.
4. Se determinó la relación entre niveles de ansiedad y la duración de la actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca, y se concluye que existe una relación directa entre estas variables, debido a que se ha encontrado un nivel positivo muy bajo ($p = 0,041$) en los niveles de ansiedad, a la par, pero en una proporción muy menor ha demostrado también un nivel positivo muy bajo en la actividad física.
5. Por último, se determinó la relación entre niveles de ansiedad y la intensidad de la actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca, y se concluye que existe una relación directa entre estas variables, debido a que se ha encontrado un nivel positivo muy bajo ($p = 0,069$) en los niveles de ansiedad, a la par, pero en una proporción muy menor ha demostrado también un nivel positivo muy bajo en la actividad física.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al Instituto Nazaret de Juliaca promover la actividad física de los estudiantes para reducir la ansiedad, que como se evidenció en los resultados, existe una relación entre estas variables, por lo tanto, se deben crear programas o secciones entre actividades académicas planteados por los profesores y directivos del instituto para fomentar la actividad física de los estudiantes, creando espacios de recreación didáctica.
2. De acuerdo al primer objetivo se recomienda a los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca sobre la determinación de la relación entre los niveles de ansiedad y actividad física, los directivos deben de establecer espacios con cierto grupo de personas que incluyan a los docentes y algunos alumnos para realizar un estudio a mayor profundidad de las ansiedades y así tener en cuenta las características y las clasificaciones, para así poder determinar sus niveles reflejados con los estudiantes.
3. De acuerdo con el segundo objetivo, determinación de ansiedad y la frecuencia de actividad física, es por lo que se recomienda al Instituto Nazaret de Juliaca contar con una persona especializada que tenga mayor conocimiento sobre la ansiedad y la actividad física, para así poder tener un mayor conocimiento y tener en cuenta los niveles de aquellos procesos, para contar con un correcto control. Es decir, el instituto debe de priorizar en una de sus actividades la contratación de una persona especializada en evaluar los niveles de ansiedad, además de contar con otro profesional que en conjunto realice programas de recreación que involucren actividades físicas.
4. De acuerdo al tercer objetivo, determinación entre los niveles de ansiedad y la duración de actividad física, es por lo que se recomienda al Instituto Nazaret de Juliaca, que se necesita contar con capacitaciones al menos de manera mensual, sobre el tema de ansiedad y actividades físicas a cargo de personas especialistas en la materia, ya que hay bastantes jóvenes que reflejan altos niveles de ansiedad, donde se han observado problemas de comportamiento en las personas, mayormente en los jóvenes, esto logrará la autoevaluación, siendo este el primer paso para que los estudiantes se den cuenta de que poseen un problema y recurran a solicitar apoyo.
5. De acuerdo al cuarto objetivo, determinación entre los niveles de ansiedad e intensidad de la actividad física de los estudiantes, se recomienda al Instituto Nazaret de Juliaca con la

mano de un profesional, llevar un control y tener comunicación con personas que han presentado ansiedad y trastornos, para así poder tener conocimiento de las experiencias que han tenido y ayudarlos, por lo tanto, los estudiantes tendrán énfasis de lo que en realidad pasa una persona con ansiedad y así podrán ayudar a identificar cuando sus compañeros se encuentren pasando por esos problemas y brindarles la ayuda adecuada.

LISTA DE REFERENCIAS

1. Guerra J, Gutiérrez M, Zavala M, Singre J, Goosdenovich D, Romero E. Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Rev Cubana Invest Bioméd.* 2017; 36(2).
2. Alslman E, Baker N, Dalky H. Mood, and anxiety disorders among adolescent students in Jordan. *Eastern Mediterranean Health Journal.* 2017; 23(9): p. 604-610.
3. Marconcin P, Werneck A, Peralta M, Ihle A, Gouveia E, Ferrari G, et al. The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health.* 2022; 22(209): p. 1-14.
4. Svensson M, Brundin L, Erhardt S, Hallmarker U, James S, Deierborg T. Physical Activity Is Associated With Lower Long-Term Incidence of Anxiety in a PopulationBased, Large-Scale Study. *Frontiers in Psychiatry.* 2021; 10(12): p. 1-9.
5. Zamorano A, Franco J, Vivas J, Muñoz M, Payo D, Cisneros R, et al. Increased Risks of Mental Disorders: Youth with Inactive Physical Activity. *HealthCare.* 2021; 10(237): p. 1-12.
6. Ahinkorah B, Aboagye R, Holmes F, Hagan J, Okyre J, Budu E, et al. A Multi-Country Analysis of Prevalence of Anxiety-Induced Sleep Disturbance and Its Associated Factors among In-School Adolescents in Sub-Saharan Africa Using the Global SchoolBased Health Survey. *HealthCare.* 2021; 9(2): p. 1-13.
7. Silva M, SHmidt A, Oliveira P, Sousa K. Physical inactivity and symptoms of depression, anxiety, and stress in adolescent students. *Acta Paul Enferm.* 2021; 34(2): p. 1-9.
8. Rodríguez V, Pérez P. Niveles de ansiedad social en adolescentes de una institución educativa de Temblader en Perú. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health.* 2019; 1: p. 1-7.
9. Valdez A, Becerra N, Melgarejo B, Huarancca J. Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte. *Peruvian Journal of health care and global health.* 2019; 3(1): p. 12-16.
10. Infobae. Salud mental en el Perú: Casos de depresión aumentaron un 12 % en el 2021. *Infobae.* 2022.
11. Junín, Dirección regional de salud. Junín en 25 % se incrementó ansiedad, depresión y estrés a consecuencia del COVID-19. [Online]; 2019. Acceso 28 de marzo de 2022. Disponible en: http://www.diresajunin.gob.pe/noticia/id/2020100922_junin_en_25_se_incremento_ansiedad_depresin_y_estrs_a_consecuencia_del_covid19/.
12. Abadía G. Relación de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes del I ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Continental 2019-. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología. Huancayo: Universidad Continental.

