



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN GESTIÓN DE  
LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

**Ejercicios terapéuticos y salud mental durante la pandemia  
COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de  
rehabilitación, Lima 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud**

**AUTORA:**

Ramos Bendezu, Ivette Giselle (ORCID: 0000-0001-8379-9679)

**ASESORA:**

Mg. Cabrera Santa Cruz, Maria Julia (ORCID: 0000-0002-5361-6541)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Calidad de las Prestaciones Asistenciales y Gestión del Riesgo en Salud

LIMA - PERÚ

2022

## **Dedicatoria**

A Dios, por darme las fuerzas de salir adelante y guiarme en todo momento.

A mis padres, por brindarme la oportunidad de crecer profesionalmente.

A mi familia, por sus ánimos y apoyo incondicional

## **Agradecimiento**

A la Universidad César Vallejo y a los docentes de la Escuela de Posgrado, por transmitirnos sus conocimientos y darnos las herramientas necesarias durante la preparación de la maestría.

A mi asora, por su tiempo, dedicación y aportes que me brindó para el desarrollo de la tesis.

## Índice de contenidos

|  |     |
|--|-----|
| Carátula   |     |
| Dedicatoria.....   | iii |
| Agradecimiento .....                                     | iii |
| Índice de contenidos.....                                | iv  |
| Índice de tablas .....                                   | v   |
| Resumen .....  | vi  |
| Abstract.....  | vii |
| I. INTRODUCCIÓN .....                                    | 1   |
| II. MARCO TEÓRICO .....                                  | 6   |
| III. METODOLOGÍA.....                                    | 14  |
| 3.1 Tipo y diseño de investigación.....                  | 14  |
| 3.2 Variables y operacionalización.....                  | 14  |
| 3.3 Población, muestra y muestreo.....                   | 16  |
| 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 17  |
| 3.5 Procedimientos .....                                 | 18  |
| 3.6 Método de análisis de datos.....                     | 19  |
| 3.7 Aspectos éticos .....                                | 19  |
| IV. RESULTADOS .....                                     | 21  |
| V. DISCUSIÓN .....                                       | 27  |
| VI. CONCLUSIONES .....                                   | 32  |
| VII. RECOMENDACIONES.....                                | 33  |
| REFERENCIAS.....   | 34  |
| ANEXOS   |     |

## Índice de tablas

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1: Validación del juicio de expertos de los instrumentos   | 18 |
| Tabla 2: Datos de la variable de ejercicios terapéuticos   | 21 |
| Tabla 3: Datos de la variable de salud mental  | 22 |
| Tabla 4: Correlación de Spearman entre las variables ejercicio terapéutico y salud mental                          | 23 |
| Tabla 5: Correlación de las variables ejercicio terapéutico y la dimensión de autoaceptación de salud mental       | 24 |
| Tabla 6: Correlación de las variables ejercicio terapéutico y la dimensión de propósito en la vida de salud mental | 25 |
| Tabla 7: Correlación de las variables ejercicio terapéutico y la dimensión de autonomía en la vida de salud mental | 26 |
| Tabla 8: Correlación de las variables ejercicio terapéutico y la dimensión de dominio del entorno de salud mental  | 27 |
| Tabla 9: Correlación de las variables ejercicio terapéutico y la dimensión de crecimiento personal de salud mental | 28 |
| Tabla 10: Correlación de la variable ejercicio terapéutico y la dimensión de relaciones positivas de salud mental  | 29 |

## Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar la relación entre ejercicios terapéuticos y salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, Lima 2021. La metodología fue de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 62 pacientes que se atendieron en el Departamento de Unidad Motora y Dolor. Se empleó la encuesta como técnica para la recolección de datos. Los instrumentos que se utilizaron fueron dos cuestionarios que se plantearon con relación a los ejercicios terapéuticos (18 preguntas), y a salud mental (34 preguntas). El resultado que se obtuvo en la correlación de las variables de ejercicios terapéuticos y salud mental mediante la prueba Rho de Spearman fue de 0.067 con  $p = 0.605$ , indicando que no existe una relación significativa entre ambas, y evidenciando estadísticamente que se rechaza la hipótesis alterna. Se concluye que la realización de los ejercicios terapéuticos no presenta una relación significativa con la salud mental de los pacientes del Departamento de Unidad Motora y Dolor en el año 2021.

**Palabras clave:** COVID-19, ejercicio físico, ejercicios terapéuticos, salud mental

## Abstract

The present research work aims to determine the relationship between therapeutic exercises and mental health during the COVID-19 pandemic in patients of a rehabilitation health facility, Lima 2021. The methodology was applied, with a quantitative approach and correlational descriptive design. The sample consisted of 62 patients who were treated in the Department of Pain and Motor Unit. The survey was used as a technique for data collection. The instruments that were used were two questionnaires that were raised in relation to therapeutic exercises (18 questions), and mental health (34 questions). The result obtained in the correlation of the variables of therapeutic exercises and mental health using the Spearman Rho test was 0.067 with  $p = 0.605$ , indicating that there is no significant relationship between the two, and statistically showing that the alternative hypothesis is rejected. It is concluded that the performance of therapeutic exercises does not present a significant relationship with the mental health of the patients of the Department of Pain and Motor Unit in the year 2021.

**Keywords:** *COVID-19, physical exercise, therapeutic exercises, mental health*

## I. INTRODUCCIÓN

La situación que vivimos a nivel mundial ante la llegada de la pandemia del COVID-19 viene afectando a muchas personas en varios aspectos de su vida, pero principalmente en su salud, por lo que se han desarrollado diversas estrategias para mitigar el impacto que tiene en la sociedad. Dentro de estas, el confinamiento y distanciamiento social, generó un cambio en los hábitos diarios de cada persona, afectando su salud mental y física, lo que ocasionó que se incrementen los índices de sedentarismo como también el riesgo de mortalidad por la pandemia (Celis-Morales, 2020).

El ejercicio terapéutico viene a ser una estrategia, cuyo propósito es proteger la salud física, como también la salud mental de las personas, ayudando a mantener una condición física óptima y saludable (Villaquiran, 2020). Siendo la realización de los movimientos corporales de manera sistemática y planificada, además de posturas, con el objetivo de que el individuo pueda mejorar, restaurar o potenciar su manejo físico, así como prevenir o minimizar componentes de peligro para su salud, y mejorar el acondicionamiento físico o la sensación de confort (APTA, 2003).

Dentro del contexto de la enfermedad pandémica por coronavirus, los ejercicios terapéuticos ayudan a aumentar la fuerza muscular, mejorar la estabilidad y la coordinación, minimizar el estrés, mejorar el humor, pensamiento y la energía, y además se incrementa la confianza (MINSA, 2021). En el Perú, los hallazgos acerca a la salud mental a lo largo del periodo de la pandemia por COVID-19, demostraron que el 28.5% de los participantes presentaban depresión. De este grupo, el 41% presentó sintomatología vinculada a la depresión moderada a severa y alrededor del 13% manifestó tener ideas suicidas. En el género femenino se reportó que el 30.8% presentan sintomatología depresiva y 23.4% en el género masculino. Las edades con más afectación depresiva han sido de 18 a 24 años. (MINSA, 2020)

La salud mental es el estado relativamente estable en el que el individuo está adaptado, percibe la satisfacción de estar vivo y se encuentra alcanzando su autorrealización. Es decir, viene a ser un estado positivo y no solo la falta de enfermedades mentales. (Davini, Gellon De Salluzi & Rossi 1978). Además, hace referencia al estado de confort en el que el individuo realiza sus habilidades



y puede afrontar el estrés laboral de manera fructífera, como también colabora con su comunidad.

A pesar del riesgo de un aumento a largo plazo del número y la severidad de las alteraciones de salud mental, y posiblemente debido a la magnitud de la crisis sanitaria, las necesidades en salud mental no reciben la atención que requieren. Es así que, la Organización Mundial de la Salud informó acerca de las secuelas en la salud mental que está causando el COVID-19 a nivel mundial y las que se proyecta tener en un futuro cercano, con la posibilidad del aumento de suicidios y trastornos, por ende, exhortó a los gobiernos a no descuidar la atención psicológica. (OMS, 2020) Además, la preocupación, el miedo y estrés son las respuestas más esperadas en los instantes que enfrentamos incertidumbre, o aquello que no es conocido, o a estados de cambio o crisis. Es comprensible que los individuos experimenten dichos sentimientos dentro del contexto de coronavirus. (OMS, 2020)

El Ministerio de Salud ha recomendado la realización de ejercicios durante la pandemia COVID-19, dado los altos índices de peruanos sedentarios y propensos al sobrepeso y obesidad, que representan factores de riesgo ante la presencia del virus. Por ende, recomienda realizar treinta minutos de actividad física moderada por un mínimo de tres veces por semana, lo que permite mantener un estado saludable y activo, evitando así los factores de riesgo ya mencionados, y como también alivia la depresión y ansiedad, mejorando la autoestima y el rendimiento intelectual. (MINSAL, 2021)

El establecimiento de salud de rehabilitación pertenece al nivel de categoría III-E, el cual tiene Departamentos en Medicina de Rehabilitación, uno de ellos es el Departamento de Unidad Motora y Dolor, que brinda un programa de rehabilitación integral para los pacientes, a cargo de los profesionales en fisioterapia, en el cual se realiza la terapia de manera presencial según programación y se desarrolla siguiendo los protocolos de seguridad contra el COVID-19, este programa incluye tratamiento fisioterapéutico y ejercicios terapéuticos, el cual contribuye a mejorar la capacidad funcional, orientar en la prevención y reducción de las complicaciones, mejora su participación en actividades de la vida diaria y contribuye a restablecer la salud mental del paciente y su familia.

Dentro del contexto, se estableció como problema general: ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, Lima 2021?. Asimismo, los problemas específicos son: (i) ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y la autoaceptación como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, Lima 2021?, (ii) ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y el propósito en la vida como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, Lima 2021?, (iii) ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y la autonomía como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, Lima 2021?, (iv) ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y el dominio del entorno como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, Lima 2021?, (v) ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y el crecimiento personal como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, Lima 2021?, (vi) ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y las relaciones positivas con otros como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, Lima 2021?

Siendo así, que nace la necesidad de realizar la presente investigación, sosteniendo los siguientes tipos de justificación: (i) Se justificó debido al análisis realizado al contenido conceptual, y se pretende relacionar los ejercicios terapéuticos con las dimensiones de la salud mental de los pacientes que acuden a fisioterapia durante la pandemia del COVID-19, ya que aportaría conocimientos y antecedentes para la realización de futuras investigaciones, como también va a ayudar a ampliar la información sobre los ejercicios terapéuticos y su asociación con la salud mental, de tal manera se puede ayudar a que los pacientes mejoren su calidad de vida. (ii) Se proporciona información sobre los ejercicios terapéuticos y salud mental, sirviendo como guía a los profesionales de la salud, y puedan realizar estrategias con el fin de mejorar la salud mental de los pacientes mediante los ejercicios terapéuticos, teniendo en cuenta los

resultados del presente estudio, ya que servirá de base para otros investigadores que deseen más adelante desarrollar con mayor profundidad el tema. (iii) El presente trabajo aporta instrumentos de recolección de datos sometidos al proceso de validez y confiabilidad, mediante dos cuestionarios relacionados a las variables de estudio, siendo así una base que servirá para futuras investigaciones de la misma índole, y además permitirá profundizar y explorar los beneficios de los ejercicios terapéuticos en la salud mental de las personas.

En ese sentido, se estableció como objetivo general: Determinar la relación entre ejercicios terapéuticos y salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, Lima 2021. Asimismo, los objetivos específicos son: (i) Determinar la relación entre los ejercicios terapéuticos y la autoaceptación como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, (ii) Determinar la relación la relación entre los ejercicios terapéuticos y el propósito en la vida como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, (iii) Determinar la relación entre ejercicios terapéuticos y la autonomía como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, (iv) Determinar la relación entre los ejercicios terapéuticos y el dominio del entorno como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, (v) Determinar la relación entre los ejercicios terapéuticos y el crecimiento personal como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, (vi) Determinar la relación entre los ejercicios terapéuticos y las relaciones positivas con otros como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.

Se estableció como hipótesis general: Existe relación significativa positiva entre ejercicios terapéuticos y salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, Lima 2021. Del mismo modo, las hipótesis específicas son: (i) Existe relación significativa entre los ejercicios terapéuticos y la autoaceptación como dimensión de la salud

mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, (ii) Existe relación significativa entre los ejercicios terapéuticos y el propósito en la vida como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, (iii) Existe relación significativa entre ejercicios terapéuticos y la autonomía como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación (iv) Existe relación significativa entre los ejercicios terapéuticos y el dominio del entorno como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación,(v) Existe relación significativa entre los ejercicios terapéuticos y el crecimiento personal como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, (vi) Existe relación significativa entre los ejercicios terapéuticos y las relaciones positivas con otros como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.

## II. MARCO TEÓRICO

Con respecto a las investigaciones internacionales tenemos:

Ortiz et al. (2020) determinaron las ventajas de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud física y mental para luchar contra el coronavirus. Han realizado una revisión sistemática según la información disponible en las bases de datos de PUBMED, SCIELO, EBSCO y OVID. En los resultados se obtiene que la práctica regular de actividad física optimiza la respuesta del sistema inmunológico; favorece estadios antiinflamatorios, antitrombóticos y reduce el estrés oxidativo; reduce la incidencia de comorbilidades que promueven una sintomatología más severa y que incrementa el riesgo de mortalidad. Concluyendo que, la práctica constante de actividad física es primordial para hacer frente a la pandemia, debido a que favorece el conservar una buena condición de salud física y mental a lo largo del periodo de aislamiento social. Además, brinda una mejor respuesta frente a la COVID-19, reduciendo el riesgo de mortalidad.

