



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Actividad física deportiva y bienestar psicológico en
estudiantes del Instituto de Educación Superior
Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de
Lurigancho -2018**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y
GESTIÓN EDUCATIVA**

AUTORA:

Br. Carolina del Pilar López Ruiz

ASESOR:

Mg. Miguel Ángel Pérez Pérez

SECCIÓN

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Innovaciones pedagógicas

LIMA – PERÚ

2018

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	---------------------------------------	---

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por doña Carolina del Pilar López Ruiz cuyo título es:
 "Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho – 2018".

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por la estudiante, otorgándole el calificativo de: 14 (número) CATORCE (letras).

Lima, San Juan de Lurigancho 28 de Junio del 2018.



 Dr. Raúl Delgado Arenas
 PRESIDENTE



 Mg. Miguel Angel Pérez Pérez
 SECRETARIO



 Mg. Noemí Teresa Julca Vera

VOCAL

 REGION DE INVESTIGACION CÉSAR VALLEJO Elaboró	 Dirección de Investigación	Revisó	 Responsable del SGC	 VICERECTORADO DE INVESTIGACION CÉSAR VALLEJO TRUJILLO ACADÉMICO	 Vicerrectorado de Investigación
--	---	--------	--	--	--

Dedicatoria

A Dios por otorgarme la vida para ver realizadas mis metas profesionales.

A mis amados padres Pedro y Sergia por ser ejemplos constantes de amor y superación.

Agradecimiento

A los maestros por sus enseñanzas y por su calidad profesional en la realización de mi informe de tesis y permitirme así alcanzar mis metas profesionales.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Carolina del Pilar López Ruiz, con DNI N°09710188, estudiante de la Escuela de Maestría en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa de la Universidad César Vallejo, sede Lima-Este, con el trabajo académico titulado: “Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018”, declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la presencia de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, 20 de junio de 2018



DNI N°09710188

Presentación

A los Señores Miembros del Jurado de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, Sede Lima-Este presento la tesis titulada: “Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018” en cumplimiento al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo; para obtener el grado de: Maestra en Docencia y gestión educativa.

La investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018.

La tesis consta de ocho capítulos, siendo su contenido el siguiente. El capítulo I, expone la realidad problemática, los trabajos previos, las teorías que sustentan las variables, asimismo contiene las preguntas, objetivos e hipótesis de investigación juntamente con la justificación del estudio. El capítulo II, elabora el diseño de la investigación, planteando las variables, su operacionalización, define la población, muestra, indica las técnicas e instrumentos, su validez y confiabilidad, a la vez señala el método de análisis de datos con los aspectos éticos a considerar. El capítulo III, presenta los resultados, en el capítulo IV, la discusión, el capítulo V, las conclusiones del estudio, el capítulo VI, las recomendaciones, el capítulo VII, con las referencias y finalmente el capítulo VIII con los anexos correspondientes.

Índice

Acta de aprobación de la tesis	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Lista de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
I. INTRODUCCIÓN	xiii
1.1 Realidad problemática	14
1.2 Trabajos previos	15
1.3 Teorías relacionadas al tema	21
1.4 Formulación del problema	29
1.5 Justificación del estudio	29
1.6 Hipótesis	30
1.7 Objetivos	31
II. MÉTODO	32
2.1 Diseño de investigación	33
2.2 Variables, operacionalización	34
2.3 Población y muestra	37
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	37
2.5 Métodos de análisis de datos	41
2.6 Aspectos éticos	41
III. RESULTADOS	42
3.1. Análisis descriptivo	43
3.2. Prueba de hipótesis	53
IV. DISCUSIÓN	57
V. CONCLUSIONES	60
VI. RECOMENDACIONES	62

VII. REFERENCIAS	64
VIII. ANEXOS	68
Anexo 1. Matriz de consistencia	69
Anexo 2: Instrumentos	72
Anexo 3: Confiabilidad	75
Anexo 4: Base de datos	76
Anexo 5: Juicio de expertos	84
Anexo 6: Autorización de aplicación del instrumento	94
Anexo 7: Pantallazo Turnitin	95
Anexo 8: Artículo científico	96
Anexo 9: Autorización de publicación de tesis	104
Anexo 10: Acta de aprobación de originalidad de tesis	105
Anexo 11: Constancia de entrega de tesis digital	106

Índice de tablas

Tabla 1.Operacionalización de la variable: Actividad física deportiva	35
Tabla 2.Operacionalización de la variable: Bienestar psicológico	36
Tabla 3.Distribución de la población	37
Tabla 4.Ficha técnica del instrumento: Actividad física deportiva	38
Tabla 5.Ficha técnica del instrumento: Bienestar psicológico	39
Tabla 6.Resultados de la validación del cuestionario de actividad física deportiva y bienestar psicológico	40
Tabla 7.Fiabilidad de los instrumentos	40
Tabla 8.Nivel de actividad física deportiva	43
Tabla 9.Nivel de bienestar psicológico	44
Tabla 10.Nivel de la dimensión actividad física moderada	45
Tabla 11.Nivel de la dimensión actividad física intensa-ejercicio	46
Tabla 12.Nivel de la dimensión actividad sedentaria	47
Tabla 13.Distribución de frecuencias y porcentajes de la actividad física deportiva y el bienestar psicológico	48
Tabla 14.Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad física moderada y el bienestar psicológico	49
Tabla 15.Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad física intensa-ejercicio y el bienestar psicológico	50
Tabla 16.Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad sedentaria y el bienestar psicológico	51
Tabla 17.Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra	52
Tabla 18.Correlación la actividad física deportiva y el bienestar psicológico	53
Tabla 19.Correlación la actividad física moderada y el bienestar psicológico	54
Tabla 20.Correlación la actividad física intensa-ejercicios y el bienestar psicológico	55
Tabla 21.Correlación la actividad sedentaria y el bienestar psicológico	56

Lista de figuras

Figura 1. Nivel de actividad física deportiva.	43
Figura 2. Nivel de bienestar psicológico.	44
Figura 3. Nivel de la dimensión actividad física moderada.	45
Figura 4. Nivel de la dimensión actividad física intensa-ejercicio.	46
Figura 5. Nivel de la dimensión actividad sedentaria.	47
Figura 6. Distribución de frecuencias y porcentajes de la actividad física deportiva y el bienestar psicológico.	48
Figura 7. Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad física moderada y el bienestar psicológico	49
Figura 8. Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad física intensa-ejercicio y el bienestar psicológico	50
Figura 9. Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad sedentaria y el bienestar psicológico	51

Resumen

El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

La investigación desarrolla una metodología de diseño no experimental, básica de alcance correlacional y transaccional. La población fue de tipo censal conformada por 132 estudiantes del Instituto de Educación Superior. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de 20 ítems para medir la variable actividad física deportiva y un cuestionario de 39 ítems para medir la variable bienestar psicológico.

Los resultados señalaron que la actividad física deportiva se relaciona directa ($Rho=0,749$) y significativamente ($p=0.000$) con el bienestar psicológico con una correlación alta en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Palabras clave: Actividad, física, deportiva, bienestar, psicológico.

Abstract

The main objective of the research was to determine the relationship between sports physical activity and psychological well-being in students of the Manuel Seoane Corrales Technological Higher Education Institute, San Juan de Lurigancho-2018.

The research develops a non-experimental, basic design methodology of correlation and transactional scope. The population was of census type conformed by 132 students of the Institute of Superior Education. For the data collection, the survey technique was used and as a tool a questionnaire of 20 items to measure the sport physical activity variable and a questionnaire of 39 items to measure the psychological well-being variable.

The results indicated that sports physical activity is directly related ($Rho = 0.749$) and significantly ($p = 0.000$) with psychological well-being with a high correlation in the students of the Manuel Seoane Corrales Technological Higher Education Institute, San Juan de Lurigancho-2018.

Key words: Activity, physical, sports, well-being, psychological.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

La práctica regular de actividad física se ha convertido en una prioridad de urgencia en las políticas educativas de diversos países, asimismo numerosos estudios indican que la actividad física favorece el bienestar psicológico de nuestra sociedad.

Por ello, la actividad física realizada bajo determinadas condiciones de frecuencia, intensidad y duración ayuda a cultivar una vida saludable en las personas, ayudando a prevenir enfermedades y malestares y consecuentemente mejorar su salud de manera positiva. Y desde una consideración holística de la salud, son muy importantes los beneficios psicológicos que se obtienen de la práctica asidua de la actividad física.

Desde esta concepción se asume que esta variable es un componente primordial para el desarrollo y bienestar personal, físico, mental y social de todo ser humano que practique la actividad física como una actividad constante que implique un estilo de vida que vaya mas lejos de la vida sedentaria y estacionaria.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2018) indicó que “el 80% de la población adolescente no tiene un nivel suficiente de actividad física” (p. 1)

Del mismo modo, la ONU (2017) señaló en relación a la actividad física una problemática que ha causado estragos en la población mundial:

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). La inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (p. 1)

Esta problemática pone de evidencia que la actividad física es muy significativa, para desarrollar estrategias idóneas y positivas de promoción de vida activa en los jóvenes y de toda persona en general para alcanzar una buena salud, en tal sentido ello produce un bienestar que de acuerdo a la conducta asumida adquirirá hábitos saludables desarrollando

diversas actividades físicas que el ser humano experimente durante los diversos momentos, cambios y etapas de su vida.

Esta situación, en el Perú también representa una situación de urgencia y de riesgo para muchas personas que no practican alguna actividad física.

En un informe del Ministerio de Salud (2016) señaló “que solo el 10% de la población peruana realiza alguna actividad física” (p. 1)

Asimismo, en el informe Arellano (2018) señaló “solo el 39% practica algún deporte, la mayoría dice no hacerlo por falta de tiempo” (p. 1)

Según lo señalado, la mayoría de las personas en el país no realiza actividad física deportiva como parte de su vida diaria. Esta situación se agrava aún más en la población, perjudicando su salud física y mental y exponiéndolos a enfermedades diversas.

En vista de las consideraciones anteriores, el Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, ubicado en el distrito de San Juan de Lurigancho; ha puesto en marcha una estrategia de desarrollo integral que ayude a los estudiantes de las diferentes carreras profesionales a mejorar su bienestar psicológico y así reducir el sedentarismo, es por ello que se han organizado actividades físicas para que los estudiantes practiquen algún deporte y así mejoren su salud física, pero sobre todo en su bienestar psicológico mejorando de ese modo su intelecto y cognición. Ante esta situación observada se ha realizado la siguiente formalización del problema: ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018?

1.2 Trabajos previos

En la búsqueda de antecedentes se han hallado investigaciones a nivel nacional e internacional relacionado con las variables de actividad física y bienestar psicológico, las cuales han aportado soporte necesario para la argumentación del análisis problemático,

diseño metodológico y la elaboración del instrumento. Las investigaciones encontradas se detallan a continuación:

Antecedentes internacionales

Soria (2016) en su tesis titulada: *Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, otros deportistas y no deportistas*, en la Universidad Siglo 21 de Argentina. El propósito de investigación fue describir el nivel de bienestar psicológico en nadadores, personas que practican otros deportes y personas que no realizan ningún deporte. Asimismo, la investigación se basó en el modelo teórico de Carol Ryff que hizo referencia al bienestar psicológico positivo en 6 dimensiones. La metodología empleada fue de diseño ex post facto retrospectivo, tipo descriptivo. Con relación a la muestra estuvo conformada por 189 participantes, 100 mujeres y 89 hombres. Así también para la recolección de información se empleó por técnica la encuesta y por instrumento se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS- A), el cual comprendió de 13 ítems. Los resultados del estudio señalan: que el bienestar psicológico se encuentra en el nivel moderado, en un 56,1%. Luego le siguen los Nadadores con el 41,5% y los No deportistas con el 34,9%. En lo que respecta al nivel alto quedó representando por el 43,1% de los Nadadores, 24,1 % para No deportistas y finalmente, 19,5% para Otros deportistas. Por último, el autor concluyó que quienes practican natación presentaron mayor nivel de bienestar psicológico respecto a otros deportistas y no deportistas.

El presente estudio indagó los niveles de bienestar psicológico, por tanto el tratamiento psicométrico permitió orientar la investigación considerando una escala tipo Likert, que ayudó a medir la variable de estudio con mucha precisión.

Valverde (2013) en su tesis titulada: *Efectos de un Programa de actividades físicas sobre la calidad de vida en mujeres privadas de su libertad*, para optar el Grado académico de Magíster Scientiae en la Universidad Nacional en Heredia, Costa Rica. El objetivo de estudio fue determinar el efecto de un programa de actividades físicas en la calidad de vida de mujeres privadas de su libertad. La teoría corresponde a Giusti que propone en su investigación que una calidad de vida óptima es el resultado de un bienestar físico, social, emocional, etc. La metodología empleada fue de tipo experimental con enfoque cuantitativo y cualitativo, puesto que para la recolección de información se empleó por técnica la encuestas y entrevistas, el instrumento fue el cuestionario de Salud SF-36 versión española,

el cual obtuvo un alfa de Cronbach de 0,9243. Finalmente la investigadora concluyó que la actividad física orientada hacia un beneficio integral conduce a la mejora en la percepción del bienestar a nivel físico, emocional y social, en las mujeres privadas de su libertad. Los resultados señalan que la calidad de vida luego de haberse aplicado el programa en su aspecto función física antes se encontraba en un nivel bajo en un 45% y luego de haberse aplicado el programa se encuentra en un nivel bueno en un 69%. En el rol físico se encontraba antes en un nivel bajo en un 54% y luego de haberse aplicado el programa se encuentra en un nivel bueno en un 87%.

La investigación aportó una escala con propiedades psicométricas que miden la variable actividad física, por ello es un instrumento adecuado y eficaz tanto para estudiantes y otros investigadores, que tengan el interés de evaluar las mismas dimensiones planteadas en la investigación.

Molina, Castillo y Pablos (2012) realizaron una investigación titulada: *Bienestar Psicológico y práctica deportiva en universitarios*, en la Universidad de Valencia, España. El objetivo de estudio fue analizar y determinar la relación del bienestar psicológico es decir la autoestima, la satisfacción con la vida y vitalidad, con la práctica deportiva en función al género, con edades comprendidas entre 19 y 35 años. Se consideró la teoría de la Autodeterminación como base para la variable bienestar psicológico de Deci y Ryan. La muestra para este estudio fue de 121 estudiantes de los cuales 72 fueron hombres y 49 mujeres. Para el estudio se planteó una metodología de tipo básica, diseño no experimental, campo de carácter descriptivo, bajo un enfoque cuantitativo. Para la recolección de información se empleó la técnica de la encuesta y el instrumento utilizado fue el cuestionario. Los resultados de confiabilidad del alfa de Cronbach fueron satisfactorios puesto que la escala de autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad obtuvieron 0,82, 0,80 y 0,79 respectivamente. Finalmente los autores concluyeron que los hombres practican más deporte y tienen mayor autoestima que las mujeres. No existe diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a la satisfacción por la vida y la vitalidad.

El aporte de la investigación hace referencia a la metodología correlacional. Por tanto, este tipo de investigaciones permite profundizar en la intensidad de la asociación entre variables que permiten analizar la independencia o dependencia entre variables.