13. Alharbi B, Al-Mehsin S, Al-Rabaah J, Al Ibrahim K. The Predictive Ability of Social Anxiety within Internet Addiction among University Students. *Journal of Education and e-Learning Research*. 2021; 8(3): p. 290-298.
14. Thivel D, Tremblay A, Genin P, Panahi S, Rivière D, Duclos M. Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Frontiers in Public Health*. 2018; 1: p. 1-5.
15. Carlucci L, Watkins M, Sergi M, Cataldi F, Saggino A, Balsamo M. Dimensions of Anxiety, Age, and Gender: Assessing Dimensionality and Measurement Invariance of the State-Trait for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA) in an Italian Sample. *Frontiers in psychology*. 2018; 2: p. 1-12.
16. Ramón E, Caballero V, Granada J, Juárez R, García B, Solanas I. The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *International journal of environmental research and public health*. 2020; 17(1): p. 1-15.
17. Short M, Martin K, Livingston L, Cote P. Physical activity, sedentary behaviour, and symptoms of anxiety in post-secondary students: A cross-sectional study of two faculties. *Psychiatry Research Communications*. 2021; 1(1): p. 1-7.
18. Xiang S, Dong J, Li X, Li L. Association between Sleep Duration, Physical Activity, and Mental Health Disorders: A Secondary Analysis of the National Survey of Children's Health 2017-2018. *BioMed research international*. 2021; 1: p. 1-7.
19. Delgado N, Núñez O. Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en psicología. Universidad Ricardo Palma.
20. Aliaga S. Actividad Física y Estrés Infantil en clases virtuales en estudiantes del quinto grado de la IE Perú-Italia, Puente Piedra 2021. Tesis para obtener el grado académico de: Maestro en psicología educativa. Universidad César Vallejo.
21. Huaracallo C. Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria Gran Unidad escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno. Tesis para optar el título profesional de: Licenciada en educación física. Universidad Nacional del Altiplano.
22. Goldin P, Ziv M, Jazaieri H, Werner K, Kraemer H, Heimberg R, et al. Cognitive reappraisal self-efficacy mediates the effects of individual cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2012; 80(6): p. 1034-1040.
23. Pammer P, Jahn R, Erkilic Z, Ohmann S, Schwarzenberg J, Plener P, et al. Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2019; 13(37): p. 1-12.
24. Spielberger C. *Anxiety as an emotional state* New York: Academic Press; 1972.
25. Wright K, Mckeown M. *Essentials of mental health nursing*: SAGE; 2018.

26. Spielberger C. *Anxiety and behavior* New York: Academic Press; 1966.
27. Dishman R. *Mental health*. Quinta ed. being Paaw, editor. New York: Seefeldt; 1986.
28. Thomas C, Cassady J. Validation of the State Version of the State-Trait Anxiety Inventory in a University Sample. *Sage Open*. 2021; 1: p. 1-10.
29. Zsido A, Teleki S, Csokasi K, Rozsa S, Bandi S. Development of the condensed version of the spielberger state-trait anxiety inventory. *Psychiatry Research*. 2020; 1(291): p. 1-8.
30. Saviola F, Pappaianni E, Monti A, Grecucci A, Jovicich J, Pisapia N. Trait, and state anxiety are mapped differently in the human brain. *Scientific Reports*. 2020; 10(1112): p. 1-11.
31. Spielberger C, Gorsuch R, Lushene R. *Manual for the state- trait anxiety inventory* Palo Alto: Consulting Psychologists Press; 1970.
32. Zengin S. Examination of Trait Anxiety States of University Students Doing Sports in Team and Individually in Terms of Some Variables. *Journal of Education and Training Studies*. 2019; 7(8): p. 93-97.
33. Kurniandi R, Kasyulita E. Students´ anxiety in speaking english at second semester of english study program at university of pasir pengaraian. *Journal of English Education*. 2019; 5(2): p. 117-122.
34. Hajebi M, Pourabdol S, Beyki M, Sajjadpour S. The Role of Brain/Behavioral Systems and Emotional Processing in Predicting Social Anxiety of Students. *International Journal of School Health*. 2019; 6(3): p. 1-7.
35. Pavicevic M, Minic J. ANXIETY AND REINFORCEMENT SENSITIVITY IN ADOLESCENTS. *Orginal scientific paper*. 2019; 497(115): p. 227-234.
36. Guill R, Molinero R, Clavellino A, Olarte P, Zayas A. Facing Anxiety, Growing Up. Trait Emotional Intelligence as a Mediator of the Relationship Between Self-Esteem and University Anxiety. *Frontiers in psychology*. 2019; 1: p. 1-12.
37. Zaccoletti S, Alto G, Mason L. Enjoyment, anxiety and boredom, and their control-value antecedents as predictors of reading comprehension. *Learning and Individual Differences*. 2020; 79(1): p. 1-15.
38. Leigh L, Clark D. Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents, and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review* volume. 2018; 21(1): p. 388-414.
39. Nordahl H, Anyan F, Hjemdal O, Wells A. Metacognition, cognition, and social anxiety: A test of temporal and reciprocal relationships. *Journal of Anxiety Disorders*. 2022; 86(1): p. 1-8.
40. Organización Mundial de la Salud. *Actividad Física*. [Online]; 2020. Acceso 27 de Enero de 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>.
41. Malm C, Jakobsson J, Isaksson A. Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*. 2019; 7(127): p. 1-28.

42. Ros J. *Actividad física + salud: Hacia un estilo de vida activo* Sanidad Cd, editor. Murcia; 2008.
43. Fundación Universitaria Iberoamericana. *Actividad física y salud: Diaz de Santos*; 2006.
44. World health organization. *Whoguidelines on physical activity and sedentary behaviour*. [Online]. 2020. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>.
45. Nowak P, Bozek A, Blukacz M. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. *BioMed research international*. 2019; 1: p. 1-11.
46. Ministerio de Educación CyD. *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo*. 1st ed. Madrid: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad; 2018.
47. Hallgren M, Kandola A, Stubbs B, Nguyen T, Wallin P, Andersson G, et al. Associations of exercise frequency and cardiorespiratory fitness with symptoms of depression and anxiety - a cross-sectional study of 36,595 adults. *Mental Health and Physical Activity*. 2020; 16(18): p. 1-13.
48. Kamaruzaman S. The important of physical activities in our life. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*. 2018; 3(4): p. 308-3010.
49. Singh R, Pattisapu A, Emery M. US Physical Activity Guidelines: Current state, impact and future ections. *Trends in Cardiovascular Medicine*. 2020; 2(1): p. 407-412.
50. Tarp J, Child A, Westgate K, Bugge A, Wedderkopp N, Andersen L, et al. Physical activity intensity, bout-duration, and cardiometabolic risk markers in children and adolescents. *International Journal of Obesity*. 2018; 42(1): p. 1639-1650.
51. Marquez D, Jerome GM, Edward , Snook E, Canaklisova S. Self- efficacy manipulation and satate anxiety responses to exercise in low active woman. *Psychology and health*. 2002; 17(6): p. 783-791.
52. Stamatakis E, Straker L, Hamer M, Gebel K. The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans: What's New? Implications for Clinicians and the Public. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*. 2019; 49(7): p. 487-490.
53. Rey J, Sabag A, Martinez M, Rezende L, Valero M. Do vigorous-intensity and moderate-intensity physical activities reduce mortality to the same extent? A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sports & Exercise medicine*. 2020; 6(1): p. 1-11.
54. Brand R, Cheval B. Theories to Explain Exercise Motivation and Physical Inactivity: Ways of Expanding Our Current Theoretical Perspective. *Front Psychol*. 2019; 10(1): p. 1-15.
55. Brand R, Ekkekakis P. Exercise Behavior Change Revisited: Affective-Reflective Theory. *Essentials of exercise and sport psychology: A direct access textbook*. 2020; 1: p. 62-92.
56. Cheval B, Matthieu P. The Theory of Effort Minimization in Physical Activity. *Exerc. Sport Sci. Rev*. 2021; 49(3): p. 168-178.