Delgado et al. (2019) determinó los efectos y beneficios del ejercicio físico en los trastornos de salud mental con respecto a la depresión y ansiedad. Han realizado una revisión sistemática apoyada en la búsqueda de ejercicio físico como estrategia terapéutica para dichos trastornos, se utilizó las bases de datos de EBSCO host, Redalyc, Elsevier, PubMed, Scielo, PeDro, DialNet, y ATGC. Se analizaron 136 artículos, donde la incidencia de trastornos de depresión y ansiedad predominó en los jóvenes, adultos y adultos mayores. En resultados, se obtuvo que realizar ejercicio físico de forma estructurada, reduce de manera significativa los síntomas depresivos evaluados con diferentes escalas, entre las que sobresalen tenemos al Inventario de Beck, la Escala de depresión geriátrica (GDS) DASS-21, y BDI; en cuanto a la ansiedad se evaluó con la escala HADS. Concluyendo que, el ejercicio físico posee efectos positivos en la sintomatología de depresión y ansiedad, siendo efectiva y de bajo costo.

Rodríguez (2021) analizó la relación entre la salud mental y la actividad física en adultos a lo largo de la emergencia de salud pública por coronavirus, por medio de una revisión sistemática en las bases de datos como Scopus, Scielo, ScienceDirect, Dialnet y Proquest, conforme a los criterios de inclusión y

exclusión. En los resultados se encontró que las emociones negativas tienen la posibilidad de aligerarse de manera significativa con la realización de actividad física; así como además alivió de manera significativa la depresión, aun cuando los efectos en el estrés no fueron significativos. Concluyendo que, existe una relación significativa entre la actividad física y la salud mental, debido a que los individuos que se mantenían realizando actividad física a lo largo de la pandemia, demostraron tener un mejor estado general y obtuvieron una mejor puntuación en las escalas de depresión, ansiedad, estrés e impacto psicológico.

Fernández et al. (2021) evaluaron con dispositivos los niveles de actividad física y los patrones de comportamiento sedentario de los adultos mayores durante tres períodos de tiempo en época de pandemia por COVID-19. En el estudio participaron un total de 18 adultos mayores y se utilizaron acelerómetros triaxiales de muñeca (ActiGraph GT9X) para evaluar el porcentaje de tiempo sedentario, actividad física, episodios sedentarios y descansos del tiempo sedentario. Se realizó un ANOVA para medidas repetidas para analizar las diferencias entre los tres períodos diferentes. En los resultados se obtuvo que, durante la cuarentena domiciliaria, los adultos mayores pasaron más tiempo en conductas sedentarias ( $71,6 \pm 5,3\%$ ) en comparación con la situación anterior a la pandemia ( $65,5 \pm 6,7\%$ ) o el final del aislamiento ( $67,7 \pm 7,1\%$ ). Además, los participantes realizaron menos episodios de actividad física durante la cuarentena domiciliaria. Concluyendo que, el confinamiento domiciliario podría afectar negativamente a la salud debido al aumento del sedentarismo y la reducción de la actividad física.

Esparza et al. (2020) analizaron los hábitos de actividad física y estado de salud a lo largo del confinamiento por coronavirus. El diseño del estudio fue cuantitativo descriptivo transversal. Su muestra fueron 466 participantes, quienes respondieron un cuestionario virtual, donde se incorporó la Escala de Salud de Nottingham y el Cuestionario de Actividad Física (IPAQ), con el fin de interpretar la conducta en términos de actividad física y salud de los individuos. Los resultados dieron a conocer que los que realizan una actividad física baja corresponden al 46.35%, una actividad moderada el 21.89% y una actividad física de elevada intensidad el 31.76%. Además, se reportó elevados niveles de estrés. En conclusión, es imprescindible establecer programas de ejercicio físico

para reducir aquellas secuelas que dejó el sedentarismo tanto en la salud física como mental, y las cuales fueron generadas a lo largo del confinamiento.

En lo referido a los trabajos nacionales tenemos:

D'Acunha (2019) analizó la relación entre la sintomatología depresiva y ansiosa con la regulación emocional, en personas que hacen ejercicio físico. Participando 116 adultos, que realizaban ejercicio físico, y cuyas edades corresponden entre los 18 y 61 años. Se aplicaron los cuestionarios de Regulación cognitiva de las emociones y de Regulación emocional, el Inventario de Depresión de Beck II, y el Inventario de Ansiedad de Beck en su versión adaptada al español. Como resultado se demostró una asociación entre la sintomatología depresiva y ansiosa y las estrategias de regulación emocional; como también entre la estrategia aceptación y la ansiedad. Concluyendo que, si bien la relación entre depresión y ansiedad con la regulación emocional en personas que hacen ejercicio físico, no es significativa, si parecería impulsar emociones positivas, lo cual paralelamente podría promover la utilización de estrategias de regulación adaptativas.

Oblitas et al. (2020) identificaron el nivel de ansiedad según las características sociodemográficas de las personas en aislamiento social obligatorio por COVID-19. El estudio fue descriptivo de corte transversal, realizado durante un fragmento de tiempo dentro del período de confinamiento. La población estuvo conformada por 142 personas y una muestra de 67 participantes, a quienes se les entregó y recogió el instrumento en sus domicilios. Por medio de la Autoevaluación de la Ansiedad y un cuestionario con 9 variables sociodemográficas, se determinó los niveles de ansiedad. Como resultado se evidenció que, el 43,3% de los participantes presentaban ansiedad, de los cuales el 20,9% tenía un nivel leve de ansiedad, el 13,4% un nivel moderado y el 9% un nivel severo. Siendo más recurrente en el género femenino, y en los adultos mayores de 40 años. Concluyendo que, los niveles de ansiedad a lo largo de una pandemia tienen la posibilidad de reducirse una vez que el individuo recibe información concreta y de medios de comunicación confiables, teniendo una situación económica estable, realizando actividades de recreo y optimizando la comunicación.

Virto-Farfan et al. (2021) determinaron la influencia de los factores asociados al estrés, ansiedad y depresión durante la fase de inicial del aislamiento social por la pandemia de COVID-19. El estudio fue transversal analítico, 1089 respuestas recolectadas mediante una encuesta online. Las variables dependientes fueron estrés, ansiedad y depresión; y los factores fueron las enfermedades crónicas, nivel de conocimiento sobre la COVID-19, contacto histórico con la enfermedad, medios de comunicación, confianza en el Gobierno peruano para afrontar el coronavirus, y las conductas de afrontamiento. En resultados se obtuvo que, el 15% de los participantes presentó niveles de estrés, el 18,1% depresión y 20,7% ansiedad. Concluyendo que, los factores asociados a un mejor afrontamiento fueron la confianza en el gobierno peruano para combatir al virus, mientras que los factores que condujeron a un incremento de la sintomatología fueron los medios de comunicación, el nivel de conocimiento de la enfermedad y enfermedades crónicas.

Gutierrez et al. (2020) determinaron el impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de personas que asisten a una clínica de un distrito de Lima. Realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La población fue conformada por 204 pacientes. La técnica utilizada fue la encuesta por medio del instrumento de medición DASS-21, que mide el nivel de depresión, ansiedad y estrés. En resultados se obtuvo que la edad media fue 39 años. Con respecto a la salud mental de los participantes, un 23% presentaba un nivel normal, un 21,6% un nivel moderado, un 21,1% un nivel severo, un 17,6% un nivel leve y un 16,7% un nivel extremadamente severo. Además, en la depresión y ansiedad predominó el nivel normal con un 27% y 24% respectivamente, y en el estrés predominó el nivel leve con 25,5%. Concluyendo que, en la depresión y ansiedad predominaron niveles normales, y en el estrés predominó el nivel leve.

Chumbe (2021) determinó las consecuencias de la COVID-19 en la salud mental de individuos que asisten a un centro de salud de un distrito de Lima. El estudio fue cuantitativo, tipo no experimental, diseño descriptivo - transversal. La técnica utilizada fue un cuestionario, realizado mediante un formulario en Google Forms. La muestra estuvo compuesta por 81 participantes. Como resultado se obtuvo que predominó con un 54,3% el nivel de repercusión bajo de la COVID-



19 en la salud mental. Además, predominó el nivel bajo de miedo a la COVID-19 con un 49,4%, el 45,7% presentaron un nivel alto de temor a la cuarentena y un 64,2% tuvieron un nivel muy bajo de síntomas de estrés postraumático. Concluyendo que, a nivel general la repercusión de la pandemia en la salud mental de los individuos que asisten a un establecimiento de salud de primer nivel de atención, es de nivel bajo, sin embargo, se acentúa una repercusión de nivel alto con respecto al temor a la cuarentena.

Para poder entender los conceptos básicos de la temática es importante la correcta comprensión de los términos implicados en la presente investigación. En cuanto a los conceptos que atienden a ejercicio terapéutico, ha sido descrito como el movimiento corporal o sus partes para mitigar la sintomatología o aumentar la función (Sánchez, 2019). Se incluyó a dicho concepto, los movimientos posturales y las actividades físicas con el fin de mejorar las limitaciones funcionales y/o discapacidades que impiden la realización de las tareas físicas. (López, 2021)

El ejercicio terapéutico es la prescripción del ejercicio para modificar un daño, como también para mejorar la función musculoesquelética o conservar el estado de confort. Tiene como objetivo, la prevención de la disfunción, además del desarrollo, mejora, recuperación o mantenimiento de la fuerza, resistencia aeróbica, flexibilidad, movilidad, coordinación, equilibrio, estabilidad y destrezas funcionales. (Chiguano, 2018; Reyes, 2020)

Un concepto más actualizado nos menciona que, el ejercicio terapéutico viene a ser la prescripción de un programa de actividad física en la cual implica que el paciente desarrolle la tarea voluntaria de llevar a cabo una contracción muscular y/o movimiento del cuerpo con el propósito de aligerar la sintomatología, mejorar la función o mejorar, conservar o detener el deterioro de la salud (López, 2020). Asimismo, el ejercicio terapéutico tiene tres dimensiones, las cuales son fuerza muscular, rango articular y dolor. (Villar et al., 2021)

Rango articular: Mediante el goniómetro se mide el ángulo de intersección de los ejes longitudinales a nivel de los huesos de las articulaciones, lo cual genera una limitación funcional. (Montes, 2019)

Fuerza muscular: Cualidad física que por medio de contracciones musculares posibilita vencer una resistencia o por lo menos intentarlo. Para medir la fuerza muscular se usa un test manual que por medio de una puntuación le da valoración a los diferentes grados de fuerza que tiene el paciente. (Montes, 2019)

Dolor: Sensación no placentera vinculada a una sección corporal, producida por procesos que perjudican o son capaces de afectar el tejido corporal. La Escala Análogo Visual (EVA) es una escala que frecuentemente se utiliza para medir la intensidad de dolor. (Bonifaz, 2019)

El ejercicio terapéutico no debe ocasionar dolor, sino debe estar dirigido a corregir alteraciones. La repetición de los ejercicios es necesaria para fijar el movimiento adecuado y el control muscular. Asimismo, los ejercicios deben estar incorporados en tareas funcionales y contextos específicos. (Segarra & Heredia, 2013)

Por lo general, el ejercicio terapéutico se prescribe en lesiones musculoesqueléticas, neuromusculares, cardiorrespiratorio o tegumentario, buscando lograr el acondicionamiento aeróbico, mejorar la densidad ósea y desempeño muscular, la elongación de los tejidos blandos, la movilización articular, la reeducación y relajación de músculos respiratorios, y el entrenamiento funcional de actividades o tareas. También con el fin de disminuir riesgos y reforzar la seguridad durante las actividades del día a día. (Pinzón, 2015)

Los fisioterapeutas se encargan de prescribir los ejercicios terapéuticos de manera idónea, combinando el conocimiento de salud con el entrenamiento físico. (Pinzón, 2015)

En cuanto a la salud mental, genera controversia su definición y su campo de acción. Desde hace poco, la manera de abordar la salud mental, se ha limitado a criterios médicos y lo termina definiendo como enfermedad mental, al punto de llegar a equiparar estas definiciones y en lo que respecta a su atención. La promoción y prevención de la salud mental se encontraban orientadas a evitar dificultades de enfermedades mentales, antes que a estimular la mejora en la calidad de vida de los individuos. Cuando se habla de salud mental en el área de

psicología, se entiende como un estado relativamente estable en el cual el individuo está bien adaptado con su entorno, percibe satisfacción por estar vivo y se encuentra alcanzando su autorrealización. Considerándose de esta manera, como un estado positivo y no solo la ausencia de enfermedades mentales. (Rodríguez & Tovar, 2021)

La salud mental tiene seis dimensiones, de acuerdo a las escalas de bienestar psicológico (García et al., 2020). La autoaceptación, ser consciente de sus propias acciones y sentimientos; propósito en la vida, determinar objetivos y establecer metas; autonomía, sostener su independencia; dominio del entorno, facultad para crear ambientes propicios para cumplir metas; crecimiento personal, realización de su máximo potencial; y relaciones positivas con otros, confiar en los demás y ser empáticos. (Mayordomo, Sales, Satorres & Meléndez, 2016)

La autoaceptación: Se relaciona con que el individuo se sienta bien consigo mismo siendo consciente de sus limitaciones. Tener una actitud positiva hacia uno mismo es importante para un desempeño psicológico positivo.

Relaciones positivas con otros: Se precisa tener relaciones a nivel social estables y amistades en quienes sea posible confiar. Poseer la capacidad de amar y una afectividad madura son elementos importantes para la salud mental de cada persona y su bienestar.

Dominio del entorno: Capacidad para escoger espacios óptimos para sí mismo. Los individuos que tienen un elevado dominio del entorno, poseen una mayor percepción de control en todo.

Autonomía: El individuo puede conservar su propia individualidad en diversos entornos sociales. Se cree que los individuos con elevados niveles de autonomía pueden tolerar mejor las presiones sociales y autocontrolarse.

