



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes  
de una institución educativa, Querocotillo, 2024.**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO DE SEGUNDA  
ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR:**

Tenorio Coronel, Carlos Alberto ([orcid.org/0009-0001-1867-2054](https://orcid.org/0009-0001-1867-2054))

**ASESORA:**

Mg. Pequeño Saco, Tamara Paloma ([orcid.org/0000-0003-2233-7598](https://orcid.org/0000-0003-2233-7598))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria.

**TRUJILLO – PERÚ**

**2024**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo le dedico a una persona que le debo todo lo que soy y es mi madre, por su apoyo moral, mi consejera, mi guía y por prepararme y acompañarme cada minuto de mi vida para hacer realidad este anhelo de seguir progresando hasta lograr mis metas personales y profesionales.

Carlos



## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco de manera especial a todos los profesores quienes con sus conocimientos han enriquecido mi espíritu. A la universidad César Vallejo, por permitir seguir el programa de segunda especialidad y a los docentes por compartir sus saberes, al personal directivo y estudiantes de la institución educativa “Ricardo Palma Soriano” de la comunidad de Barbasco del distrito de Querocotillo por brindarme las facilidades necesarias que permitieron realizar mi trabajo de investigación.

El autor



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de una institución educativa, Querocotillo, 2024.", cuyo autor es TENORIO CORONEL CARLOS ALBERTO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo Académico II cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 10 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA DNI: 09857630 ORCID: 0000-0003-2233-7598	Firmado electrónicamente por: TPEQUENOSA el 20- 07-2024 21:17:50

Código documento Trilce: TRI - 0808993





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, TENORIO CORONEL CARLOS ALBERTO estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de una institución educativa, Querocotillo, 2024.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
CARLOS ALBERTO TENORIO CORONEL DNI: 41251546 ORCID: 0009-0001-1867-2054	Firmado electrónicamente por: CTENORIOCO el 10- 07-2024 21:02:35

Código documento Trilce: TRI - 0808994

## ÍNDICE

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE .....	ii
RESUMEN.....	iii
ABTRACT .....	iv
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	6
III. MÉTODO .....	12
3.1. Tipo, enfoque y diseño de investigación.....	12
3.2. Variables de operacionalización.....	12
3.3. Población, muestra y muestreo .....	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:.....	15
3.5. Procedimientos.....	15
3.6. Método de análisis de datos:.....	15
3.7. Aspectos éticos .....	16
IV. RESULTADOS .....	17
V. DISCUSIÓN .....	18
VI. CONCLUSIONES .....	20
VII. RECOMENDACIONES.....	21
REFERENCIAS .....	
ANEXOS.....	

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre Actividad Física y las Relaciones Interpersonales de los estudiantes de una institución educativa, Querocotillo, 2024. El estudio cuenta con dos variables, el cual primeramente se encuentra la actividad física y cuenta con 3 dimensiones, dentro de las cuales son, tiempo libre, últimos 7 días y fin de semana, como segunda variable tenemos a las relaciones interpersonales y también cuenta con 3 dimensiones que son la inclusión, control y afecto. En cuanto a la metodología comprendió un estudio de tipo básico correlacional, su diseño fue no experimental y de corte transversal. Se trabajó con una población de 50 adolescentes de ambos sexos de una I.E de Querocotillo. Los cuestionarios que se utilizaron fueron cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el cuestionario Relint (RI). Finalmente, en los resultados se halló que existe relación positiva significativa entre las variables de estudio con un valor de  $p. = 0.763$ , En cuanto a la relación de los objetivos entre la actividad física y la dimensión inclusión se obtuvo un valor de  $p. = ,847$ , entre la actividad física y la dimensión control su valor fue  $p. = ,540$ . Finalmente, entre la actividad física y la dimensión afecto se halló un valor de  $p. = ,305$  haciendo referencia que existe una correlación positiva significativa.

**Palabras clave:** Actividad física, relaciones interpersonales, institución, estudiantes y deporte.



## ABSTRACT

The main objective of this research was to determine the relationship that exists between Physical Activity and the Interpersonal Relationships of the students of an educational institution, Querocotillo, 2024. The study has two variables, which first is physical activity and has 3 dimensions, within which they are, free time, last 7 days and weekend, as a second variable we have interpersonal relationships and it also has 3 dimensions that are inclusion, control and affection. Regarding the methodology, it included a basic correlational type study, its design was non-experimental and cross-sectional. We worked with a population of 50 adolescents of both sexes from an I.E of Querocotillo. The questionnaires used were the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Relint Questionnaire (RI). Finally, the results found that there is a significant positive relationship between the study variables with a p value. =0.763, Regarding the relationship of the objectives between physical activity and the inclusion dimension, a p value was obtained. =.847, between physical activity and the control dimension its value was p. =.540. Finally, between physical activity and the affect dimension, a p value was found. =.305, referring to the fact that there is a significant positive evaluation.

**Keywords:** Physical activity, interpersonal relationships, institution, students and sport.

## I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, el planeta ha experimentado una cadena de cambios importantes y las actividades deportivas y físicas es una de las problemáticas más resaltantes en la vida de los adolescentes, aunque ya se hablaba desde años pasados aún no tomaban alto impacto dentro de ellos, todo esto cambio gracias a las nuevas tecnologías ya que están incitando a tener cuerpos perfectos logrando despertar el interés de los escolares haciendo que esta etapa sea crucial para su salud emocional llevándolos a copiar a distintas figuras públicas estableciendo dietas que atentan contra su salud (Rodríguez, 2020).

El INE (2022), dio a conocer que el 37,7% de individuos que tienen más de 16 años realizan actividades deportivas regularmente cuando tienen disponibilidad, dando a entender que hubo un aumento a diferencia del 2020 quien según una encuesta europea proporcionó un porcentaje de 26,5%. Así mismo refirió que Asturias, Castilla y León son los países que realizaron más actividad deportiva con un 43,7%, de acuerdo al género se identificó que el 39,7% los hombres realizan actividad física a diferencia de las mujeres quien tan solo practican un 35,7%.

Según el Instituto peruano del deporte (2021). Refirió que el 26% de las personas consideraron que el IPD es la institución que se preocupa más por difundir del deporte y actividad física en nuestro país. Por otro lado, se evidenció que en Perú el 52.4% de la población en general si practica algún tipo de actividad física y el 47.6% no práctica ninguna actividad, de acuerdo al género se evidenció que el 41.3% de mujeres si practica cualquier tipo de deporte y el 58.7% de los individuos no práctica, referente a los adolescentes se dice que las cifras han variado después de pandemia y no se tiene un porcentaje con exactitud.

Cabrera (2022), desarrolló una investigación en la provincia de Cutervo - Cajamarca donde evidenció que el 80% de escolares obtuvieron niveles insuficientes de actividad deportiva y física ya que no le dedican tiempo a

practicar alguna actividad y el 20% de los adolescentes si practican algún tipo de actividad. Por ello ante lo mencionado se puede considerar que existe un alto nivel de riesgo de muerte entre un 20% y 30% en comparación con las personas que si realizan actividades físicas.

Por otro lado, en el distrito de Querocotillo, se ha podido observar que la actividad deportiva en escolares lo están tomando con mayor importancia con el único fin de obtener cuerpos perfectos, todo esto gracias a las diferentes plataformas digitales que están promoviendo figuras perfectas haciendo que la mayoría de estudiantes estén descuidando sus actividades escolares para empezar a realizar dietas o actividades para verse mejor. Por ello, el fin de la indagación es estudiar la problemática actual sobre la actividad física en adolescentes.

Así mismo, se considera que este es un tema muy importante ya que la actividad deportiva es muy buena para nuestro cuerpo, siendo beneficioso conocer cuál es nivel de desarrollo se encuentran para orientarlos mediante información sobre los beneficios y consecuencias de una mala práctica porque muchas veces los adolescentes tienen una fuerte tendencia a imitar acciones con facilidad siendo vulnerables atentando contra su salud.

A continuación, según Londoño y Mejía (2021), hacen referencia que la implicancia de relaciones interpersonales de los educandos ha logrado marcar fuerte tendencia de dificultades con mayor influencia en los adolescentes debido que están en un periodo crucial de sus vidas ya que exteriorizan diversos cambios tanto físicos como emocionales haciendo que se encuentren más vulnerables e influenciables careciendo de habilidades sociales o teniendo problemas de autocontrol como ira, agresividad o sentirse inseguro.