57. Cheval B, Cabral D, Daou M, Bacelar M, Parma J, Forestier C, et al. Inhibitory control elicited by physical activity and inactivity stimuli: an EEG study. *SportRxiv Preprints*. 2021; 2: p. 1-41.
58. Velásquez M, Torres DSH. Análisis Psicológico de la actividad física. *Rev. Salud pública*. 2006; 8(2): p. 1-12.
59. Stephens T. Physical activity and mental health in the United States and Canada. *Preventive Medicine*. 1988;(17): p. 35-47.
60. Petruzzello S, Landers D, Hatfield B, Kubitz K, Salazar W. A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports Med*. 1991; 11(3): p. 143-82.
61. Sniadach J, Szymkowiak S, Osip P, Waszkiewicz N. Increased Depression and Anxiety Disorders during the COVID-19 Pandemic in Children and Adolescents: A Literature Review. *Life*. 2021; 11(2): p. 1-13.
62. Kadoya Y, Khan M, Watanapongvanich S, Binnagan P. Emotional Status and Productivity: Evidence from the Special Economic Zone in Laos. *Sustainability*. 2020; 12(1544): p. 1-15.
63. Simsek O, Kocak O, Younis M. The Impact of Interpersonal Cognitive Distortions on Satisfaction with Life and the Mediating Role of Loneliness. *Sustainability*. 2021; 13(98): p. 1-18.
64. Piggitt J. What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in sports and active living*. 2020; 1: p. 1-15.
65. Meidna C, Jáuregui A, Hernández C, Samah T, Barquera S. Physical inactivity and sitting time prevalence and trends in Mexican adults. Results from three national surveys. *Pols One*. 2021; 16(7): p. 1-12.
66. Garatachea M. *Actividad física y salud*. Segunda ed. Madrid: Santos; 2013.
67. Gómez R, Vilcazán E, Arruda M, Hespagnol J, Cossio M. Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. *An Fac med*. 2012; 73(4): p. 307-313.
68. McCartney G, Popham F, McMaster R, Cumbers A. Defining health and health inequalities. *Public Health*. 2019; 172(1): p. 22-30.
69. Organización Mundial de la salud. *Salud mental*. [Online]; 2022. Acceso 31 de Enero de 2023. Disponible en:
[https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mentalhealth-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La %20OMS %20define %20la %20salud,aportar %20algo %20a %20su % 20comunidad %C2 %BB](https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mentalhealth-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%20C2%BB).
70. Gallardo E. *Metodología de la investigación*. 1st ed. Huancayo: Universidad continental; 2017.
71. Alvarez A. *Clasificación de las Investigaciones*. Facultad de ciencias empresariales y económicas - Carrera de negocios Internacionales. Universidad de Lima, Lima.

72. Rodriiguez M, Mendivelso F. Diseño de investigación de corte transversal. *Médica Sanitas*. 2018; 21(3): p. 141-147.
73. Anicama J, Pineda C, Pizarro R, Vallenas F, Aguirre M, Villanueva L. Evidencias psicométricas del inventario ansiedad estado- rasgo. *Psychologia. Avances de la disciplina*. 2021; 15(2): p. 49-62.
74. Santos G. Validez y confiabilidad del cuestionario de calidad de vida SF-36 en mujeres con LUPUS, Puebla. Tesis. Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
75. Galicia L, Balderrama J, Navarro R. Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. *Apertura*. 2017; 9(2): p. 42-53.

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
General ¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022?	General Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.	General Existe relación entre los niveles de ansiedad y actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.	Variable 1 Niveles de ansiedad	Tipo de investigación: Básica
Específicos ¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y el tipo de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022?	Específicos Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y el tipo de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.	Específicas Existe relación entre los niveles de ansiedad y el tipo de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.	Dimensiones Ansiedad estado Ansiedad rasgo	Nivel: Correlacional Diseño: No experimental transversal
¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y la frecuencia de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022?	Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y la frecuencia de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.	Existe relación entre los niveles de ansiedad y la frecuencia de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.	Variable 2 Actividad física	Población: 300 estudiantes Muestra: 169 estudiantes
¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y la duración de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022?	Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y la duración de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.	Existe relación entre los niveles de ansiedad y la duración de actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.	Dimensiones Tipos de actividad física Frecuencia	Muestreo: Probabilístico aleatorio simple
¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y la intensidad de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022?	Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y la intensidad de la actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.	Existe relación entre los niveles de ansiedad y la intensidad de la actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.	Duración Intensidad	Técnicas e instrumentos: Encuesta y cuestionario

Anexo 2

Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	N.º de ítems	Escala de medición
Variable 1: Niveles de ansiedad	Se considera el tipo de trastorno más extendido en el mundo después de la depresión y el alcoholismo, y se refiere a un estado de miedo a las situaciones sociales que comienza con los individuos, debido a su falta de habilidades sociales, se preocupan en situaciones sociales en las que se enfrentan a sentimientos de vergüenza y enfado (13).	Es la sumatoria de las puntuaciones por cada dimensión para poder obtener un valor total.	Ansiedad estado	Presencia de ansiedad	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	Ordinal
				Ausencia de ansiedad		
			Ansiedad rasgo	Presencia de ansiedad	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	
				Ausencia de ansiedad		
Variable 2: Actividad física	La actividad física se define como cualquier movimiento corporal generado por la contracción de los músculos esqueléticos que eleva el gasto energético por encima de la tasa metabólica en reposo y se caracteriza por su modalidad, frecuencia, intensidad, duración y contexto de práctica (14).	Es la sumatoria de las puntuaciones por cada dimensión para poder obtener un valor total.	Tipo de actividad física	Deportiva	1, 2, 3, 4, 5, 6	Ordinal
				Recreativa		
				Artística		
			Frecuencia	Diaria	7, 8, 9	
				Semanal		
				Mensual		
Duración	Menos de 10 minutos	10, 11				
	Entre 10 y 30 minutos					
	Mas de 30 minutos					
Intensidad	Vigorosa	12, 13, 14, 15, 16				
	Moderada					
	Leve					
				Baja		

Covariable	Definición conceptual	Definición operacional	Instrumento	Escala de medición	Criterios de medición
Sexo Edad	Son todas las características un individuo asignadas de	Se medirán a través del Cuestionario	Cuestionario de ansiedad y actividad física	Nominal	Masculino Femenino N.º de años

Anexo 3

Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario de ansiedad

Estimado (a) estudiante:

El presente instrumento tiene por objetivo Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.