Propósito en la vida: Es preciso que el individuo tenga objetivos claros y sea capaz de conceptualizar cuales son vitales. Un puntaje elevado indicaría que el sujeto tiene claro lo que desea en la vida.

Crecimiento personal: Capacidad de la persona para crear condiciones en las cuales pueda desarrollar su potencial y continuar progresando como persona.

Alteraciones en la salud mental puede presentar angustia, ansiedad, estrés y depresión. En cuanto a la diferencia entre sus definiciones, en la angustia existe una influencia en la sintomatología física, la respuesta del organismo es de paralización, y de sobrecogimiento; en la ansiedad tiene mayor presencia la sintomatología psíquica, la sensación de ahogo y peligro, ocurre como respuesta un sobresalto (Díaz & Castro, 2020), el estrés es definido por aquella reacción imprecisa que sucede frente a diferentes agentes nocivos como el frío, una intoxicación, el ejercicio muscular agresivo u otros, y que se manifestó en diferentes reacciones del organismo (Alarcón, 2018), y la depresión se caracteriza principalmente por desánimo y reducción de la energía. También otros síntomas que se presentan con frecuencia son la falta de concentración, trastornos del sueño, alteraciones en la memoria, sentimiento de culpa, ideas suicidas, visión negativa del futuro y baja autoestima. (Cisneros & Mantilla ,2016)

El establecimiento de salud de rehabilitación pertenece a la categoría de III-E, y es un Órgano Desconcentrado del Ministerio de Salud, encargado de la Investigación, Docencia, y Atención especializada en el campo de la Rehabilitación. Desde el mes de setiembre del año 2012, comenzó la atención especializada de forma progresiva. (INR,2019)

El establecimiento de salud de rehabilitación tiene la responsabilidad ante el paciente, su familia y la sociedad, la complejidad de su manejo, los progresos tecnológicos y científicos. Los conceptos actuales de gestión y gerencia, dirección y administración, son los factores fundamentales de motivación para la difícil labor de seleccionar criterios dispersos y agrupar los principales elementos de juicio de valor con el fin de lograr un instituto idóneo y competente. (INR,2019)

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

La investigación fue de tipo aplicada, de acuerdo a las características que presenta el estudio, ya que confronta la teoría con la realidad; buscando la creación de conocimiento con aplicación directa a la problemática de la sociedad. (Balletbo, 2017)

El estudio aplicó un diseño no experimental de corte transversal correlacional. Dado que la presente investigación se basa en la observación o medida de las variables que suceden en un entorno natural para estudiarlos sin tener que manipular de manera intencionada las mismas y es transversal correlacional porque la recolección de datos se da en una situación única detallando su incidencia de asociación o correlación entre dos o más variables y que dichas variables correlacionales deben provenir de los mismos individuos que participan del estudio. (Hernández y Mendoza, 2018)

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo. Los métodos cuantitativos representan una base eficaz en la recolección de los datos basados en la medición numérica y el análisis estadístico para confirmar la hipótesis, fijar modelos de comportamiento y constatar bases teóricas. (Hernández y Mendoza, 2018)

#### **3.2 Variables y operacionalización**

En el trabajo se estimó dos variables, la primera fue ejercicios terapéuticos y la segunda salud mental.

##### **Variable 1: Ejercicio terapéutico**

El movimiento corporal ejecutado de manera sistemática y planificada, como también las posturas y actividades físicas, están destinados a que la persona cuente con medios para corregir o evitar alteraciones; restaurar o potenciar el funcionamiento físico; disminuir factores de riesgo para la salud; mejorar el estado general de salud, y el acondicionamiento físico o la percepción de confort. Los ejercicios terapéuticos son dirigidos por fisioterapeutas y son adaptados de acuerdo al requerimiento o necesidad de cada individuo. (Pinzón, 2015)

El ejercicio terapéutico es la prescripción del ejercicio para modificar un daño y mejorar la función musculoesquelética o conservar el estado de confort. Tiene como objetivo prevenir la disfunción, y también desarrollar, mejorar, recuperar o conservar la fuerza, movilidad, resistencia aeróbica, estabilidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio, y destrezas funcionales. (Chiguano, 2018; Reyes, 2020)

El ejercicio terapéutico se refiere a la prescripción de un programa de actividad física en la cual implica que el paciente desarrolle la tarea voluntaria de llevar a cabo una contracción muscular y/o movimiento del cuerpo con el propósito de aligerar la sintomatología, mejorar la función o mejorar, conservar o detener el deterioro de la salud. (López, 2020).

El ejercicio terapéutico es un proceso sistemático que se realiza en la fisioterapia, donde se plantea un manejo terapéutico basado en pruebas físicas y con el fin de recuperar, mejorar, prevenir y optimizar las funciones físicas mediante la realización de ejercicios con ánimo rehabilitador. Siendo así que produce mejoras a nivel cognitivo, sensorial, y motor. Además, causan gran repercusión sobre el estado de ánimo de quienes lo realizan. (Báez, 2021)

Las dimensiones del ejercicio terapéutico son fuerza muscular, rango articular y dolor. (Villar et al., 2021)

## **Variable 2: Salud mental**

La salud mental, en su definición hace referencia de manera directa al concepto de salud, que según su etimología proviene del latín *salus*, interpretada como “el estado en el cual el ser orgánico desempeña comúnmente cada una de sus funciones” (Carrazana, 2003).

El estado de equilibrio entre un individuo y su ámbito que asegura su colaboración a nivel laboral, intelectual y de interrelaciones para conseguir un estado de confort y calidad de vida. La salud es el estado de adaptación en el entorno y la habilidad para funcionar en óptimas condiciones en el mismo. (Gavidia et al., 2019)

El modelo multidimensional de bienestar psicológico permitió la evaluación de 6 dimensiones de la salud mental: la autoaceptación, autonomía,

propósito en la vida, crecimiento personal, dominio del entorno, y relaciones positivas con otros. (García et al., 2020).

La salud mental es el estado de bienestar en el que el individuo es capaz de desarrollar sus capacidades y de enfrentar situaciones de estrés que se presenten en su vida, como también el que pueda trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. (OMS, 2018)

### **3.3 Población, muestra y muestreo**

#### **Población**

La población es un conjunto finito o infinito de seres que coinciden con determinadas características que guardan una relación entre sí, y resultando de interés para el estudio. (Hernández y Mendoza, 2018)

La población estuvo comprendida por un total de 62 pacientes que realizan ejercicios terapéuticos en el Departamento de Unidad Motora y Dolor de un establecimiento de salud de rehabilitación de enero a agosto del año 2021.

#### **Criterio de inclusión:**

- Pacientes que asistan a sus terapias de fisioterapia y realicen ejercicios terapéuticos de manera continua.
- Pacientes que acepten participar de la investigación.
- Pacientes que pertenezcan al rango de edad entre los 20 a 65 años.
- Pacientes que tengan más de 3 meses asistiendo a terapias de fisioterapia y realicen ejercicios terapéuticos o hayan cumplido con el tiempo de tratamiento de fisioterapia.

#### **Muestra**

La muestra es censal, la cual es establecida como aquella que es igual a la población, siendo utilizada cuando la población es relativamente pequeña (López & Fachelli, 2015), en tal sentido se seleccionó el 100% de la población, que corresponden a 62 pacientes que realizan ejercicios terapéuticos en el Departamento de Unidad Motora y Dolor de un establecimiento de salud de rehabilitación de enero a agosto del año 2021.

## **Unidad de análisis**

En el estudio se consideró a cada paciente del Departamento de Unidad Motora y Dolor que participe en el desarrollo de las encuestas realizadas con la asistencia de la investigadora. (Hernández y Mendoza, 2018)

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **Técnica**

Se aplicó la encuesta como técnica para la recolección de información. Los instrumentos que se utilizaron fueron dos cuestionarios que se plantearon con relación a las variables a medir, para el desarrollo de la investigación sobre los ejercicios terapéuticos se utilizó un cuestionario que está conformado por 18 preguntas, siendo de elaboración propia, y en cuanto a la evaluación de la variable de salud mental se realizó una adaptación del contenido original del cuestionario de salud mental positiva, que está conformado por 34 preguntas de las 39 que pertenecen a su versión original. Dicho cuestionario tiene alternativas de graduación de cuatro niveles: siempre, con bastante frecuencia, algunas veces y nunca. (Teixeira, 2021) La ficha técnica se puede visualizar en anexos.

#### **Instrumento**

Como instrumentos se utilizaron dos cuestionarios para la recolección de la información, los cuales estuvieron basados en escalas de respuestas para ambas variables. En el cuestionario de los ejercicios terapéuticos se utilizó como respuestas: nunca, algunas veces y siempre, para las dimensiones de fuerza muscular y rango articular que corresponden a las preguntas del 1 al 15, en el caso de la dimensión de dolor se utilizó una escala del 1 al 10 según el grado de dolor, que corresponden a las preguntas del 16 al 18.

Para el cuestionario de salud mental se utilizó como respuestas nunca, algunas veces, con frecuencia y siempre, para las 34 preguntas que fueron adaptadas de la versión original. (Teixeira, 2021)

#### **Validez**

Los cuestionarios que se desarrollaron tuvieron la validación correspondiente dado por el juicio de 2 expertos.



Se presentó una solicitud a los jueces expertos quienes fueron los responsables de la respectiva evaluación de los instrumentos y establecieron que eran aplicables para la población en estudio.

**Tabla 1**

*Validación del juicio de expertos de los instrumentos*

| <b>Experto</b> | <b>Grado Académico</b> | <b>Nombres y Apellidos</b>               | <b>Veredicto</b> |
|----------------|------------------------|--|------------------|
| 1              | Mg.                    | Julio César Martín Santillán Ortega      | Aplicable        |
| 2              | Mg.                    | Flor de María Eusebia Gordillo Sotomayor | Aplicable        |

### **Confiabilidad para la variable de ejercicios terapéuticos**

Para hallar la confiabilidad de las variables de estudio se realizó una prueba piloto a 16 pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación, y mediante la prueba de fiabilidad de alfa de Cronbach, la cual se encuentra en el programa estadístico SPSS, dio a conocer que existe un 0.753 de confiabilidad en el instrumento utilizado para la variable de ejercicios terapéuticos. En cuanto a la variable de salud mental, dio como resultado que existe un 0.856 de confiabilidad en su instrumento utilizado.

### **3.5 Procedimientos**

En la recopilación de la información, se realizaron los siguientes procedimientos: Se solicitó autorización al establecimiento de salud de rehabilitación para poder realizar la aplicación de los instrumentos. Seguidamente, se realizó un piloto con el fin de poder analizar la confiabilidad de ambos instrumentos, con la participación de 16 pacientes del mismo establecimiento de salud, teniendo en cuenta los criterios de inclusión, y el consentimiento informado de cada participante. Se proporcionó a los pacientes que realizaban ejercicios terapéuticos en el Departamento de Unidad Motora y Dolor, ambos instrumentos (encuestas) donde la investigadora los asistió para la comprensión de las preguntas.

Además, mediante el juicio de dos expertos se realizó la validación de cada instrumento. Posteriormente, se hizo la recolección de datos por medio de las encuestas a los pacientes de la muestra de estudio, para lo cual se les informó sobre los objetivos del trabajo de investigación y dieron su autorización mediante la firma del consentimiento informado.

Se trasladó los resultados de la encuesta a Excel para después realizar el análisis de los resultados por medio del programa estadístico SPSS versión 26.0. Finalmente, los resultados del estudio se ilustraron en tablas con las correspondientes interpretaciones, las cuales estuvieron en concordancia con los objetivos y las hipótesis planteadas.

### **3.6 Método de análisis de datos**

Se conformó bases de datos que posteriormente fueron analizadas mediante los métodos de estadística descriptiva e inferencial. Los programas utilizados fueron Excel, para el traslado de los datos obtenidos en las encuestas, y seguidamente se realizó el análisis en el programa SPSS versión 26.0. El total de las preguntas del cuestionario de ejercicios terapéuticos fueron 18, y en el de salud mental fueron 34, las cuales se aplicaron en los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación. Para determinar la correlación, se utilizó la prueba de Spearman para ambas variables de estudio.

### **3.7 Aspectos éticos**

Con respecto a la ética relacionada al presente trabajo de investigación, se consideró los siguientes aspectos importantes:

- El trabajo de investigación cumplió con el reglamento establecido por la Universidad César Vallejo.
- Autonomía: Se buscó respetar el derecho al anonimato de los pacientes participantes del establecimiento de salud de rehabilitación.
- Consentimiento informado: cada paciente firmó un consentimiento informado después de tener de conocimiento los objetivos del estudio, dónde cada uno determinó que de manera voluntaria deseaban participar o no de la investigación.
- Confidencialidad: Los datos recolectados en el proyecto de investigación solo fueron utilizados exclusivamente para fines necesarios dentro de la

investigación, de tal forma que la información personal de los participantes encuestados fue reservada en estricta y rigurosa confidencialidad.

- Justicia: Se le dio al paciente participante en las encuestas, un trato con respeto y equidad, sin ningún tipo de discriminación.