Castillo, Balaguer y García (2013) efectuaron la investigación titulada: *Efecto de la práctica de la actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función al género*, en la Universidad Autónoma de Barcelona. El propósito de investigación fue analizar el efecto que ejerce la actividad física y el deporte en el estilo de vida saludable entre hombres y mujeres. La investigación consideró la teoría de Wold afirmando que los niños y adolescentes que realizaban actividad física y deporte tendían a comportarse de una manera más saludable que aquellos que no la realizaban. Respecto a la metodología fue de tipo básica, diseño no experimental y nivel descriptivo. La muestra fue de 967 estudiantes de los cuales 475 hombres y 492 mujeres, se empleó un procedimiento aleatorio estratificado. La información se obtuvo con la técnica de la encuesta y por instrumento se empleó el cuestionario adaptado del Inventario de conductas de Salud en escolares. Los resultados evidenciaron que la práctica de deporte en los chicos se asocia positivamente con la alimentación sana (0.9), mientras que en el caso de las chicas, la práctica de deporte se asocia negativamente con un menor consumo de tabaco, de alcohol y de cannabis, y con un mayor consumo de alimentos sanos (0.2). Finalmente el estudio concluye que la práctica de la actividad física y la participación deportiva influye en el estilo de vida saludable en la adolescencia en función al género, en la Universidad Autónoma de Barcelona con una significancia $p < 0.05$.

El aporte se caracteriza por la calidad de información y las teorías que dieron un mayor entendimiento y comprensión a la variable actividad física como promotora de una alimentación sana y sobre todo un bienestar en los estudiantes evaluados.

Antecedentes nacionales.

Huamán (2016) en su tesis titulada: *Bienestar psicológico y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima - Este*, en la Universidad Peruana Unión. El objetivo fue analizar la asociación entre bienestar psicológico y la actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima, Este. La investigación se sustentó en las teorías de White para la variable bienestar psicológico y para la variable actividad física se sustentó en lo estipulado por la ONU. La metodología empleada para el desarrollo del estudio fue de tipo básica, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y de nivel descriptivo correlacional. La muestra comprendió de 160 estudiantes. Así mismo para la recolección de información se empleó por técnica la encuesta y por instrumento el cuestionario de actividad física (E-A-F-17), el cual comprendió de 17 ítems y para la variable

de bienestar psicológico se aplicó el cuestionario de Ryff que consta de 39 ítems. Los resultados evidenciaron que el 48.8% de participantes presentan un nivel medio de bienestar psicológico y el 20% un nivel bajo. También se ha demostrado que no existe asociación significativa entre bienestar psicológico y actividad física en un -0.41 , es decir que existe otros factores intervinientes. No obstante se encontró asociación significativa entre la dimensión dominio del entorno y la actividad física intensa. Finalmente el autor concluyó que existen otras variables intervinientes que estarían asociadas tanto al bienestar psicológico como a la actividad física.

El aporte de la investigación denota el esmero y la motivación de considerar la importancia de la investigación relacionada a la variable de estudio actividad física deportiva a fin de incrementar los conocimientos y las orientaciones del mismo en campo del saber científico.

Cabrejos (2016) en su tesis titulada: *Actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel de secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, Ugel 03, Cercado de Lima*, para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Actividad Física para la Salud, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre las variables actividades físico – deportivas y estilos de vida saludables. El estudio se basó en la teoría de Paredes, Montoya, Vélez. y Álvarez quienes afirmaron desde una óptica funcional, que la actividad física consiste en el movimiento corporal que lleva a un aumento del consumo energético corporal, es una práctica social y un medio para interactuar con otras personas a través de una experiencia vivencial personal que permite conocerse a uno mismo y aceptar las limitaciones. La metodología empleada fue de tipo básica, diseño no experimental, de corte transversal y nivel correlacional. Respecto a la población estuvo constituida por 450 alumnos distribuidos en diez secciones, es decir 45 alumnos por aulas entre hombres y mujeres. Así también, para la recolección de información se empleó por técnica la encuesta y por instrumento el cuestionario, el mismo que estuvo conformado por 100 ítems con escala tipo Likert de 5 puntos. Finalmente, el autor concluyó que existe relación entre la actividad físico – deportiva y el estilo de vida de los alumnos del colegio parroquial Santísima Trinidad, Ugel 03. Con respecto a las dimensiones: educativa y entorno microsocioal, recreativa y entorno macrosocioal y por último competitiva

con el medio físico geográfico obtuvieron una correlación moderada puesto que el coeficiente de Rho de Spearman mostraron cifras de: 0,447, 0,411 y 0,42 respectivamente.

El aporte del estudio a la investigación manifiesta la asociación entre variables y dimensiones desde un punto de vista inferencial, aquí el tratamiento estadístico permite orientar al presente estudio para llevar cabo el análisis cuantitativo con el que se procedió a vincular la interrelación entre las variables estudiadas.

Becerra y Otero (2013) en su tesis titulada: *Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama*, para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología Clínica de la Salud, en la Pontificia Universidad Católica del Perú. El propósito de estudio fue conocer la relación existente entre los estilos y las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. La teoría se basó en los postulados de Ryff y Reyes quienes hacen mención a la importancia de crear relaciones positivas con otros, influenciando en su estado de salud prevalente. La metodología empleada fue de tipo básica, diseño no experimental y nivel descriptivo correlacional. En cuanto a la recolección de información se empleó por técnica la encuesta y por instrumento se aplicó cuestionario de estimación de afrontamiento (COPE), en una muestra de 46 pacientes con cáncer de mama, de una clínica oncológica privada de Lima, con un diagnóstico no menor a seis meses, en estadio clínico del I a III. Los resultados señalan que se hallan relaciones significativas e inversas entre el bienestar psicológico global y el estilo evitativo ($r=-.34$, $p<.05$); y entre la estrategia, liberación de emociones y las dimensiones del bienestar psicológico: autonomía ($r=-.44$, $p<.01$), dominio del entorno ($r=-.46$, $p<.01$) y auto aceptación ($r=-.30$, $p<.01$). Concluyendo que existe una relación importante entre las variables materia de estudio.

El aporte de la investigación se basa en teorías propuestas al estudio, las mismas que permiten entender como se desarrolla el bienestar psicológico en las unidades muestrales; en tal sentido se han tomado como referentes teóricos los aspectos ontológicos, es decir los contenidos necesarios para elaborar la construcción del presente marco teórico.

Salas (2013) en su tesis titulada: *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la Ugel N° 07*, para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud, en la Universidad Mayor de San Marcos, Lima - Perú. El objetivo de la investigación fue establecer la relación que existe entre el bienestar psicológico y el síndrome de quemado laboral (Burnout) en los docentes de la Ugel N° 7. La

teoría que se desarrolló comprendió a diversos teóricos como Bryant y Veroff (1982), Diener (1984), Diener y Emmons (1985), Argyle (1992), Ruíz y Baca (1993), Lucas, Diener y Suh (1996), Avia y Vásquez (1999) quienes afirman que la satisfacción, bienestar y malestar tienen que ser evaluados en función de un hipotético estado. En tanto a la metodología empleada fue de tipo básica, diseño no experimental y nivel descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 179 docentes, 124 mujeres y 55 hombres. Respecto al muestreo fue probabilístico aleatorio. Los resultados señalaron que del total de docentes un 25.1% se encuentra en el nivel bajo, un 50.3% se halla en el nivel medio y un 24.6 se encuentra en el nivel alto. Se ha corroborado la hipótesis de investigación en una relación inversa de 0,78 mientras mayor sea el bienestar psicológico menor será el síndrome de Burnout. Finalmente el autor concluyó que las categorías del bienestar psicológico de los docentes presentan proporciones diferenciadas siendo la categoría predominante el nivel medio. Sin embargo en la variable síndrome de Burnout prevalece los niveles bajos y altos. Así también se hallaron diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico, encontrándose en todos los casos que las puntuaciones de aquellos que tienen pareja exceden a los que no la tienen.

En cuanto al aporte al estudio, la investigación es de metodología correlacional, la misma que ha servido de base para establecer la metodología y los estadísticos de correlación en el presente estudio, previamente habiendo establecido las hipótesis teóricas demostradas con el estadístico de Spearman.

1.3 Teorías relacionadas al tema

Teóricas de la variable 1: Actividad física deportiva

La Organización Mundial de la Salud (citado por Jofré, 2014) define actividad física “como aquella actividad de dominio del movimiento realizado con los músculos esqueléticos y la aptitud psicocorporal que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (p. 17)

Del mismo modo Gallifa y Pin (2014) definen actividad física deportiva como:

La práctica deportiva y de ejercicio físico por parte de los niños y jóvenes capaz de crear hábitos y estilos de conducta prolongados de los cuales se desprende el enfrentamiento reflexivo con las propias capacidades, posibilidades, limitaciones e

intereses, en tanto que el alumnado se sitúa ante conflictos, elecciones, logros, fracasos, dilemas, rechazos, etc. Y ello contribuye al desarrollo de valores, ya que la experiencia transporta estas situaciones que alternan la acción con la reflexión al centro mismo de sus emociones y su voluntad, cosa que facilita el aprendizaje y la asimilación. (p. 19)

Al respecto Grupo Gamma (2015) señala respecto a la actividad física sobre las ventajas que acarrea para la salud mental lo siguiente:

Realizar algún tipo de ejercicio trae toda una serie de mejorías psíquicas y psicológicas. Para empezar, genera la producción de neurotransmisores, como la endorfina y serotonina que son hormonas internas fundamentales ya que producen sensaciones de placer y bienestar y mejoran el estado de ánimo. Es por esta razón que se plantea que la costumbre de moverse ayuda a disminuir o prevenir la depresión. (p. 13)

La OMS (2013) manifiesta que la inactividad física se extiende cada vez en muchos países y trae consigo un problema de salud pública mundial así también indicó que:

La salud mundial acusa los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres. En consecuencia, la creciente prevalencia de ENT y de sus factores de riesgo es ya un problema mundial que afecta por igual a los países de ingresos bajos y medios. (p. 10)

Así también la OMS (2013) define actividad física como “todo movimiento del cuerpo procedente de los músculos esqueléticos, que generan consumo de energía, desarrolladas en actividades cotidianas como trabajar, jugar, caminar, hacer ejercicios y en acciones de recreo” (p. 2)

Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud OMS (2013) refirió sobre actividad física que:

La expresión actividad física no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene

como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud. (p. 5)

Del mismo modo, el Ministerio de Sanidad y Consumo de España (2017) desarrolló una Guía para todas las personas que participan activamente en su educación física, considerando lo siguiente:

Actividad física y salud en la infancia y adolescencia en la cual define a la actividad física como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de ejercicio físico. El ejercicio físico es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado. (p. 11)

Así mismo debemos tener en consideración que cualquier otra actividad física realizada en el tiempo libre, como desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo en sí, es beneficiosa no solo para la salud física si no también psicológica, en ese sentido se puede afirmar que tanto la actividad física moderada como intensa es beneficiosa para la salud.

Cabe resaltar que la OMS (2013) señaló los beneficios de la actividad física regular y en niveles adecuados:

i) Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio; ii) Mejora la salud ósea y funcional; iii) Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión; iv) Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y v) Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. (p. 45)

Dimensiones de la actividad física deportiva

Según Jofré (2014) señaló que tres dimensiones de la actividad física deportiva:

Dimensión 1: Actividad física moderada

Jofré (2014) refirió sobre la actividad física moderada:

Requiere un esfuerzo de intensidad moderada, reflejada en la ejecución de una actividad específica. La actividad moderada se refleja en actividades de locomoción, baile y en el desarrollo vivencial de las tareas domésticas que demandan la puesta en acción de la estructura esquelético muscular de las personas. Son actividades que realizan las personas y pueden cargar pesos menores a < 20 kg. (p. 34)

Dimensión 2: Actividad física intensa- ejercicio

Jofré (2014) indicó sobre la actividad física intensa:

Es una actividad que demanda gran cantidad de esfuerzo y energía, para ello es muy importante que la persona tenga una condición física o corporal apropiada y vigorosa para ejecutarla. Se consideran aquellos ejercicios deportivos o actividades de locomoción rápidos e intensivos tanto en sus desplazamientos cotidianos, laborales y de competición. Son actividades que realizan las personas y pueden cargar pesos mayores a > 20 kg. (p. 34)

Dimensión 3: Actividad Sedentaria

Jofré (2014) señaló respecto al sedentarismo “es la falta de actividad física; es así que el sedentarismo, ocupa el cuarto lugar entre los factores de riesgo de todas las defunciones a escala mundial y el 31% de la población del mundo no realiza ninguna actividad física” (p. 34)

Por su parte Poyo (2011) manifestó que el problema de la inactividad física no es tanto lo que produce de forma directa en el cuerpo si no lo que deja de producir. Así mismo indicó que:

Cuando nosotros estamos haciendo ejercicio estamos entrenando nuestro corazón, lo volvemos más fuerte. Disminuye nuestra frecuencia cardiaca y aumentamos el volumen sistólico (la cantidad de sangre que pasa por nuestras arterias), el resultado

es que con menos esfuerzo proveemos a nuestro cuerpo del oxígeno que necesita, es decir, nuestro corazón estará más relajado porque necesita menos latidos por minuto, piensa que nuestro corazón es un órgano que está en continuo movimiento, y si deja de funcionar nos morimos. Por otro lado, si nos acostumbramos a una vida sedentaria nuestro corazón nuestros músculos se debilitan, perdemos tono y nos costará más hacer las actividades del día a día. Nuestro corazón también se resentirá (recuerda que el corazón está formado por músculo). (p. 23)

Así también Arboix (2015) refirió sobre el sedentarismo que:

Es más mortal que la obesidad. Así de tajante es un estudio reciente llevado a cabo por la Unidad de Epidemiología de la Universidad de Cambridge (Reino Unido) y publicado en American Journal of Clinical Nutrition. Para llegar a esta conclusión, se recopilaron datos de 334.161 hombres y mujeres europeos que ya participaban en la "Investigación Prospectiva Europea sobre Nutrición y Cáncer" (EPIC) y a los que siguieron un promedio de 12 años. Se tuvieron en cuenta variables como altura, peso y circunferencia de la cintura, además de niveles de actividad física. (p. 15)

Bases teóricas de la variable 2: Bienestar psicológico

Rodríguez, Sánchez y Torres (2016) señalaron que:

En los Estados Unidos de América el término surgió en las sociedades industrializadas y del interés por las condiciones de vida del trabajador. Preguntas como ¿Por qué algunas personas se sienten mejor que otras? ¿Por qué algunos están más satisfechos con la vida? y ¿Cuáles son las causas de la insatisfacción? han servido como pautas para investigaciones sobre el bienestar psicológico, primeramente, se relacionaban con el sentirse bien por la apariencia física, la inteligencia, el dinero, o concebir la virtud de la felicidad. (p. 65)

Del mismo modo Ryff citada por Rodríguez, Sánchez y Torres (2016) conceptualizó al bienestar psicológico como:

Un todo que integra seis áreas del desarrollo vital de los individuos propiciando su salud y buen funcionamiento. Estas áreas son: la autoaceptación, las relaciones positivas con otros, el crecimiento personal, el propósito en la vida, el dominio del entorno y la autonomía. (p. 117)

Así también, Muñoz (2016) manifestó respecto al bienestar psicológico “es una variable que envuelve dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, manifestados en creencias, actuaciones y conductas asociados a la salud de las personas en el marco del funcionamiento de una percepción positiva de la vida” (p. 8)

Lo manifestado por el autor está relacionado básicamente en la manera como uno afronta la vida diaria, luchando y afrontando las adversidades y problemas que acontece en los diversos escenarios y etapas de nuestro desarrollo. Así también la forma como vemos la vida y como la enfrentamos dependerá mucho del temperamento, carácter y sobre todo de la percepción que tengamos.

Al respecto, sería conveniente señalar que el concepto de bienestar psicológico cambia de acuerdo a la cultura a la cual se pertenezca, es decir un ciudadano japonés, americano, europeo y uno latino tendrán diferentes formas de expresar sus emociones y diferentes actitudes de enfrentar una adversidad.