Para lo cual se le pide la mayor honestidad posible en sus respuestas.

Cabe mencionar que la encuesta es anónima e individual.

Muchas gracias por su colaboración.

Edad:

Sexo:

Instrucciones:

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque el cuadro que indique cómo se siente ahora mismo, o sea, en este momento. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

N.º	Dimensiones	No en lo absoluto	Un poco	Nada de acuerdo	bastante	mucho
Ansiedad estado						
1	Me siento calmado(a)					
2	Me siento seguro(a)					
3	Estoy tenso(a)					
4	Estoy contrariado(a)					
5	Estoy a gusto					
6	Me siento alterado(a)					
7	Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo					
8	Me siento descansado(a)					
9	Me siento ansioso(a)					
10	Me siento cómodo(a)					
11	Me siento con confianza en mí mismo(a)					
12	Me siento nervioso(a)					
13	Me siento agitado(a)					
14	Me siento «a punto de explotar»					
15	Me siento reposado(a)					
16	Me siento satisfecho(a)					
17	Estoy preocupado(a)					

18	Me siento muy agitado(a) y aturdido(a)					
19	Me siento alegre					
20	Me siento bien					
Ansiedad rasgo						
21	Me canso rápidamente					
22	Siento ganas de llorar					
23	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo					
24	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente					
25	Me siento descansado(a)					
26	Soy una persona «tranquila», serena y sosegada					
27	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas					
28	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia					
29	Soy feliz					
30	Tomo las cosas muy a pecho					
31	Me falta confianza en mí mismo(a)					
32	Me siento seguro(a)					
33	Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades					
34	Me siento melancólico(a)					
35	Me siento satisfecho(a)					
36	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan					
37	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza					
38	Soy una persona estable					
39	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)					

Niveles de ansiedad

Alta: más de 44 puntos

Media: 20 – 44 puntos

Baja: menos de 30 puntos

Cuestionario sobre actividad física en los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca

El presente instrumento tiene por objetivo Determinar la relación entre los niveles de ansiedad y actividad física de los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022.

Para lo cual se le pide la mayor honestidad posible en sus respuestas.
Cabe mencionar que la encuesta es anónima e individual.

Muchas gracias por su colaboración.

Edad:

Sexo:

Instrucciones: Marca con una X el recuadro correspondiente de acuerdo con las siguientes preguntas, cuya escala de apreciación es la siguiente:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Dimensión 1: tipos de actividad física		1	2	3	4	5
1	Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana					
2	Realizas algún de deporte en específico					
3	Acostumbras a ocupar tu tiempo con actividades de ejercicio como caminar, paseo en bicicleta, etc.					
4	Realizas actividades recreativas en el receso de clases					
5	Realizas actividades de deportes como futbol, vóley, básquet					
6	Te gustan las actividades como pintura, música, etc.					
Dimensión 2: frecuencia						
7	En los meses de vacaciones, realizas actividad física a menudo					
8	De manera semanal realizas actividades físicas entre 2 o 5 días					
9	Realizas actividad física de manera diaria					
10	No realizas mucha actividad física					
Dimensión 3: duración						
11	En los días que realizas actividad física, en total ocupas entre 10 a 30 minutos					
12	Consideras que el tiempo correcto para realizar actividades físicas oscilan entre 30 a 40 minutos					
Dimensión 4: intensidad						
13	Realizas actividad física vigorosa					
14	Realizas de manera diaria actividad física moderada					

15	Realizas entre 10 a 30 minutos de actividad moderada					
16	Consideras que caminar o correr tiene una intensidad leve de actividad física					
17	Realizas actividad baja porque no estás acostumbrado al ejercicio					

Niveles

Actividad baja: 17 - 39

Actividad moderada: 40 - 62

Actividad alta: 63 - 85

Anexo 3
Solicitud de aceptación



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO "NAZARET" - JULIACA
AUTORIZADO POR R.M. N° 0215-89-ED., R.D. N°1930-91-ED., R.M. 0490-94-ED., y R.D. N°0480-2006-ED.
OFICINA: Av. Ferial N° 957 - 961 Telf. 322141 - JULIACA - PUNO - PERÚ
COMPUTACIÓN E INFORMÁTICA - ENFERMERÍA TÉCNICA

"Año Del Fortalecimiento De La Soberanía Nacional"

Juliaca, 08 de Abril del 2022.

OFICIO N° 015-2022-D-IESTP-N/J

SEÑORITA : **STHEFANY JAMILET PEREZ HINOJOSA**
BACHILLER EN TECNOLOGÍA MÉDICA.

CIUDAD.-

ASUNTO : RESPUESTA A LO SOLICITADO.

REF. : SOLICITUD N° 057-2022

*Mediante la presente me dirijo a usted, con la finalidad de informarle, en referencia a lo solicitado se **concede el permiso** para realizar la encuesta a los estudiantes de esta Institución Superior, sobre el tema "Niveles de Ansiedad y Actividad Física"*

Esperando haber cumplido con lo solicitado aprovecho la oportunidad para reiterarle mis consideraciones más distinguidas y estima personal.

Atentamente,



Dr. Percy Vasquez Arce
DIRECTOR

PVA/Dir.
gche/sec.
c.c.arch.

Consentimiento informado



«Niveles de ansiedad y actividad física en los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022»

Bienvenido(a), le saluda Pérez Hinojosa Sthefany Jamilet, quien pertenece a la carrera de Tecnología Médica de la Universidad Continental, el objetivo de la presente investigación es determinar la relación que existe entre los niveles de ansiedad y actividad física en los estudiantes del instituto Nazaret de Juliaca, para con ello obtener el título profesional de Licenciada en Tecnología Médica especialidad en Terapia Física y Rehabilitación.

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria y anónima, si usted accede a participar, se le solicitará llenar la ficha de datos sociodemográficos y posteriormente completar los cuestionarios entregados, los cuales deberá responder con sinceridad; esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. Dada la naturaleza de la investigación, no existen respuestas correctas e incorrectas. Es importante recalcar el anonimato, la confidencialidad y el respeto de sus resultados, los cuales serán utilizados únicamente con fines académicos.