## IV. RESULTADOS

### Análisis descriptivo

En la presente investigación se muestran los resultados obtenidos de las variables estudiadas y sus dimensiones. Los datos recopilados mediante las encuestas, se procesaron en Excel y en el SPSS versión 26.0. Los resultados estadísticos de esta investigación se mostrarán en tablas como se aprecia de la siguiente manera:

**Tabla 2**

*Datos de la variable de ejercicios terapéuticos*

| Nivel                   | Ejercicios terapéuticos |      | D1. Fuerza muscular |      | D2. Rango articular |      | D3. Dolor |      |
|-------------------------|-------------------------|------|---------------------|------|---------------------|------|-----------|------|
|                         | <i>f</i>                | %    | <i>f</i>            | %    | <i>f</i>            | %    | <i>f</i>  | %    |
| Insuficiente            | 18                      | 29   | 18                  | 29,0 | 20                  | 32,3 | 24        | 38,7 |
| Medianamente suficiente | 27                      | 43,5 | 27                  | 43,5 | 30                  | 48,4 | 26        | 41,9 |
| Suficiente              | 17                      | 27,4 | 17                  | 27,4 | 12                  | 19,4 | 12        | 19,4 |
| Total                   | 62                      | 62   | 62                  | 62   | 62                  | 62   | 62        | 62   |

*Nota.* Resultados según los datos de la encuesta

En la Tabla 2, se ilustra los resultados del estudio a 62 pacientes del Departamento de Unidad motora y Dolor del establecimiento de salud de rehabilitación, indican los resultados de la variable ejercicio terapéutico. Asimismo, se evidencia los resultados de cada una de sus dimensiones; fuerza muscular, rango articular y dolor. Se observa que el 43,5% de los pacientes realizaron ejercicios terapéuticos medianamente suficientes y un 29% realizaron insuficientes. En cuanto a la fuerza muscular que realizaron, se reflejó que el 43,5% tienen una fuerza muscular medianamente suficiente durante los ejercicios terapéuticos y un 29% tienen una fuerza muscular insuficiente. El rango articular que pueden movilizarse durante los ejercicios terapéuticos un 48,4 % tuvieron un rango articular medianamente suficiente y un 32,3% insuficiente. El dolor se presentaron los pacientes fue en un 41,9% medianamente suficiente y en un 38,7% insuficiente.

**Tabla 3***Datos de la variable de salud mental*

| Nivel        | Salud mental |      | D1. Autoaceptación |      | D2. Propósito en la vida |      | D3. Autonomía |      | D4. Dominio del entorno |      | D5. Crecimiento personal |      | D6. Relaciones positivas |      |
|--------------|--------------|------|--------------------|------|--------------------------|------|---------------|------|-------------------------|------|--------------------------|------|--------------------------|------|
|              | <i>f</i>     | %    | <i>f</i>           | %    | <i>f</i>                 | %    | <i>f</i>      | %    | <i>f</i>                | %    | <i>f</i>                 | %    | <i>f</i>                 | %    |
| <b>Bajo</b>  | 18           | 29   | 18                 | 29   | 18                       | 29   | 21            | 33,9 | 21                      | 33,9 | 20                       | 32,3 | 20                       | 32,3 |
| <b>Medio</b> | 28           | 45,2 | 28                 | 45,2 | 26                       | 41,9 | 23            | 37,1 | 29                      | 46,8 | 29                       | 46,8 | 30                       | 48,4 |
| <b>Alto</b>  | 16           | 25,8 | 16                 | 25,8 | 18                       | 29   | 18            | 29   | 12                      | 19,4 | 13                       | 21   | 12                       | 19,4 |
| <b>Total</b> | 62           | 62   | 62                 | 62   | 62                       | 62   | 62            | 62   | 62                      | 62   | 62                       | 62   | 62                       | 62   |

*Nota.* Resultados según los datos de la encuesta

En la Tabla 3, se ilustra los resultados del estudio a 62 pacientes del Departamento de Unidad Motora y Dolor del establecimiento de salud de rehabilitación, en base a la variable de salud mental. Asimismo, se evidencia los resultados de cada una de sus dimensiones; autoaceptación, propósito en la vida, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y relaciones positivas. Se obtuvo que el 25,8% presentó un nivel alto de salud mental positiva. Un nivel medio se presentó en cuanto las dimensiones de autoaceptación (45,2%), en el propósito en la vida (41,9%), en la autonomía (37,1%), en el dominio del entorno (46,8%), en crecimiento personal (46,8%), en relaciones positivas (48,4%).

**Contrastación de hipótesis****Prueba de hipótesis general**

Para la prueba de hipótesis se aplicaron los criterios de las pruebas no paramétricas. Las categorías ordenadas se analizaron mediante la prueba de Spearman.

**Tabla 4***Correlación de Spearman entre las variables ejercicio terapéutico y salud mental*

|                 |                                      | <b>V2. Salud mental</b> |       |
|-----------------|--------------------------------------|-------------------------|-------|
| Rho de Spearman | <b>V1.<br/>Ejercicio terapéutico</b> | Correlación de Pearson  | 0.067 |
|                 |                                      | Sig. (bilateral)        | 0.605 |
|                 |                                      | N                       | 62    |

En la tabla 4, se ilustran los resultados de la prueba no paramétrica de Spearman utilizada para contrastar la hipótesis general planteada. Se observa que p valor de 0.605, lo cual nos permite comprobar que no existe una relación significativa entre las variables ejercicio terapéutico y salud mental. Asimismo, el coeficiente Rho = 0.067 determina que la relación es positiva muy baja. Lo que comprueba que no se rechaza la hipótesis nula. En consecuencia, se puede afirmar que los ejercicios terapéuticos no presentan una relación estadísticamente significativa con la salud mental.

**Tabla 5***Correlación de las variables ejercicio terapéutico y la dimensión de autoaceptación de salud mental*

|                 |                             | D1. Autoaceptación     |      |
|-----------------|-----------------------------|------------------------|------|
| Rho de Spearman | V1. Ejercicios terapéuticos | Correlación de Pearson | .050 |
|                 |                             | Sig. (bilateral)       | .700 |
|                 |                             | N                      | 62   |

En la tabla 5, se observa que el p valor es 0.700, lo que permite comprobar que no existe una relación significativa entre las variables ejercicio terapéutico y la dimensión autoaceptación de salud mental. Asimismo, el coeficiente Rho = 0.050 determina que la relación es positiva muy baja. Lo que comprueba que no se rechaza la hipótesis nula. En consecuencia, se puede afirmar que los ejercicios terapéuticos no presentan una relación estadísticamente significativa con la dimensión autoaceptación de la salud mental.

**Tabla 6**

*Correlación de las variables ejercicio terapéutico y la dimensión de propósito en la vida de salud mental*

|                 |                         | D2. Propósito en la vida |      |
|-----------------|-------------------------|--------------------------|------|
| Rho de Spearman | V1.                     | Correlación de Pearson   | .177 |
|                 | Ejercicios terapéuticos | Sig. (bilateral)         | .169 |
|                 |                         | N                        | 62   |

En la tabla 6, se observa que p valor = 0.169, lo que permite comprobar que no existe una relación significativa entre las variables ejercicio terapéutico y la dimensión propósito en la vida de salud mental. Asimismo, el coeficiente Rho = 0.177 determina que la relación es positiva muy baja. Lo que comprueba que no se rechaza la hipótesis nula. En consecuencia, se puede afirmar que los ejercicios terapéuticos no presentan una relación estadísticamente significativa con la dimensión propósito en la vida de la salud mental.

**Tabla 7**

*Correlación de las variables ejercicio terapéutico y la dimensión de autonomía en la vida de salud mental*

|                 |                         | D3. Autonomía          |       |
|-----------------|-------------------------|------------------------|-------|
| Rho de Spearman | V1.                     | Correlación de Pearson | -.063 |
|                 | Ejercicios terapéuticos | Sig. (bilateral)       | .628  |
|                 |                         | N                      | 62    |

En la tabla 7, se observa que p valor = 0.628, lo que permite comprobar que no existe una relación significativa entre las variables ejercicio terapéutico y la dimensión autonomía de salud mental. Asimismo, el coeficiente Rho = -0.063 determina que la relación es negativa muy baja. Lo que comprueba que no se rechaza la hipótesis nula. En consecuencia, se puede afirmar que los ejercicios terapéuticos no presentan una relación estadísticamente significativa con la dimensión autonomía de la salud mental.

**Tabla 8**

*Correlación de las variables ejercicio terapéutico y la dimensión de dominio del entorno de salud mental*

|                 |                         |                        | D4. Dominio del entorno |
|-----------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| Rho de Spearman | V1.                     | Correlación de Pearson | -.027                   |
|                 | Ejercicios terapéuticos | Sig. (bilateral)       | .834                    |
|                 |                         | N                      | 62                      |

En la tabla 8, se observa que p valor = 0.834, lo que permite comprobar que no existe una relación significativa entre las variables ejercicio terapéutico y la dimensión dominio del entorno de salud mental. Asimismo, el coeficiente Rho = -0.027 determina que la relación es negativa muy baja. Lo que comprueba que no se rechaza la hipótesis nula. En consecuencia, se puede afirmar que los ejercicios terapéuticos no presentan una relación estadísticamente significativa con la dimensión dominio del entorno de la salud mental.

**Tabla 9**

*Correlación de las variables ejercicio terapéutico y la dimensión de crecimiento personal de salud mental*

|                 |                         |                        | D5. Crecimiento personal |
|-----------------|-------------------------|------------------------|--------------------------|
| Rho de Spearman | V1.                     | Correlación de Pearson | .048                     |
|                 | Ejercicios terapéuticos | Sig. (bilateral)       | .713                     |
|                 |                         | N                      | 62                       |

En la tabla 9, se observa que p valor = 0.713, lo que permite comprobar que no existe una relación significativa entre las variables ejercicio terapéutico y la dimensión crecimiento personal de salud mental. Asimismo, el coeficiente Rho = 0.048 determina que la relación es positiva muy baja. Lo que comprueba que no se rechaza la hipótesis nula. En consecuencia, se puede afirmar que los ejercicios terapéuticos no presentan una relación estadísticamente significativa con la dimensión crecimiento personal de la salud mental.



**Tabla 10**

*Correlación de la variable ejercicio terapéutico y la dimensión de relaciones positivas de salud mental*

|                 |                         |                        | D4. Relaciones positivas |
|-----------------|-------------------------|------------------------|--------------------------|
| Rho de Spearman | V1.                     | Correlación de Pearson | -.031                    |
|                 | Ejercicios terapéuticos | Sig. (bilateral)       | .809                     |
|                 |                         | N                      | 62                       |

En la tabla 10, se observa que p valor = 0.809, lo que permite comprobar que no existe una relación significativa entre las variables ejercicio terapéutico y la dimensión relaciones positivas de salud mental. Asimismo, el coeficiente Rho = -0.031 determina que la relación es negativa muy baja. Lo que comprueba que no se rechaza la hipótesis nula. En consecuencia, se puede afirmar que los ejercicios terapéuticos no presentan una relación estadísticamente significativa con la dimensión relaciones positivas de la salud mental.

## V. DISCUSIÓN

En este apartado de la investigación se tiene como base los resultados obtenidos y revisados previamente. Existen pocas investigaciones en lo que respecta a los temas del estudio, ejercicios terapéuticos y salud mental, tanto en nuestro país como en el exterior. Por tal motivo, surgió el interés de estudiar sobre ambas variables de investigación, que vienen a ser indicadores importantes en el área de la salud, y se planteó la investigación debido a los antecedentes encontrados sobre la relación que existe en actividad física o ejercicios en la salud mental, como beneficia en la sintomatología de estrés, depresión y ansiedad.

Este estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación existente entre ejercicios terapéuticos y salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación. Del mismo modo, se determinó la relación de ejercicios terapéuticos con las seis dimensiones de la salud mental, las cuales fueron la autoaceptación, propósito en la vida, autonomía, dominio del entorno, el crecimiento personal y relaciones positivas con otros.

Ortiz et al. (2020) en su revisión sistemática obtuvieron como resultado que la práctica constante de actividad física reduce la incidencia de comorbilidades que promueven una sintomatología más severa y que incrementa el riesgo de mortalidad por COVID-19, en cambio en este estudio se obtuvo que los participantes realizaron ejercicios terapéuticos suficientes en un 27,4%, y no se asoció significativamente a la salud mental de los mismos.

Delgado et al. (2019) en su revisión obtuvieron como resultado que la realización de ejercicio físico optimiza la salud mental, reduciendo la sintomatología de depresión y ansiedad, dichas variables fueron evaluadas con diferentes escalas como DASS-21 y BDI para la depresión, y HADS para la ansiedad. A diferencia del presente estudio, en el cual no se obtuvo una relación significativa entre los ejercicios terapéuticos y la salud mental de los participantes.

Rodríguez (2021) obtuvo en su revisión que la realización de actividad física mejora la salud mental, aliviando la depresión, a pesar que no obtuvo

efectos significativos en el estrés. En comparación al estudio que, no se evidenció una asociación significativa entre la realización de ejercicios terapéuticos con la salud mental de los participantes.

Fernández et al. (2021) en sus resultados de su estudio reflejaron que los usuarios tuvieron más tiempo en conductas sedentarias y realizaron menos actividad física durante la pandemia por COVID-19. En cambio, en este estudio, se evidenció que el 43,5 % de los participantes realizaban ejercicios terapéuticos medianamente suficiente y un 27,4% suficiente, y de manera constante durante sus sesiones de fisioterapia.

Esparza et al. (2020) obtuvieron en su estudio que el 46,35% de los usuarios realizaban una actividad física baja, a diferencia del presente estudio que un 29% realizaba ejercicios terapéuticos insuficientes, es decir un menor porcentaje.

D'Acunha (2019) demostró en su estudio que no existía una relación significativa entre la sintomatología de depresión y ansiedad y las estrategias de regulación emocional en las personas que realizaban ejercicio físico. Es decir, se observó que el ejercicio impulsaba emociones positivas, pero no conllevaba a una mejora en la salud mental. Lo que podría coincidir con lo obtenido en los resultados del presente estudio, ya que no se evidenció que los ejercicios terapéuticos tengan una asociación significativa con la salud mental de los pacientes.

Oblitas et al. (2020) en sus resultados obtuvieron que el 43,3% de los participantes presentaban ansiedad, reflejando una alteración en su salud mental. En contraste con este estudio que, un 29% presentaban un nivel bajo de salud mental, siendo así que presentaban en menor porcentaje una alteración en su salud mental.