Cabe precisar que Rodríguez, Sánchez y Torres (2016) señalaron sobre bienestar psicológico “es un concepto ligado a la percepción de un individuo sobre su satisfacción personal puede verse trastocado por las experiencias y exigencias que acarrea la vida universitaria” (p. 119)

Según Ryff citada por Rodríguez, Sánchez y Torres (2016) manifestó que: “uno de los principales contribuciones a la investigación actual del bienestar psicológico es aquella relacionada con la salud física” (p. 120)

Por su parte el investigador Díaz (2013) manifestó respecto al bienestar psicológico que:

Desde hace mucho tiempo se relacionaba al bienestar psicológico con estar bien económica y físicamente, muchos filósofos decían que el bienestar era vivir bien o la felicidad Suma. Sin embargo hoy en día sabemos que este término es mucho más amplio. (p. 23)

Al respecto cabe indicar, que el bienestar psicológico es un tema de interés mundial relacionado con la salud de las personas.

Dimensiones de Bienestar Psicológico

Muñoz (2016) señaló las siguientes dimensiones:

Dimensión 1: Autoaceptación

En relación con la dimensión 1, Muñoz (2016) manifestó que la autoaceptación “es una de las características principales del funcionamiento positivo. Las personas con una alta autoaceptación tienen una actitud positiva hacia sí mismas, aceptan los diversos aspectos de su personalidad, incluyendo los negativos, y se sienten bien respecto a su pasado” (p. 5)

Dimensión 2: Relaciones positivas. En relación con la dimensión 2, Muñoz (2016) refirió:

Consiste en tener relaciones de calidad con los demás, gente con la que se pueda contar, alguien a quien amar. De hecho, la pérdida de apoyo social y la soledad o asilamiento social aumentan la probabilidad de padecer una enfermedad y reducen la esperanza de vida. Las personas que puntúan alto en esta dimensión tienen relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás, se preocupan por el bienestar de los otros, son capaces de experimentar sentimientos de empatía, amor e intimidad con los demás y entienden el dar y recibir que implican las relaciones. Las personas que puntúan bajo tienen pocas relaciones cercanas, les resulta difícil ser cálidos, abiertos o preocuparse por los demás, están aislados o frustrados en sus relaciones y no están dispuestos a tener compromisos o vínculos importantes con los demás. (p. 6)

Dimensión 3: Propósito en la vida

En relación con la dimensión 3, Muñoz (2016) manifestó respecto al propósito de vida:

Tu vida tenga un sentido y un propósito. Las personas necesitan marcarse metas y definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de sentido. Quienes puntúan alto en esta dimensión persiguen metas, sueños u objetivos, tienen la sensación de que su vida se dirige a alguna parte, sienten que su presente y su pasado tienen significado, y mantienen creencias que dan sentido a su vida. Quienes puntúan bajo tienen la sensación de que la vida no tiene sentido, de que no van a ninguna parte, tienen pocas metas y no tienen creencias que aporten sentido a sus vidas. (p. 7)

Dimensión 4: Crecimiento personal

En relación con la dimensión 4, Muñoz (2016) mencionó:

Consiste en sacar el mayor partido a tus talentos y habilidades, utilizando todas tus capacidades, desarrollar tus potencialidades y seguir creciendo como persona. Las personas con puntuaciones altas en esta dimensión consideran que están en continuo crecimiento, están abiertas a las nuevas experiencias, desean desarrollar su potencial y habilidades, consideran que han ido mejorando con el tiempo y van cambiando de modos que reflejan un mayor autoconocimiento y efectividad. Quienes puntúan bajo tienen la sensación de estar atascados, no tienen una sensación de estar mejorando con el tiempo, se sienten aburridos, desmotivados y con poco interés en la vida, e incapaces de desarrollar nuevas actitudes, habilidades, creencias o comportamientos. (p. 8)

Dimensión 5: Autonomía

En relación con la dimensión 5, Muñoz (2016) expresó:

Tener autonomía significa tomar decisiones basadas en las convicciones personales, guiadas por las normas que regulan el propio comportamiento de cada persona en función de patrones personales. Las personas con autonomía baja se encuentran inquietas por las evaluaciones y perspectivas de los demás, dejándose influenciar o guiar por ellas. Las personas con autonomía toman decisiones en base a sus propias reglas internas, sin tomar en cuenta las opiniones de otros, evitando de esa forma comportarse de alguna forma por motivo de presión social o de otro tipo. (p. 9)

Dimensión 6: Dominio del entorno

En relación con la dimensión 6, Muñoz (2016) describió:

Las personas aprovechan las oportunidades del ambiente y del contexto situacional para satisfacer sus necesidades del entorno. Los individuos con mayor sensación de control se sienten capaces de influir en el ambiente, haciendo uso efectivo de las oportunidades que les brinda su contexto de desarrollo. Las personas con dominio del entorno manejan mejor los asuntos de la vida diaria, asimismo identifican y son conscientes de las oportunidades del entorno aprovechándolas y ejerciendo control sobre su ambiente. (p. 10)

1.4 Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018?

Problemas específicos

Problema específico 1

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018?

Problema específico 2

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física intensa-ejercicio y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018?

Problema específico 3

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018?

1.5 Justificación del estudio

Justificación teórica

El presente estudio se justifica porque proporcionará un aporte teórico sobre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico, por ello se consideraron las teorías pertinentes que analizaron la vinculación entre dichas variables. Es una investigación de gran relevancia que aporta e incide en mejorar la calidad de vida y la salud de la ciudadanía, en esa razón la investigación permite sustentar lo establecido en el marco teórico existente. Por ello, la

investigación buscó fundamentar teóricamente las variables actividad física deportiva y bienestar psicológico.

Justificación práctica

La investigación presenta una justificación práctica, en razón de que beneficiará a la población estudiantil en vista de que se obtendrán cifras en todos los niveles actuales de las variables materia de estudio, puesto que es necesario conocer el diagnóstico de la problemática para tomar las medidas correctivas dentro de los lineamientos pedagógicos y deportivos que inviten a mejorar la salud y calidad de vida de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales.

Justificación metodológica

La selección del tema y la contrastación de sus resultados serán confiables por su carácter irrefutable, consintiendo el interés y el aporte de otros intelectuales, para futuros estudios científicos. Asimismo, es relevante la investigación en vista de su contribución con instrumentos adecuadamente evaluados y confiables que permitirán analizar psicométricamente a las variables y sus dimensiones en el enfoque cuantitativo para llegar así a analizar los datos en el método deductivo y señalando sus niveles de medición.

1.6 Hipótesis

Hipótesis general

La actividad física deportiva se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

La actividad física moderada se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho- 2018.

Hipótesis específica 2

La actividad física intensa-ejercicio se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho- 2018.

Hipótesis específica 3

La actividad sedentaria se relaciona inversamente con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho- 2018.

1.7 Objetivos**Objetivo general**

Determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho- 2018.

Objetivos específicos**Objetivo específico 1**

Determinar la relación que existe entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Objetivo específico 2

Determinar la relación que existe entre la actividad física intensa-ejercicio y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018.

Objetivo específico 3

Determinar la relación que existe entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho – 2018.

II. MÉTODO

2.1 Diseño de investigación

Para la elaboración del método se han empleado técnicas, métodos y procedimientos con la finalidad de adquirir un conocimiento científico sobre la problemática de estudio.

El método utilizado en el estudio fue el método hipotético-deductivo. Muñoz (2015) señaló “consiste en comprobar las conjeturas concernientes a un problema y a partir de su análisis alcanzar conclusiones” (p. 71)

La presente investigación es básica. Muñoz (2016) refirió que “este tipo de investigación logra conocimientos sin fines utilitarios” (p. 35)

La investigación presenta un diseño no experimental, de nivel correlacional y de corte transversal.

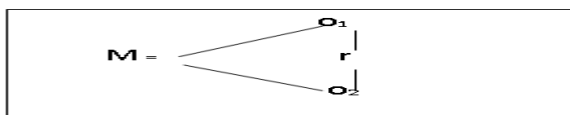
Según Muñoz (2016) las investigaciones de diseño no experimental “no manipulan las variables ni se realizan intervención de algún tipo” (p. 71)

Carrasco (2015) señaló que el nivel correlacional “busca determinar el grado de asociación o vinculación entre las variables a estudiar” (p.73)

Muñoz (2016) señaló que el corte es transversal “analiza los hechos y fenómenos, en un momento fijo del tiempo” (p. 72)

En ese sentido, la investigación es no experimental puesto que no se manipuló las variables de estudio, su diseño transversal porque se realizó en un momento determinado y correlacional porque buscó determinar el grado de relación entre las variables de estudio: actividad física deportiva y bienestar psicológico.

Su esquema es:



Dónde:

M: Muestra: Estudiantes

O₁: Variable: Actividad física deportiva

O₂: Variable: Bienestar psicológico

r: Relación

2.2 Variables, operacionalización

Variable 1: Actividad física deportiva

La Organización Mundial de la Salud (citado por Jofré, 2014) definió actividad física “como aquella actividad de dominio del movimiento realizado con los músculos esqueléticos y la aptitud psicocorporal que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (p. 17)

Definición operacional

Se utilizó el cuestionario, para medir la actividad física deportiva que consta de 20 preguntas y comprende tres dimensiones: actividad física moderada, actividad física intensa-ejercicio y actividad sedentaria.

Variable 2: Bienestar psicológico

Muñoz (2016) manifestó respecto al bienestar psicológico “es una variable que envuelve dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, manifestados en creencias, actuaciones y conductas asociados a la salud de las personas en el marco del funcionamiento de una percepción positiva de la vida” (p. 8)

Definición operacional

Se utilizó el cuestionario de Muñoz (2016) para medir el bienestar psicológico que consta de 39 preguntas y comprende seis dimensiones de estudio la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida.

Operacionalización de la variable

Tabla 1

Operacionalización de la variable: Actividad física deportiva

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas y valores	Niveles /rangos	
Actividad física moderada	1. Caminar	1	Escala: ordinal	Bueno	
	2. Pasear	2	Nunca	(76-100)	
	3. Subir y bajar	3	(1)	Regular	
	4. Levantar objetos	4	Casi nunca	(48-75)	
	5. Tareas de limpieza	5	(2)	Malo	
	6. Reuniones familiares	6	A veces	(20-47)	
Actividad física intensa-ejercicio	7. Trabajar	7	Casi siempre	Por dimensiones	
	8. Objetos	8	(4)	D1	
	9. Manejar	9	Siempre	Bueno	
	10. Trotar	10	(5)	(27-35)	
	11. Rutina	11		Regular	
	12. Rutina de baile	12		(17-26)	
	13. Práctica de deporte	13		Malo	
	14. Práctica de deporte colectivo	14		(7-16)	
	Actividad sedentaria	15. Actividades físicas	15		D1
		16. Estudiar	16		Bueno
17. Movilizarse		16		(27-35)	
18. Uso de la computadora		17		Regular	
19. Tiempo libre		19		(17-26)	
20. Comprar		20		Malo	
				(7-16)	
				D3	
				Bueno	
				(24-30)	
				Regular	
				(15-23)	
				Malo	
				(6-14)	

Nota: Jofre (2014)

Tabla 2

Operacionalización de la variable: Bienestar psicológico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas y valores	Niveles /rangos
Autoaceptación	Historia de vida	1	Ordinal	Bueno (145-195)
	Seguridad	2		
	Oportunidad	3		
	Personalidad	4		
Relaciones positivas	Logros	5	Nunca (1)	Regular (92-144)
	Orgullo	6	Casi nunca (2)	Malo (39-91)
	Amistades	7	A veces (3)	
	Amistades que aportan	9	Casi siempre (4)	
	Amigos	10	Siempre (5)	
Autonomía	Relaciones	11		
	Confianza	12		
	Opinión propia	13		
	Juzgamiento	14,15,16		
Dominio del entorno	Influencia	17		
	Confianza	18		
	Opiniones	19		
	Decisiones	20		
	Dirección de vida	21		
	Modo de vida	22		
Crecimiento personal	Responsabilidad	23		
	Demandas	24		
	Eficiente	25		
	Medidas efectivas	26		
	Tiempo	27		
Propósito de vida	Cambios de vida	28		
	Nuevas formas de hacer las cosas	29		
	Experiencias nuevas	30		
	Desarrollo personal	31,32,33		
	Planes de futuro	34,35		
	Trazar el futuro	36		
	Objetivos de vida	37,38		
Visión de vida	39			

Nota: Muñoz (2016)

2.3 Población y muestra

Población

Al respecto Muñoz (2016) señaló “conjunto del fenómeno de estudio” (p. 172)

La población censal estuvo constituida por 132 estudiantes del V ciclo del turno diurno del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, del distrito de San Juan de Lurigancho -2018, la población por ser pequeña y accesible es de tipo censal, porque se tomó la información de todos y cada uno de las unidades de la población, por lo tanto, no hay muestra ni muestreo.

Tabla 3

Distribución de la población

Carreras	Total, de estudiantes
Contabilidad	20
Computación e informática	21
Enfermería técnica	18
Electrónica industrial	18
Química industrial	15
Mecánica automotriz	22
Mecánica de producción	18
Total	132

Nota: IESTP (2018)

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnicas

La técnica utilizada fue la encuesta. Al respecto, Muñoz (2015) “son herramientas que sirven para recolectar datos significativos” (p. 374)

Instrumentos

El instrumento empleado fue el cuestionario. Según Muñoz (2015) “consiste en seleccionar datos mediante la enunciación de interrogaciones” (p. 375)

En la investigación se utilizó dos tipos de cuestionario, el primero para medir la actividad física deportiva que consta de 20 ítems, y el segundo un cuestionario para la variable bienestar psicológico de 39 ítems, ambas con escalas de tipo politómicas.

Tabla 4

Ficha técnica del instrumento: Actividad física deportiva

Aspectos complementarios	Detalles
Objetivo	Medir la variable actividad física deportiva.
Contenido	Se aplicó el cuestionario, para medir la actividad física deportiva que consta de 20 preguntas y comprende tres dimensiones: actividad física moderada, actividad física intensa-ejercicio y actividad sedentaria.
Validez y fiabilidad	De contenido. Alfa de Cronbach 8.72
Autor	López Ruiz.
Año	(2018)
Tiempo de duración	30 minutos
Lugar	San Juan de Lurigancho
Administración	Colectivo
Dimensiones	3 dimensiones y 20 ítems
Escalas	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
Niveles y rangos	Bueno (76-100) Regular (48-75) Malo (20-47)

Tabla 5

Ficha técnica del instrumento: Bienestar psicológico

Aspectos complementarios	Detalles
Objetivo	Medir la variable bienestar psicológico
Contenido	Se aplicó el cuestionario de Riff adaptado por Muñoz (2016) para medir el bienestar psicológico que consta de 39 preguntas y comprende seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida.
Validez y fiabilidad	De contenido. Alfa de Cronbach 9.3
Autor	Van Dierendonck
Año	(2004)
Tiempo de duración	60 minutos
Lugar	San Juan de Lurigancho
Administración	Colectivo
Dimensiones	3 dimensiones y 20 ítems
Escalas	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
Niveles y rangos	Bueno (145-195) Regular (92-144) Malo (39-52)

Validez y Confiabilidad

Validez

La validez de los instrumentos fue otorgada por el juicio de expertos y se corrobora con la validación de los instrumentos, que presenta resultados favorables en el juicio de expertos.