Ramirez y Tezén (2022), dieron a conocer que a consecuencia del cierre de las escuelas por la presencia del COVID-19, hizo que se deteriorara en altos niveles el desarrollo interpersonal de jóvenes afectando a más del 90% de la

población estudiantil mundialmente, siendo EEUU uno de los países que dieron a conocer que será muy difícil de superar esta realidad, Asia demostró que un 16% de sus evaluados manifestó haber tenido algún síntoma depresivos y un 28% presentaron signos de ansiedad debido a la poca socialización que se tuvo en ese entonces.

Según estudios realizados en Perú, Benavides y vallejos (2022), dieron a conocer que la OMS nos menciona que el 20% de la población se vio afectado negativamente en su salud mental debido a la falta de interacciones interpersonales que se tuvo por la emergencia sanitaria, siendo los adolescentes quienes fueron los más afectados obteniendo un porcentaje del 32,3% presentando altos niveles de ansiedad, sintiéndose tristes, desanimados y deprimidos por la falta de interacción.

En el distrito de Querocotillo, se ha justificado que las relaciones interpersonales en adolescentes se han visto afectadas y a medida que ha pasado el tiempo se ha podido observar el aumento de falta de interacción siendo estos generados a causa de la pandemia quien hizo que muchos de los estudiantes se acostumbraran a estar solos, todo esto ha venido afectando al momento de querer realizar trabajos grupales quien la mayoría prefiere hacerlo individualmente. Ante ello, el fin de esta investigación es poder analizar la problemática actual de los estudiantes y lograr incrementar mayor socialización entre ellos.

Así pues, esta problemática es muy relevante debido que es fundamental tener relaciones interpersonales ya que son brechas importantes y obtener una excelente labor en las escuelas y la sociedad, la cual es importante que cada estudiante conozca sobre lo beneficioso que es compartir con los demás porque tan solo de ese modo se podrá compartir de una manera más fructífera al momento de realizar actividades brindadas por sus maestros lograr aprender de las experiencias que pueden compartir los demás.

Dentro del contexto de una I.E de Querocotillo, se evidenció que las

actividades físicas y las relaciones interpersonales de los educandos son las problemáticas más notables en la actualidad debido que conllevó a querer tener cuerpos perfectos ocasionándoles problemas emocionales los cuales se reflejan en el poco entusiasmo que le brindan a sus quehaceres del día y por la poca dedicación que le brindan a sus estudios viéndose reflejados en sus notas alcanzadas, de igual forma el comportamiento de los escolares fueron la expresión de altos niveles de ansiedad, sintiéndose tristes, desanimados y deprimidos, búsqueda de actividades físicas, pérdida de tiempo en las redes sociales, haciendo que la mayoría de ellos no tengan una adecuada alimentación haciendo daño a su organismo y estudios, esta información fue brindada por el director y el personal del colegio.

Según lo dicho anteriormente, este estudio planteó la siguiente pregunta:  
¿Qué relación existe entre las actividades físicas y las relaciones interpersonales en estudiantes de una I.E. Querecotillo, 2024?

La importancia de esta investigación se basó en el progreso de todas las actividades deportivas en los educandos está trayendo muchos beneficios a las relaciones interpersonales aumentando la confianza personal, desarrollar mejor sus habilidades sociales, aumentando el compañerismo, respeto e interacción, y el grupo beneficiado son los educandos de la I.E. de Querecotillo, ya que se trabajó dos variables resaltantes en su ambiente institucional. De acuerdo al enfoque práctico este estudio permitió observar cual es la correlación que hay en cada variable y su dimensión. Para el enfoque metodológico se hizo uso de pruebas que son válidas y confiables para conseguir resultados de la población designada. En el enfoque teórico, esta indagación ayudó a cotejar las intervenciones con otras indagaciones que estudiaron las mismas variables para que en un futuro se utilice como antecedente de nuevos estudios. Finalmente, en el enfoque social porque es trascendente para la sociedad y ayuda a resolver problemas que afectan a un grupo social. De igual manera esta indagación servirá para todos los estudiantes que hacen uso de esta investigación para informarse de cuáles son los factores que generan un comportamiento eficaz y

beneficioso entre ambas variables estudiadas.

Conociendo el objetivo general: Determinar la relación entre Actividad Física y las Relaciones Interpersonales de los estudiantes de una I.E. Querocotillo, 2024. Continuando con los objetivos específicos; Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión inclusión, control y afecto de las relaciones interpersonales de los estudiantes.

La hipótesis general: Existe relación significativa entre Actividad Física y las Relaciones Interpersonales de los estudiantes de una I.E. Querocotillo, 2024. No existe relación significativa entre Actividad Física y las Relaciones Interpersonales de los estudiantes de una I.E. Como hipótesis específica tenemos: Existe relación entre la Actividad Física y la dimensión inclusión de las Relaciones Interpersonales de los estudiantes de una I.E., Querocotillo, 2024. No existe relación entre la actividad física y la dimensión inclusión de las relaciones interpersonales de los estudiantes de una institución educativa. Existe relación entre la Actividad Física y la dimensión control de las relaciones interpersonales de los estudiantes de una institución educativa. No existe relación entre la actividad física y la dimensión control de las relaciones interpersonales de los estudiantes de una I.E. Existe relación entre la actividad física y la dimensión afecto de las relaciones interpersonales de los estudiantes de una I.E. No existe relación entre la actividad física y la dimensión afecto de las relaciones interpersonales de los estudiantes de una institución educativa.

## II. MARCO TEÓRICO

Internacionalmente, Vizcaino (2021), en su investigación, Educación física y el afecto de las relaciones afectivas de los estudiantes en Colombia, su objetivo fue analizar la correlación existente en ambas variables, fue con 54 escolares, utilizó el enfoque cualitativo, utilizó la entrevista y observación como instrumentos de recolección. Como resultado se encontró que la relación existente en ambas variables es significativa con un Rho de Spearman ,057, de esta manera se concluye que los estudiantes tienen la habilidad innata de interactuar y mostrar su afecto con los demás, expresan sus emociones y entrelazan relaciones interpersonales de una manera correcta y sana.

Martínez (2022), en su indagación, actividad física y el interés rendimiento estudiado, en estudiantes en Valencia, su objetivo es analizar la relación en ambas variables, con 215 adolescentes, la metodología estudiada era descriptiva - transversal, utilizó las encuestas como instrumentos de recolección. Como resultado se obtuvo que el 57,14% del total de los estudiantes afirman que al desarrollar alguna actividad física o deportiva ayuda en la motivación al momento de realizar sus trabajos académicos, concluyendo que influye de una manera significativa en ellos.

Trujillo (2023), en su estudio, en Ecuador, el objetivo es determinar su importancia en cada variable, con 111 adolescentes, su enfoque cualitativo, donde se usó el recurso importante de las indagaciones y conversaciones. Como resultado se evidenció existe una relación significativa en sus variables con un valor de p. ,463, además dio a conocer que la mayor parte de los educandos que les agrada poner en práctica las disciplinas deportivas en el interior o exterior de la escuela en beneficio de los escolares y fomenta la amistad e interacción entre ellos, promoviendo las relaciones sociales. Concluyendo que toda disciplina deportiva es importante para el desarrollo motriz y cognitivo para fortalecer la relación social en cualquier lugar donde nos encontremos.

Rodríguez (2020). La Educación Física y la dimensión inclusión en

estudiantes de Cuba, su objetivo fue examinar su correlación en las variables, en 115 escolares, la metodología utilizada fue descriptiva – no experimental, utilizaron las encuestas como instrumentos de medición. Como resultado se encontró que hay correlación significativa en las variables estudiadas con un Rho de Spearman de ,045 el cual indica que la actividad física es la que permite una interrelación al momento de realizar cualquier actividad física /o deportiva estableciendo un ambiente favorable de acuerdo a las costumbres permitiendo mejor desarrollo y confianza en el desenvolvimiento de los que participan.

Martin (2020), en su estudio, enseñanza física y las inclusiones en la convivencia escolar en estudiantes de Colombia, su objetivo es estudiar su relación existente en las variantes, con 17 escolares de ambos sexos, la metodología empleada fue cualitativa no experimental, como instrumentos se utilizaron las encuestas, el análisis y la observación. Como resultado se encontró que, si existe relación en ambas mediante el valor de Rho de Spearman ,049, esto indica que la actividad física es la que promueve mejores inclusiones al momento de estar en grupo debido a las diversas capacidades y destrezas que obtienen los escolares.

A nivel nacional, Gordillo (2021), en su indagación, Movimiento físico y relaciones sociales escolares en Arequipa, su objetivo fue analizar su correlación de las variantes, de 18 jóvenes, su metodología es descriptiva, hizo uso de los cuestionarios tipo escala Likert. Como resultado evidenció que hay correlación en ambos estudios con un valor de Rho de Spearman .072, concluyendo que mientras se practique de manera saludable la actividad física mejores relaciones sociales se obtendrá.