Virto-Farfan et al (2021) en sus resultados que los usuarios presentaron sintomatología de ansiedad, depresión y estrés, viéndose alterado su salud mental a causa de la pandemia de COVID-19. A diferencia del presente estudio que, solo un 29% presentaban un nivel bajo de salud mental, siendo así que presentaban una alteración en su salud mental durante la pandemia por COVID-19.

Gutierrez et al. (2020) en su estudio obtuvieron que, en la salud mental de los participantes, un 23% presentaba un nivel normal y que la sintomatología de depresión y ansiedad se presentó en un 27% y 24%. En comparación con el estudio, se obtuvo que un 45,2% presentaban un nivel medio de salud mental positiva, y un 29% presentaban un nivel bajo de salud mental positiva, por lo cual evidenciaba una alteración.

La mayoría de pacientes que realizan ejercicios terapéuticos en el establecimiento de salud de rehabilitación tienen un nivel medio (45,2%) de salud mental positiva. Este resultado hace diferencia a los resultados obtenidos por Chumbe (2021), quien obtuvo que los individuos que asisten a un establecimiento de salud de primer nivel de atención presentaban un nivel general bajo en su salud mental (54,3%).

En la hipótesis específica 1, sobre la relación entre los ejercicios terapéuticos y la autoaceptación como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, tenemos un resultado de Rho de Spearman de 0.050, lo que nos da a entender que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, además del p valor 0.700, por lo que no se rechaza la hipótesis nula, en secuencia, los ejercicios terapéuticos no se relacionan significativamente con la autoaceptación de los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021. La relación entre los ejercicios y autoaceptación es positiva muy baja, pero fuertemente se relaciona con otros factores, como un trabajo psicológico de los problemas anteriores no resueltos, desempleo, estabilidad económica, relación con la familia, pérdidas de seres queridos entre otros.

En la hipótesis específica 2, sobre la relación entre los ejercicios terapéuticos y propósito en la vida como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, tenemos un resultado de Rho de Spearman de 0.177, lo que nos da a entender que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, además del p valor 0.169, por lo que no se rechaza la hipótesis nula, en secuencia, los ejercicios terapéuticos no se relacionan significativamente con el propósito en la vida de los pacientes del establecimiento

de salud de rehabilitación en el año 2021. La relación entre los ejercicios y propósito en la vida es positiva muy baja, pero fuertemente se relaciona con otros factores, como un trabajo psicológico de los problemas anteriores no resueltos, desempleo, estabilidad económica, relación con la familia, pérdidas de seres queridos entre otros.

En la hipótesis específica 3, sobre la relación entre los ejercicios terapéuticos y la autonomía como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, tenemos un resultado de Rho de Spearman de -0.063, lo que nos da a entender que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, además del p valor 0.628, por lo que no se rechaza la hipótesis nula, en secuencia, los ejercicios terapéuticos no se relacionan significativamente con la autonomía de los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021. La relación entre los ejercicios y autonomía es negativa muy baja, pero fuertemente se relaciona con otros factores, como un trabajo psicológico de los problemas anteriores no resueltos, desempleo, estabilidad económica, relación con la familia, pérdidas de seres queridos entre otros.

En la hipótesis específica 4, sobre la relación entre los ejercicios terapéuticos y dominio del entorno como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, tenemos un resultado de Rho de Spearman de -0.027, lo que nos da a entender que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, además del p valor 0.834, por lo que no se rechaza la hipótesis nula, en secuencia, los ejercicios terapéuticos no se relacionan significativamente con el dominio del entorno de los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021. La relación entre los ejercicios y dominio del entorno es negativa muy baja, pero fuertemente se relaciona con otros factores, como un trabajo psicológico de los problemas anteriores no resueltos, desempleo, estabilidad económica, relación con la familia, pérdidas de seres queridos entre otros.

En la hipótesis específica 5, sobre la relación entre los ejercicios terapéuticos y crecimiento personal como dimensión de la salud mental durante

la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, tenemos un resultado de Rho de Spearman de 0.048, lo que nos da a entender que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, además del p valor 0.713, por lo tanto, no se rechaza la hipótesis nula, en secuencia, los ejercicios terapéuticos no se relacionan significativamente con el crecimiento personal de los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021. La relación entre los ejercicios y crecimiento personal es positiva muy baja, pero fuertemente se relaciona con otros factores, como un trabajo psicológico de los problemas anteriores no resueltos, desempleo, estabilidad económica, relación con la familia, pérdidas de seres queridos entre otros.

En la hipótesis específica 6, sobre la relación entre los ejercicios terapéuticos y relaciones positivas como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación, tenemos un resultado de Rho de Spearman de -0.031, lo que nos da a entender que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, además del p valor 0.809, por lo que no se rechaza la hipótesis nula, en secuencia, los ejercicios terapéuticos no se relacionan significativamente con las relaciones positivas de los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021. La relación entre los ejercicios y relaciones positivas es negativa muy baja, pero fuertemente se relaciona con otros factores, como un trabajo psicológico de los problemas anteriores no resueltos, desempleo, estabilidad económica, relación con la familia, pérdidas de seres queridos entre otros.

## VI. CONCLUSIONES

**Primera:** Los ejercicios terapéuticos realizados en las sesiones de fisioterapia no tiene una relación estadísticamente significativa con la salud mental de los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021.

**Segunda:** Con los resultados obtenidos basados en la hipótesis específica 1, se concluye que la dimensión autoaceptación no se relaciona significativamente con la realización de ejercicios terapéuticos en los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021.

**Tercera:** Con los resultados obtenidos basados en la hipótesis específica 2, se concluye que la dimensión propósito en la vida no se relaciona significativamente con la realización de ejercicios terapéuticos en los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021.

**Cuarta:** Con los resultados obtenidos basados en la hipótesis específica 3, se concluye que la dimensión autonomía no se relaciona significativamente con la realización de ejercicios terapéuticos en los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021.

**Quinta:** Con los resultados obtenidos basados en la hipótesis específica 4, se concluye que la dimensión dominio del entorno no se relaciona significativamente con la realización de ejercicios terapéuticos en los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021.

**Sexta:** Con los resultados obtenidos basados en la hipótesis específica 5, se concluye que la dimensión crecimiento personal no se relaciona significativamente con la realización de ejercicios terapéuticos en los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021.

**Séptima:** Con los resultados obtenidos basados en la hipótesis específica 1, se concluye que la dimensión relaciones positivas no se relaciona significativamente con la realización de ejercicios terapéuticos en los pacientes del establecimiento de salud de rehabilitación en el año 2021.

## VII. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda la realización de futuras investigaciones de tipo cuasi experimentales, en las cuales se estudie por grupos de pacientes con determinadas patologías, y se logre mejorar el estudio de los objetivos, como también el desarrollo del tema. De modo que, permitirá que se realice una comparación con los resultados obtenidos, con el propósito de proponer soluciones de mejora según la necesidad.

**Segunda:** Se le recomienda a la dirección del establecimiento de salud de rehabilitación, que ofrezca información accesible a los pacientes sobre la salud mental positiva y a dónde pueden acudir en caso necesitar ayuda.

**Tercera:** A los responsables del Departamento de Unidad Motora y Dolor del establecimiento de salud de rehabilitación, se les sugiere realizar charlas o actividades en las cuales se pueda orientar a los Licenciados de terapia física sobre el manejo de la salud mental en las sesiones de fisioterapia dentro del contexto de COVID-19.

**Cuarta:** Se le recomienda a la institución realizar un plan de acción con la colaboración del médico rehabilitador y los licenciados a cargo del área de terapia física, en el cual puedan detectar durante la evaluación fisioterapéutica, si el paciente presenta algún signo de alteración de su salud mental, lo cual pueda derivarlo con psicología, y se realice un trabajo multidisciplinario.



## REFERENCIAS

- Alarcón, M. (2018). Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual. Palibrio.
- American Physical Therapy Association APTA (2001). Guide to Physical Therapist Practice. 2nd Edition;81(1), 9-746.
- American Physical Therapy Association APTA. (2003). Guide to Physical Therapist Practice. 3rd Edition.
- Álvarez, L. (2020). Efectos en la salud mental durante la pandemia del coronavirus. Derecho Y Realidad, 18(36), 203–218. <https://doi.org/10.19053/16923936.v18.n36.2020.12164>
- Báez Suárez, A. (2021). El ejercicio terapéutico como tratamiento para la depresión. The conversation.
- Balletbo I. (2017) Bases del conocimiento para la investigación científica. [http://www.ice.uabjo.mx/media/15/2017/11/10\\_4.pdf](http://www.ice.uabjo.mx/media/15/2017/11/10_4.pdf)
- Bonifaz, H. (2021). Control del dolor posoperatorio en cirugía oral utilizando la asociación Tramadol con Paracetamol en pacientes del Hospital Santa María del Socorro–Ica 2019. <https://hdl.handle.net/20.500.13028/3319>
- Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., y Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. Revista médica de Chile, 148(6), 885-886 <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>
- Chiguano, J. (2018). Ejercicios físicos terapéuticos en adolescentes de 10-12 años con escoliosis cervical de la Unidad Educativa Academia Naval Guayaquil (Bachelor's thesis).
- Chumbe Aquino, D. I. (2021). Repercusión de la COVID-19 en la salud mental de los usuarios de un centro de salud del distrito de San Juan de Lurigancho, 2021 <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16671>

- Cisneros, S., & Mantilla, M. (2017). Depresión y ansiedad en niños de colegios estatales del distrito de Chorrillos. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/urp/858>
- Colley, R, Bushnik, T. & Langlois, K. (2020). Exercise and screen time during the COVID-19 pandemic, 31 (6), 3-11 <https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202000600001-eng>
- Cornejo, P. (2017). El uso del ejercicio físico como intervención enfermera en pacientes con depresión leve y moderada. Universidad de Cantabria. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/11631>
- Daniels L, Worthingham C. y cols. (1996) Pruebas funcionales musculares. 6ª ed. España: Marban libros
- Daza P., Novy D., Stanley M., & Averill P. (2002) The depression anxiety stress scale-21: Spanish translation and validation with a Hispanic sample. J Psychopathol Behav Assess; 24(3):195-205
- Davini, Gellon de Salluzi, Rossi. (1978). Psicología General. Argentina: Kapelusz.
- D'Acunha Maggi, D. P. (2019). Sintomatología depresiva y ansiosa y regulación emocional en adultos que realizan ejercicio físico. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13804>
- Delgado, C., Aguilera, E. T., Rincón, L., & Parra, W. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. Revista Colombiana de Rehabilitación, 18(2), 128-145.
- Díaz, L., & Castro, J. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. <http://hdl.handle.net/20.500.12494/18306>
- Esparza, V., Poblete-Valderrama, G., Felipe, A., Rico-Gallegos, J., y Mena-Quintana, B. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. Revista Espacios, 41(42), 1-10. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/20414201.html>

- Fernández-García, Á., Marin-Puyalto, J., Gómez-Cabello, A., Matute-Llorente, Á., Subías-Perié, J., Pérez-Gómez, J., et al. (2021). Impacto del confinamiento domiciliario relacionado con COVID-19 en la actividad física evaluada por dispositivos y los patrones sedentarios de los adultos mayores españoles. *BioMed Research International* <https://doi.org/10.1155/2021/5528866>
- García, D., Hernández, J., Espinosa, J., & José, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(2), 182-190.
- Gavidia, V., Talavera, M., & Lozano, O. (2019). Evaluación de competencias en salud: elaboración y validación de un cuestionario, primeros resultados. *Ciência & Educação (Bauru)*, 25, 277-296.
- González, I., Gómez, N., Ortiz, R., & Ibarra, V. (2018). Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales. Una revisión narrativa. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 51(3):27-32 <http://archivo.bc.una.py/index.php/RP/article/view/1499>
- Gutierrez M., y Caceres I. (2020) Impacto de la pandemia COVID-19, en la salud mental de pacientes que acuden a una clínica privada en ventanilla. *Ágora Rev. Cient*; 07(02):114-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.21679/arc.v7i2.179>
- Hall, C., & Brody, L. (2006) *Ejercicio terapéutico*. Editorial Paidotribo.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación - Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37, 327-334.
- INR (2019) *Reseña Histórica de la Institución Nacional de Rehabilitación* <https://www.inr.gob.pe/home/institucional/verInstitucional/11>
- Jull G, Sterling M, Falla D, Treleaven J, O'Leary S (2008). *Whiplash, Headache and Neck Pain: Research based directions for physical therapies*. Elsevier Health Sciences

- Kisner, C., & Colby, L. (2005). Ejercicio terapéutico. Editorial Paidotribo.
- Licht S. (1965) Therapeutic exercise. New Haven
- López L. (2021). Eficacia de un programa de ejercicio terapéutico y terapia asistida con animales sobre marcha y equilibrio en pacientes con Alzheimer: proyecto de investigación <http://hdl.handle.net/2183/28855>
- López, O. (2020). Revisión sistemática sobre la influencia de la cinesiterapia activa y el ejercicio terapéutico en la mejora del equilibrio y la disminución del riesgo de caídas tras accidente cerebrovascular <http://hdl.handle.net/10366/143708>
- López P. & Fachelli S. (2015), Metodología de la investigación social cuantitativa [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163564/metinvsocua\\_a2016\\_cap1-2.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163564/metinvsocua_a2016_cap1-2.pdf)
- Lozada, J. (2014). Investigación aplicada: Definición, propiedad intelectual e industria. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 3(1), 47-50.
- Lluch, M (1999) Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Universidad de Barcelona.
- Lluch, M (2002) Evaluación empírica de un modelo conceptual de salud mental positiva. *Revista de salud mental* 25 (4), 42-55.
- Márquez Arabia J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(2), 43-56 <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento psicológico*, 14(2), 101-112.
- Mejía Paguay, M. A. (2015). Programa de ejercicios terapéuticos para el tratamiento del síndrome tensional cervical en edades comprendidas entre 25 a 35 años. Estudio a realizar en el Centro de Rehabilitación SERLI (Doctoral dissertation, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas. Carrera de Tecnología Médica).