Tabla 6

Resultados de validación del cuestionario de actividad física deportiva y bienestar psicológico

Validador	Resultado
Mg. Miguel Angel Pérez Pérez	Aplicable

Nota: La fuente se obtuvo de los certificados de validez del instrumento

Confiabilidad

Se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach para medir la confiabilidad del cuestionario de actividad física deportiva y bienestar psicológico, para esto se aplicó una prueba piloto a 20 estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales.

Tabla 7

Fiabilidad de los instrumentos

Variable	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Actividad física deportiva	,91	20
Bienestar psicológico	,93	39

Nota: Base de datos

Se puede observar en la tabla 7 que la confiabilidad del instrumento sobre la actividad física deportiva obtuvo un coeficiente de .918 lo que indica una fuerte confiabilidad, así mismo la confiabilidad del instrumento sobre el bienestar psicológico tuvo un coeficiente de ,93 confiabilidad original del instrumento estandarizado que indica una fuerte confiabilidad.

2.5 Métodos de análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el programa estadístico SPSS, versión 24, representando tablas y figuras a partir de la recolección de los datos logrados de las variables actividad física deportiva y bienestar psicológico en la investigación. Después del análisis descriptivo se contrastaron las hipótesis, para ello se utilizó la prueba de correlación Rho Spearman, tomándose en cuenta los siguientes valores: 0.00 a 0.19 Muy baja correlación. 0.20 a 0.39 Baja correlación. De 0.40 a 0.59 Moderada correlación De 0.60 a 0.79 Alta correlación De 0.80 a 1.00 Muy alta correlación.

2.6 Aspectos éticos

Se pidió la autorización respectiva a las autoridades Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales y a todos los estudiantes de las diferentes carreras quienes fueron informados sobre la recolección de información necesaria para el estudio de acuerdo con los principios éticos de la Escuela de Posgrado UCV.

III. RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo

Tabla 8

Nivel de actividad física deportiva

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Malo	19	14,4
Regular	72	54,5
Bueno	41	31,1
Total	132	100,0

Fuente: Elaboración de la base de datos

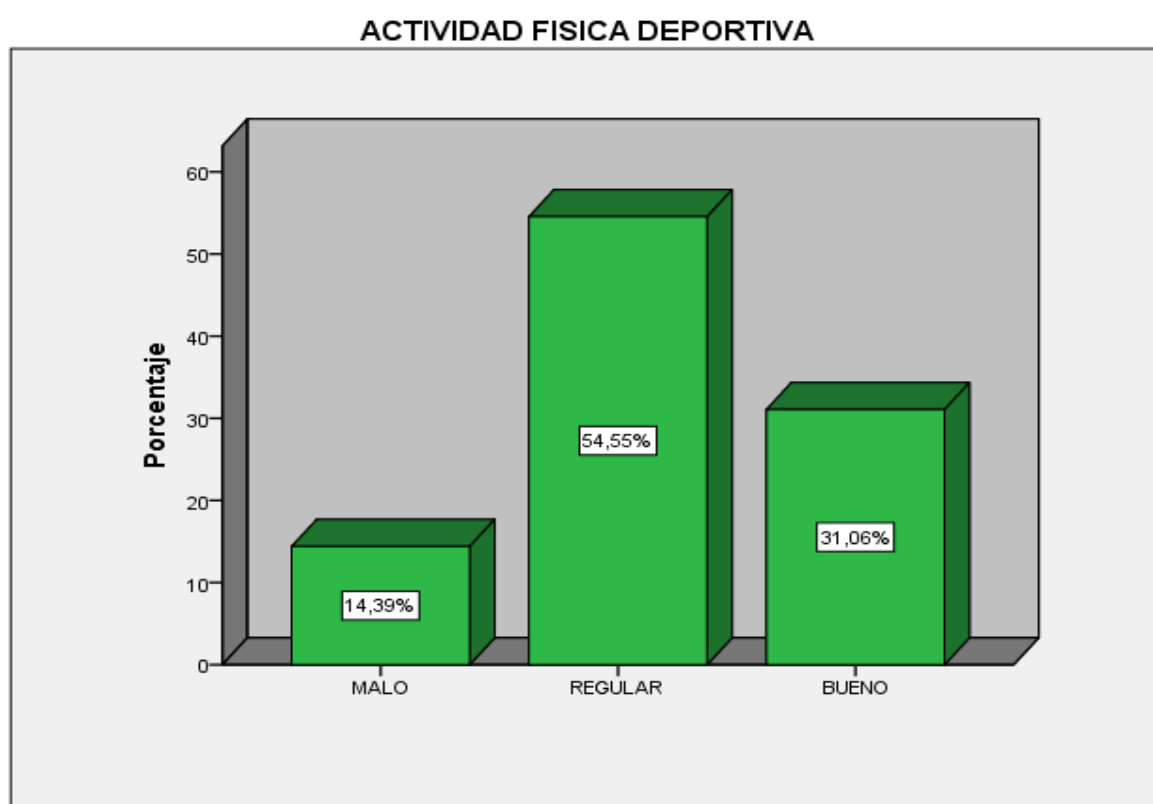


Figura 1. Nivel de actividad física deportiva.

La tabla N° 8 y figura 1. Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018, el 54,5% presentan un nivel regular de actividad física deportiva, por otro lado, el 31,1 % alcanzó un nivel bueno de actividad física deportiva asimismo el 14,4% se encuentra en un nivel malo de actividad física deportiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 9

Nivel de bienestar psicológico

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Malo	19	14,4
Regular	72	54,5
Bueno	41	31,1
Total	132	100,0

Nota: Elaboración de la base de datos

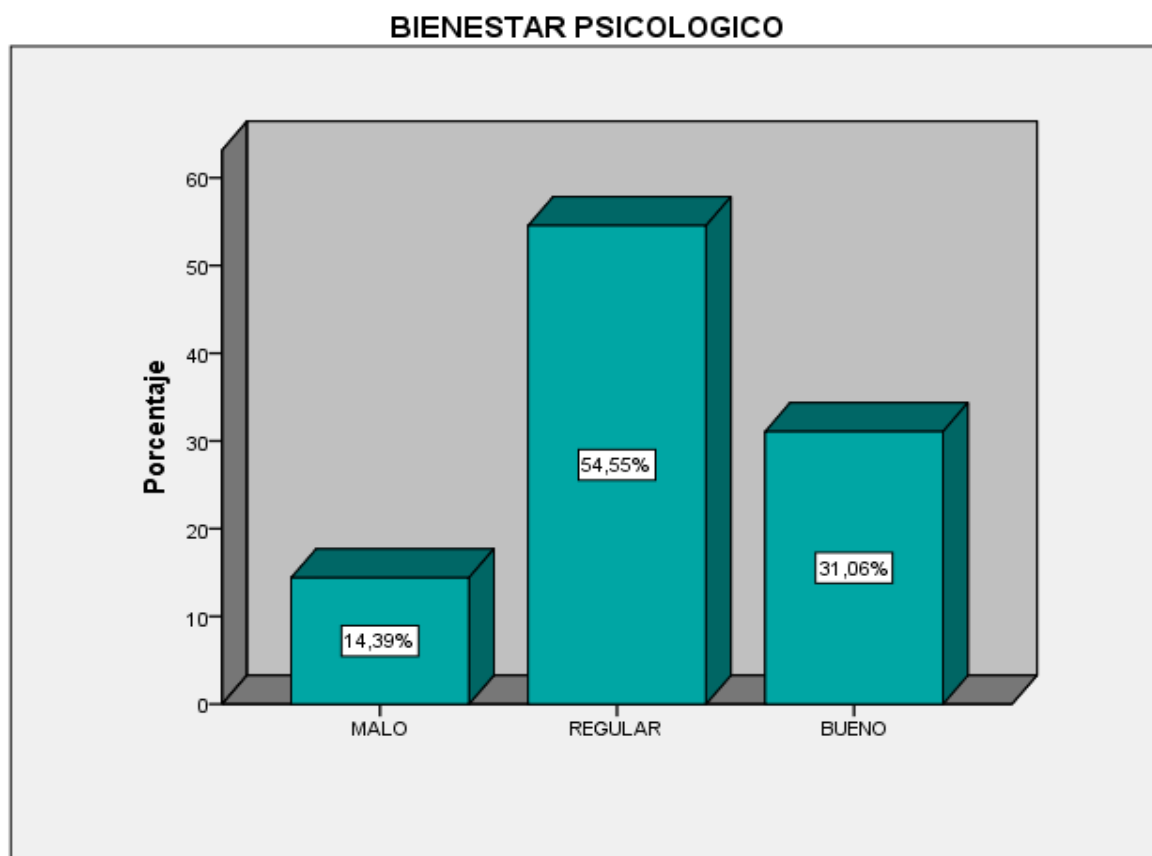


Figura 2. Nivel de bienestar psicológico.

La tabla N° 9 y figura 2. Se puede observar que los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018, el 54,5% presentan un nivel regular de bienestar psicológico, por otro lado, el 31,1% alcanzó un nivel bueno de bienestar psicológico, asimismo el 14,4% se encuentra en un nivel de malo de bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 10

Nivel de la dimensión actividad física moderada

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Malo	26	19,7
Regular	74	56,1
Bueno	32	24,2
Total	132	100,0

Nota: Elaboración de la base de datos

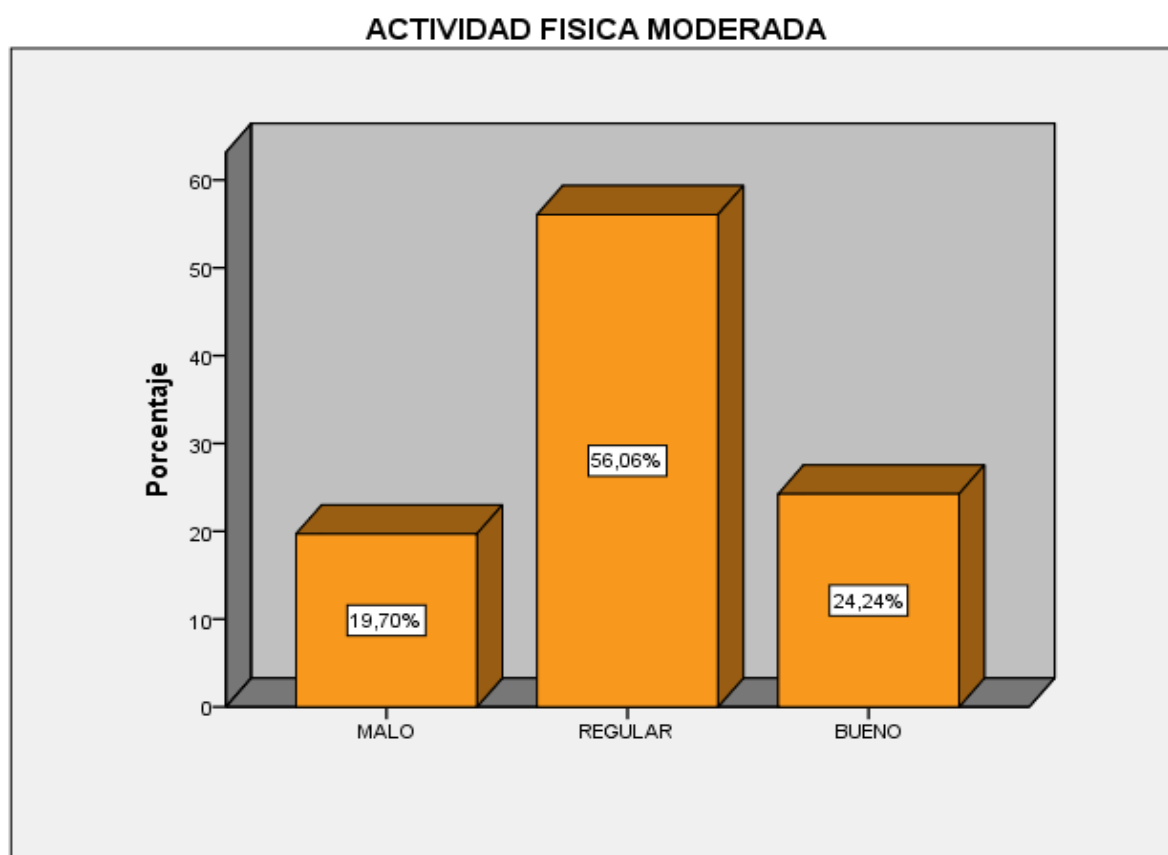


Figura 3. Nivel de la dimensión actividad física moderada.

La tabla N° 10 y figura 3. Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2016, el 56,1% presentan un nivel regular en la dimensión actividad física moderada, por otro lado, el 24,2% alcanzó un nivel bueno en la dimensión actividad física moderada, asimismo el 19,7% se encuentra en un nivel de malo en la dimensión actividad física moderada en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 11

Nivel de la dimensión actividad física intensa-ejercicio

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Malo	30	22,7
Regular	61	46,2
Bueno	41	31,1
Total	132	100,0

Nota: Elaboración de la base de datos

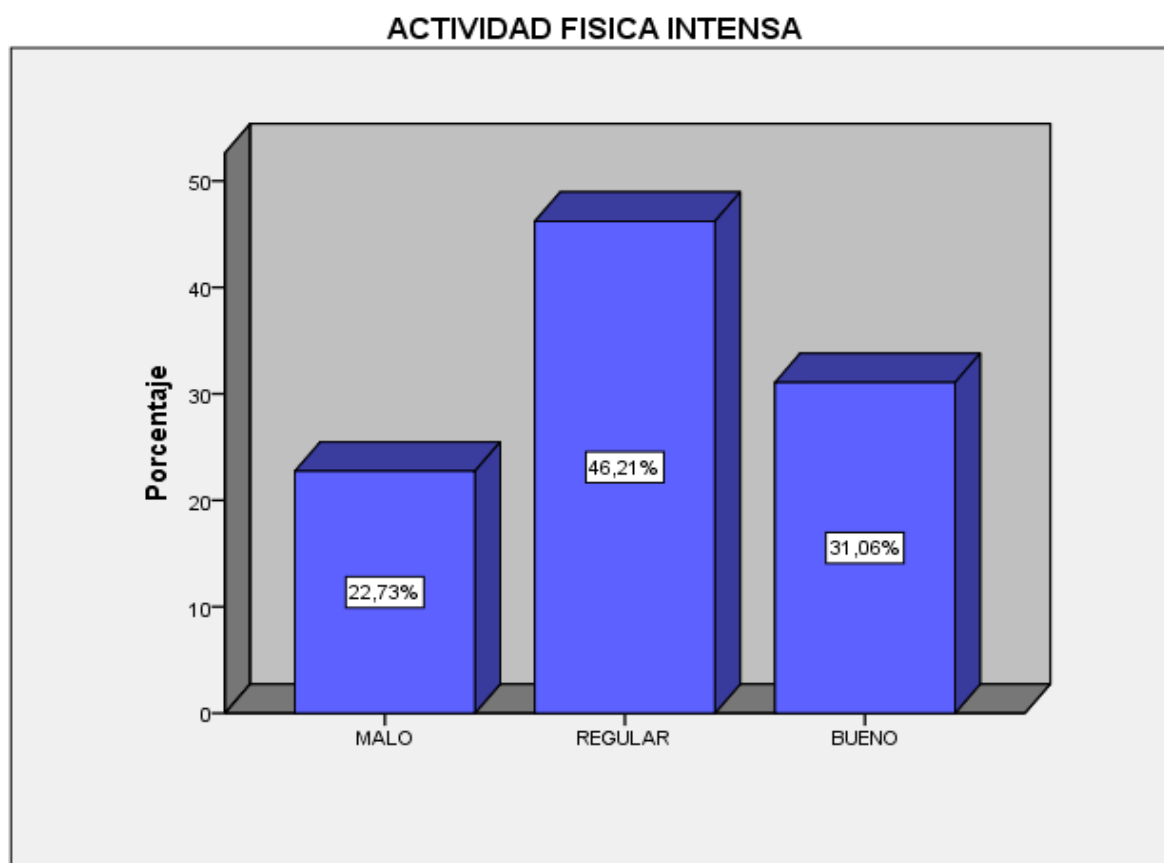


Figura 4. Nivel de la dimensión actividad física intensa-ejercicio.