Hernández (2020), en su estudio, Actividades deportivas y relaciones sociales en estudiantes en Jaén, su objetivo es analizar el desarrollo de la inteligencia interpersonal, en 50 estudiantes, la metodología utilizada es cuantitativo – no experimental, haciendo uso del cuestionario de actividad física IPAQ, Como resultados obtuvo que la actividad física si influye positivamente



con un valor rho de Spearman ,004. Esto concluye que la actividad física es algo innato del individuo debido a ello se generan mejores relaciones interpersonales que ayudan en su desarrollo.

Corso (2023), en su indagación, Actividades físicas y control en la vida saludable en escolares en Huaura, su objetivo fue analizar la relación existente en las variables, en 209 escolares, su metodología es de enfoque cuantitativo no experimental. Como resultado evidenció que existe una correlación significativa entre las variables con un valor de ,032, concluyendo que la actividad deportiva ayuda para crear confianza en los escolares donde a medida de las diversas interacciones motiva a que quieran ejercer control en sus actividades.

Quispe y Rodríguez (2021), en su indagación, Acción deportiva y el control de las relaciones saludables en estudiantes de Puno, su objetivo fue determinar la influencia que hay en ambas variantes, con 886 adolescentes, su tipo es básico - cuantitativo, utilizó la encuesta también los instrumentos la ficha de observación para la recolección de datos. Como resultado se evidenció que la variable sí influye positivamente en la colaboración en los estudiantes con un coeficiente de r de Pearson de 0.048, esto se concluye que gracias a las buenas colaboraciones y compromiso en conjunto que tienen los escolares ayuda que quieran tener el control al momento de ejercer la actividad física.

Oblitas (2019), menciona que la actividad física son aquellos movimientos que hacen uso de nuestra propia energía el cual es de gran beneficio para nuestro organismo además de seguir normas evidenciando que también ayuda a nuestra salud emocional. Así mismo, Torres et al., (2020) refiere que al practicar algún tipo de deporte ayuda a obtener un cuerpo saludable y en forma, aumentando mayor confianza en uno mismo.

Por otro lado, Salas (2022), refiere que gracias a las diferentes prácticas de deportes ayuda en la parte emocional de cada sujeto disminuyendo

ayudándolo a conciliar mejor el sueño, ayuda a retener mejor la información, promueve mayor motivación al realizar los quehaceres diarios y se obtiene altos niveles de rendimiento académico.

Fernández (2020), define que el deporte es como aquella destreza innata que todos tenemos desde que nacemos y que a medida que pasa el tiempo lo vamos puliendo hasta lograr que este nos sea de beneficio, además nos ayuda a crear un ambiente en el que sea adecuado para el desarrollo de las diferentes actividades que se quiere realizar ya que es una fuente de facilidad en la comunicación.

Guerrero, et al (2020), dio a conocer algunos beneficios de la actividad física los cuales están divididos por beneficios psicológicos, cognitivos y sociales y se describen a continuación, los siguientes, buena salud articular, mantense en un buen corporal, mayor desenvolvimiento en el colegio, mejor funcionamiento del cerebro, buen curso en nuestra actitud, disminuye el estrés y ayuda a valorarnos uno mismo.

Según Orosco y Alvares (2023), quienes propusieron 3 dimensiones para la Actividad Física, primero tenemos el tiempo libre, hace referencia a todo movimiento que realizan los estudiantes de manera voluntaria en sus momentos libres, desligando sus actividades académicas, seguido está Últimos 7 días, son aquellas actividades que se realizar durante toda una semana incluyendo los días laborable como los fines de semana y fin de semana, es aquella actividad física que realizan los estudiantes en los días de descanso del fin de semana ya que son los días que cuentan con más tiempo libre.

La actividad física se explica a través del Modelo Ecológico de la Actividad Física de Bauman, et.al. (Conti 2016), debido a que da a conocer que nuestro bienestar no solo está enfocado en aquellas causas que nos incumbe a uno mismo, sino también influye aquellos factores externos que los otros individuos nos brindan. Ante ello, este modelo está centrado en todos aquellos ámbitos en los que nos relacionamos como seres humanos, como son

individuales, interpersonales, políticos.

Ahora bien, vamos a definir la segunda variable: las relaciones interpersonales:

Hanco (2021), refiere que las relaciones sociales es el cambio de ideas que se da entre dos o más personas los cuales pueden expresar conocimientos, emociones, motivaciones, etc. De igual manera, es importante para que los sujetos sean capaces de aclarar alguna discrepancia en conjunto. Así mismo, Valdez (2019), refiere que si logras crear una adecuada relación interpersonal comprenderás que los beneficios son múltiples en comparación a realizar algo de manera individual.

Puente (2021), menciona que como personas tenemos una gran tendencia a querer estar compartiendo con otros individuos a medida de los años permitiéndonos a través del diálogo compartir ideas los cuales ayudan a crear lazos que nos hacen sentir bien como individuos y el simple hecho de compartir hace que nos sintamos bien emocionalmente.

De igual forma, Calva, et al (2019), hacen referencia que gracias a las adecuadas relaciones sociales desarrollamos habilidades esenciales para nuestra comodidad mejorando nuestra vida de una manera más saludable y para aquellas personas que no poseen adecuadas habilidades interpersonales estas van a estar más propensas a padecer malestares en sus relaciones.

Torres (2019), refiere que existe diferentes causantes en las relaciones sociales, tenemos a los generacionales, y son los que comparten cosas en común; los étnicos, ya que son de carácter racial y cultural; por creencias, debido que es el valor y principio con el que criado desde su niñez; personales, ya que comprende aquella característica que nos diferencia de los demás; por educación y comunicación, ya que mientras mayor sea su educación mejores modos de comunicarse existirá.

Según Chávez (2019), propuso 3 dimensiones para la variable implicancia de las relaciones interpersonales, primero tenemos la inclusión, es la necesidad que tiene una persona de relacionarse con otros y sentir que es parte de un grupo; Segundo, control, es cuando el individuo busca querer controlar al grupo en el que se encuentra y Tercero, afecto, hace referencia a los sentimientos íntimos que posee la persona dentro del grupo.

Por consiguiente, la implicancia de las relaciones interpersonales se describe mediante el Modelo de Pérez (2023), quien manifiesta las relaciones con los demás son fundamentales ya que tan solo de esa manera llegaremos a entendernos de manera más coherente con los demás, teniendo en cuenta que estas ayudan al momento de disponer lazos con otros individuos y al ser esto posible realizarlas como un modo para obtener intereses individuales.

### **III. MÉTODO**

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

##### **3.1.1. Tipo de investigación:**

Este estudio es de tipo básico y según, Garzón (2022), hace referencia que es aquel que tiene el fin de recoger todo el análisis necesario del ambiente contribuyendo nuevas ideas en el ámbito de la indagación. Además, se desarrollará mediante el enfoque cuantitativo ya que es el método con más facilidad de adaptación para el estudio y además maneja la recogida de información para refutar las interrogantes del estudio (Garrido, 2022).

##### **3.1.2. Diseño de investigación:**

El diseño es correlacional ya que su fin es averiguar que hay una correlación entre las variantes. Su diseño es no experimental ya que, según Vega (2021), dio a conocer que las variables estudiadas no son manipuladas, sólo son explicadas y correlacionadas entre sí, sin intervenir en su desarrollo, además en este tipo de estudio es transversal debido que los datos se recogen en un solo momento dado (Mata, 2019).

#### **3.2. Variables y operacionalización:**

Esta investigación se ejecutó mediante dos variantes, la primera, actividad física y la segunda, las relaciones interpersonales en estudiantes.

Según Torres (2021), definió a las actividades deportivas como aquella actividad ejercida por nuestro cuerpo el cual tiene como finalidad fomentar adecuados estilos de vida sanos logrando disminuir aquellos niveles de ansiedad o estrés generados por los quehaceres del día, además de mejorar la concentración en los estudiantes aumentando el rendimiento en sus asignaturas.

Así mismo, la actividad deportiva es un estado de bienestar que ayuda como elemento fundamental para desarrollar las actividades diarias y para la

erradicación de distintas enfermedades como insomnio, la depresión, entre otros.

- ***Definición operacional:***

Para esta variante se midió a través del cuestionario de las actividades físicas en jóvenes (PAQ\_A), tiene como finalidad identificar los grados de AF, Esta herramienta mide el conjunto de actividades llevadas a cabo en el tiempo de ocio a lo largo de 7 días incluyendo a los fines de semana. Comprende 9 reactivos, y 3 dimensiones.