- MINSa (2020) En Lima Este, Minsa implementa sesiones de fisioterapia para pacientes que sobrevivieron a la COVID-19  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/305500-en-lima-este-minsa-implementa-sesiones-de-fisioterapia-para-pacientes-que-sobrevivieron-a-la-covid-19>
- MINSa (2021) Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>
- Moore PA, Duncan GH, Scott DS, et al. (1979) The submaximal effort tourniquet test: its use in evaluating experimental and chronic pain, 6: 375-82
- Montes, C., & Rivera Angeles, E. A. (2019). Eficacia de los ejercicios propioceptivos en el dolor, rango articular y fuerza muscular en pacientes con gonartrosis del Hospital Nacional Hipólito Unanue.
- Oblitas, A. & Sempertegui, N. (2020). Ansiedad en tiempos de aislamiento social por COVID19. Avances en Enfermería, 38(1). DOI: 10.15446/av.enferm.v38n1supl.87589
- OMS (2018) Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. URL: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OMS (2020) OMS advierte que pandemia afectará salud mental futura. URL: <https://www.dw.com/es/oms-advierte-que-pandemia-afectar%C3%A1-salud-mental-futura/a-53430908>
- OMS (2020) Salud mental y covid-19 URL: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Ortiz, J., & Villamil, A. (2020). Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática.

- Pelegrín, E., Embid, S., Lucas, P., Lorente, M., Lázaro, I., & Portero, N. (2021) Mejora de los trastornos depresivos mediante tratamiento con ejercicio terapéutico. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(4), 75.
- Pinzón, I. (2015). Ejercicio terapéutico: pautas para la acción en fisioterapia. *Revista Colombiana De Rehabilitación*, 14(1), 4-13  
<https://doi.org/10.30788/RevColReh.v14.n1.2015.13>
- Quiñonez, V. (2018). Sistemas de ejercicios físicos-terapéuticos para mejorar la condición de pacientes con insuficiencia crónica (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deporte y Recreación).
- Reyes Córdova, J. (2020). Investigación bibliográfica sobre la influencia del ejercicio terapéutico en dismenorrea primaria (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Ribot V., Chang N., González A. (2020) Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de ciencias médicas*  
<http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>
- Rodríguez, D. (2021). Revisión sistemática sobre la relación entre la salud mental y la actividad física en adultos durante la emergencia de Salud Pública por la Covid-19 en el año 2020.
- Rodríguez, G., & Tovar, L. (2021). Salud mental y estrés laboral en docentes de una universidad privada de Cartagena en el periodo 2020 (Doctoral dissertation, Universidad del Sinú, seccional Cartagena).  
<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/226>
- Ryff, C., Weymann A. (2000) Método de la AO del cero neutro.
- Ryff, C. (1989) Happiness Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*,57(6), 1069-1081 doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069

- Sánchez Romero, E. A. (2019). Prevalencia del síndrome de dolor miofascial en pacientes con artrosis de rodilla, y su tratamiento mediante ejercicio terapéutico y punción seca.
- Scott J. & Huskisson E. (1976) "Graphic representation of pain", 2, 175-84.
- Segarra V., & Heredia J. (2013) Ejercicio Terapéutico en Patologías Cervicales.
- Solano, A. (2020). Impacto del Covid-19 en la salud mental del adulto mayor: artículo de revisión <https://hdl.handle.net/20.500.12759/6829>
- Taylor N., Dodd K., Shields N., Bruder A. (2007) Therapeutic exercise in physiotherapy practice is beneficial: a summary of systematic reviews 2002–2005. *Australian Journal of Physiotherapy*, 53: 7–16. <http://ajp.physiotherapy.asn.au/AJP/53-1/austjphysiotherv53i1taylor.pdf>
- Teixeira, S., Sequeira, C., & Lluch, M. (2021). Programa de promoción de la Salud Mental Positiva para adultos (Mentis Plus+): manual de apoyo.
- Trujillo, L., Oetinger, A., & García, D. (2020). Ejercicio físico y COVID-19: la importancia de mantenernos activos. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 36(4), 334-340.
- Uganet R., Velásquez J., Lara C., Villarreal E., Martínez L., Vargas E., Galicia L. (2012) Comparación de la eficacia ejercicio terapéutico isocinético vs isométrico en pacientes con artrosis de rodilla, *Reumatología Clínica*, 8(1), 10-14. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.reuma.2011.08.001>
- Villaquiran, A., Ramos, O., Jácome, S., & Meza, M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 34, 51–58 <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19.6>
- Villar, J., Madrona, F., Tárraga, L., Romero, M., & Tárraga, P. (2021). Evaluación de los tratamientos del dolor crónico en artrosis. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(8), 997-1033. DOI: 10.19230/jonnpr.3998
- Virto-Farfan, H., Ccahuana, F., Bairo, W., Calderón, A., Sanchez, D., Tello, M., & Tafet, G. (2021). Estrés, ansiedad y depresión en la etapa inicial del aislamiento social por COVID-19, Cusco-Perú. *Revista Científica de Enfermería*, 10(3), 5-21.

## **ANEXOS**



## ANEXO 1

### Matriz de consistencia de la tesis

**TÍTULO:** Ejercicios terapéuticos y salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un Establecimiento de Salud de Rehabilitación – Lima, 2021

| PROBLEMA   | OBJETIVO   | HIPÓTESIS  | MÉTODO   |
|--|--|--|--|
| <p><b>Problema General:</b> ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación – Lima, 2021?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y la autoaceptación como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación – Lima, 2021?</li> <li>¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y el propósito en la vida como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación – Lima, 2021?</li> </ol> | <p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre ejercicios terapéuticos y salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación – Lima, 2021.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Determinar la relación entre los ejercicios terapéuticos y la autoaceptación como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.</li> <li>Determinar la relación la relación entre los ejercicios terapéuticos y el propósito en la vida como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.</li> <li>Determinar la relación entre ejercicios terapéuticos y la autonomía como</li> </ol> | <p><b>Hipótesis General:</b> Existe relación significativa positiva entre ejercicios terapéuticos y salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación – Lima, 2021.</p> <p><b>Hipótesis Específicas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Existe relación significativa entre los ejercicios terapéuticos y la autoaceptación como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.</li> <li>Existe relación significativa entre los ejercicios terapéuticos y el propósito en la vida como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.</li> <li>Existe relación significativa entre ejercicios terapéuticos y la autonomía como</li> </ol> | <p><b>Enfoque y tipo de investigación</b></p> <p>Enfoque: cuantitativo</p> <p>Tipo: aplicada</p> <p><b>Nivel o alcance</b></p> <p>Nivel descriptivo, de alcance correlacional no causal</p> <p><b>Diseño</b></p> <p>No experimental de corte transversal</p> <p><b>Variables</b></p> <p><b>V1:</b>Ejercicios terapéuticos</p> <p><b>V2:</b> Salud mental</p> <p><b>Población y muestra</b></p> |

3. ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y la autonomía como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación – Lima, 2021?

4. ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y el dominio del entorno como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación – Lima, 2021?

5. ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y el crecimiento personal como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación – Lima, 2021?

6. ¿Cuál es la relación entre ejercicios terapéuticos y las relaciones positivas con otros como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación – Lima, 2021?

dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.

4. Determinar la relación entre los ejercicios terapéuticos y el dominio del entorno como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.

5. Determinar la relación entre los ejercicios terapéuticos y el crecimiento personal como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.

6. Determinar la relación entre los ejercicios terapéuticos y las relaciones positivas con otros como dimensión de la salud mental durante la pandemia covid-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.

dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.

4. Existe relación significativa entre los ejercicios terapéuticos y el dominio del entorno como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.

5. Existe relación significativa entre los ejercicios terapéuticos y el crecimiento personal como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.

6. Existe relación significativa entre los ejercicios terapéuticos y las relaciones positivas con otros como dimensión de la salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un establecimiento de salud de rehabilitación.

**Población:**

Pacientes que realizan ejercicios terapéuticos en el Departamento de Unidad Motora y Dolor de un establecimiento de salud de rehabilitación de enero a agosto del año 2021.

**Muestra:**

La muestra es censal, en tal sentido se seleccionó el 100% de la población.

## ANEXO 2

**Tabla de operacionalización de las variables**

| VARIABLE DE ESTUDIO                       | DEFINICIÓN CONCEPTUAL  | DEFINICIÓN OPERACIONAL  | DIMENSIÓN       | INDICADORES   | ÍTEMS             | ESCALA DE MEDICIÓN                            |
|---|--|---|-----------------|---|-------------------|---|
| <b>V1</b><br><b>Ejercicio terapéutico</b> | El ejercicio terapéutico es la prescripción del ejercicio para modificar un daño, como también para mejorar la función musculoesquelética o conservar el estado de confort. (Kisner & Colby 2005; Hall & Brody 2006) | Las dimensiones del ejercicio terapéutico son fuerza muscular, rango articular y dolor. | Fuerza muscular | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El músculo se encuentra completamente carente de actividad.</li> <li>▪ Actividad contráctil en uno o varios músculos que participan del movimiento a evaluar.</li> <li>▪ Movimiento completo en posición que minimiza la gravedad (plano horizontal del movimiento).</li> <li>▪ Movimiento completo en contra de la gravedad.</li> <li>▪ Movimiento completo en contra de la gravedad tolerando una resistencia mínima.</li> <li>▪ Movimiento completo en contra de la gravedad contra una máxima resistencia</li> </ul> | 1,2,3,4,5,6,7,8,9 | Siempre = 1<br>Algunas veces = 2<br>Nunca = 3 |
|   |  |   | Rango articular | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rango de movilidad 81-100%</li> <li>▪ Rango de movilidad 61-80%</li> <li>▪ Rango de movilidad 41-60%</li> <li>▪ Rango de movilidad 21-40%</li> <li>▪ Rango de movilidad 0-20%</li> </ul>   | 10,11,12,13,14,15 |   |
|   |  |   | Dolor           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin dolor</li> <li>• Dolor ligero</li> <li>• Dolor moderado</li> <li>• Dolor severo</li> <li>• Dolor insoportable</li> </ul>   | 16,17,18          |   |

| VARIABLE DE ESTUDIO              | DEFINICIÓN CONCEPTUAL   | DEFINICIÓN OPERACIONAL   | DIMENSIÓN            | INDICADORES  | ÍTEMS             | ESCALA DE MEDICIÓN  |
|----------------------------------|---|--|----------------------|--|-------------------|---|
| <b>V2</b><br><b>Salud mental</b> | Es el estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no solo la ausencia de trastornos mentales.<br><br>(Davini, Gellon De Salluzi, Rossi 1978). | La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Se puede evaluar a través de un cuestionario elaborado en base a las dimensiones de autoaceptación, propósito en la vida, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y relaciones positivas. | Autoaceptación       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se acepta y tiene una actitud positiva para sí mismo</li> <li>Acepta sus aspectos positivos y negativos</li> <li>Valora positivamente sus experiencias</li> </ul> | 1,2,3,4,5,6,7     | Siempre = 1<br><br>Con bastante frecuencia = 2<br><br>Algunas veces = 3<br><br>Nunca =4 |
|                                  |   |  | Propósito en la vida | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene claro sus objetivos en la vida</li> <li>Siente que su vida tiene sentido</li> <li>Siente en deseo de seguir un rumbo fijo</li> </ul>                        | 8,9,10,11,12      |   |
|                                  |   |  | Autonomía            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se autoevalúa constantemente</li> <li>Tiene determinación y es Independiente</li> <li>Tolera la presión social</li> </ul>   | 13,14,15,16,17,18 |   |
|                                  |   |  | Dominio del entorno  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Maneja las demandas del entorno</li> <li>Se relaciona con otras personas</li> <li>Capaz de resistir críticas</li> </ul>   | 19,20,21,22,23    |   |
|                                  |   |  | Crecimiento personal | <ul style="list-style-type: none"> <li>Consciente de su progreso</li> <li>Sensación de desarrollo continuo</li> <li>Abierto a nuevas experiencias</li> </ul>   | 24,25,26,27,28    |   |
|                                  |   |  | Relaciones positivas | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciones estrechas y cálidas con otros</li> <li>Le preocupa el bienestar de los demás</li> <li>Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad</li> </ul>           | 29,30,31,32,33,34 |   |

### ANEXO 3

#### Instrumentos de investigación

#### CUESTIONARIO DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

Sexo: F  M

Edad: 20-40

41-59

60 a más

**Ocupación:**

Personal administrativo

Jubilado

Desempleado

Otros

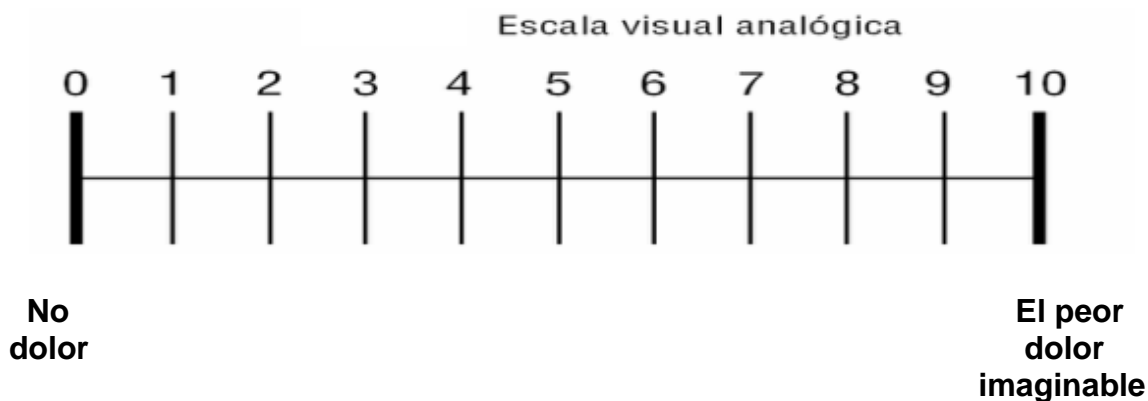
Ama de casa

A continuación, responder las siguientes preguntas sobre ejercicios terapéuticos.