Usted puede decidir interrumpir el formulario en cualquier momento, sin que ello genere algún perjuicio. En caso tenga dudas o aclaraciones sobre el presente estudio, puede contactarse con la investigadora al siguiente correo:

72517908@continental.edu.pe.

De antemano le agradecemos su participación.

Si usted acepta participar voluntariamente en la investigación, comprendiendo la actividad en la que participará se le pide llenar los siguientes datos:

Yo.....

He leído la información brindada en este documento, conociendo los objetivos, procedimientos, riesgos, lo que se espera de mí y mis derechos, por lo que considero que comprendo toda la información proporcionada acerca de este estudio, sé que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio cuando quiera, sin tener que dar explicaciones y sin que esto me afecte de alguna manera. Al firmar este documento, yo acepto participar en este estudio y entiendo que recibiré una copia firmada de este documento.

Nombre completo del sujeto de investigación.....

Firma del sujeto de investigación.....

Lugar, fecha y hora.....

Nombre completo del investigador/a

.....

Firma del sujeto del investigador/a

.....

Lugar, fecha y hora

Anexo 5

Evidencia de la aplicación del instrumento



Alumnos de la carrera de Enfermería Técnica, II semestre



Figura 9. Alumnos de la carrera de Enfermería Técnica, III semestre



Figura 10. Alumnos de la carrera de Enfermería Técnica, V semestre



Figura 11. Alumnos de la carrera de Enfermería Técnica, VI semestre
Anexo 6

Validación de instrumentos - cuestionario de ansiedad

Facultad de Ciencias de la Salud
Solicitud de validación de instrumento
Cuestionario juicio de experto

Estimado Especialista: Lic. T. M. Olga Carcasi Parisaca.

Considerando su actitud ética y trayectoria profesional, permítame considerarlo como **Juez experto** para revisar el contenido del siguiente instrumento de recolección de datos:
Cuestionario de Ansiedad.

Le adjunto las matrices de consistencia y operacionalización de variables para la revisión respectiva del proyecto de tesis:

Título del proyecto de tesis:	NIVELES DE ANSIEDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO NAZARET DE JULIACA 2022.
--	---

El resultado de esta evaluación permitirá la **validez de contenido** del instrumento.

De antemano le agradezco sus aportes y sugerencias.

Huancayo, 16 de agosto 2022



Tesista: Sthefany Jamilet Pérez Hinojosa

D.N.I 72517908

Adjunto:

Matriz de consistencia.

Matriz de operacionalización de variables.

Validación de cuestionario

Para validar el Instrumento debe colocar, en el casillero de los criterios: **suficiencia, claridad, coherencia y relevancia**, el número (entre 1-5) que según su evaluación corresponda, cada ítem tendrá un valor máximo de 20 = 100 %

Nombre del Instrumento: Cuestionario de ansiedad							
Autor del Instrumento: Anicama, J., Pizarro, R., Pineda, C., Vallenas, F., Aguirre, M., y Villanueva, L.							
Variable: Niveles de ansiedad							
Dimensión: Ansiedad estado	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Puntuación	Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Puntuación sumada de la primera dimensión.	Me siento calmado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento seguro(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy tenso(a)	5	5	5	5	20	
Presencia de ansiedad	Estoy contrariado(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy a gusto	5	5	5	5	20	
	Me siento alterado(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo	5	5	5	5	20	
	Me siento descansado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento ansioso(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento cómodo(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento con confianza en mí mismo(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento nervioso(a)	5	5	5	5	20	
Me siento agitado(a)	5	5	5	5	20		
Ausencia de ansiedad	Me siento a punto de explotar	5	5	5	5	20	
	Me siento reposado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento satisfecho(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy preocupado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento agitado(a) y aturdido(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento alegre	5	5	5	5	20	
Me siento bien	5	5	5	5	20		
Dimensión: Ansiedad rasgo	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Puntuación sumada de la segunda dimensión	Me canso rápidamente	5	5	5	5	20	
	Siento ganas de llorar	5	5	5	5	20	
	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	5	5	5	5	20	

Presencia de ansiedad	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	5	5	5	5	20	
	Me siento descansado(a)	5	5	5	5	20	
	Soy una persona tranquila, serena y sosegada	5	5	5	5	20	
	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarla	5	5	5	5	20	
	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	5	5	5	5	20	
Ausencia de ansiedad							
	Soy feliz	5	5	5	5	20	
	Tomo las cosas muy a pecho	5	5	5	5	20	
	Me falta confianza en mí mismo(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento seguro(a)	5	5	5	5	20	
	Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	5	5	5	5	20	
	Me siento melancólico(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento satisfecho(a)	5	5	5	5	20	
	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	5	5	5	5	20	
	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza.	5	5	5	5	20	
	Soy una persona estable	5	5	5	5	20	
	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)	5	5	5	5	20	
	Total					800	
	%					100	
	Puntuación decimal					20	

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA

Nombres y Apellidos	Olga Carcasí Parisaca
Profesión y Grado Académico	Licenciado Tecnólogo Médico
Especialidad	Terapia Física y Rehabilitación
Institución y años de experiencia	Minsa – 7 Años
Cargo que desempeña actualmente	Jefe de área del departamento de TERAPIA FISICA Y REHABILITACION – MINSA, LAMPA.

Puntaje del Instrumento Revisado: _____ 20 _____

Opinión de aplicabilidad:

APLICABLE (x)

APLICABLE LUEGO DE REVISIÓN ()

NO APLICABLE ()



OLGA CARCASÍ PARISACA
LICENCIADA TECNÓLOGA MÉDICA
C 187 676

Nombres y apellidos: Olga Carcasí Parisaca

DNI: 02038036

COLEGIATURA: 9743

Facultad de Ciencias de la Salud
Solicitud de validación de instrumento
Cuestionario juicio de experto

Estimado Especialista: Lic. T. M. Raúl Alberto Condo Montealegre.

Considerando su actitud ética y trayectoria profesional, permítame considerarlo como **Juez experto** para revisar el contenido del siguiente instrumento de recolección de datos:
Cuestionario de Ansiedad.

Le adjunto las matrices de consistencia y operacionalización de variables para la revisión respectiva del proyecto de tesis:

Título del proyecto de tesis:	«NIVELES DE ANSIEDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO NAZARET DE JULIACA 2022»
--------------------------------------	---

El resultado de esta evaluación permitirá la **validez de contenido** del instrumento.

De antemano le agradezco sus aportes y sugerencias.

Huancayo, 18 de agosto 2022



Tesista: Sthefany Jamilet Pérez Hinojosa
D.N.I 72517908

Adjunto:

Matriz de consistencia.

Matriz de operacionalización de variables.