- ***Indicadores:***

Los indicadores son los siguientes:

- Actividad física en tiempo libre, en educación física, durante la comida, después del colegio, en la noche, autoevaluación semanal, de frecuencia diaria, de factores limitantes y durante el fin de semana.

Esteves (2022), comentó que las relaciones interpersonales son las que permiten relacionarnos entre un grupo de individuos que tienen como finalidad apoyarse y compartir mutuamente diferentes temas que sean importantes para la sociedad y para ellos mismos. De igual forma se puede definir como aquel vínculo entre individuos el cual permite expresar sentimientos y emociones de sus experiencias vividas de su vida diaria.

- ***Definición operacional***

Para estas variables se midieron a través del instrumento Relint (RI), su fin es evaluar los niveles de RI. Comprende 33 ítems y posee 3 dimensiones.

- ***Indicadores:***

Dentro de los indicadores de cada dimensión encontramos:

- Aceptación, valoración, integración, comunicación, autoridad, compromisos, acciones, metas, avances, obediencia y valor.

- **Escala de medición:**

Esta indagación fue desarrollada mediante la escala de medición ordinal, ya que los dos cuestionarios poseen una escala de tipo Likert.

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

#### **3.3.1. Población:**

Según, Pantoja et al, (2022), menciona que es el conjunto total elementos de donde se obtendrá para la estadística general. Para este estudio la población está compuesta por 50 adolescentes de ambos sexos de una I.E de Querocotillo.

- **Criterio de inclusión:**

- Escolares de ambos sexos.
- Alumnos pertenecientes al colegio secundario.
- Jóvenes que haya hecho firmar el consentimiento de sus padres.
- Adolescentes presentes en la ejecución.

- **Criterio de exclusión:**

- Escolares que respondan de modo incompleto los cuestionarios.
- Estudiantes que señalen más de dos contestaciones en un reactivo.
- Jóvenes que ejerzan borrones en alguna respuesta.

#### **3.3.2 Muestra:**

Es un fragmento seleccionado de todo un conjunto de los elementos elegidos (Pantoja, et al, 2022), este estudio tiene una muestra formada de 50 estudiantes de una I.E, utilizando el total de la población para el desarrollo del proyecto.

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

Para esta variable se utilizó los cuestionarios: donde, Cisneros et al (2022), los definen como aquella herramienta que es útil al momento de recolectar el análisis permitiendo observarlas y ejecutarlas en la población elegida.

Esta indagación utilizó dos pruebas: primero, Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), este instrumento fue validado por Martines et al (2021), quien obtuvo un grado de confiabilidad de 0,8, Comprende 9 reactivos, y 3 dimensiones los cuales son: Tiempo, últimos 7 días y fin de semana.

Como segundo instrumento se utilizó, el cuestionario Relint (RI), este instrumento fue validado por Pernia citado por Chávez en el (2020), quien obtuvo un grado de confiabilidad de ,890, está compuesto por 33 ítems y tiene 3 dimensiones que son inclusión, control y afecto.

### **3.5. Procedimientos de recolección de datos:**

Por lo consiguiente, se tomó en cuenta una serie de etapas, iniciando con ponerse en contacto con el director de la I.E. buscando diferentes estudios que ayudaron en el planteamiento de la información para la realidad problemática en sus diferentes contextos.

Así mismo, ejecutó el marco teórico con sus respectivos antecedentes y bases teóricas. También se buscó información de los cuestionarios que tienen como finalidad obtener resultados que cumplan los objetivos propuestos a desarrollar comparaciones de la investigación con las variables propuestas.

### **3.6. Método de análisis de datos:**

El método con el que se realizó este estudio fue haciendo uso del programa Microsoft Excel, donde se realizó el vaciado de datos donde fue procesado cada uno de ellos con programa estadístico SPSS donde estipuló el estudio de cada variante además de distribuirlo en tablas facilitando la interpretación de cada resultado.



### **3.7. Aspectos éticos**

El estudio realizado se concretiza en normas, preceptos, técnicas que sustentan todo tipo de investigación y de preferencia Normas y Técnicas según (APA, 2020), porque garantiza fidelidad y verdad logrando no adulterar algún resultado y tampoco agregar análisis fraudulentos en el transcurso del desarrollo de la información. De igual manera, el respeto y quiere decir que es sumamente confidencial toda la información recopilada a través de los cuestionarios. Tanto así, nos enfocamos en el punto importante de los aspectos éticos al Código de Ética de la U.C.V. (2022), la cual brinda que todo debe tratarse por igualdad. Con equidad sin condicionar ni favorecer por motivos cercanos o fines convenientes. Además, se observa la verdad de todas las informaciones que obtenemos de los colaboradores que brindan sus opiniones, aportes, sugerencias reales, la cual los resultados reales de estos procesos ayuda a cumplir con los parámetros de la investigación planificada y sustentada con los resultados de los participantes de las escuelas.

#### IV. RESULTADOS

Prueba de normalidad Shapiro Wilk (Población  $\leq 50$ )

Como  $p_{v_1} = .021$  y  $p_{v_2} = .000 < 0.05$  rechaza la  $H_0$  aceptando la  $H_a$ , donde las dos variables en estudio no tienen una distribución normal, por ello se aplica la estadística no paramétrica y se utilizará el Rho de Spearman. (Tabla 1).

Conociendo el objetivo general: Determinar la relación entre Actividad Física y las Relaciones Interpersonales de los estudiantes de una I.E., Querocotillo, 2024. Obtuvimos resultados como  $p = 0.763^{**} > 0.05$  por lo tanto se determina una correlación positiva alta, estadísticamente muy significativa entre las variables estudiadas, entendiéndose que la actividad física, influyente en las relaciones interpersonales de los estudiantes, es decir acepta la hipótesis alterna  $H_1$ . (Tabla 2). Por lo tanto, estudiamos el objetivo específico 1, Identificar la relación entre la actividad física y la **dimensión inclusión** de las relaciones interpersonales de los estudiantes. Observando que  $p = 0.847^{**} > 0.05$  por lo tanto se determina que existe una correlación positiva alta, estadísticamente muy significativa entre la variable actividad física y la dimensión *inclusión*, de los estudiantes de una institución educativa, Querocotillo, 2024. Esto quiere decir que se acepta la hipótesis alterna  $H_1$ . (Tabla 3). Siguiendo con el objetivo 2, Identificar la relación entre la actividad física y la **dimensión control** de las relaciones interpersonales de los estudiantes. Manifiesta que  $p = 0.540^{**} > 0.05$  por lo tanto se determina que existe una correlación positiva moderada, estadísticamente muy significativa entre la variable actividad física y la dimensión *control*, de los estudiantes, aceptando la hipótesis alterna  $H_1$ . (Tabla 4). Finalmente estudiamos el objetivo específico 3, Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión afecto de las relaciones interpersonales de los estudiantes. Se pudo detallar, donde  $p = .305^* > 0.05$  por lo tanto se determina que existe una correlación positiva baja, estadísticamente significativa entre la variable actividad física y la dimensión *afecto*, en los educandos Aceptando la hipótesis alterna  $H_1$ . (Tabla 5).

## V. DISCUSIÓN

La siguiente ilustración se sustenta en resultados y por lo consiguiente manifestamos del resultado general: Actividad física y las relaciones interpersonales en los educandos de una I.E, Querocotillo, 2024, se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre la variable actividad física y relaciones interpersonales, donde  $p. = 0.763$ , que acepta la hipótesis alterna, lo que coincide con Gordillo (2021), quien también encontró una correlación positiva en su indagación, actividad física y relaciones sociales escolares en Arequipa, con un Rho de Spearman  $p. ,072$ , concluyendo que concluyendo que mientras se practique de manera saludable la actividad física mejores relaciones sociales se obtendrá. Así mismo, Hernández (2020), también encontró una relación que es significativa en su estudio, Actividades deportivas y relaciones sociales en estudiantes con un valor de  $,004$ . Esto concluye que la actividad física es algo innato del individuo debido a ello se generan mejores relaciones interpersonales que ayudan en su desarrollo.

Estudiando el O.E.1, Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión inclusión de las relaciones interpersonales de los estudiantes de una I.E. existe una correlación significativa entre la variable actividad física y la dimensión de inclusión, con un valor de  $p. = ,847$ , aceptando la hipótesis alterna, Esto se compara con Rodríguez (2020). Quien también encontró una correlación significativa en su estudio, la Educación Física y la inclusión en las relaciones de educandos de Cuba, con un Rho de Spearman de  $,045$ , lo cual indica que la actividad física es la que permite una interrelación al momento de realizar cualquier actividad física /o deportiva estableciendo un ambiente favorable de acuerdo a las costumbres permitiendo mejor confianza entre los que participan. De igual manera, se compara a Martín (2020), quien también encontró una relación significativa en su estudio denominado enseñanza física y las inclusiones en la convivencia escolar en estudiantes con un valor de  $,049$  indicando que la actividad física es la que promueve mejores inclusiones al momento de estar en grupo debido a las diversas capacidades y destrezas que obtienen los escolares.