| PREGUNTAS   | SIEMPRE | ALGUNAS VECES | NUNCA |
|---|---------|---------------|-------|
| <b>FUERZA MUSCULAR</b>  |         |               |       |
| 1. ¿Considera que puede realizar el ejercicio terapéutico a pesar de sentir que le falta fuerza?  |         |               |       |
| 2. ¿Considera que tiene dificultad al realizar el ejercicio terapéutico porque solo puede realizar un mínimo de contracción muscular?                               |         |               |       |
| 3. ¿Cuándo realiza los ejercicios terapéuticos en una posición echada en camilla o apoyada siente que tiene mayor fuerza?   |         |               |       |
| 4. ¿Puede realizar los ejercicios terapéuticos de pie sin dificultad?   |         |               |       |
| 5. ¿Considera que puede realizar los ejercicios terapéuticos de pie, pero siente que se cansa más rápido?   |         |               |       |
| 6. ¿Considera que es capaz de realizar ejercicios terapéuticos con una resistencia mínima realizada con banda elástica (amarilla) o ejercida por el fisioterapeuta? |         |               |       |
| 7. ¿Puede levantar un peso ligero (1 kg) desde cualquier posición sin restricción del movimiento?   |         |               |       |
| 8. ¿Considera que es capaz de realizar ejercicios terapéuticos con una resistencia máxima realizada con banda elástica (negra) o ejercida por el fisioterapeuta?    |         |               |       |
| 9. ¿Puede levantar un peso moderado (+ de 3kg) desde cualquier posición sin restricción del movimiento?   |         |               |       |
| <b>RANGO ARTICULAR</b>  |         |               |       |

|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|----|
| 10. ¿Considera que puede movilizar un 81-100% de la amplitud de movimiento completa de la articulación afectada al momento de realizar ejercicios terapéuticos? |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |
| 11. ¿Considera que puede movilizar un 61-80% de la amplitud de movimiento completa de la articulación afectada al momento de realizar ejercicios terapéuticos?  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |
| 12. ¿Considera que puede movilizar un 41-60% de la amplitud de movimiento completa de la articulación afectada al momento de realizar ejercicios terapéuticos?  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |
| 13. ¿Considera que puede movilizar un 21-40% de la amplitud de movimiento completa de la articulación afectada al momento de realizar ejercicios terapéuticos?  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |
| 14. ¿Considera que puede movilizar un 0-20% de la amplitud de movimiento completa de la articulación afectada al momento de realizar ejercicios terapéuticos?   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |
| 15. ¿Considera que a causa de la articulación afectada le genera una limitación en sus actividades de la vida diaria o trabajo?                                 |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |
| <b>DOLOR</b>  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |
| 16. ¿Consideraría usted que antes de la realización de los ejercicios terapéuticos siente dolor?  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |
| 0   |  | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 5 |  | 6 |  | 7 |  | 8 |  | 9 |  | 10 |
| 17. ¿Consideraría usted que durante la realización de los ejercicios terapéuticos siente dolor?   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |
| 0   |  | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 5 |  | 6 |  | 7 |  | 8 |  | 9 |  | 10 |
| 18. ¿Consideraría usted que después de la realización de los ejercicios terapéuticos siente dolor?  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |
| 0   |  | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 5 |  | 6 |  | 7 |  | 8 |  | 9 |  | 10 |

**0:** Sin dolor    **1,2,3:** Dolor leve    **4,5,6:** Dolor moderado    **7,8,9:** Dolor severo  
**10:** Dolor insoportable



## CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA

(Adaptación de Lluch, 1999)

A continuación, lea detenidamente y responda las siguientes preguntas:

| <b>PREGUNTAS</b>  | <b>SIEMPRE</b> | <b>CON FRECUENCIA</b> | <b>ALGUNAS VECES</b> | <b>NUNCA</b> |
|---|----------------|-----------------------|----------------------|--------------|
| 1. Me siento satisfecha/o conmigo misma/o.  |                |                       |                      |              |
| 2. Me considero una persona muy importante, más que el resto de personas que me rodean.                             |                |                       |                      |              |
| 3. Me considero "una buena persona".  |                |                       |                      |              |
| 4. Considero que tengo virtudes y defectos  |                |                       |                      |              |
| 5. Creo que soy una persona sociable, agradable, amable.  |                |                       |                      |              |
| 6. Pienso que soy una persona digna de confianza.   |                |                       |                      |              |
| 7. Creo que soy una persona que tiene habilidades   |                |                       |                      |              |
| 8. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables, soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal. |                |                       |                      |              |
| 9. Los problemas no me bloquean   |                |                       |                      |              |
| 10. Si tengo problemas en mi familia o trabajo, soy capaz de mantener la calma y buscar soluciones                  |                |                       |                      |              |
| 11. Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos.   |                |                       |                      |              |
| 12. Siento ganas de seguir adelante luchando por lo que quiero alcanzar   |                |                       |                      |              |
| 13. Me resulta fácil tener opiniones personales.  |                |                       |                      |              |
| 14. Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida                   |                |                       |                      |              |
| 15. Las opiniones de los demás influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones                                     |                |                       |                      |              |
| 16. Cuando tengo que tomar decisiones importantes, me siento muy segura/o.  |                |                       |                      |              |
| 17. No me preocupa lo que los demás piensen de mi   |                |                       |                      |              |
| 18. Soy capaz de decir no cuando quiero decir no.   |                |                       |                      |              |
| 19. Cuando hay cambios en mi entorno, intento adaptarme   |                |                       |                      |              |
| 20. Delante de un problema, soy capaz de solicitar información  |                |                       |                      |              |
| 21. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mi familia y/o amigos                                     |                |                       |                      |              |
| 22. Tengo dificultades para hablar y relacionarme con algunas personas.   |                |                       |                      |              |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 23. No me preocupa que la gente me critique   |  |  |  |  |
| 24. Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden.                           |  |  |  |  |
| 25. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual, me alegran y me estimulan                          |  |  |  |  |
| 26. Intento mejorar como persona.   |  |  |  |  |
| 27. Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes.  |  |  |  |  |
| 28. Cuando se me plantea un problema, intento buscar posibles soluciones.                             |  |  |  |  |
| 29. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas  |  |  |  |  |
| 30. Creo que soy excelente dando consejos a las personas  |  |  |  |  |
| 31. Me gusta ayudar a los demás   |  |  |  |  |
| 32. Pienso en las necesidades que tienen los demás  |  |  |  |  |
| 33. Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender lo que me dicen |  |  |  |  |
| 34. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí                        |  |  |  |  |



## **ANEXO 4**

### **Consentimiento informado**

Acepto colaborar en los cuestionarios del trabajo de investigación “Ejercicios terapéuticos y salud mental durante la pandemia COVID-19 en pacientes de un Establecimiento de Salud de Rehabilitación, Lima 2021”

| <b>Nombres y Apellidos</b> | <b>Firma</b> |
|----------------------------|--------------|
|                            |              |

## ANEXO 5 Base de datos de la confiabilidad

### Variable 1: Ejercicios terapéuticos

| Nº | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P16 | P17 | P18 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   |
| 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 0  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   |
| 3  | 3  | 0  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   |
| 4  | 2  | 0  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 0   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   |
| 5  | 2  | 0  | 0  | 2  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   |
| 6  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   |
| 7  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 8  | 2  | 0  | 0  | 2  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 0   | 0   | 0   |
| 9  | 2  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 0   |
| 10 | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   |
| 11 | 2  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   |
| 12 | 2  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0   | 1   | 0   | 2   | 2   | 1   | 2   | 0   | 1   |
| 13 | 2  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 2   | 2   | 2   | 1   | 0   | 0   |
| 14 | 2  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 1   | 0   | 0   | 2   | 1   | 2   | 2   | 0   |
| 15 | 2  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 16 | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 2   | 2   | 1   | 1   | 0   |
| 17 | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 2   | 2   | 2   | 0   | 2   | 0   | 0   |
| 18 | 2  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| 19 | 2  | 0  | 2  | 2  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0   | 0   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 0   | 0   |
| 20 | 3  | 1  | 0  | 2  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 21 | 2  | 1  | 1  | 0  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   |
| 22 | 2  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 24 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 25 | 3 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| 26 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 27 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 28 | 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 29 | 3 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 30 | 3 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 31 | 3 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 32 | 3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 33 | 3 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 34 | 3 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 35 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| 36 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 37 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 38 | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 39 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 |
| 40 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 41 | 3 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| 42 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 43 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 44 | 3 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 45 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 46 | 3 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 |
| 47 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 48 | 3 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 |
| 49 | 3 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 50 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 51 | 3 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 52 | 3 | 0 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 53 | 3 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 54 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 55 | 3 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 56 | 3 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 57 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 58 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 59 | 3 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 60 | 3 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 61 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 62 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |

## Variable 2: Salud mental

| Nº | P 1 | P 2 | P 3 | P 4 | P 5 | P 6 | P 7 | P 8 | P 9 | P1 0 | P1 1 | P1 2 | P1 3 | P1 4 | P1 5 | P1 6 | P1 7 | P1 8 | P1 9 | P2 0 | P2 1 | P2 2 | P2 3 | P2 4 | P2 5 | P2 6 | P2 7 | P2 8 | P2 9 | P3 0 | P3 1 | P3 2 | P3 3 | P3 4 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1  | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    |
| 2  | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 1   | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 1    | 3    | 2    | 2    | 0    | 1    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 0    | 1    | 3    | 3    | 2    | 0    |
| 3  | 1   | 1   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 0   | 1   | 3    | 3    | 1    | 2    | 3    | 0    | 1    | 0    | 3    | 3    | 2    | 1    | 1    | 1    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 1    | 0    | 1    | 1    |
| 4  | 2   | 0   | 2   | 3   | 2   | 3   | 1   | 3   | 1   | 3    | 3    | 3    | 1    | 2    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 3    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 0    | 0    | 3    | 3    | 3    | 0    |
| 5  | 2   | 0   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 1   | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 0    | 1    | 0    | 3    | 3    | 1    | 1    | 1    | 0    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 1    | 1    | 2    | 2    | 2    | 0    |
| 6  | 3   | 1   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 0   | 3   | 1    | 1    | 0    | 3    | 1    | 1    | 3    | 3    | 1    | 0    | 1    | 3    | 0    | 3    | 1    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 1    | 3    | 3    | 3    | 1    |
| 7  | 3   | 0   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 0    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 1    |
| 8  | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 0    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    |
| 9  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    | 0    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    |
| 10 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 1   | 1    | 1    | 3    | 3    | 1    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    | 2    | 3    | 1    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 1    | 1    |
| 11 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 0    | 1    | 0    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 1    | 3    | 3    |
| 12 | 3   | 1   | 3   | 3   | 0   | 3   | 1   | 1   | 1   | 3    | 1    | 3    | 1    | 3    | 1    | 0    | 0    | 1    | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 3    | 0    | 0    | 2    | 2    | 2    | 1    |
| 13 | 3   | 2   | 1   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 0   | 1    | 3    | 3    | 3    | 1    | 1    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    | 0    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 1    | 3    | 3    | 1    | 1    |
| 14 | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 3   | 3   | 1   | 1   | 1    | 3    | 3    | 1    | 3    | 1    | 3    | 3    | 1    | 1    | 1    | 1    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    |
| 15 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 0    | 1    | 1    | 1    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 1    | 1    | 3    |
| 16 | 1   | 0   | 2   | 2   | 1   | 2   | 3   | 0   | 1   | 1    | 2    | 1    | 2    | 3    | 0    | 2    | 1    | 3    | 3    | 3    | 1    | 0    | 2    | 1    | 1    | 2    | 3    | 2    | 0    | 1    | 3    | 3    | 2    | 0    |
| 17 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    |
| 18 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 0   | 1    | 1    | 2    | 3    | 1    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    |
| 19 | 0   | 1   | 3   | 3   | 1   | 2   | 3   | 1   | 1   | 1    | 2    | 2    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 2    | 2    | 2    | 2    | 0    | 1    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 1    | 3    | 3    | 3    | 2    |
| 20 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 0   | 0   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 3    | 1    | 3    | 0    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    |
| 21 | 2   | 0   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 1    | 3    | 3    | 3    | 1    | 0    | 0    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    |
| 22 | 1   | 0   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 2   | 1    | 1    | 3    | 3    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 0    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    |
| 23 | 3   | 0   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 1   | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 0    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 1    | 1    |
| 24 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 0   | 1   | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 0    | 1    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | 2 | 0 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 26 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 27 | 1 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 28 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 0 | 0 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 29 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 0 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 0 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 31 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 33 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 0 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 0 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 34 | 3 | 0 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 35 | 1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 3 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 36 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| 37 | 0 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 0 | 3 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 1 |
| 38 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 0 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 39 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 0 | 3 | 1 | 3 |
| 40 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 41 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 42 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 43 | 1 | 0 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| 44 | 1 | 0 | 3 | 2 | 3 | 3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 45 | 3 | 0 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 46 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 0 | 1 | 3 | 0 | 3 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 47 | 3 | 0 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 48 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 49 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 50 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| 51 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 3 | 3 | 0 | 1 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 |   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 52 | 3 | 1 | 3 | 3 | 0 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 |   |
| 53 | 2 | 0 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 0 |   |
| 54 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 0 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 0 | 1 | 0 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |   |
| 55 | 2 | 0 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 |   |
| 56 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 2 | 3 | 2 | 0 | 3 | 3 | 3 | 2 | 0 |   |
| 57 | 3 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 58 | 0 | 0 | 2 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |   |
| 59 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 0 | 3 | 3 | 3 | 1 | 0 |   |
| 60 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 61 | 1 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 62 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 3 | 3 | 2 | 0 |   |

## Resultados del Piloto

### Confiabilidad de la variable ejercicios terapéuticos

#### Resumen de procesamiento de casos

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Válido                | 16 | 100.0 |
|       | Excluido <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 16 | 100.0 |

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| .753             | 18             |

### Confiabilidad de la variable salud mental

#### Resumen de procesamiento de casos

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Válido                | 16 | 100.0 |
|       | Excluido <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 16 | 100.0 |

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.


#### Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| .856             | 34             |



# ANEXO 6

## Validación de instrumentos por los jueces expertos


**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS**


| N°                     | DIMENSIONES / ítems   | Pertinencia <sup>1</sup> |    | Relevancia <sup>2</sup> |    | Claridad <sup>3</sup> |    | Sugerencias |
|------------------------|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
|                        |   | Si                       | No | Si                      | No | Si                    | No |             |
| <b>FUERZA MUSCULAR</b> |   |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 1                      | El músculo se encuentra completamente carente de actividad                                  | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 2                      | Actividad contráctil en uno o varios músculos que participan del movimiento a evaluar.      | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 3                      | Movimiento completo en posición que minimiza la gravedad (plano horizontal del movimiento). | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 4                      | Movimiento completo en contra de la gravedad.   | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 5                      | Movimiento completo en contra de la gravedad tolerando una resistencia mínima               | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 6                      | Movimiento completo en contra de la gravedad contra una máxima resistencia                  | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| <b>RANGO ARTICULAR</b> |   |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 7                      | Rango de movilidad 81-100%  | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 8                      | Rango de movilidad 61-80%   | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 9                      | Rango de movilidad 41-60%   | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 10                     | Rango de movilidad 21-40%   | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 11                     | Rango de movilidad 0-20%  | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| <b>DOLOR</b>           |   |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 12                     | Sin dolor   | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 13                     | Dolor leve  | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 14                     | Dolor moderado  | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 15                     | Dolor severo  | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 16                     | Dolor insoportable  | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [  ]    Aplicable después de corregir [    ]    No aplicable [    ]

Apellidos y nombres del juez validador: Dr/ Mg: SANTILLAN ORTEGA JORDY    DNI: 07338582

Especialidad del validador: MANEJO DE DOLOR

05 de NOV de 2021  
  
 Firma del Juez Validador: SANTILLAN ORTEGA JORDY  
 C.E. FUERZOS CESAR VALLEJO - C.E. FUERZOS C.E. FUERZOS C.E. FUERZOS  
 CTMP - 4131111111  
 Departamento de Investigación Científica y  
 Innovación en la Unidad de Atención y Cuidado  
 MINISTERIO DE SALUD  
 INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN  
 Dra. ARIANA REBATA FLORES - ANSTIG PERU-UPON

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

| Nº                     | DIMENSIONES / items   | Pertinencia <sup>1</sup> |    | Relevancia <sup>2</sup> |    | Claridad <sup>3</sup> |    | Sugerencias |
|------------------------|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
|                        |   | Si                       | No | Si                      | No | Si                    | No |             |
| <b>FUERZA MUSCULAR</b> |   |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 1                      | El músculo se encuentra completamente carente de actividad.                                 | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 2                      | Actividad contráctil en uno o varios músculos que participan del movimiento a evaluar.      | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 3                      | Movimiento completo en posición que minimiza la gravedad (plano horizontal del movimiento). | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 4                      | Movimiento completo en contra de la gravedad.   | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 5                      | Movimiento completo en contra de la gravedad tolerando una resistencia mínima               | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 6                      | Movimiento completo en contra de la gravedad contra una máxima resistencia                  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| <b>RANGO ARTICULAR</b> |   |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 7                      | Rango de movilidad 81-100%  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 8                      | Rango de movilidad 61-80%   | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 9                      | Rango de movilidad 41-60%   | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 10                     | Rango de movilidad 21-40%   | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 11                     | Rango de movilidad 0-20%  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| <b>DOLOR</b>           |   |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 12                     | Sin dolor   | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 13                     | Dolor leve  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 14                     | Dolor moderado  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 15                     | Dolor severo  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 16                     | Dolor insoportable  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ]    Aplicable después de corregir [   ]    No aplicable [   ]

Apellidos y nombres del juez validador: Dr/ Mg Gardillo Sotomayor Flores de María Euseba ..... DNI: 25740179 .....

Especialidad del validador: Terapia Física y Rehabilitación .....


<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

04 de 11 del 2021

  
 LIC. TM FLOR E. GARDILLO SOTOMAYOR  
 C.T.M.P. 2493  
 Departamento de Investigación, Docencia y  
 Rehabilitación Integral en la Unidad Motora y Dolor  
 MINISTERIO DE SALUD  
 INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN  
 DRA. ADRIANA REBAZA FLORES AMISTAD PERU-JAPON

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE SALUD MENTAL**

| Nº                          | DIMENSIONES / items                                  | Pertinencia <sup>1</sup> |    | Relevancia <sup>2</sup> |    | Claridad <sup>3</sup> |    | Sugerencias |
|-----------------------------|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
|                             |  | Si                       | No | Si                      | No | Si                    | No |             |
| <b>AUTOACEPTACIÓN</b>       |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 1                           | Se acepta y tiene una actitud positiva para sí mismo | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 2                           | Acepta sus aspectos positivos y negativos            | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 3                           | Valora positivamente sus experiencias                | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| <b>PROPOSITO EN LA VIDA</b> |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 4                           | Tiene claro sus objetivos en la vida                 | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 5                           | Siente que su vida tiene sentido                     | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 6                           | Siente en deseo de seguir un rumbo fijo              | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| <b>AUTONOMÍA</b>            |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 7                           | Se autoevalúa constantemente                         | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 8                           | Tiene determinación y es Independiente               | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 9                           | Tolera la presión social                             | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| <b>DOMINIO DEL ENTORNO</b>  |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 10                          | Maneja las demandas del entorno                      | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 11                          | Se relaciona con otras personas                      | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 12                          | Capaz de resistir críticas                           | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| <b>CRECIMIENTO PERSONAL</b> |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 13                          | Consciente de su progreso                            | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 14                          | Sensación de desarrollo continuo                     | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 15                          | Abierto a nuevas experiencias                        | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| <b>RELACIONES POSITIVAS</b> |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 16                          | Relaciones estrechas y cálidas con otros             | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 17                          | Le preocupa el bienestar de los demás                | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 18                          | Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad          | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

 Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: Flore de Macca Eusebia Gordillo Sotomayor DNI: 25740179

 Especialidad del validador: terapia Física y Rehabilitación
<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

27 de Octubre del 2021

  
 Firma del Experto Judicarmate.  
**Lic. TM FLORE GORDILLO SOTOMAYOR**  
 CTMP 2493  
 Departamento de Investigación, Docencia y  
 Rehabilitación Integral en la Unidad Motora y Dolor  
 MINISTERIO DE SALUD  
 INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN  
 DRA. AGRAN REBAZA FLORES AMISTAD PERU-JAPON

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE SALUD MENTAL

| Nº                          | DIMENSIONES / ítems                                  | Pertinencia <sup>1</sup> |    | Relevancia <sup>2</sup> |    | Claridad <sup>3</sup> |    | Sugerencias |
|-----------------------------|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
|                             |  | Si                       | No | Si                      | No | Si                    | No |             |
| <b>AUTOACEPTACIÓN</b>       |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 1                           | Se acepta y tiene una actitud positiva para sí mismo | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 2                           | Acepta sus aspectos positivos y negativos            | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 3                           | Valora positivamente sus experiencias                | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| <b>PROPOSITO EN LA VIDA</b> |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 4                           | Tiene claro sus objetivos en la vida                 | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 5                           | Siente que su vida tiene sentido                     | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 6                           | Siente en deseo de seguir un rumbo fijo              | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| <b>AUTONOMÍA</b>            |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 7                           | Se autoevalúa constantemente                         | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 8                           | Tiene determinación y es Independiente               | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 9                           | Tolera la presión social                             | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| <b>DOMINIO DEL ENTORNO</b>  |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 10                          | Maneja las demandas del entorno                      | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 11                          | Se relaciona con otras personas                      | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 12                          | Capaz de resistir críticas                           | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| <b>CRECIMIENTO PERSONAL</b> |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 13                          | Consciente de su progreso                            | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 14                          | Sensación de desarrollo continuo                     | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 15                          | Abierto a nuevas experiencias                        | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| <b>RELACIONES POSITIVAS</b> |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 16                          | Relaciones estrechas y cálidas con otros             | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 17                          | Le preocupa el bienestar de los demás                | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |
| 18                          | Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad          | ✓                        |    | ✓                       |    | ✓                     |    |             |

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: SANTILLAN ORTIGOS Julio Cesar DNI: 07538582

Especialidad del validador: UMIDD Motoras y Doble Musculatura esquelética

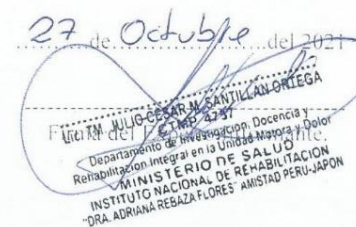
<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

27 de Octubre del 2021



JULIO CÉSAR SANTILLAN ORTIGAS  
 Función del 27/10/2021  
 Departamento de Investigación, Docencia y  
 Rehabilitación Integral en la Unidad Motoras y Re.  
 MINISTERIO DE SALUD  
 INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACION  
 DRA. ADRIANA REBAZA FLORES AMISTAD PERU-JAPON

## ANEXO 7

### Prueba de normalidad

#### *Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para una muestra*

|  |                                  | Ejercicios<br>Terapéuticos | Salud<br>Mental |      |
|--|----------------------------------|----------------------------|-----------------|------|
| N  |                                  | 62                         | 62              |      |
| Parámetros<br>normales <sup>a,b</sup>        | Media                            | 18.10                      | 70.56           |      |
|  | Desv. estándar                   | 4.871                      | 13.799          |      |
| Máximas diferencias<br>extremas              | Absoluta                         | .125                       | .114            |      |
|  | Positivo                         | .125                       | .070            |      |
|  | Negativo                         | -.083                      | -.114           |      |
| Estadístico de prueba                        |                                  | .125                       | .114            |      |
| Sig. asin. (bilateral) <sup>c</sup>          |                                  | <b>.018</b>                | <b>.044</b>     |      |
| Sig. Monte Carlo<br>(bilateral) <sup>d</sup> | Sig.                             | .015                       | .042            |      |
|  | Intervalo de confianza<br>al 99% | Límite<br>inferior         | .012            | .036 |
|  |                                  | Límite<br>superior         | .018            | .047 |

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. El método de Lilliefors basado en las muestras 10000 Monte Carlo con la semilla de inicio 2000000.

En el anexo 8 se observan las pruebas de normalidad para las variables Ejercicios terapéuticos y Salud mental, ambas provienen de una distribución no normal, teniendo un p valor < 0.05 para las dos variables. Para Hernández Fernández y Baptista (2010) estos datos demandan que las variables deben ser procesadas con estadísticos no paramétricos.

## ANEXO 8

### Tabla de especificaciones: Salud mental

**Título:** Salud mental positiva

**Autora:** Lluch, 1999

**Ciudad y año:** España, 1999

**Objetivo:** Evaluar las 6 dimensiones de la variable de salud mental: autoaceptación (A), propósito en la vida (PV), autonomía (AN), dominio del entorno (DE), crecimiento personal (CP) y relaciones positivas (RP).

**Referencia teórica:** Salud mental

**Estructura del instrumento:** Está constituida por 34 ítems que quedaron luego de la validez de contenido y están distribuidos en 6 dimensiones.

**Tabla 1.** Estructura del cuestionario Salud mental positiva

| Dimensiones               | 34 ítems               |
|---------------------------|------------------------|
| Autoaceptación (A)        | 1,2,3,4,5,6 y 7        |
| Propósito en la vida (PV) | 8,9,10,11,12           |
| Autonomía (AN)            | 13, 14, 15, 16, 17, 18 |
| Dominio del entorno (DE)  | 19, 20, 21, 22, 23     |
| Crecimiento personal (CP) | 24, 25, 26, 27, 28     |
| Relaciones positivas (RP) | 29, 30, 31, 32, 33,34  |

**Aplicación:** Se puede aplicar en forma individual, cuidando que se cumplan las condiciones establecidas para su aplicación.

## Tabla de especificaciones: Ejercicios terapéuticos

**Título:** Ejercicios terapéuticos

**Autora:** Ivette Ramos, 2021

**Ciudad y año:** Perú, 2021

**Objetivo:** Evaluar las 3 dimensiones de la variable de ejercicios terapéuticos: fuerza muscular (FM), rango articular (RA) y dolor (D).

**Referencia teórica:** Ejercicios terapéuticos

**Estructura del instrumento:** Está constituida por 18 ítems que quedaron luego de la validez de contenido y están distribuidos en 3 dimensiones.

**Tabla 1.** *Estructura del cuestionario Ejercicios terapéuticos*

| <b>Dimensiones</b>   | <b>18 ítems</b>     |
|----------------------|---------------------|
| Fuerza muscular (FM) | 1,2,3,4,5,6,7,8, 9  |
| Rango articular (RA) | 10, 11, 12,13,14,15 |
| Dolor (D)            | 16,17,18            |

**Aplicación:** Se puede aplicar en forma individual, cuidando que se cumplan las condiciones establecidas para su aplicación.