La tabla N° 11 y figura 4. Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2016, el 46,2% presentan un nivel regular en la dimensión actividad física intensa-ejercicio, por otro lado, el 31,1% alcanzó un nivel bueno en la dimensión actividad física intensa-ejercicio, asimismo el 22,7% se encuentra en un nivel malo en la dimensión actividad física intensa-ejercicio en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 12

Nivel de la dimensión actividad sedentaria

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Malo	21	15,9
Regular	79	59,8
Bueno	32	24,2
Total	132	100,0

Nota: Elaboración de la base de datos

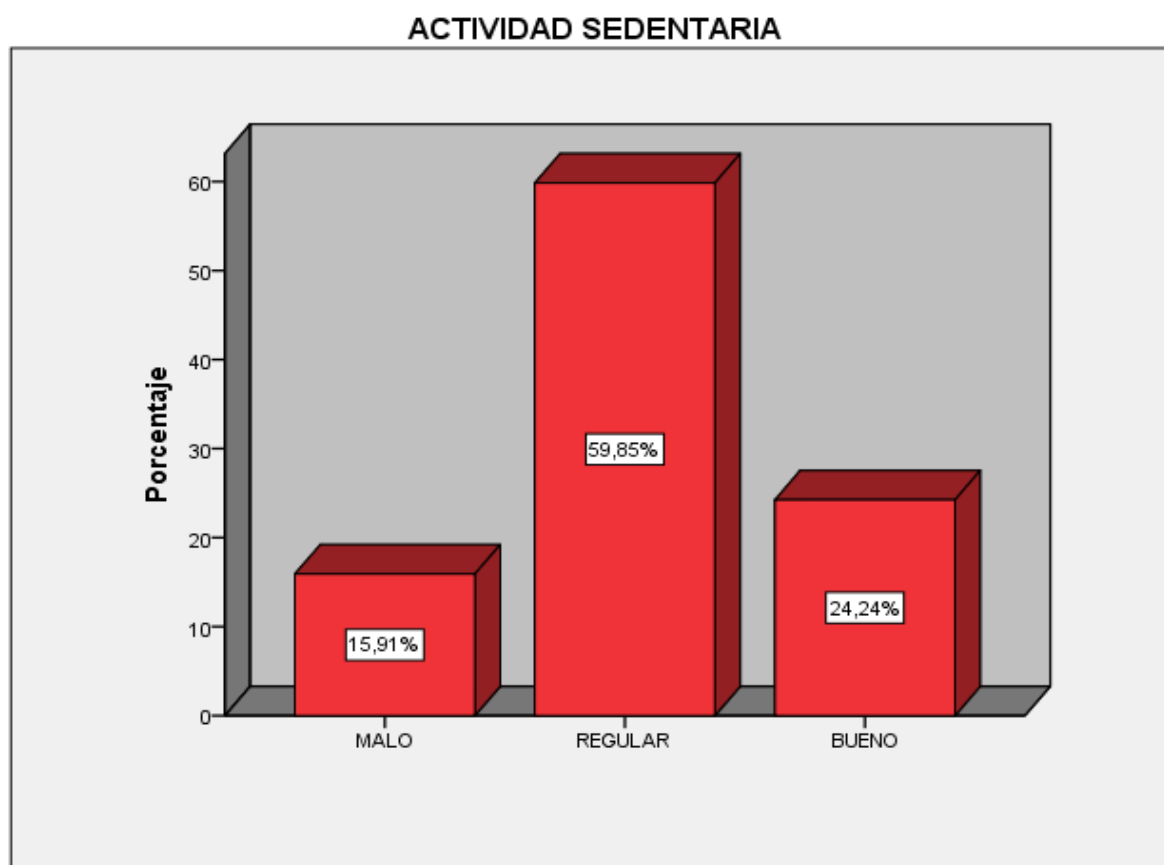


Figura 5. Nivel de la dimensión actividad sedentaria.

La tabla 12 y figura 5. Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2016, el 59,8% presentan un nivel regular en la dimensión actividad sedentaria, por otro lado, el 24,2% alcanzó un nivel bueno en la dimensión actividad sedentaria, asimismo el 15,9% se encuentra en un nivel malo en la dimensión actividad sedentaria en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 13

Distribución de frecuencias y porcentajes de la actividad física deportiva y el bienestar psicológico

		Bienestar psicológico			Total	
		Malo	Regular	Bueno		
Actividad física deportiva	Malo	Recuento	8	11	0	19
		% del total	6,1%	8,3%	0,0%	14,4%
	Regular	Recuento	11	56	5	72
		% del total	8,3%	42,4%	3,8%	54,5%
	Bueno	Recuento	0	5	36	41
		% del total	0,0%	3,8%	27,3%	31,1%
Total		Recuento	19	72	41	132
		% del total	14,4%	54,5%	31,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

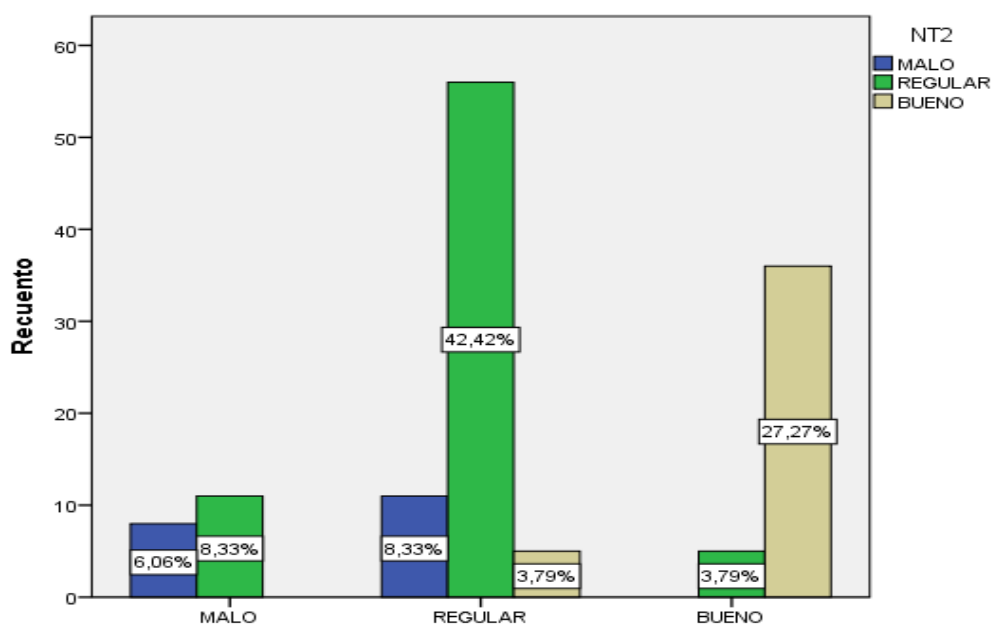


Figura 6. Distribución de frecuencias y porcentajes de la actividad física deportiva y el bienestar psicológico.

Como se observa en la tabla 13 y figura 6; el 14,4% de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2016, realizan actividad física deportiva y el bienestar psicológico en un nivel malo, por otro lado, el 54,5% se encuentra en un nivel regular. Así mismo, el 31,1% presentan un nivel bueno en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 14

Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad física moderada y el bienestar psicológico

		Bienestar psicológico				Total
		Malo	Regular	Bueno		
Dimensión actividad física moderada	Malo	7 5,3%	19 14,4%	0 0,0%	26 19,7%	7 5,3%
	Regular	12 9,1%	49 37,1%	13 9,8%	74 56,1%	12 9,1%
	Bueno	0 0,0%	4 3,0%	28 21,2%	32 24,2%	0 0,0%
Total		Recuento	19	72	41	132
		% del total	14,4%	54,5%	31,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

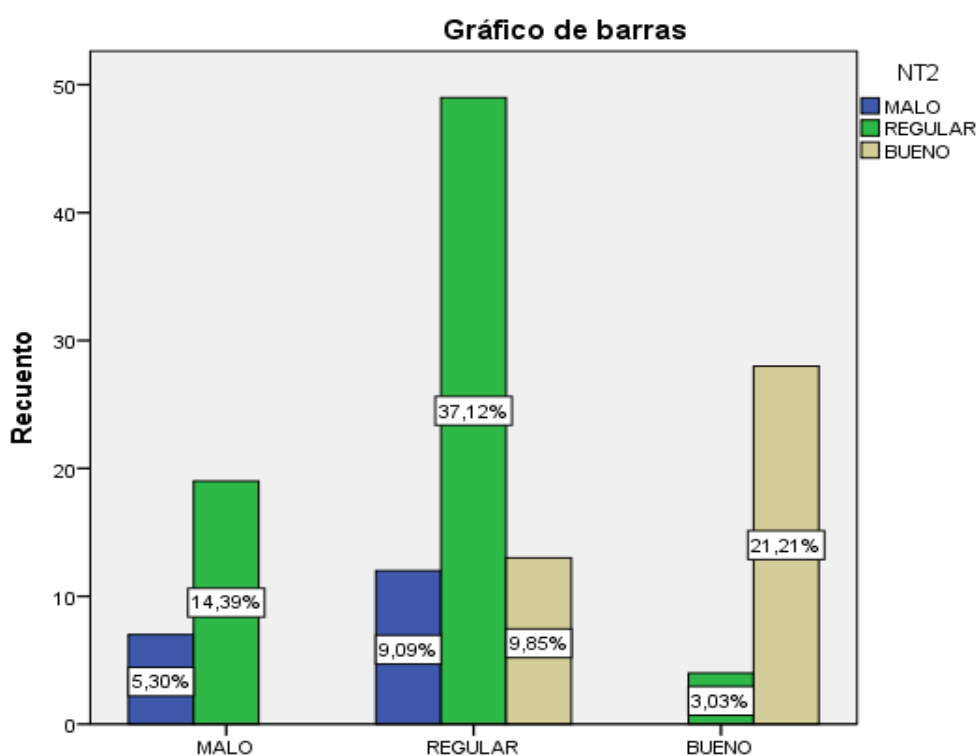


Figura 7. Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad física moderada y el bienestar psicológico

Como se observa en la tabla 14 y figura 7; el 14,4% de estudiantes realizan la actividad física moderada y el bienestar psicológico en un nivel malo, por otro lado, el 54,5% se encuentra en un nivel regular. Así mismo, el 31,1% presentan un nivel bueno de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 15

Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad física intensa-ejercicio y el bienestar psicológico

			Bienestar psicológico			Total
			Malo	Regular	Bueno	
Dimensión actividad física intensa-ejercicio	Malo	Recuento	10	20	0	30
		% del total	7,6%	15,2%	0,0%	22,7%
	Regular	Recuento	9	49	3	61
		% del total	6,8%	37,1%	2,3%	46,2%
	Bueno	Recuento	0	3	38	41
		% del total	0,0%	2,3%	28,8%	31,1%
Total		Recuento	19	72	41	132
		% del total	14,4%	54,5%	31,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

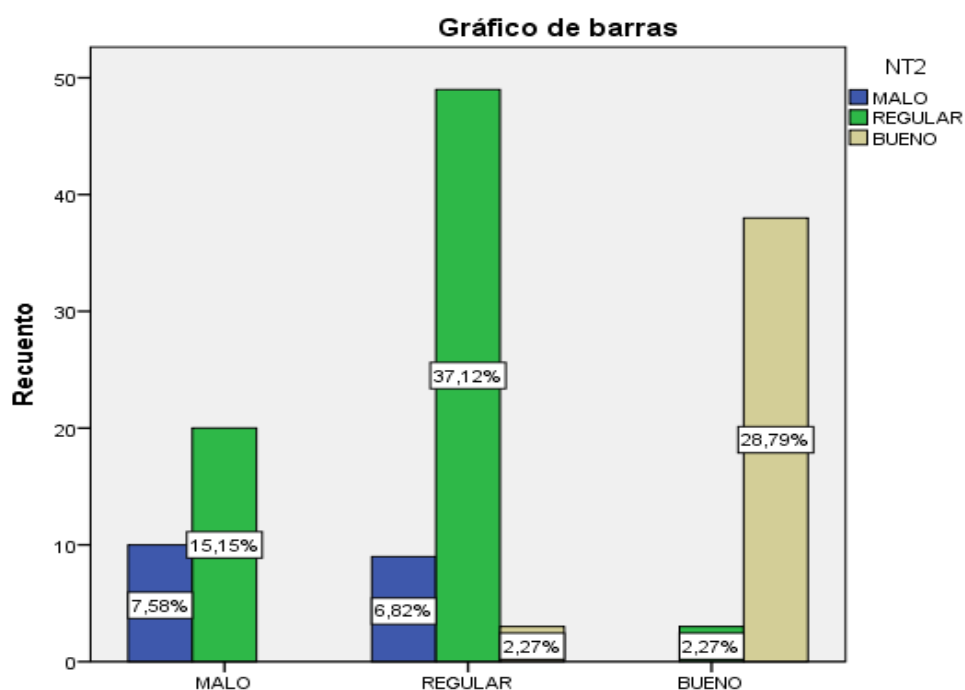


Figura 8. Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad física intensa-ejercicio y el bienestar psicológico

Como se observa en la tabla 15 y figura 8; el 14,4% de los estudiantes realizan la actividad física intensa en los ejercicios y el bienestar psicológico en un nivel malo, por otro lado, el 54,5% se encuentra en un nivel regular. Así mismo, el 31,1% presentan un nivel bueno de estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 16

Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad sedentaria y el bienestar psicológico

			Bienestar psicológico			Total
			Malo	Regular	Bueno	
Dimensión actividad sedentaria	Malo	Recuento	8	13	0	21
		% del total	6,1%	9,8%	0,0%	15,9%
	Regular	Recuento	11	53	15	79
		% del total	8,3%	40,2%	11,4%	59,8%
	Bueno	Recuento	0	6	26	32
		% del total	0,0%	4,5%	19,7%	24,2%
Total		Recuento	19	72	41	132
		% del total	14,4%	54,5%	31,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

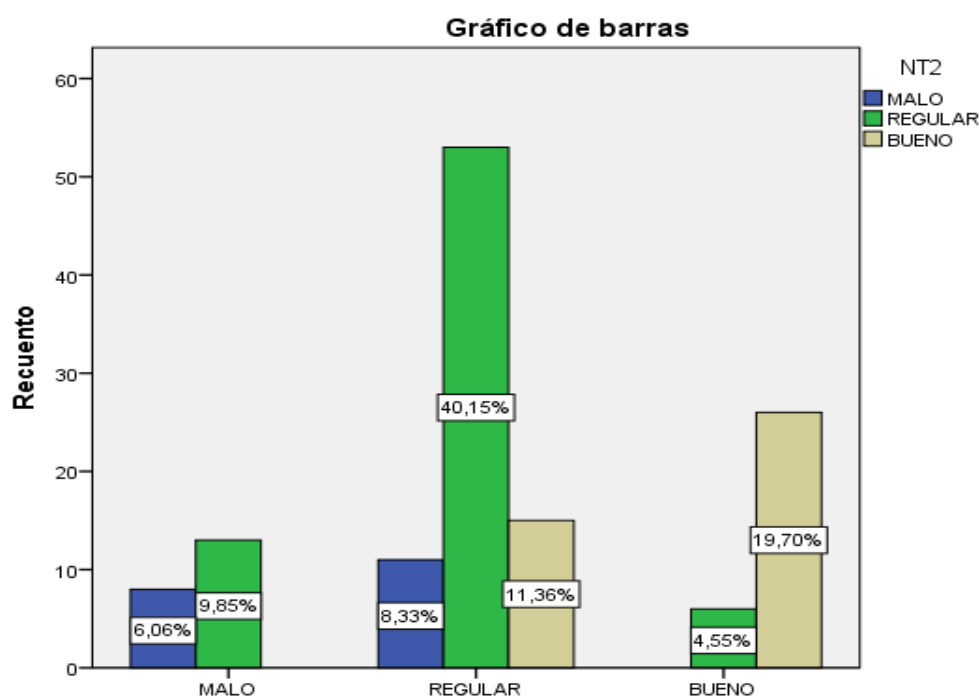


Figura 9. Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión actividad sedentaria y el bienestar psicológico

Como se observa en la tabla 16 y figura 9; el 14,4% de los estudiantes realizan la actividad sedentaria en los ejercicios y el bienestar psicológico en un nivel malo, por otro lado, el 54,5% se encuentra en un nivel regular. Así mismo, el 31,1% presentan un nivel bueno de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Análisis inferencial

Para determinar la normalidad de las variables, se realizó la prueba de Kolmogorov Smirnov, por lo tanto, se plantea las siguientes hipótesis para demostrar la normalidad:

Ho: Los datos de la actividad física deportiva provienen de una distribución normal.