Continuamos con el O.E. 2, Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión control de las relaciones interpersonales de los educandos de una I.E. Querocotillo, donde existe una correlación estadísticamente significativa en las variable actividad física y la dimensión de control, con un valor de  $p. =,540$ , aceptando la hipótesis alterna, Esto se compara con Quispe y Rodríguez (2021), quien también encontró una correlación significativa entre sus variables con un valor de  $,048$ , esto concluye que gracias a las buenas colaboraciones y compromiso en conjunto que tienen los escolares ayuda que quieran tener el control al momento de ejercer la actividad física. De igual forma se compara a Corso (2023), quien también encontró resultados significativos y similares en su estudio, Actividades físicas y control en la vida saludable en escolares con un valor de  $,032$  concluyendo que la actividad deportiva ayuda para crear confianza en los escolares donde a medida de las diversas interacciones motiva a que quieran ejercen control en sus actividades. Finalmente, el O.E.3. Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión afecto de las relaciones interpersonales de los educandos de una I.E. se halló una correlación significativa entre la variable actividad física y la dimensión de afecto, con un valor de  $p. =,305$ , aceptando la hipótesis alterna, Esto se compara con Vizcaino (2021), quien también encontró una relación significativa en sus variables con un valor de  $,057$ , lo cual quiere decir que los estudiantes tienen la habilidad innata de interactuar y mostrar su afecto con los demás, expresan sus emociones y entrelazan relaciones interpersonales de una manera correcta y sana. Del mismo modo, Trujillo (2023), también evidenció una relación entre las variables en su estudio llamado Deporte como elemento fundamental para afecto en las relaciones interpersonales de escolares con un valor de  $,463$ , se destaca que el deporte si es un elemento y recurso importante para desarrollar y potencializar el afecto en las relaciones.

## VI. CONCLUSIONES

Detallando el objetivo general se determinó que existe una correlación positiva alta, estadísticamente muy significativa entre las variables; actividad física y relaciones interpersonales de los estudiantes de una institución educativa, Querocotillo, 2024; esto se interpreta que las variables de estudio son influyentes entre sí.

En cuanto al objetivo específico 1, se evidenció la correlación entre la variable actividad física y la dimensión inclusión, que existe una correlación positiva alta, estadísticamente muy significativa, lo que indica que la actividad física es influyente en la dimensión inclusión de las relaciones interpersonales de los estudiantes de una institución educativa, Querocotillo, 2024

Continuamos con el objetivo específico 2; existió la correlación entre la variable actividad física y la dimensión control; encontrándose que existe una correlación positiva moderada, estadísticamente muy significativa, el cual indica que la actividad física influye en la dimensión control de los estudiantes de una institución educativa, Querocotillo, 2024

Finalmente, el objetivo específico 3; se encontró la correlación entre la variable actividad física y la dimensión afecto, donde  $p. = ,305^* > 0.05$  por lo que se determinó que existe una correlación positiva baja, estadísticamente significativa; el cual se entiende que la actividad física influye en la dimensión afecto de los estudiantes. de una institución educativa, Querocotillo, 2024.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Al MINEDU a realizar capacitaciones, talleres, congresos sobre actividades motoras y socialización desde los niveles inicial hasta la secundaria para fortalecer las estrategias pertinentes a los docentes y planificar sus actividades precisas y llevar buen desarrollo en el proceso de los aprendizajes.

A las instituciones educativas deben promover e incentivar todo tipo de ejercicios físicos en espacios adecuados y tiempos programados y estructurados para el bienestar de los estudiantes en conjunto con otras instituciones para realizar competencias de las diferentes disciplinas deportivas como campeonatos, danzas, juegos artísticos entre otros.

A los docentes de educación física en promover deportes y ejercicios al aire libre para reforzar el asertividad en las relaciones interpersonales donde puede incorporar intervalos de descanso activo a lo largo de las jornadas académicas para motivar la afectividad de los educandos.

A los padres de familia, impulsar la práctica de actividad física durante las horas libres de los estudiantes, ofreciendo espacios para la práctica de deporte y dando oportunidades para que se involucren en deportes y actividades exteriores antes y después de clases.

A los estudiantes, considerando los resultados encontrados y dada la importancia e influencia de la actividad física en las relaciones interpersonales, se recomienda mantenerse activos a través de deportes estructurados, actividades artísticas, pasatiempos activos, entre sus pares, en familia o simplemente moverse al aire libre.

## REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2020), Apa resolution, on Violent Video Games. American psychological association, 1-3. <https://www.apa.org/about/policy/resolution-violent-video-games.pdf>
- Cabrera, G. (2022). Actividad física y rendimiento cognitivo, estudiantes de tercero de secundaria, IE José Santos Chocano, Cutervo. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Secundaria en la Especialidad de Educación Física]. [http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/22386/Tesis\\_74635.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/22386/Tesis_74635.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Calva, D. et al (2019). Social networks and interpersonal relations of the new generations of Ecuadorians. Conrado vol.15 no.66 Cienfuegos ene.-mar. 2019 Epub 02-Mar-2019. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000100031](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000100031)
- Chávez, J. (2019). Habilidades sociales y relaciones interpersonales de estudiantes del 2º grado de secundaria de una institución educativa de Julcán 2019. [tesis para obtener el grado académico de maestro en educación con mención en docencia y gestión educativa]. [file:///C:/Users/myola/Downloads/chavez\\_vj%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/myola/Downloads/chavez_vj%20(1).pdf)
- Cisneros et al. (2022). Techniques and Instruments for Data Collection that Support Scientific Research in Pandemic Times. Vol. 8, núm. 1. Enero-marzo, 2022, pp. 1165-1185. <file:///C:/Users/jomir/Downloads/Dialnet-TecnicasEInstrumentosParaLaRecoleccionDeDatosQueAp-8383508.pdf>
- Conti, V. (2016). Identification of physical activity predictors in schoolchildren according to a socio-ecological model using multifactorial análisis. vol. 11, núm. 31, 2016, pp. 51-59. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163044427006.pdf>
- Corso, D. (2023). Actividad física y calidad de vida de los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa coronel Pedro Portillo Silva, Huaura – 2022. [Tesis Para

- optar el título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes].  
<https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7966/TESIS%20CALIDAD%20DE%20VIDA..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández, Z. (2020). The Physical Culture and the Sport Practice in Mexico. A Complex Social Right. Cuest. Const. no.40 Ciudad de México ene./jun. 2019 Epub 20-Mar-2020.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-91932019000100185](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-91932019000100185)
- Garzón, M. (2022). Actividad física y su relación con el bienestar psicológico. [Tesis para maestría en psicología clínica].  
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/5123/911202015%20-%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gordillo, W. (2021). Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa talent school, cercado Arequipa. [Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad en: Psicomotricidad, Educación Física y Deportes].  
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a858a468-2f5e-4416-89de-06650e16d2ee/content>
- Guerrero, I, et al (2020). Physical activity benefits for children and adolescents in the school. Rev Cubana Med Gen Integr vol.36 no.2 Ciudad de La Habana abr.-jun. 2020 Epub 01-Jul-2020.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010)
- Hanco, M. (2021). Interpersonal relations and work performance in tourist hotels of the department of Puno. Comuni@cción vol.12 no.3 Puno jul./sep. 2021.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682021000300186](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682021000300186)
- Hernández, L. (2020). La actividad física y su influencia en las relaciones interpersonales de los niños de segundo grado de educación primaria. [Trabajo



Académico. Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física].

[https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64228/TRAB\\_AJO%20ACADEMICO%20%20HERNANDEZ%20LINGAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64228/TRAB_AJO%20ACADEMICO%20%20HERNANDEZ%20LINGAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hernández, R. (2021), Approach to the different types of non-probabilistic sampling that exist. Cuban Journal of Comprehensive General Medicine, 37(3), e1442. Epub September 1, 2021. Retrieved on July 8, 2023, from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&tlng=es).