Validación de cuestionario

Para validar el Instrumento debe colocar, en el casillero de los criterios: **suficiencia, claridad, coherencia y relevancia**, el número (entre 1-5) que según su evaluación corresponda, cada ítem tendrá un valor máximo de 20 = 100 %.

Nombre del Instrumento: Cuestionario de ansiedad							
Autor del Instrumento: Anicama, J., Pizarro, R., Pineda, C., Vallenas, F., Aguirre, M., y Villanueva, L.							
Variable: Niveles de ansiedad							
Dimensión: Ansiedad estado	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Puntuación	Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Puntuación sumada de la primera dimensión.	Me siento calmado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento seguro(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy tenso(a)	5	5	5	5	20	
Presencia de ansiedad	Estoy contrariado(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy a gusto	5	5	5	5	20	
	Me siento alterado(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo	5	5	5	5	20	
	Me siento descansado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento ansioso(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento cómodo(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento con confianza en mí mismo(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento nervioso(a)	5	5	5	5	20	
Me siento agitado(a)	5	5	5	5	20		
Ausencia de ansiedad	Me siento a punto de explotar	5	5	5	5	20	
	Me siento reposado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento satisfecho(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy preocupado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento agitado(a) y aturdido(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento alegre	5	5	5	5	20	
	Me siento bien	5	5	5	5	20	
Dimensión: Ansiedad rasgo	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
	Me canso rápidamente	5	5	5	5	20	

Puntuación sumada de la segunda dimensión	Siento ganas de llorar	5	5	5	5	20	
	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	5	5	5	5	20	
Presencia de ansiedad	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	5	5	5	5	20	
	Me siento descansado(a)	5	5	5	5	20	
	Soy una persona tranquila, serena y sosegada	5	5	5	5	20	
	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarla	5	5	5	5	20	
	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	5	5	5	5	20	
Ausencia de ansiedad	Soy feliz	5	5	5	5	20	
	Tomo las cosas muy a pecho	5	5	5	5	20	
	Me falta confianza en mí mismo(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento seguro(a)	5	5	5	5	20	
	Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	5	5	5	5	20	
	Me siento melancólico(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento satisfecho(a)	5	5	5	5	20	
	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	5	5	5	5	20	
	Me afectan tanto los engaños que no me los puedo quitar de la cabeza.	5	5	5	5	20	
	Soy una persona estable	5	5	5	5	20	
	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)	5	5	5	5	20	
	Total					800	
	%					100	
	Puntuación decimal					20	

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA

Nombres y Apellidos	Raúl Alberto Condo Montealegre.
Profesión y Grado Académico	Licenciado tecnólogo Medico
Especialidad	Terapia física y rehabilitación.
Institución y años de experiencia	Essalud – 12 Años
Cargo que desempeña actualmente	Terapeuta Físico – Essalud

Puntaje del Instrumento Revisado: _____ 20 _____

Opinión de aplicabilidad:

APLICABLE (x)

APLICABLE LUEGO DE REVISIÓN ()

NO APLICABLE ()



Raúl A. Condo Montealegre
LICENCIADO EN TERAPIA FÍSICA
Y REHABILITACIÓN
CTMP: N° 10312

Nombres y apellidos: Raúl Alberto Condo Montealegre.

DNI: 40027031

COLEGIATURA: 103112

Facultad de Ciencias de la Salud
Solicitud de validación de instrumento
Cuestionario juicio de experto

Estimado Especialista: Dr. Luis Carlos Guevara Vila.

Considerando su actitud ética y trayectoria profesional, permítame considerarlo como **Juez experto** para revisar el contenido del siguiente instrumento de recolección de datos:
Cuestionario de Ansiedad.

Le adjunto las matrices de consistencia y operacionalización de variables para la revisión respectiva del proyecto de tesis:

Título del proyecto de tesis:	«NIVELES DE ANSIEDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO NAZARET DE JULIACA 2022»
--------------------------------------	---

El resultado de esta evaluación permitirá la **validez de contenido** del instrumento.

De antemano le agradezco sus aportes y sugerencias.

Huancayo, 18 de agosto 2022.



Tesista: Sthefany Jamilet Pérez Hinojosa
D.N.I 72517908

Adjunto:

Matriz de consistencia

Matriz de operacionalización de variables

Validación de cuestionario

Para validar el Instrumento debe colocar, en el casillero de los criterios: **suficiencia, claridad, coherencia y relevancia**, el número (entre 1-5) que según su evaluación corresponda, cada ítem tendrá un valor máximo de 20 = 100 %

Nombre del Instrumento: Cuestionario de Ansiedad.							
Autor del Instrumento: Anicama, J., Pizarro, R., Pineda, C., Vallenas, F., Aguirre, M., & Villanueva, L.							
Variable: Niveles de ansiedad							
Dimensión:	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Puntuación	Observaciones o recomendaciones
Ansiedad estado							
Indicadores							
Puntuación sumada de la primera dimensión.	Me siento calmado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento seguro(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy tenso(a)	5	5	5	5	20	
Presencia de ansiedad	Estoy contrariado(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy a gusto	5	5	5	5	20	
	Me siento alterado(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo	5	5	5	5	20	
Ausencia de ansiedad	Me siento descansado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento ansioso(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento cómodo(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento con confianza en mí mismo(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento nervioso(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento agitado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento a punto de explotar	5	5	5	5	20	
	Me siento reposado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento satisfecho(a)	5	5	5	5	20	
	Estoy preocupado(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento agitado(a) y aturdido(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento alegre	5	5	5	5	20	
Me siento bien	5	5	5	5	20		

Dimensión: Ansiedad rasgo	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Puntuación sumada de la segunda dimensión	Me canso rápidamente	5	5	5	5	20	
	Siento ganas de llorar	5	5	5	5	20	
	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	5	5	5	5	20	
Presencia de ansiedad	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	5	5	5	5	20	
	Me siento descansado(a)	5	5	5	5	20	
	Soy una persona tranquila, serena y sosegada	5	5	5	5	20	
	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarla	5	5	5	5	20	
Ausencia de ansiedad	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	5	5	5	5	20	
	Soy feliz	5	5	5	5	20	
	Tomo las cosas muy a pecho	5	5	5	5	20	
	Me falta confianza en mí mismo(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento seguro(a)	5	5	5	5	20	
	Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	5	5	5	5	20	
	Me siento melancólico(a)	5	5	5	5	20	
	Me siento satisfecho(a)	5	5	5	5	20	
	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	5	5	5	5	20	
	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza.	5	5	5	5	20	
	Soy una persona estable	5	5	5	5	20	
	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)	5	5	5	5	20	
	Total					800	
	%					100	
	Puntuación decimal					20	

