

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**TESIS:**

**Actividad física y depresión en los estudiantes de la  
Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.**

Para optar el título profesional de:  
**LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTADO POR:

**Bach. Luis Angel PALOMINO OCHOA  
Bach. Anji Danyeli SANCHEZ LEON**

ASESOR:

**Dr. Oscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ**

**AYACUCHO - PERÚ**

**2025**

### **Dedicatoria**

Quiero expresar mi agradecimiento a Dios y a mis padres, por brindarme la oportunidad de vivir, por su constante apoyo y paciencia sin límites. Su ejemplo ha sido mi fuente de inspiración y la fuerza que me ha llevado a lograr este importante anhelo.

*Anji Danyeli*

A Dios y a mis padres, por su constante apoyo, su infinita paciencia y por ser mi fuente de fortaleza. También extiendo gratitud a mis docentes, por el valioso conocimiento compartido y las enseñanzas que han dejado una huella en mi formación académica.

*Luis Ángel*

## **Agradecimiento**

Expresamos nuestro más profundo agradecimiento a la ilustre Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, por ser nuestra alma mater y por brindarnos una fuente inestimable de conocimiento y sabiduría durante la formación como profesionales, comprometido al servicio y al progreso de nuestra sociedad.

A las autoridades de la Facultad de Educación y Ciencias Humanas, especialmente al director de la Escuela de Educación Física y a todos los maestros y profesores. Nuestro agradecimiento sincero por todo su invaluable conocimiento y dedicación durante nuestro proceso de formación académica.

Un agradecimiento especial al Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní, por su dedicación y compromiso en esta investigación, su exigencia y persistencia han sido fundamentales para llevar a cabo este trabajo. Agradecer sinceramente a los profesores y estudiantes de los grados 300-500 de la Escuela Profesional de Educación Física, por su valioso apoyo y disposición para permitirnos utilizar los instrumentos de recolección de datos en nuestro trabajo de investigación. Además, resaltamos su compromiso sincero y buena disposición al brindarnos información confiable que resultó ser fundamental para el desarrollo y continuidad del informe de investigación. El aporte y colaboración que nos brindaron fue importante para alcanzar los objetivos establecidos.

## ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
ÍNDICE GENERAL.....	iv
Índice de tablas .....	vii
Índice de anexos .....	viii
Resumen .....	ix
Abstract.....	x
Introducción.....	xi
<b>I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>13</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2. Formulación del problema.....	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos.....	15
1.3. Formulación de objetivos .....	15
1.3.1. Objetivo general .....	15
1.3.2. Objetivos específicos.....	16
1.4. Justificación .....	16
1.4.1. Justificación teórica .....	16
1.4.2. Justificación Práctica .....	17
1.4.3. Justificación Metodológica.....	17
<b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>18</b>
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	18
2.1.1. Internacional .....	18
2.1.2. Nacional .....	21
2.1.3. Regional o local.....	24
2.2. Bases teóricas .....	25
2.2.1. La actividad física .....	25
2.2.1.1. Dimensiones de la actividad física .....	27
2.2.1.2. Beneficios de la actividad física .....	29
2.2.1.3. Importancia de la actividad física.....	31
2.2.2. La depresión .....	31
2.2.2.1. Dimensiones de la depresión .....	33
2.2.2.2. Tipos de depresión.....	34

2.2.2.3. Teorías de la depresión .....	36
2.3. Bases conceptuales .....	38
III. METODOLOGÍA.....	41
3.1. Hipótesis.....	41
3.1.1. Hipótesis principal.....	41
3.1.2. Hipótesis secundarias .....	41
3.2. Variables.....	41
3.2.1. Variable 1: Actividad física .....	41
3.2.2. Variable 2: Depresión .....	42
3.3. Operacionalización de variables .....	43
3.4. Tipo y nivel de la investigación.....	44
3.4.1. Tipo de investigación.....	44
3.4.2. Nivel de investigación .....	44
3.5. Método de la investigación.....	44
3.6. Diseño de la investigación.....	44
3.7. Población .....	45
3.8. Muestra y técnicas de muestreo.....	46
3.8.1. Muestra.....	46
3.8.2. Técnicas de Muestreo .....	46
3.9. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos .....	47
3.9.1. Técnica .....	47
3.9.2. Instrumento.....	48
3.10. Validez y confiabilidad de los instrumentos .....	49
3.10.1. Validez.....	49
3.10.2. Confiabilidad .....	49
3.11. Técnicas de procesamiento de datos .....	49
3.12. Aspectos éticos.....	50
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	51
4.1. Resultados descriptivos .....	51
4.2. Resultados a nivel inferencial.....	56
4.2.1. Prueba de normalidad .....	56
4.2.2. Prueba de hipótesis general .....	56
4.2.3. Prueba de hipótesis específica 1 .....	58
4.2.4. Prueba de hipótesis específica 2 .....	59
4.2.5. Prueba de hipótesis específica 3 .....	60