Hi: Los datos de la actividad física deportiva no provienen de una distribución normal.

Ho: Los datos del bienestar psicológico provienen de una distribución normal.

H1: Los datos del bienestar psicológico no proviene de una distribución normal.

Consideramos la regla de decisión:

$p < 0.05$, se rechaza la Ho.

$p > 0.05$, no se rechaza la Ho.

Utilizando el SPSS, nos presenta:

Tabla 17

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Actividad física deportiva	Bienestar psicológico
	N	132	132
Parámetros normales ^{a,b}	Media	2,48	2,51
	Desviación típica	,671	,693
	Absoluta	,358	,382
Diferencias más extremas	Positiva	,218	,239
	Negativa	-,358	-,382
Z de Kolmogorov-Smirnov		4,112	4,393
Sig. asintót. (bilateral)		,000	,000

a. La distribución de contraste es la Normal.

b. Se han calculado a partir de los datos.

Por lo tanto, se afirma con pruebas estadísticas que la variable actividad física deportiva y el bienestar psicológico no tiene distribución normal, por lo tanto, los resultados permiten aplicar la estadística no paramétrica, y se determinó la relación entre las variables mediante el coeficiente de correlación de Rho de Spearman la cual mide el grado de relación entre las variables.

3.2. Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Ho. La actividad física deportiva no se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Hi. La actividad física deportiva se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 18

Correlación la actividad física deportiva y el bienestar psicológico

			Actividad física deportiva	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Actividad física deportiva	Coefficiente de correlación	1,000	,749**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	132	132
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	,749**	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
		N	132	132

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

Nota: Base de datos.

En la tabla 18, se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman =.749, con un $p=0.000$, con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se confirma que existe una alta correlación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Hipótesis específica 1

Ho. La actividad física moderada no se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018

Hi. La actividad física moderada se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018

Tabla 19

Correlación la actividad física moderada y el bienestar psicológico

			Actividad física moderada	Bienestar psicológico
Rho de	Actividad física moderada	Coeficiente de correlación	1,000	,620**
		Sig. (bilateral)	.	,000
Spearman	Bienestar psicológico	N	132	132
		Coeficiente de correlación	,620**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	132	132

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

Nota: Base de datos.

En la tabla 19, se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman =.620 con un $p=0.000$, con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se confirma que existe una correlación moderada entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Hipótesis específica 2

Ho. La actividad física intensa-ejercicio no se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Hi. La actividad física intensa-ejercicio se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 20

Correlación la actividad física intensa-ejercicios y el bienestar psicológico

		Actividad física intensa - ejercicios	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Actividad física intensa -ejercicios	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,767**
		N	. 132
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	,767**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	. 132

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

Nota: Base de datos.

En la tabla 20, se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman =.767, con un $p=0.000$, con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se confirma que existe una alta correlación entre la actividad física intensa-ejercicio y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Hipótesis específica 3

Ho. La actividad sedentaria no se relaciona inversamente con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Hi. La actividad sedentaria se relaciona inversamente con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 21

Correlación la actividad sedentaria y el bienestar psicológico

			Actividad sedentaria	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Actividad sedentaria	Coefficiente de correlación	1,000	-,609**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	132	132
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	,609**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	132	132

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

Nota: Base de datos.

En la tabla 21, se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman =-,609 con un $p=0.000$, con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se confirma que existe una correlación inversa moderada entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

IV. DISCUSIÓN

En el trabajo de investigación titulada: “Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018”, los resultados encontrados guardan una relación directa según el procesamiento de la información recabada mediante los instrumentos utilizados.

En cuanto a la hipótesis general, La actividad física deportiva se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018, según la correlación de Rho de Spearman $=.749$, con un $p=0.000$, con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se confirma que existe una alta correlación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018. Al respecto, Valverde (2012) concluyó que la actividad física orientada hacia un beneficio integral conduce a la mejora en la percepción del bienestar a nivel físico, emocional y social, en las mujeres privadas de su libertad. Por el contrario, Cabrejos (2016) concluyó que existe relación entre la actividad físico – deportiva y el estilo de vida de los alumnos del colegio parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03. Con respecto a las dimensiones: educativa y entorno micro social, recreativa y entorno macrosocial y por último competitiva con el medio físico geográfico obtuvieron una correlación moderada puesto que el coeficiente de Rho de Spearman mostró cifras de: 0,447, 0,411 y 0,42 respectivamente.

En cuanto a la hipótesis específica 1, La actividad física se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018, según la correlación de Rho de Spearman $=.620$, con un $p=0.000$, con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se confirma que existe una correlación moderada entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018 nuestros resultados son avalados por la OMS (2016) señaló que la actividad física moderada requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Al contrario, Valverde (2012) concluyó que la actividad física orientada hacia un beneficio integral conduce a la mejora en la percepción del bienestar a nivel físico, emocional y social, en las mujeres privadas de su libertad.

En cuanto a la hipótesis específica 2, La actividad física intensa-ejercicio se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018, según la correlación de Rho de Spearman $=.767$, con un $p=0.000$, con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se confirma que existe una alta correlación entre la actividad física intensa-ejercicio y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018, nuestros resultados son avalados por Soria (2016) concluyó que quienes practican natación presentaron mayor nivel de bienestar psicológico respecto a otro tipo de deportistas y no deportistas. Asimismo, Molina, Castillo y Pablos (2012) concluyeron que los hombres practican más deporte y tienen mayor autoestima que las mujeres. No existe diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a la satisfacción por la vida y la vitalidad.

En cuanto a la hipótesis específica 3, La actividad sedentaria se relaciona inversamente con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018, según la correlación de Rho de Spearman $= -.609$, con un $p=0.000$, con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se demuestra que existe una correlación inversa moderada entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018, nuestros resultados son avalados por Poyo (2011) quien manifestó que el problema de la inactividad física no es tanto lo que produce de forma directa en el cuerpo si no lo que deja de producir. Al contrario, Huamán (2016), concluyó que no existe asociación significativa entre la dimensión de bienestar psicológico y las dimensiones de actividad física moderada, actividad física intensa ni actividad sedentaria.

V. CONCLUSIONES

Primera: se ha comprobado que La actividad física deportiva se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018. Siendo el ($Rho=0,749$) y significativa ($p=0.000$) con una correlación alta.

Segunda: se ha comprobado que La actividad física moderada se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho – 2018. Siendo el ($Rho=0,62$) y significativa ($p=0.000$) con una correlación moderada.

Tercera: se ha comprobado que La actividad física intensa-ejercicio se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho- 2018. Siendo el ($Rho=0,767$) y significativa ($p=0.000$) con una correlación alta.

Cuarta: se ha comprobado que La actividad sedentaria se relaciona inversamente con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018. Siendo el ($Rho= -0,609$) y significativa ($p=0.000$) con una correlación inversa modera.

VI. RECOMENDACIONES

Primera: de acuerdo a la primera conclusión se recomienda a los directivos y docentes de cultura física del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho utilizar estrategias de sensibilización para incrementar la actividad física deportiva con la finalidad de mejorar su bienestar psicológico y calidad de vida.

Segunda: de acuerdo a la segunda conclusión se recomienda a los docentes de cultura física motivar a los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho realizar actividades físicas deportivas moderadas que ayuden a mejorar su ritmo cardíaco y calidad de vida saludable.

Tercera: de acuerdo a la tercera conclusión se recomienda a los docentes de cultura física realizar evaluaciones de actividades deportivas intensas- ejercicios con la finalidad de obtener información sobre aquellos estudiantes que están aptos y quiénes no para realizar estas actividades y evitar consecuencias nefastas.

Cuarta: de acuerdo a la cuarta conclusión se recomienda proponer rutinas deportivas a los estudiantes para evitar actividades sedentarias porque son factores de riesgo en la salud.

VII. REFERENCIAS

- Arellano, G. (2018). *Actividad deportiva*. Recuperado de: <https://gestion.pe/tendencias/39-peruanos-practica-deporte-mayoria-dice-hacerlo-falta-pdf>.
- Becerra, I. y Otero, S. (2013). *Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama*. (Tesis de maestría). Universidad Pontificia Católica del Perú, Perú.
- Cabrejos, L. (2016). *Actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel de secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, Ugel 03, Cercado de Lima*, (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- Castillo, I., Balaguer, I. y García, M. (2012). Efecto de la práctica de la actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función al género. *Revista de Psicología del deporte. Asus*. 2007. 16(2), 201-202.
- Díaz, B. (2013). *Bienestar psicológico*. Recuperado de <http://carolryff.blogspot.pe/>.pdf.
- El Comercio (2016). *Sólo el 10% de los peruanos realiza alguna actividad física*. Recuperado de: <https://elcomercio.pe/lima/10-peruanos-realiza-actividad-fisica-pdf>.
- Gallifa, A y Pin, J. (2014). *Actividad física y deporte: un nuevo enfoque del bienestar la necesidad de una estrategia ambiciosa para una sociedad activa y saludable*. Recuperado de: <http://www.iese.edu/research/pdfs/ST-0345.pdf>.
- Huamán, T. (2016). *Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima - Este*, (Tesis de maestría). Universidad Peruana Unión, Perú.
- Jofré, I. (2014). *Desarrollo de la Actividad Física y Deportiva, Fomento Público y Responsabilidad Social Empresarial*. Universidad de Chile: Facultad de derecho.

La República. (2015). *Por qué la inactividad física está vinculada a las enfermedades*. Recuperado de: <http://larepublica.pe/deportes/852629-ministeriodeeducacionincrementaraa5horaseldictadodeeducacionfisicaencolegiospublicos>.

Ministerio de Sanidad y Consumo de España. (2017). *Guía para todas las personas que participan en su educación denominada: Actividad física y salud en la infancia y adolescencia*. Recuperado de: <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/protecciónSalud/adultos/actividadfísica/docs./ActividadFísicaSaludEspanol.pdf>.

Ministerio de Salud (2016). *Actividad física*. Recuperado de: <https://elcomercio.pe/vlima/10-peruanos-realiza-actividad-fisica-244391.pdf>.

Molina, J., Castillo, I. y Pablos, C. (2012). *Bienestar Psicológico y práctica deportiva en universitarios. Motricidad*. España: Universidad Católica de Valencia.

Muñoz, A. (2016). *¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff*. Recuperado de: <https://www.Aboutespanol.com/que-es-el-bienestar-psicologico-el-modelo-de-carol-ryff-2396415.pdf>.

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/.pdf.

Organización mundial de la salud (2017). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/.pdf>.

Organización mundial de la salud (2018). *Actividad física*. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.pdf>.

Poyo, S. (2011). *Por qué la inactividad física está vinculada a las enfermedades*. Recuperado de: <https://www.bekiasalud.com/articulos/inactividad-fisica-causa-enfermedades/pdf>.

Soria, Y. (2016). *Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, otros deportistas y no deportistas, en la Universidad Siglo 21 de Argentina*. Recuperado de: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/13046.pdf>.

Valverde, Y. (2012). *Efectos de un Programa de actividades físicas sobre la calidad de vida en mujeres privadas de su libertad*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica, Costa Rica.

VIII. ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

TÍTULO: Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física intensa-ejercicio y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar la relación que existe entre la actividad física moderada y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018</p> <p>Determinar la relación que existe entre la actividad física intensa-ejercicio y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>La actividad física deportiva se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>La actividad física moderada se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.</p> <p>La actividad física intensa se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.</p>	Variable 1: Actividad física deportiva				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas valores	Niveles o rangos
			Actividad física moderada	Caminar Pasear Subir y bajar Levantar objetos Tareas de limpieza Reuniones familiares Trabajar	1 2 3 4 5 6 7	Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5)	Bueno (76-100) Regular (48-78) Malo (20-47)
Actividad física intensa-ejercicio	Objetos Manejar Trotar Rutina Rutina de baile Práctica de deporte Práctica de deporte colectivo.	8 9 10 11 12 13 14					
Actividad sedentaria	Actividades físicas Estudiar Movilizarse Tiempo Tiempo libre Comprar	15 16 17 18 19 20					

VARIABLES E INDICADORES							
Variable 2: Bienestar psicológico							
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas valores	Niveles o rangos			
¿Cuál es la relación que existe entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018?	Determinar la relación que existe entre la actividad sedentaria y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018	La actividad sedentaria se relaciona inversamente con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018	Autoaceptación	Historia de vida	1	Nunca (1),	Bueno (145-195)
				Seguridad	2	Casi nunca (2),	Regular (92-144)
				Oportunidad	3	A veces (3),	Malo (39-91)
				Personalidad	4	Casi siempre (4),	
				Logros	5	Siempre (5)	
			Relaciones positivas	Orgullo	6		
				Amistades	7		
				Escuchar	8		
			Autonomía	Amistades que aportan	9		
				Amigos	10		
				Relaciones	11		
				Confianza	12		
			Dominio del entorno	Opinión propia	13		
				Juzgamiento	14,15,16		
				Influencia	17		
			Crecimiento personal	Confianza	18		
				Opiniones	19		
			Propósito de vida	Decisiones	20		
				Dirección de vida	21		
				Modo de vida	22		
				Responsabilidad	23		
				Demandas	24		
				Eficiente	25		
				Medidas efectivas	26		
				Tiempo	27		
				Cambios de vida	28		
				Nuevas formas de hacer las cosas	29		
				Experiencias nuevas	30		
				Desarrollo personal	31,32,33		
				Planes de futuro	34,35		
				Trazar el futuro	36		
				Objetivos de vida	37,38		
				Visión de vida	39		

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA E INFERENCIAL
<p>TIPO: Básica</p> <p>DISEÑO: No experimental - Transversal</p>	<p>Población censal:</p> <p>Estará conformada por 132 estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Cuestionarios</p>	<p>DESCRIPTIVA: - Tablas de frecuencia - Figuras estadísticas</p> <p>INFERENCIAL: Para la prueba de Hipótesis se realizarán los cálculos estadísticos necesarios mediante las fórmulas de Correlación de Spearman:</p> $r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$ <p>Dónde: r_s = Coeficiente de correlación por rangos de Spearman d = Diferencia entre los rangos (X menos Y) n = Número de datos</p>

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

DIRIGIDO A: Estudiantes del Instituto Manuel Seoane Corrales

A. INTRODUCCIÓN:

El cuestionario es parte de un proyecto de investigación que tiene por finalidad la obtención de información, acerca de la variable actividad física deportiva.