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA

Nombres y Apellidos	Dr. Luis Carlos Guevara Vila
Profesión y Grado Académico	Tecnólogo médico Doctor en Ciencias de la Salud y Salud Pública
Especialidad	Terapia física y rehabilitación
Institución y años de experiencia	Universidad Continental 8 años
Cargo que desempeña actualmente	Docente Universitario

Puntaje del Instrumento Revisado: _____

Opinión de aplicabilidad:

APLICABLE (X)

APLICABLE LUEGO DE REVISIÓN ()

NO APLICABLE ()



Luis Carlos Guevara Vila
Tecnólogo Médico
C.T.M.P. 9408

Nombres y apellidos: Luis Carlos Guevara Vila

DNI: 42188084

COLEGIATURA: 9408

Validación de instrumentos
Cuestionario de actividad física

Facultad de Ciencias de la Salud
Solicitud de validación de instrumento
Cuestionario juicio de experto

Estimado Especialista: Lic. T. M. Olga Carcasi Parisaca

Considerando su actitud ética y trayectoria profesional, permítame considerarlo como **Juez experto** para revisar el contenido del siguiente instrumento de recolección de datos:

Cuestionario de actividad Física.

Le adjunto las matrices de consistencia y operacionalización de variables para la revisión respectiva del proyecto de tesis:

Título del proyecto de tesis:	«NIVELES DE ANSIEDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO NAZARET DE JULIACA 2022»
--------------------------------------	---

El resultado de esta evaluación permitirá la **validez de contenido** del instrumento.

De antemano le agradezco sus aportes y sugerencias.

Huancayo, 16 de agosto 2022



Tesista: Sthefany Jamilet Pérez Hinojosa

D.N.I 72517908

Validación de cuestionario

Para validar el Instrumento debe colocar, en el casillero de los criterios: **suficiencia, claridad, coherencia y relevancia**, el número (entre 1-5) que según su evaluación corresponda, cada ítem tendrá un valor máximo de 20 = 100 %

Nombre del Instrumento: Cuestionario sobre Actividad Física							
Autor del Instrumento: Rossana Gómez Campos, Élmer Vilcazán , Miguel De Arruda , Jeffersson E Español , Marco Antonio Cossío-Bolaños							
VARIABLE: Actividad Física							
Dimensión: Tipo de actividad física	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Puntuación	Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Deportiva	Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana	5	5	5	5	20	
Recreativa	Realizas algún deporte en específico	5	5	5	5	20	
	Acostumbas a ocupar tu tiempo con actividades de ejercicio como caminar, paseo en bicicleta, etc.	5	5	5	5	20	
	Realizas actividades recreativas en el receso de clases.	5	5	5	5	20	
	Realizas actividades de deportes como futbol, vóley, básquet.	5	5	5	5	20	
Artística	Te gustan las actividades	5	5	5	5	20	
	como pintura, música, etc.						
Dimensión: Frecuencia	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Diaria	En los meses de vacaciones, realizas actividad física a menudo.	5	5	5	5	20	
Semanal	De manera semanal realizas actividades físicas entre 2 a 5 días	5	5	5	5	20	

Mensual	Realizas actividad física de manera diaria.	5	5	5	5	20	
	No realizas mucha actividad física.	5	5	5	5	20	
Dimensión:							
Duración	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Menos de 10 minutos	En los días que realizas actividad física, en total ocupas entre 10 a 30 minutos	5	5	5	5	20	
Entre 10 a 30 minutos							
Más de 30 minutos	Consideras que el tiempo correcto para realizar actividades físicas oscilan entre 30 a 40 minutos.	5	5	5	5	20	
Dimensión:							
Intensidad	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Vigorosa	Realizas actividad física vigorosa	5	5	5	5	20	
Moderada	Realizas de manera diaria actividad física moderada	5	5	5	5	20	
Leve	Realizas entre 10 a 30 minutos de actividad moderada	5	5	5	5	20	
Baja	Consideras que caminar o correr tiene una intensidad leve de actividad física	5	5	5	5	20	
	Realizas actividad física baja porque no estás acostumbrado al ejercicio	5	5	5	5	20	
	Total					340	
	%					100	
	Puntuación decimal					20	

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA

Nombres y Apellidos	Olga Carcasí Parisaca
Profesión y Grado Académico	Licenciado Tecnólogo Medico
Especialidad	Terapia Física y Rehabilitación
Institución y años de experiencia	Minsa – 7 Años
Cargo que desempeña actualmente	Jefe de área del departamento de TERAPIA FISICA Y REHABILITACION – MINSA, LAMPA.

Puntaje del Instrumento Revisado: _____ 20 _____

Opinión de aplicabilidad:

APLICABLE (x)

APLICABLE LUEGO DE REVISIÓN ()

NO APLICABLE ()



Nombres y apellidos: Olga Carcasí Parisaca

DNI: 02038036

COLEGIATURA: 9743

Facultad de Ciencias de la Salud
Solicitud de validación de instrumento
Cuestionario juicio de experto

Estimado Especialista: Lic. T. M. Raúl Alberto Condo Montealegre.

Considerando su actitud ética y trayectoria profesional, permítame considerarlo como **Juez experto** para revisar el contenido del siguiente instrumento de recolección de datos: Cuestionario de actividad Física.

Le adjunto las matrices de consistencia y operacionalización de variables para la revisión respectiva del proyecto de tesis:

Título del proyecto de tesis:	«NIVELES DE ANSIEDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO NAZARET DE JULIACA 2022»
--------------------------------------	---

El resultado de esta evaluación permitirá la **validez de contenido** del instrumento.

De antemano le agradezco sus aportes y sugerencias.