Instituto nacional de estadística (2022). Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre. Encuesta de Condiciones de Vida. Módulo de Salud 2022. INE. [file:///C:/Users/myola/Downloads/3\\_3\\_3\\_Ejercicio\\_f%20%20s.pdf](file:///C:/Users/myola/Downloads/3_3_3_Ejercicio_f%20%20s.pdf)

Instituto peruano del deporte (2021). Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable. Calle Río de Janeiro 150 Miraflores. Lima – Perú. <http://appweb.ipd.gob.pe/victoria/web/archivo/Encuesta.pdf>

Londoño, C y Mejía, G. (2021). Interpersonal Relationships in Diverse Educational Contexts: Case Studies. Vol 1 - No. 21 ENERO - MARZO 2021. <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/2456/2446>

Martin, L. (2020). Students' perceptions about the relationship between Physical Education class and School Environment. <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/17e76873-00d8-4c29-a4dd-69f5e834ad2c/content>

Martínez, S. (2022). Actividad física y rendimiento académico: una revisión sistemática desde la educación física. [Tesis para ser Maestro en Educación Primaria]. <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/2736/Mart%C3%ADnez%20Moreno,%20Sof%C3%ADa.pdf?sequence=1>

Mata, L. (2019). Diseños de investigaciones con enfoque cuantitativo de tipo no

experimental. Co-fundador de Investigalia.  
<https://investigaliacr.com/investigacion/disenos-de-investigaciones-con-enfoque-cuantitativo-de-tipo-no-experimental/>

Oblitas, E. (2019). Diseño de un programa educativo basado en el deporte y la recreación para promover estilos de vida saludables de los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Trujillo. In Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/7676>

Organización mundial de la salud (2022). Actividad física. Oficinas regionales de la OMS, a cerca de la OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Orosco, S. y Alvares, J. (2023). Actividad física y rendimiento cognitivo en estudiantes de la Institución Educativa San Roque de Paccha en tiempos de pandemia por COVID-19, Huancayo 2023. [Teis Para optar el Título Profesional de Licenciado en Tecnología Médica con Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación]. [file:///C:/Users/myola/Downloads/IV\\_FCS\\_507\\_TE\\_Orozco\\_Alvarez\\_2023.pdf](file:///C:/Users/myola/Downloads/IV_FCS_507_TE_Orozco_Alvarez_2023.pdf)

Parra, E. (2023). Actividades físico-recreativas en la autoestima en escolares de educación general básica media. [Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte]. [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38969/1/0.5%20TESIS%20FINAL%20EST.%20PARRA%C2%A0MASAPANTA%C2%A0EVELYN%C2%A0ADRIANA%20%28fir-signed\\_firmado%20%281%29.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38969/1/0.5%20TESIS%20FINAL%20EST.%20PARRA%C2%A0MASAPANTA%C2%A0EVELYN%C2%A0ADRIANA%20%28fir-signed_firmado%20%281%29.pdf)

Pérez, J. (2023). Relaciones interpersonales - Qué son, definición, importancia y objetivos. Definicion.de. Última actualización el 20 de 33 mayo de 2021. Recuperado el 19 de mayo de 2023. Obtenido de Relaciones interpersonales - Qué son, definición, importancia y objetivos: <https://definicion.de/relaciones-interpersonales/>

Puente, R. (2021). Percepciones de los docentes de dos instituciones educativas de

- Lima metropolitana sobre sus relaciones interpersonales. Horizonte de la Ciencia, vol. 11, núm. 21, 2021, Julio-, pp. 151-164. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570967307011/570967307011.pdf>
- Quispe, Y & Rodríguez, D. (2021). La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la institución educativa secundaria a-28 Perú Birf de Azángaro, 2021. [Tesis para optar al título profesional de profesor de Educación Física]. <https://www.iesppazangaro.edu.pe/wp-content/uploads/2022/10/Tesis-Rodriguez-CORREGIDO.pdf>
- Ramírez, J y Tesén, J. (2022). Las relaciones interpersonales y la calidad educativa. Volumen 2 / No. 3 ISSN: 2710-2394 pp. 17-34. <https://tecnohumanismo.online>
- Ramírez, J. (2022). Las relaciones interpersonales y la calidad educativa. Revista TecnoHumanismo. Vol. 2, N°. 3, 2022. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8356012>
- Rodríguez (2020). Communication and Physical Education at the University of Informatics Sciences. [Tesis para ser Máster en Actividad Física en la Comunidad Título otorgado por la Universidad las Ciencias de la Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo” UCCFD. La Habana, Cuba]. <https://www.efdeportes.com/efd182/la-comunicacion-y-la-educacion-fisica.htm>
- Rodríguez y García, M. (2020). Role of physical activity, sedentary behavior and physical fitness in mental health and white matter in children and adolescents (U.de G. T. Doctorales (ed.)). Universidad de Granada. España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=260813>
- Salas, J. et al (2022). Buenas prácticas e innovación en educación física escolar. In Buenas prácticas e innovación en educación física escolar (Issue September). <https://doi.org/10.32457/ua.119>
- Trujillo, E. (2023). El deporte como elemento fundamental en el desarrollo y potencialización de las relaciones interpersonales en estudiantes de octavo año de la unidad educativa Pujilí. [Título para ser Licenciada en Ciencias de la

Educación                      mención                      Educación                      Básica].

<https://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/9875/1/PP-000196.pdf>

Valdez, M. (2019). Relaciones interpersonales y habilidades sociales en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa, 2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6411/Valdez%20Burgos,%20Mar%C3%ADa%20Elizabeth.pdf?sequence=1>

Vega, A. (2021). Estudios transversales. Rev. Fac. Med. Hum. vol.21 no.1 Lima enero-mar 2021. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312021000100179](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000100179)

Videla, L. (2023). Relaciones interpersonales y competencias de ciencia y tecnología en estudiantes de la institución educativa juana alarco de dammert - miraflores, 2023. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en educación con especialidad en ciencias naturales y matemática]. <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/segunda%20variable%20implecancia.pdf>

Villanueva, E. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. Comuni@cción vol.11 no.1, 16-17. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682020000100016](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682020000100016)

Vizcaino, C. (2021). La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes del modelo de aceleración del aprendizaje de la i.e. n°2 del municipio de Maicao, la guajira. [Tesis para licenciado en educación física recreación y deportes]. <https://repositorio.uco.edu.co/jspui/bitstream/20.500.13064/1278/5/Trabajo%20de%20grado.pdf>

## ANEXOS

**ANEXO 01: *Tabla de operacionalización de variables.***

Variable de estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Actividad Física	<p>La OMS lo define como todo movimiento que forma parte de nuestra vida diaria, incluyendo el trabajo, recreación, ejercicio y/o actividades deportivas, el cual exige de gasto de energía de nuestro cuerpo.</p> <p>La actividad física es considerada uno de los principales factores que aporta de manera positiva al bienestar de cada individuo aportando numerosos beneficios que tienen el fin de disminuir ciertas enfermedades creando mayor apreciación y confianza de sí mismos.</p>	<p>La variable actividad física se operacionaliza a través del cuestionario de Actividad Física para adolescentes (PAQ_A), con sus dimensiones, tiempo libre, últimos 7 días y fin de semana.</p>	Tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad física en tiempo libre</li> <li>- Actividad física en educación física</li> <li>- Actividad física durante la comida</li> <li>- Actividad física después del colegio</li> <li>- Actividad física en la noche</li> <li>- Autoevaluación de actividad física semanal</li> <li>- Frecuencia diaria de actividad física</li> <li>- Factores limitantes para la actividad física</li> <li>- Actividad física durante el fin de semana</li> </ul>	Ordinal
			Últimos 7 días		
			Fin de semana		
Relaciones interpersonales	<p>Según Torres (2021), definió a las actividades deportivas como aquella actividad ejercida por nuestro cuerpo el cual tiene como finalidad fomentar adecuados estilos de vida sanos logrando disminuir aquellos niveles de ansiedad o estrés generados por los quehaceres del día, además de mejorar la concentración en los estudiantes aumentando el rendimiento en sus asignaturas.</p>	<p>La variable relaciones interpersonales será operacionalizada, por medio de la escala del Continuum del instrumento Relint (RI), con sus dimensiones inclusión, control y afecto.</p>	Inclusión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación</li> <li>- Valoración</li> <li>- Integración</li> <li>- Comunicación</li> <li>- Influencia</li> <li>- Responsabilidades</li> <li>- Actividades</li> <li>- Objetivos</li> <li>- Progresos</li> <li>- Respeto</li> <li>- Estimación</li> </ul>	Ordinal
			Control		
			Afecto		

## ANEXO 02: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PAQ -A

A través de este cuestionario deseamos conocer, tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirse cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar a carreras, trepar, etc.