B. INDICACIONES:

- El cuestionario es ANÓNIMO. Por favor, responde con sinceridad.
- Lea detenidamente cada ítem. Cada uno tiene cinco posibles respuestas. Contesta a las preguntas marcando con una “X”

El significado de las letras es: 1=NUNCA, 2= CASI NUNCA 3= A VECES, 4=CASI SIEMPRE y 5= SIEMPRE

Nº	Ítems	1	2	3	4	5
Actividad física moderada						
01	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.					
02	Realizas paseos.					
03	Subes y bajas por las escaleras .					
04	Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.					
05	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.					
06	Asistes a reuniones familiares o de amigos.					
07	Trabajas y estudias a la vez.					
Actividad física intensa -ejercicios						
08	Levantas objetos con peso mayor de 20 Kilos.					
09	Manejas bicicleta.					
10	Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos.					
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.					
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.					
13	Practicas algún deporte individual (natación,gimnasia,atletismo,etc.)					
14	Prácticas algún deporte colectivo (futbol,vóley,básquet,etc.)					
Actividad sedentaria						
15	Evitas realizar actividades físicas.					
16	Estudias recostado en la cama.					
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras..					
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.					
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.					
20	Compras de preferencia a delivery o por internet.					

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

DIRIGIDO A: Estudiantes del Instituto Manuel Seoane Corrales

A. INTRODUCCIÓN:

El presente cuestionario es parte de un proyecto de investigación que tiene por finalidad la obtención de información, acerca de la variable bienestar psicológico.

B. INDICACIONES:

- Este cuestionario es ANÓNIMO. Por favor, responde con sinceridad.
- Lea detenidamente cada ítem. Cada uno tiene cinco posibles respuestas. Contesta a las preguntas marcando con una “X”

El significado de las letras es: 1=NUNCA, 2= CASI NUNCA 3= A VECES, 4=CASI SIEMPRE y 5= SIEMPRE

Nº	Ítems	1	2	3	4	5
Autoaceptación						
01	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					
02	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
03	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.					
04	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
05	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
Relaciones positivas						
06	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.					
07	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.					
08	Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
09	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
10	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
11	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.					
12	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
Autonomía						
13	Puedo expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
14	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.					
15	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.					
16	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores de los demás.					
17	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
18	Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general.					
19	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
20	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.					
Dominio del entorno						
21	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
22	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					
23	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
24	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
25	Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.					
26	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					

Crecimiento personal						
27	Conforme pasa el tiempo siento que sigo perdiendo más sobre mí mismo.					
28	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.					
29	Mi vida está bien como está, me es difícil intentar nuevas formas de hacer las cosas.					
30	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.					
31	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.					
32	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
33	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
Propósito de la vida						
34	Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad.					
35	Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo.					
36	Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
37	Mis objetivos en la vida ha sido más satisfacción que de frustración para mí.					
38	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida.					
39	Me siento confundido sobre lo que intento conseguir en la vida.					

Anexo 3: Confiabilidad

ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,918	20

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	75,65	187,608	,140	,921
VAR00002	75,95	163,734	,836	,908
VAR00003	75,75	171,566	,716	,912
VAR00004	75,90	188,516	,081	,922
VAR00005	76,30	160,958	,847	,907
VAR00006	76,25	169,987	,563	,915
VAR00007	76,35	165,187	,791	,909
VAR00008	76,05	170,050	,711	,911
VAR00009	75,95	167,103	,718	,911
VAR00010	75,75	168,408	,636	,913
VAR00011	75,65	180,239	,552	,916
VAR00012	75,95	168,682	,808	,909
VAR00013	76,20	166,695	,760	,910
VAR00014	75,75	187,355	,141	,921
VAR00015	76,45	173,734	,381	,921
VAR00016	75,70	175,379	,589	,914
VAR00017	75,75	172,934	,659	,913
VAR00018	76,20	181,958	,213	,923
VAR00019	76,30	160,958	,847	,907
VAR00020	76,15	174,661	,412	,919

Anexo 4: Base de datos

ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	1	5	4	1	3	2	2	1	5	3	3	1	3	2	5	4	3	1	5
4	4	4	4	1	4	1	5	5	1	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4
3	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	5	5
4	4	4	4	3	1	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	1	3	1
5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	3	3	5	5	4	5	5	5
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	1	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	1
5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4
4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	1	4	4	4	4	4
5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5
4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	5	1	4	4
5	1	1	5	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	5	1	1
5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4
4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5
5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5
5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	1	4	5	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	1	5	4	4
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	4	1	1	1	1	5	5	5	1
4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	1	4	3	5	5	5
4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	4	5	4	5
5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	3
4	5	1	1	1	4	4	4	5	5	3	1	3	4	4	4	4	4	1	4
4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4
4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5
4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	2	4
3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3

2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3
2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2
2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3
3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2	2
2	3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	1	1	1	1
2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	3
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2
2	3	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3
3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2

2	3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	2	3	3	3	1	1	1
2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2
2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	3	2	3	1	3
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4
2	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5
2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	2	2
2	3	3	3	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	5	1	1
1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3
3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2

BASE DE DATOS: BIENESTAR PSICOLÓGICO

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

4	4	3	1	1	2	3	1	2	1	4	1	3	1	3	1	4	4	3	1	5	1	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3		
4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	
5	5	1	5	5	4	1	4	5	1	5	1	1	5	5	5	5	4	5	5	1	5	5	4	1	4	5	1	5	1	1	5	5	5	5	5	4	5	5	1	
4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5		
4	4	4	4	4	2	2	4	1	1	1	1	1	1	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	1	1	1	1	1	5	4	3	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	1	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	1	5	5	4	4	4	4	4	
4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	
3	5	5	5	3	3	3	4	1	5	4	1	1	1	4	4	4	4	3	5	5	5	3	3	3	4	1	5	4	1	1	1	4	4	4	4	3	5	5		
5	5	5	1	4	4	1	4	5	1	5	1	1	4	5	5	5	4	5	5	5	1	4	4	1	4	5	1	5	1	1	4	5	5	5	4	5	5	5		
5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	5	5	5		
4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	
4	5	5	5	4	4	1	4	5	4	5	1	1	4	5	5	1	4	4	5	5	5	4	4	1	4	5	4	5	1	1	4	5	5	1	4	4	5	5		
4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4		
5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	
3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	
4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	5	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	1	1	4	1	1
3	5	4	1	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	3	5	4	1	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	3	5	4		
5	4	4	4	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4		
4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	1	1	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	1	1	4	5	5	5	4	4	5	5		
5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	5		
4	1	1	1	4	1	1	4	5	4	1	5	5	4	5	5	5	4	4	1	1	1	4	1	1	4	5	4	1	5	5	4	5	5	5	4	4	1	1		
1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	
5	5	5	5	5	1	5	4	1	5	5	5	1	1	4	3	2	2	5	5	5	5	5	1	5	4	1	5	5	5	1	1	4	3	2	2	5	5	5		
1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	
1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	3	3	
4	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	2
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	3	2	2	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3		
1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	4	4	4	1	4	1	4	5	1	5	5	5	4	1	1	5	4	4	4	4	4	1	4	1	4	5	1	5	5	5	4	1	1	5	4	4	4	4		
1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	
3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	
3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	
3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	

3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3						
3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2						
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2						
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3						
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3						
2	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	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3					
3	3	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1				
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3					
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3				
3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3				
2	2	2	3	3	3	2	3	1	1	2	1	1	1	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	1	2	1	1	1	3	3	1	3	2	2	2				
3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2			
1	1	1	1	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1			
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	2				
2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	2	3	2			
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3			
1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3			
3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3				
2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2			
2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2		
3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3			
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2			
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2		
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		
3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3		
3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2
3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1		
2	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	
2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2

2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2				
1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	3	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	3	2	2	3	1	1	1	
3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3			
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	3	3	3	
3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3		
1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2		
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	1	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	
3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	
3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	

Anexo 5: Juicio de expertos

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

“Cuestionario de Actividad Física Deportiva”

OBJETIVO:

Medir la variable actividad física deportiva.

VARIABLE QUE EVALÚA:

Actividad física deportiva.

DIRIGIDO A:

Estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

Pérez Pérez Miguel Angel

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

Magister en Filosofía

VALORACIÓN:

Muy alto	Alto /	Medio	Bajo	Muy bajo
----------	--------	-------	------	----------



FIRMA DEL EVALUADOR

DNI.....07636535

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO MANUEL SEOANE CORRALES, SAN JUAN DE LURIGANCHO - 2018

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN				OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES
				1	2	3	4	5	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y	RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR	RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL INDICADOR	RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA	
ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA	Actividad física moderada	Caminar	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.										
		Pasear	Realizas paseos.										
		Subir y bajar	Subes y bajas por las escaleras.										
		Levantar objetos	Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.										
		Tareas de limpieza	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.										
		Reuniones familiares	Asistes a reuniones familiares o de amigos.										
		Trabajar	Trabajas y estudias a la vez.										
	Actividad física intensa - ejercicios	Levantar objetos	Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.										
		Manejar	Manejas bicicleta.										
		Trotar	Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos.										
		Rutina	Realizas rutinas de ejercicios físicos.										
		Rutina de baile	Realizas alguna rutina de baile o danza.										
		Práctica de deporte individual	Practicas algún deporte individual (natación, gimnasia, atletismo, etc.)										
	Actividad sedentaria	Práctica de deporte colectivo	Practicas algún deporte colectivo (futbol, vóley, básquet, etc.)										
		Actividades físicas	Evitas realizar actividades físicas.										
		Estudiar	Estudias recostado en la cama.										
		Movilizarse	Te movilizas en vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.										
		Tiempo	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.										
		Tiempo libre	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.										
		Comprar	Compras de preferencia a delivery o por internet.										

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Actividad física moderada							
1	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.	✓		✓		✓		
2	Realizas paseos.	✓		✓		✓		
3	Subes y bajas por las escaleras.	✓		✓		✓		
4	Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.	✓		✓		✓		
5	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.	✓		✓		✓		
6	Asistes a reuniones familiares o de amigos.	✓		✓		✓		
7	Trabajas y estudias a la vez.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Actividad física intensa-ejercicios	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Levantas objetos con peso mayor a 20 kilos.	✓		✓		✓		
10	Manejas bicicleta.	✓		✓		✓		
11	Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos.	✓		✓		✓		
12	Realizas rutinas de ejercicios físicos.	✓		✓		✓		
13	Realizas alguna rutina de baile o danza.	✓		✓		✓		
14	Practicas algún deporte individual (natación, gimnasia, atletismo, etc.)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: Actividad sedentaria	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Evitas realizar actividades físicas.	✓		✓		✓		
16	Estudias recostado en la cama.	✓		✓		✓		
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.	✓		✓		✓		
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.	✓		✓		✓		
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.	✓		✓		✓		
20	Compras de preferencia a delivery o por internet.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Es aplicable
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [✓] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Rodríguez Miguel Ángel DNI: 67636535

Grado y Especialidad del validador: Magister en Filosofía

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

San Juan de Lurigancho 05 de Jun. del 2018

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

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

"Cuestionario de Bienestar Psicológico"

OBJETIVO:

Medir la variable bienestar psicológico.

VARIABLE QUE EVALÚA:

Bienestar psicológico.

DIRIGIDO A:

Estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:


Pérez Pérez Miguel Angel

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

Magister en Filosofía

VALORACIÓN:

Muy alto	Alto /	Medio	Bajo	Muy bajo
----------	--------	-------	------	----------



FIRMA DEL EVALUADOR

DNI..... 07636535

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Autoaceptación							
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultados las cosas.	✓		✓		✓		
2	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	✓		✓		✓		
3	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	✓		✓		✓		
4	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	✓		✓		✓		
5	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Relaciones positivas	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.	✓		✓		✓		
7	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.	✓		✓		✓		
8	Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	✓		✓		✓		
9	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	✓		✓		✓		
10	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	✓		✓		✓		
11	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.	✓		✓		✓		
12	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: Autonomía	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Puedo expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.	✓		✓		✓		
14	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he	✓		✓		✓		

	hecho en mi vida.								
15	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.	✓				✓			✓
16	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores de los demás.	✓				✓			✓
17	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.	✓				✓			✓
18	Confo en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general.	✓				✓			✓
19	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.	✓				✓			✓
20	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	✓				✓			✓
	DIMENSIÓN 4: Dominio del entorno	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
21	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	✓				✓			✓
22	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	✓				✓			✓
23	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	✓				✓			✓
24	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	✓				✓			✓
25	Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.	✓				✓			✓
26	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.	✓				✓			✓
	DIMENSIÓN 5: Crecimiento personal	✓				✓			✓
27	Conforme pasa el tiempo siento que sigo perdiendo más sobre mí mismo.	✓				✓			✓
28	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.	✓				✓			✓
29	Mi vida está bien como está, me es difícil intentar nuevas formas de hacer las cosas.	✓				✓			✓
30	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.	✓				✓			✓
31	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.	✓				✓			✓

32	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	✓	✓	✓	✓
33	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.	✓	✓	✓	✓
	DIMENSIÓN 6: Propósito en la vida	✓	✓	✓	✓
34	Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad.	✓	✓	✓	✓
35	Soy una persona activa cuando realicé los planes que me propongo.	✓	✓	✓	✓
36	Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro.	✓	✓	✓	✓
37	Mis objetivos en la vida ha sido más satisfacción que de frustración para mí.	✓	✓	✓	✓
38	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida.	✓	✓	✓	✓
39	Me siento confundido sobre lo que intento conseguir en la vida.	✓	✓	✓	✓

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Es aplicable
 Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Fernando Pérez Mujica DNI: 07676535

Grado y Especialidad del validador: Magister en Historia

San Juan de Lurigancho 05 de Jun del 2018



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

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

Anexo 6: Autorización de aplicación del instrumento



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Escuela de Posgrado

“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

Lima, 17 DE MAYO DEL 2018

Carta P.707 – 2018 EPG – UCV LE

Señor(a)

MTRA. ESTELA POQUIS VELASQUEZ
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO "MANUEL SEOANE
CORRALES"

Atención:

DIRECTORA GENERAL DEL IESTP "MANUEL SEOANE CORRALES"

Asunto: Carta de Presentación alumno CAROLINA DEL PILAR LÓPEZ RUIZ

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **CAROLINA DEL PILAR LÓPEZ RUIZ** identificado(a) con DNI N.º **09710188** y código de matrícula N.º **6000018733**; estudiante del Programa de **Maestría en Educación** quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho - 2018

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar entrevistas a las área correspondientes y poder recabar información necesaria.

Con este motivo, le saluda atentamente,




Dr. Raúl Delgado Arenas

Jefe de Unidad Posgrado – Campus Lima Este


LPAB




Mtra. Estela Poquis Velasquez
 DIRECTORA GENERAL
 DEL IESTP "MANUEL SEOANE CORRALES"

LIMA NORTE Av. Alfredo Mendiola 6232, Los Olivos. Tel.: (+511) 202 4342 Fax: (+511) 202 4343
LIMA ESTE Av. del Parque 640, Urb. Canto Rey, San Juan de Lurigancho Tel.: (+511) 200 9030 Anx.: 2510.
ATE Carretera Central Km. 8.2 Tel.: (+511) 200 9030 Anx.: 8184
CALLAO Av. Argentina 1795 Tel.: (+511) 202 4342 Anx.: 2650.