Huancayo, 17 de agosto 2022



Tesista: Sthefany Jamilet Pérez Hinojosa

D.N.I 72517908

Adjunto:

Matriz de consistencia

Matriz de operacionalización de variables

Validación de cuestionario

Para validar el Instrumento debe colocar, en el casillero de los criterios: **suficiencia, claridad, coherencia y relevancia**, el número (entre 1-5) que según su evaluación corresponda, cada ítem tendrá un valor máximo de 20 = 100 %

Nombre del Instrumento: Cuestionario sobre Actividad Física							
Autor del Instrumento: Rossana Gómez Campos, Élmer Vilcazán, Miguel De Arruda, Jeffersson E Español , Marco Antonio Cossío-Bolaños							
Variable: Actividad Física							
Dimensión: Tipo de actividad física	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Puntuación	Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Deportiva	Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana	5	5	5	5	20	
Recreativa	Realizas algún deporte en específico	5	5	5	5	20	
	Acostumbras a ocupar tu tiempo con actividades de ejercicio como caminar, paseo en bicicleta, etc.	5	5	5	5	20	
	Realizas actividades recreativas en el receso de clases.	5	5	5	5	20	
	Realizas actividades de deportes como futbol, vóley, básquet.	5	5	5	5	20	
Artística	Te gustan las actividades	5	5	5	5	20	
	como pintura, música, etc.						
Dimensión: Frecuencia	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Diaria	En los meses de vacaciones, realizas actividad física a menudo.	5	5	5	5	20	

Semanal	De manera semanal realizas actividades físicas entre 2 a 5 días	5	5	5	5	20	
Mensual	Realizas actividad física de manera diaria.	5	5	5	5	20	
	No realizas mucha actividad física.	5	5	5	5	20	
Dimensión: Duración	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
menos de 10 minutos	En los días que realizas actividad física, en total ocupas entre 10 a 30 minutos	5	5	5	5	20	
entre 10 a 30 minutos	Consideras que el tiempo correcto para realizar actividades físicas oscilan entre 30 a 40 minutos.	5	5	5	5	20	
más de 30 minutos							
Dimensión: Intensidad	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Vigorosa	Realizas actividad física vigorosa	5	5	5	5	20	
Moderada	Realizas de manera diaria actividad física moderada	5	5	5	5	20	
Leve	Realizas entre 10 a 30 minutos de actividad moderada	5	5	5	5	20	
Baja	Consideras que caminar o correr tiene una intensidad leve de actividad física	5	5	5	5	20	
	Realizas actividad física baja porque no estás acostumbrado al ejercicio	5	5	5	5	20	
	Total					340	
	%					100	
	Puntuación decimal					20	

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA

Nombres y Apellidos	Raúl Alberto Condo Montealegre.
Profesión y Grado Académico	Licenciado tecnólogo Medico
Especialidad	Terapia física y rehabilitación.
Institución y años de experiencia	Essalud – 12 Años
Cargo que desempeña actualmente	Terapeuta Físico – Essalud

Puntaje del Instrumento Revisado: _____ 20 _____

Opinión de aplicabilidad:

APLICABLE (x)

APLICABLE LUEGO DE REVISIÓN ()

NO APLICABLE ()



Raúl A. Condo Montealegre
LICENCIADO EN TERAPIA FÍSICA
Y REHABILITACIÓN
CTMP: N° 10312

Nombres y apellidos: Raúl Alberto Condo Montealegre.

DNI: 40027031

COLEGIATURA: 103112

Facultad de Ciencias de la Salud
Solicitud de validación de instrumento
Cuestionario juicio de experto

Estimado Especialista: Dr. Luis Carlos Guevara Vila.

Considerando su actitud ética y trayectoria profesional, permítame considerarlo como **Juez experto** para revisar el contenido del siguiente instrumento de recolección de datos: Cuestionario de actividad Física.

Le adjunto las matrices de consistencia y operacionalización de variables para la revisión respectiva del proyecto de tesis:

Título del proyecto de tesis:	«NIVELES DE ANSIEDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO NAZARET DE JULIACA 2022»
--------------------------------------	---

El resultado de esta evaluación permitirá la **validez de contenido** del instrumento.

De antemano le agradezco sus aportes y sugerencias.

Huancayo, 18 de agosto 2022



Tesisista: Sthefany Jamilet Pérez Hinojosa
D.N.I 72517908

Adjunto:

Matriz de consistencia

Matriz de operacionalización de variables

Validación de cuestionario

Para validar el Instrumento debe colocar, en el casillero de los criterios: **suficiencia, claridad, coherencia y relevancia**, el número (entre 1-5) que según su evaluación corresponda, cada ítem tendrá un valor máximo de 20 = 100 %

Nombre del Instrumento: Cuestionario sobre Actividad Física							
Autor del Instrumento: Rossana Gómez Campos, Élmer Vilcazán, Miguel De Arruda, Jeffersson E Español , Marco Antonio Cossío-Bolaños							
Variable: Actividad Física							
Dimensión: Tipo de actividad física	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Puntuación	Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Deportiva	Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana	5	5	5	5	20	
Recreativa	Realizas algún deporte en específico	5	5	5	5	20	
	Acostumbas a ocupar tu tiempo con actividades de ejercicio como caminar, paseo en bicicleta, etc.	5	5	5	5	20	
	Realizas actividades recreativas en el receso de clases.	5	5	5	5	20	
	Realizas actividades de deportes como futbol, vóley, básquet.	5	5	5	5	20	
Artística	Te gustan las actividades	5	5	5	5	20	
	como pintura, música, etc.						
Dimensión: Frecuencia	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Diaria	En los meses de vacaciones, realizas actividad física a menudo.	5	5	5	5	20	
Semanal	De manera semanal realizas actividades físicas entre 2 a 5 días	5	5	5	5	20	
Mensual	Realizas actividad física de manera diaria.	5	5	5	5	20	
	No realizas mucha actividad física.	5	5	5	5	20	
Dimensión: Duración							

Indicadores	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
menos de 10 minutos	En los días que realizas actividad física, en total ocupas entre 10 a 30 minutos	5	5	5	5	20	
entre 10 a 30 minutos	Consideras que el tiempo correcto para realizar actividades físicas oscilan entre 30 a 40 minutos.	5	5	5	5	20	
más de 30 minutos							
Dimensión: Intensidad	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Vigorosa	Realizas actividad física vigorosa	5	5	5	5	20	
Moderada	Realizas de manera diaria actividad física moderada	5	5	5	5	20	
Leve	Realizas entre 10 a 30 minutos de actividad moderada	5	5	5	5	20	
Baja	Consideras que caminar o correr tiene una intensidad leve de actividad física	5	5	5	5	20	
	Realizas actividad física baja porque no estás acostumbrado al ejercicio	5	5	5	5	20	
	Total					340	
	%					100	
	Puntuación decimal					20	

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA

Nombres y Apellidos	Dr. Luis Carlos Guevara Vila
Profesión y Grado Académico	Tecnólogo médico Doctor en Ciencias de la Salud y Salud Pública
Especialidad	Terapia física y rehabilitación
Institución y años de experiencia	Universidad Continental 8 años
Cargo que desempeña actualmente	Docente Universitario

Puntaje del Instrumento Revisado: _____

Opinión de aplicabilidad:

APLICABLE (X)

APLICABLE LUEGO DE REVISIÓN ()

NO APLICABLE ()



Luis Carlos Guevara Vila
Tecnólogo Médico
C.T.M.P. 9408

Nombres y apellidos: Luis Carlos Guevara Vila

DNI: 42188084

COLEGIATURA: 9408