1. Sobre la actividad física en tu tiempo libre ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (últimas semanas)? Si tu respuesta es sí. ¿Cuántas veces lo has hecho? Marca con una "X" solo una vez cada actividad

Actividad	Cantidad de veces				
	No	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 o más
Saltar la soga					
Patinar					
Juegos					
Montar en bicicleta					
Caminar(como ejercicio)					
Correr/footing					
Aeróbic/spinning					
Natación					
Bailar/danza					
Bádminton					
Rugby					
Montar en monopatín					
Fútbol					
Voleibol					
Hockey					
Básquet/baloncesto					
Atletismo					
Musculación/pesas					
Artes marciales (judo, kárate, etc.)					
Otros					

2. En los Últimos 7 días, durante las clases de educación física ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, ¿haciendo lanzamientos? (Señala solo una)

( ) No hice /hago educación física(

Casi nunca

Algunas veces( )

A menudo

Siempre

- 3.** En los Últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala solo una)

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de

clase)( ) Estar o pasear por los alrededores

Correr o jugar un poco( )

Correr y jugar bastante

Correr y jugar intensamente de todo

- 4.** En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)

Ninguna

1 vez en la última semana

2 - 3 veces en la última semana

4 veces en la última semana

5 veces o más en la última semana

- 5.** En los últimos 7 días ¿Cuántos días a partir de las 6 pm y 10 pm hiciste deportes,bailes o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)

Ninguna

1 vez en la última semana

2 - 3 veces en la última semana

4 veces en la última semana

5 veces o más en la última semana

6. El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)
- Ninguna
  - 1 vez en la última semana
  - 2 - 3 veces en la última semana
  - 4 veces en la última semana
  - 5 veces o más en la última semana
7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)
- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
  - Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)
  - A menudo (3–4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
  - Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
  - Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre



8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

Día de la semana	Frecuencia				
	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas? Coloca una "X" en tu respuesta

Sí

No

### ANEXO 03: INSTRUMENTO DE RELACIONES INTERPERSONALES.

Indicaciones: Tener un lápiz o lapicero para llenar la encuesta.

A continuación, encontrará afirmaciones de las cuales deberá leer y analizar para escoger la opción según su criterio considere la más adecuada o la que más se acerque a usted; utilizando la escala que seguidamente se describe.

Marcar solo una opción para cada pregunta teniendo en cuenta la siguiente escala:

1. Totalmente de acuerdo
2. Bastante de acuerdo
3. Bastante en desacuerdo
4. Totalmente en desacuerdo

AFIRMACIONES	1	2	3	4
1. Percibo que mis compañeros de estudio me aceptan.				
2. Requiero que mis compañeros de estudios me digan que puedo unirme al equipo.				
3. Mis compañeros del equipo me aceptan porque he dejado una buena imagen en ellos				
4. Mantengo un buen nivel de comunicación con mis compañeros de estudio.				
5. Tengo poder de convencimiento frente a mis compañeros de estudio				
6. Soy responsable y cumplo con mis tareas asignadas dentro de mi equipo de trabajo.				
7. Me encanta mi participación de las actividades dentro del equipo de estudio asignado.				
8. El docente propone objetivos para tener mejor ambiente dentro del aula.				
9. He participado en toda actividad asignada dentro del grupo de estudio.				
10. El respeto es un denominador común en las actividades programadas en el aula.				
11. Siento que mi grupo asignado me rechaza.				
12. Percibo que mi grupo asignado me ha aceptado como integrante.				
13. Valoro a mis compañeros de estudio.				
14. Los docentes se comunican adecuadamente con los estudiantes del nivel secundario.				
15. Percibo que hay miembros del grupo que influyen positivamente en mí.				
16. Los docentes cumple con las actividades programadas para el grupo.				
17. Los docentes participan en las actividades sociales y de recreación programadas.				

18. Los objetivos propuestos por los docentes es ejecutado por los alumnos.				
19. La participación de los docentes es de cooperación con el progreso del grupo de estudiantes para obtener resultados positivos en los objetivos planteados.				
20. Los docentes se dirigen a los estudiantes con respeto.				
21. Las tareas asignadas se desempeñan con eficiencia por que el estudiante es Ser aceptado por el grupo.				
22. El docente se preocupa por la integración de los estudiantes para obtener resultados positivos en las tareas asignadas a cada grupo.				
23. La valoración de los méritos de los estudiantes que tienen buen desempeño en su rendimiento académico es eficiente.				
24. En el grupo de trabajo es escuchado por el docente para aclarar dudas cada vez que lo solicita.				
25. Los docentes han influenciado positivamente en el desempeño de los estudiantes de secundaria				
26. El método de toma de decisiones en el grupo de estudiantes es efectivo.				
27. La participación de los docentes en las actividades sociales y recreativas afectan positivamente las relaciones interpersonales.				
28. Centro mi interés en los objetivos personales antes que en los del grupo asignado para las tareas.				
29. Las buenas relaciones interpersonales entre los estudiantes favorece el rendimiento académico.				
30. Los estudiantes respetan las directivas asignadas a cada grupo de estudio				
31. Entre los estudiantes tengo mis preferencias afectivas y me gusta que sea notorio.				
32. Existe buena relación entre docentes y discentes con buena estima con los estudiantes de mi entorno.				
33. Las buenas relaciones interpersonales de mi grupo influyen en forma positiva el rendimiento académico.				

## ANEXO 04: Base de Datos

V<sub>1</sub> Data de la aplicación del Cuestionario de Actividades Físicas

Nº DE PARTICIPANTES	CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PAQ -A									TOTAL
	ÍTEM 1	ÍTEM 2	ÍTEM 3	ÍTEM 4	ÍTEM 5	ÍTEM 6	ÍTEM 7	ÍTEM 8	ÍTEM 9	
1	2	4	3	5	3	5	2	1	No	25
2	2	1	2	1	2	1	1	1	No	11
3	1	5	2	1	2	4	1	2	No	18
4	2	1	2	1	5	1	1	1	No	14
5	1	1	4	3	1	1	3	1	No	15
6	1	1	3	5	3	1	1	3	No	18
7	2	2	5	1	1	1	2	5	No	19
8	2	4	2	3	2	1	2	2	No	18
9	1	1	1	5	3	1	1	1	No	14
10	1	2	2	2	2	3	2	2	No	16
11	1	2	3	2	3	1	3	3	No	18
12	1	2	2	3	3	1	1	2	No	15
13	2	1	2	1	1	1	1	2	No	11
14	1	2	1	1	3	1	1	2	No	12
15	2	3	2	1	2	2	2	1	No	15
16	2	1	2	1	2	2	1	1	No	12
17	3	1	1	1	3	3	1	1	No	14
18	2	2	1	1	1	2	1	2	No	12
19	3	2	2	3	2	1	2	1	No	16
20	3	1	2	1	1	3	1	1	No	13
21	3	2	1	1	1	3	1	1	No	13
22	1	2	1	1	1	2	1	1	No	10
23	2	1	2	1	1	1	2	2	No	12
24	3	1	1	1	1	3	1	1	No	12
25	3	2	1	3	1	1	1	1	No	13
26	1	2	2	3	3	1	1	2	No	15
27	3	1	1	2	3	1	1	1	No	13
28	2	2	2	2	2	2	2	3	No	17
29	1	3	1	3	1	1	3	1	No	14
30	2	1	2	1	1	1	1	2	No	11
31	1	2	1	1	1	1	1	1	No	9
32	1	2	3	1	3	1	3	2	No	16
33	3	1	1	3	1	1	3	2	No	15
34	1	2	1	1	3	1	1	2	No	12
35	3	1	3	1	3	1	1	3	No	16
36	2	2	2	2	2	2	1	1	No	14
37	3	1	1	3	1	3	1	1	No	14
38	2	2	2	2	2	2	3	3	No	18
39	2	2	1	2	1	3	1	2	No	14

40	3	2	2	3	2	2	1	1	No	16
41	2	2	2	2	2	2	1	3	No	16
42	1	1	1	1	3	1	1	1	No	10
43	2	2	1	2	1	1	2	1	No	12
44	3	3	3	3	1	3	1	1	No	18
45	1	2	3	2	3	1	3	3	No	18
46	1	2	2	3	1	1	3	2	No	15
47	1	3	2	2	1	2	1	2	No	14
48	2	2	3	1	1	1	2	2	No	14
49	3	1	3	1	3	1	1	3	No	16
50	2	1	3	3	2	2	2	2	No	17

V<sub>2</sub> Data de la aplicación del instrumento de Relaciones interpersonales.