Anexo 7: Pantallazo Turnitin



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Resumen de coincidencias X

23 %

Se están viendo fuentes estándar

[Ver fuentes en inglés \(Beta\)](#)

Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

AUTORA:
Br. Carolina del Pilar López Ruiz

Coincidencias

- 1 [www.coccolig.org](#)
Fuente de Internet 2 % >
- 2 [Tripod.com](#)
Fuente de Internet 1 % >
- 3 [Entregado a Universidad](#)
Título de estudiante 1 % >
- 4 [www.grn.com](#)
Fuente de Internet 1 % >
- 5 [repositorio.unap.edu.pe](#)
Fuente de Internet 1 % >
- 6 [www.bekasalud.com](#)
Fuente de Internet 1 % >

Activar Wordings

Activo

Página: 1 de 102

Número de palabras: 24828

Text-only Report High Resolution Activado

Anexo 8: Artículo científico

1. TÍTULO

Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

2. AUTOR

Br. Carolina del Pilar López Ruiz

cadelpizz@gmail.com.

Estudiante del Programa Maestría en Educación con Mención en Docencia y Gestión Educativa de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

3. RESUMEN

El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

La investigación desarrolla una metodología de diseño no experimental, básica de alcance correlacional y transaccional. La población fue de tipo censal conformada por 132 estudiantes del Instituto de Educación Superior. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de 20 ítems para medir la variable actividad física deportiva y un cuestionario de 39 ítems para medir la variable bienestar psicológico. Los resultados señalaron que la actividad física deportiva se relaciona directa ($Rho=0,749$) y significativamente ($p=0.000$) con el bienestar psicológico con una correlación alta en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

4. PALABRAS CLAVE

Actividad, física, deportiva, bienestar, psicológico.

5. ABSTRACT

The main objective of the research was to determine the relationship between sports physical activity and psychological well-being in students of the Manuel Seoane Corrales Technological Higher Education Institute, San Juan de Lurigancho-2018. The research develops a non-experimental, basic design methodology of correlation and transactional scope. The population was of census type conformed by 132 students of the Institute of Superior Education. For the data collection, the survey technique was used and as a tool a questionnaire of 20 items to measure the sport physical activity variable and a questionnaire

of 39 items to measure the psychological well-being variable. The results indicated that sports physical activity is directly related ($Rho = 0.749$) and significantly ($p = 0.000$) with psychological well-being with a high correlation in the students of the Manuel Seoane Corrales Technological Higher Education Institute, San Juan de Lurigancho-2018.

6. KEYWORDS

Activity, physical, sports, well-being, psychological.

7. INTRODUCCIÓN

La práctica regular de actividad física se ha convertido en una prioridad de urgencia en las políticas educativas de diversos países, asimismo numerosos estudios indican que la actividad física favorece el bienestar psicológico de nuestra sociedad.

Del mismo modo, la ONU (2017) señaló en relación a la actividad física una problemática que ha causado estragos en la población mundial:

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). La inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

(p. 1)

Antecedentes internacionales

Soria (2016) en su tesis titulada: *Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, otros deportistas y no deportistas*, en la Universidad Siglo 21 de Argentina. El propósito de investigación fue describir el nivel de bienestar psicológico en nadadores, personas que practican otros deportes y personas que no realizan ningún deporte. Asimismo, la investigación se basó en el modelo teórico de Carl Ryff que hizo referencia al bienestar psicológico positivo en 6 dimensiones. La metodología empleada fue de diseño ex post facto retrospectivo, tipo descriptivo. Con relación a la muestra estuvo conformada por 189 participantes, 100 mujeres y 89 hombres. Así también para la recolección de información se empleó por técnica la encuesta y por instrumento se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS- A), el cual comprendió de 13 ítems. Los resultados del estudio señalan: que el bienestar psicológico se encuentra en el nivel moderado, en un 56,1%. Luego le siguen los Nadadores con el 41,5% y los No deportistas con el 34,9%. En lo que respecta al nivel alto quedó representando por el 43,1% de los Nadadores, 24,1 % para No deportistas y finalmente, 19,5% para Otros deportistas. Por último, el autor concluyó que quienes

practican natación presentaron mayor nivel de bienestar psicológico respecto a otros deportistas y no deportistas.

Antecedentes nacionales

Cabrejos (2016) en su tesis titulada: Actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel de secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, Ugel 03, Cercado de Lima, para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Actividad Física para la Salud, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre las variables actividades físico – deportivas y estilos de vida saludables. El estudio se basó en la teoría de Paredes, Montoya, Vélez. y Álvarez quienes afirmaron desde una óptica funcional, que la actividad física consiste en el movimiento corporal que lleva a un aumento del consumo energético corporal, es una práctica social y un medio para interaccionar con otras personas a través de una experiencia vivencial personal que permite conocerse a uno mismo y aceptar las limitaciones. La metodología empleada fue de tipo básica, diseño no experimental, de corte transversal y nivel correlacional. Respecto a la población estuvo constituida por 450 alumnos distribuidos en diez secciones, es decir 45 alumnos por aulas entre hombres y mujeres. Así también, para la recolección de información se empleó por técnica la encuesta y por instrumento el cuestionario, el mismo que estuvo conformado por 100 ítems con escala tipo Likert de 5 puntos. Finalmente, el autor concluyó que existe relación entre la actividad físico – deportiva y el estilo de vida de los alumnos del colegio parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03. Con respecto a las dimensiones: educativa y entorno micro social, recreativa y entorno macrosocial y por último competitiva con el medio físico geográfico obtuvieron una correlación moderada puesto que el coeficiente de Rho de Spearman mostró cifras de: 0,447, 0,411 y 0,42 respectivamente.

8. METODOLOGÍA

El método empleado en la investigación fue el hipotético deductivo, de diseño no experimental, transversal, de enfoque cuantitativo de nivel correlacional La población censal estuvo constituida por 132 estudiantes del V ciclo del turno diurno del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, del distrito de San Juan de Lurigancho - 2018.

9. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de actividad física deportiva

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Malo	19	14,4
Regular	72	54,5
Bueno	41	31,1
Total	132	100,0

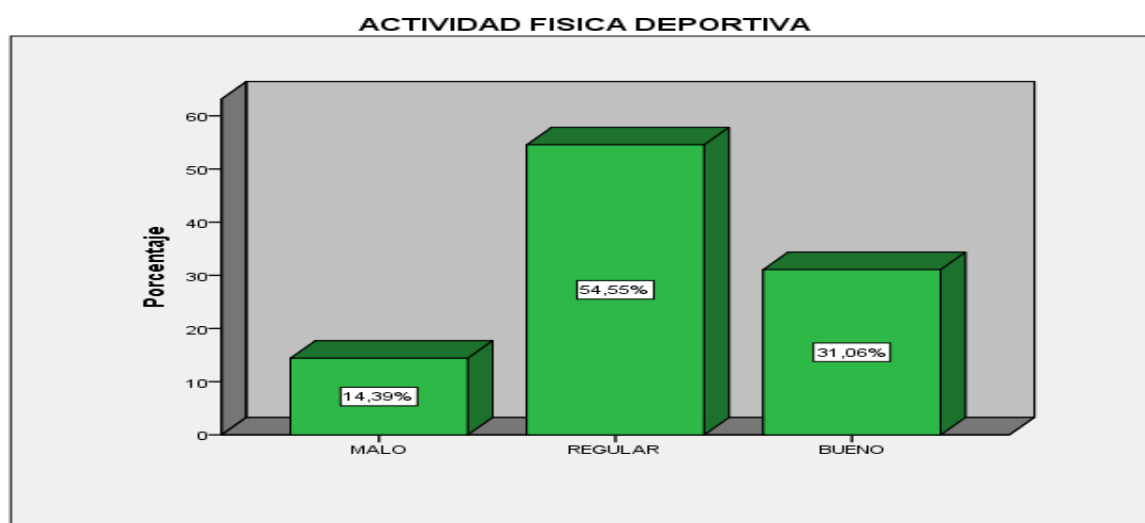


Figura 1. Nivel de actividad física deportiva

La tabla N° 1 y figura 1. Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018, el 54,5% presentan un nivel regular de actividad física deportiva, por otro lado, el 31,1 % alcanzó un nivel bueno de actividad física deportiva asimismo el 14,4% se encuentra en un nivel malo de actividad física deportiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Tabla 2

Nivel de bienestar psicológico

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Malo	19	14,4
Regular	72	54,5
Bueno	41	31,1
Total	132	100,0

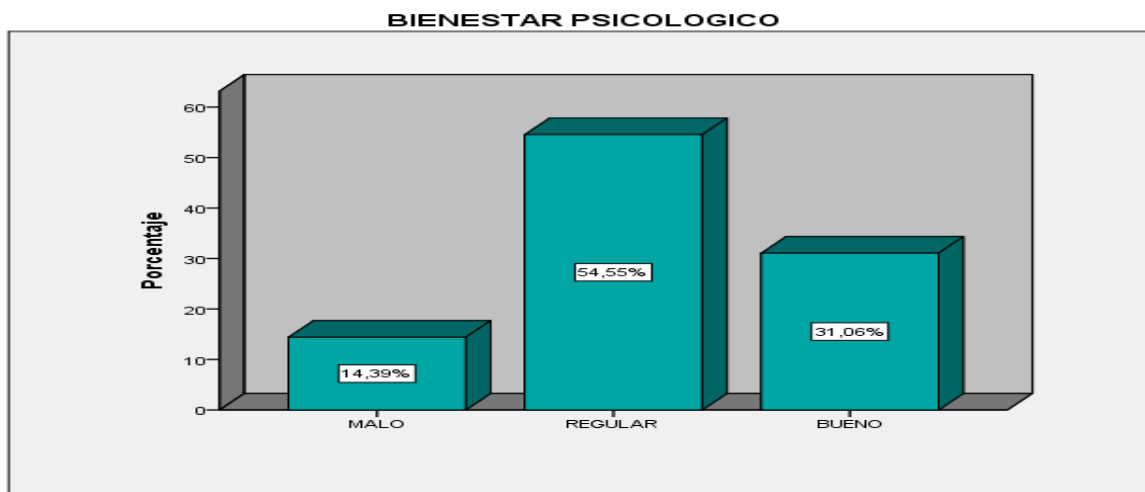


Figura 2. Nivel de bienestar psicológico.

La tabla N° 2 y figura 2. Se puede observar que los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018, el 54,5% presentan un nivel regular de bienestar psicológico, por otro lado, el 31,1% alcanzó un nivel bueno de bienestar psicológico, asimismo el 14,4% se encuentra en un nivel de malo de bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Prueba de Hipótesis

Ho. La actividad física deportiva no se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

Hi. La actividad física deportiva se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018. Nivel de confianza: 95% ($\alpha = 0.05$)

Reglas de decisión:

Si $p < \alpha$; se acepta la hipótesis alterna.

Si $p > \alpha$; se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 3

Correlación la actividad física deportiva y el bienestar psicológico

			Actividad física deportiva	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Actividad física deportiva	Coeficiente de correlación	1,000	,749**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	132	132
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	,749**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	132	132

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

Nota: Base de datos.

En la tabla 3, se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman =.749, con un $p=0.000$, con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se confirma que existe una alta correlación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018.

10. DISCUSIÓN

En el trabajo de investigación titulada: “Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018”, los resultados encontrados guardan una relación directa según el procesamiento de la información recabada mediante los instrumentos utilizados. En cuanto a la hipótesis general, La actividad física deportiva se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018, según la correlación de Rho de Spearman =.749, con un $p=0.000$, con el cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se confirma que existe una alta correlación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018. Al respecto, Valverde (2012) concluyó que la actividad física orientada hacía un beneficio integral conduce a la mejora en la percepción del bienestar a nivel físico, emocional y social, en las mujeres privadas de su libertad. Por el contrario, Cabrejos (2016) concluyó que existe relación entre la actividad físico – deportiva y el estilo de vida de los alumnos del colegio parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03. Con respecto a las dimensiones: educativa y entorno micro social, recreativa y entorno macrosocial y por último competitiva con el medio físico geográfico

obtuvieron una correlación moderada puesto que el coeficiente de Rho de Spearman mostró cifras de: 0,447, 0,411 y 0,42 respectivamente.

CONCLUSIONES

Las conclusiones señalaron al respecto:

Primera: se ha comprobado que La actividad física deportiva se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018. Siendo el ($Rho=0,749$) y significativa ($p=0.000$) con una correlación alta.

Segunda: se ha comprobado que La actividad física moderada se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho – 2018. Siendo el ($Rho=0,62$) y significativa ($p=0.000$) con una correlación moderada.

Tercera: se ha comprobado que La actividad física intensa-ejercicio se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho- 2018. Siendo el ($Rho=0,767$) y significativa ($p=0.000$) con una correlación alta.

Cuarta: se ha comprobado que La actividad sedentaria se relaciona inversamente con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018. Siendo el ($Rho= -0,609$) y significativa ($p=0.000$) con una correlación inversa moderada.

11. REFERENCIAS

- Arellano, G. (2018). *Actividad deportiva*. Recuperado de: <https://gestion.pe/tendencias/39-peruanos-practica-deporte-mayoria-dice-hacerlo-falta-pdf>.
- Becerra, I. y Otero, S. (2013). *Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama*. (Tesis de maestría). Universidad Pontificia Católica del Perú, Perú.
- Cabrejos, L. (2016). *Actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel de secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, Ugel 03, Cercado de Lima*, (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

DECLARACIÓN JURADA**DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DEL ARTÍCULO CIENTÍFICO**

Yo, Carolina del Pilar López Ruiz (X), estudiante, del Programa de docencia y gestión educativa de la escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificado(a) con DNI N° 09710188 con el artículo titulado: "Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018".

Declaro bajo juramento que:

- 1) El artículo pertenece a mi autoría.
- 2) El artículo no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
- 3) El artículo no ha sido autoplagiado; es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para alguna revista.
- 4) De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.
- 5) Si, el artículo fuese aprobado para su publicación en la Revista u otro documento de difusión, cedo mis derechos patrimoniales y autorizo a la Escuela de Postgrado, de la Universidad César Vallejo, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga la Universidad.

Lima, 20 de julio de 2018

.....


Carolina del Pilar López Ruiz

DNI N°. 0971018

Anexo 9: Autorización de publicación de tesis

 <p>UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO</p>	<p>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV</p>	<p>Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1</p>
---	---	---

Yo , Carolina del Pilar López Ruiz, identificado con DNI N° 09710188, egresada de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, autorizo (X) , No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Actividad física y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho – 2018"; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



FIRMA

DNI: 09710188

FECHA: 22 de Junio..... del 2018

			 
Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC

Anexo 10: Acta de aprobación de la tesis

	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo, Miguel Angel Pérez Pérez, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, Sede Lima Este, revisor (a) de la tesis titulada " Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018", de la estudiante Carolina del Pilar López Ruiz, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, San Juan de Lurigancho 22 de Junio del 2018.

Mg. Miguel Ángel Pérez Pérez

DNI:07630535.....

		Revisó		
Elaboró	Dirección de Investigación		Responsable del SGC	Vicerrectorado de Investigación

Anexo 11: Constancia de entrega de tesis digital**CONSTANCIA DE ENTREGA DE TESIS
DIGITAL**

Por medio de la presente se deja constancia que:

La alumna: Carolina del Pilar López Ruiz, con DNI 09710188, de la Escuela Profesional de Posgrado ha levantado las observaciones de su tesis titulada: “ Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho - 2018”, la misma que cumple con los requisitos exigidos por la universidad, por lo tanto se autoriza la entrega de la tesis digital al Centro de Información.

Lima, 28 de Setiembre del 2018



Sello y firma del responsable de la Escuela

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Rosa", written over a horizontal line.