4.2.6. Prueba de hipótesis específica 4 .....	61
4.3. Discusión de resultados .....	63
CONCLUSIONES .....	68
RECOMENDACIONES .....	70
REFERENCIAS .....	71
ANEXO .....	79
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	80
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos.....	82
Anexo 03: Valides del instrumento de Actividad Física .....	84
Anexo 04: Fiabilidad del instrumento .....	87
Anexo 05: Base de Datos.....	88
Anexo 06: Evidencias fotográficas .....	90

## Índice de tablas

Tabla 1: <i>Población de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física-UNSCH, 2024</i> .....	45
Tabla 2: <i>Muestra estratificada de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH, 2024</i> .....	47
Tabla 3: <i>La opinión de los expertos</i> .....	49
Tabla 4: <i>Actividad física y depresión en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024</i> .....	51
Tabla 5: <i>Actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024</i> .....	52
Tabla 6: <i>Actividad física y la dimensión la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024</i> .....	53
Tabla 7: <i>Actividad física y la dimensión la dimensión la dimensión discomunicación en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024</i> .....	54
Tabla 8: <i>Actividad física y la dimensión ritmopatía en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024</i> .....	55
Tabla 9: <i>Prueba de normalidad según la técnica de Kolmogorov-Smirnova para una muestra</i> .....	56
Tabla 10: <i>Tabla de correlación entre la actividad física y la depresión en los estudiantes</i> .....	57
Tabla 11: <i>Tabla de correlación entre la actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes</i> .....	58
Tabla 12: <i>Tabla de correlación entre la actividad física y la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes</i> .....	60
Tabla 13: <i>Tabla de correlación entre la actividad física y la dimensión discomunicación en los estudiantes</i> .....	61
Tabla 14: <i>Tabla de correlación entre la actividad física y la dimensión ritmopatía en los estudiantes</i> .....	62

**Índice de anexos**

Anexo 01: Matriz de consistencia.....	79
Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos.....	81
Anexo 03: Valides del instrumento de actividad física .....	83
Anexo 04: Fiabilidad del instrumento .....	86
Anexo 05: Base de datos.....	87
Anexo 06: Evidencias fotográficas .....	89

## Resumen

El propósito de la tesis fue investigar la relación entre la actividad física y la depresión en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH en 2024, se utilizó el nivel de investigación correlacional con diseño no experimental, de tipo básica. Como población participaron 151 estudiantes universitarios y se seleccionaron 109 estudiantes como muestra. Se administraron dos encuestas a través de Google Drive: una relacionada a la actividad física y otra sobre la depresión estudiantil. Según los datos estadísticos descriptivos recopilados, se observó que el 71.6 % de los alumnos presentaban niveles moderados de tristeza y un 47.7 % eran medianamente activos en general. Al obtener un valor de significancia asintótica bilateral de  $p = 0,000$  inferior a ( $p > 05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. El resultado revela un coeficiente de correlación de 0,720, lo que evidencia una relación positiva y muy fuerte entre ambas variables. En consecuencia, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y la depresión en los estudiantes evaluados. Es decir, existe una relación significativa alta entre la actividad física y depresión en los estudiantes evaluados. Esta relación es inversamente proporcional; esto indica que a medida que se incrementan los niveles de actividad física se reducen los niveles de depresión en apoyo a la teoría planteada en este estudio.

**Palabras clave:** Actividad física, depresión, el humor anhedónico, anergia, discomunicación y la ritmopatía.

### **Abstract**

The purpose of this thesis was to investigate the relationship between physical activity and depression in students of the Professional School of Physical Education at UNSCH in 2024. A correlational research level with a non-experimental, basic design was used. The population consisted of 151 university students, and 109 students were selected as the sample. Two surveys were administered via Google Drive: one related to physical activity and the other to student depression. According to the descriptive statistical data collected, it was observed that 71.6% of the students had moderate levels of sadness and 47.7% were moderately active in general. Upon obtaining a two-tailed asymptotic significance value of  $p = 0.000$  lower than ( $p > 0.05$ ), the null hypothesis is rejected, and the alternative hypothesis is accepted. The result reveals a correlation coefficient of 0.720, which shows a positive and very strong relationship between the two variables. Consequently, it is concluded that there is a statistically significant relationship between physical activity and depression in the students evaluated. In other words, there is a highly significant relationship between physical activity and depression in the students evaluated. This relationship is inversely proportional, indicating that as levels of physical activity increase, levels of depression decrease, supporting the theory proposed in this study.