Nº DE PARTICIPANTES ANTES	INSTRUMENTO DE RELACIONES INTERPERSONALES.												TD1
	INCLUSIÓN												
	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	
1	3	4	3	4	3	4	2	2	2	1	3	1	32
2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	5	2	2	22
3	1	4	2	1	2	4	1	2	1	4	2	1	25
4	2	1	2	1	4	1	2	1	2	1	1	1	19
5	1	1	4	3	1	1	3	1	1	1	1	1	19
6	1	1	3	4	3	1	1	3	1	2	1	1	22
7	2	2	4	1	2	1	2	4	4	2	3	2	29
8	2	4	2	3	2	1	2	2	2	3	1	1	25
9	1	2	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	18
10	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	22
11	1	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	27
12	1	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	23
13	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	19
14	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	20
15	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	23
16	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	17
17	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	18
18	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	17
19	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	21
20	3	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	21
21	3	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	18

22	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	15
23	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	18
24	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	18
25	3	2	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	20
26	1	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	23
27	3	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	18
28	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	22
29	1	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	18
30	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	16
31	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	17
32	1	2	3	1	3	1	3	2	2	1	2	1	22
33	3	1	1	3	1	1	3	2	2	3	1	1	22
34	1	2	1	1	3	1	1	2	2	3	1	3	21
35	3	1	3	1	3	1	1	3	2	3	1	3	25
36	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	19
37	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	20
38	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	26
39	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	1	1	19
40	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	1	21
41	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	3	25
42	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	3	18
43	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	18
44	2	3	4	3	1	3	1	1	2	3	1	3	27
45	1	2	3	2	3	1	3	3	1	2	3	2	26
46	1	2	2	3	1	1	3	2	2	3	1	1	22
47	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	19
48	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	3	21
49	3	1	3	1	3	1	1	3	2	1	1	3	23
50	2	1	3	3	2	2	4	2	1	1	1	1	23

Nº DE PARTICIPANTES	INSTRUMENTO DE RELACIONES INTERPERSONALES.															TD2
	CONTROL															
	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	
1	3	2	3	1	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	42
2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	21

3	2	1	1	3	3	2	4	1	3	1	2	2	2	2	2	31
4	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	3	24
5	3	3	3	2	1	3	1	3	2	1	1	2	3	1	1	30
6	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	4	4	3	2	1	41
7	4	1	3	4	3	2	5	2	1	1	1	2	2	2	2	35
8	3	1	4	2	4	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	32
9	2	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	2	3	1	1	29
10	2	1	1	3	4	2	1	1	3	1	5	2	2	2	3	33
11	3	2	3	1	3	3	2	3	1	4	3	5	2	2	2	39
12	2	1	1	3	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	1	23
13	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	20
14	3	1	1	2	2	3	1	1	2	3	1	2	1	2	1	26
15	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	23
16	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	23
17	3	1	3	1	1	3	1	3	1	1	3	2	3	1	3	30
18	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	25
19	1	2	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	22
20	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	25
21	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	20
22	2	1	2	1	1	3	1	2	3	1	1	2	2	2	2	26
23	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	23
24	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	3	1	3	3	25
25	1	2	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	22
26	2	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	1	2	1	2	28
27	4	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	23
28	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	23
29	3	1	3	1	1	3	1	3	1	1	3	2	3	1	3	30
30	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	22
31	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	20
32	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	25
33	3	1	3	2	1	3	1	3	2	1	1	2	3	1	1	28
34	3	1	1	1	2	3	1	1	1	2	3	2	1	1	1	24
35	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	33
36	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	20
37	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	3	1	3	31
38	2	1	1	3	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	1	23

39	3	1	1	2	2	3	1	1	2	2	1	2	1	2	1	25
40	2	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	1	2	1	2	28
41	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	25
42	3	1	3	1	1	3	1	3	1	1	3	2	3	1	3	30
43	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	24
44	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	41
45	2	3	3	1	1	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	30
46	3	1	1	1	2	3	1	1	1	2	3	2	1	1	1	24
47	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	25
48	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	20
49	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	1	3	1	1	31
50	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	23

Nº DE PARTICIPANTES	INSTRUMENTO DE RELACIONES INTERPERSONALES.							TOTAL D <sub>1</sub> +D <sub>2</sub> +D <sub>3</sub>
	AFECTO							
	ÍTEM 28	ÍTEM 29	ÍTEM 30	ÍTEM 31	ÍTEM 32	ÍTEM 33	TD3	
1	4	1	4	2	3	4	18	92
2	2	2	2	4	2	1	13	56
3	2	2	4	2	1	3	14	70
4	1	2	1	3	2	1	10	53
5	3	1	1	1	2	3	11	60
6	3	1	4	2	1	1	12	75
7	3	2	1	2	2	2	12	76
8	1	2	3	3	1	1	11	68
9	3	1	3	2	1	1	11	58
10	2	2	2	2	1	3	12	67
11	1	2	5	1	2	1	12	78
12	1	2	3	1	1	1	9	55
13	2	2	2	1	2	2	11	50
14	1	2	4	1	1	1	10	56
15	2	1	2	1	1	1	8	54
16	1	2	1	2	2	2	10	50
17	1	1	1	3	1	1	8	56



18	2	2	1	1	2	2	10	52
19	1	2	3	1	1	1	9	52
20	2	2	2	1	1	2	10	56
21	2	3	3	1	1	2	12	50
22	1	2	2	2	2	1	10	51
23	2	1	2	1	1	1	8	49
24	3	1	1	1	2	3	11	54
25	1	2	3	1	1	1	9	51
26	1	2	3	1	2	1	10	61
27	3	1	1	2	2	1	10	51
28	2	1	2	1	1	1	8	53
29	3	1	1	1	1	3	10	58
30	1	2	1	2	2	2	10	48
31	2	2	2	1	2	2	11	48
32	2	2	2	1	1	2	10	57
33	1	1	1	3	1	1	8	58
34	2	3	1	1	3	2	12	57
35	3	1	3	3	1	3	14	72
36	2	2	2	1	2	2	11	50
37	3	1	3	1	1	3	12	63
38	2	2	1	1	2	2	10	59
39	3	1	1	2	2	1	10	54
40	1	2	3	1	2	1	10	59
41	2	2	2	1	1	2	10	60
42	3	1	3	1	1	1	10	58
43	1	2	2	2	2	1	10	52
44	3	1	3	3	3	3	16	84
45	2	3	3	1	1	2	12	68
46	2	3	1	1	3	2	12	58
47	3	1	2	1	1	1	9	53
48	3	1	1	2	2	1	10	51
49	3	1	3	1	1	3	12	66
50	1	1	4	2	1	3	12	58

## ANEXO 05: tablas

Tabla 1

*Prueba de normalidad Shapiro Wilk (Población  $\leq 50$ )*

Variables	Shapiro-Wilk		
	estadístico	gl	Sig
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	,945	50	,021
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	,851	50	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

### Análisis correlacional Objetivo General

Tabla 2.

*Determinar la relación que existe entre Actividad Física y las Relaciones Interpersonales de los estudiantes de una institución educativa, Querocotillo, 2024.*

ACTIVIDAD FÍSICA		RELACIONES INTERPERSONALES	
Rho de Spearman	Coefficiente	de	correlación
	<b>,763**</b>		
	Sig. (bilateral)		<b>,000</b>
	N		<b>50</b>

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

### Análisis correlacional Objetivos específicos

Tabla 3.

*Identificar la relación entre la actividad física y la **dimensión inclusión** de las relaciones interpersonales de los estudiantes de una institución educativa, Querocotillo, 2024.*

ACTIVIDAD FÍSICA		INCLUSIÓN	
Rho de Spearman			

,847**	<b>Coeficiente</b>	<b>de</b>	<b>correlación</b>
	<b>Sig. (bilateral)</b>		<b>,000</b>
	<b>N</b>		<b>50</b>

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

**Tabla 4.**

*Identificar la relación entre la actividad física y la **dimensión control** de las relaciones interpersonales de los estudiantes de una institución educativa, Querocotillo, 2024.*

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>		<b>CONTROL</b>	
<b>Rho de Spearman</b>		<b>CONTROL</b>	
,540**	<b>Coeficiente</b>	<b>de</b>	<b>correlación</b>
	<b>Sig. (bilateral)</b>		<b>,000</b>
	<b>N</b>		<b>50</b>

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

**Tabla 5.**

*Identificar la relación entre la actividad física y la **dimensión afecto** de las relaciones interpersonales de los estudiantes de una institución educativa, Querocotillo, 2024.*

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>		<b>AFECTO</b>	
<b>Rho de Spearman</b>		<b>AFECTO</b>	
,305*	<b>Coeficiente</b>	<b>de</b>	<b>correlación</b>
	<b>Sig. (bilateral)</b>		<b>,031</b>
	<b>N</b>		<b>50</b>

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