**Keywords:** Physical activity, depression, anhedonic mood, anergy and dyscommunication.

## **Introducción**

En el mundo académico universitario se ha despertado un creciente interés por explorar la conexión entre la actividad física y la salud mental, debido a su influencia en el bienestar general de los alumnos universitarios. Este trabajo adquiere una relevancia particular en la Escuela Profesional de Educación Física; conforme los desafíos académicos y personales van en aumento se ha notado que los niveles de actividad física pueden tener una impactante prevalencia de condiciones como la depresión. Esto repercute tanto en el desempeño académico como en la calidad de vida de los estudiantes.

En este contexto, la actividad física se presenta como un recurso clave para abordar los efectos de la depresión en los estudiantes. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio regular no solo contribuye al bienestar físico, sino que también ejerce un impacto significativo en la salud mental, favoreciendo la regulación emocional y la mejora del estado de ánimo. Este estudio pretende determinar la relación entre la actividad física y la depresión en los estudiantes universitarios, con la finalidad de comprender cómo la práctica regular del ejercicio puede constituir una estrategia efectiva para la prevención y manejo de síntomas depresivos.

Con la ayuda de los hallazgos, este estudio pretende avanzar tanto en la comprensión académica de relación entre la actividad física y la depresión, así como ofrecer recomendaciones útiles que apoyen la salud mental y física de los estudiantes de Educación Física.

En el informe final de la investigación se sistematiza los resultados obtenidos y se presenta en cuatro capítulos.

En el primer capítulo se desarrolla el planteamiento del problema; contiene la descripción de la situación problemática, la formulación del problema, los

objetivos de investigación y la justificación. El capítulo II, denominado marco teórico de la investigación contiene los antecedentes, las bases teóricas y bases conceptuales. El capítulo III, denominado Metodología, abarca aspectos como la formulación de hipótesis; definición y operacionalización de variables; tipo y nivel de investigación; descripción detallada de la metodología empleada; diseño del estudio; caracterización de la población en estudio; determinación de variables de exposición; métodos utilizados para la exposición a las variables; técnicas y herramientas empleadas para la recolección de datos; valoración de la validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados y aspectos éticos. El capítulo IV, denominado resultados y discusión, contiene, resultados a nivel descriptivo, resultados a nivel inferencial, prueba de normalidad y discusión de resultados. Finalmente, se realizan las conclusiones, las recomendaciones, la referencia y anexos.

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

Las enfermedades mentales, como la depresión, han sido asociadas a la incapacidad y tienen un impacto significativo en la actividad física de los jóvenes estudiantes adolescentes; constituyendo actualmente un serio problema de salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), las mujeres a nivel global (32%) son menos activas físicamente que los hombres (23%), y este nivel de actividad disminuye conforme avanza la edad; una tendencia común en la mayoría de los países. Además de esto, los sectores más desfavorecidos -como las comunidades indígenas-, que se caracterizan por la carencia económica y afectaciones de salud crónicas suelen tener mayores oportunidades de realizar ejercicio físico con regularidad. Según información proporcionada por el Ministerio de Salud (MINSA, 2022), aquellos individuos que abandonan la práctica deportiva después de los 35 años comienzan a experimentar complicaciones de salud tales como presión arterial elevada, dificultades respiratorias y aumento del tejido adiposo corporal. Adicionalmente, se menciona que solo un 27 % de las personas en Perú entre 35 y 64 años tienen hipertensión; sin embargo, entre un 14 % y un 40 % de ellos logran controlarla correctamente. Según Muñoz et al. (2022), los universitarios en Colombia, que realizan ejercicio frecuentemente, muestran menos signos de depresión; aunque un 25 % de ellos experimentan depresión de moderada a severa. De manera análoga, el entrenamiento se vincula a mejoras destacadas en la salud mental de los estudiantes universitarios chilenos. Se estima que el 19 % de ellos enfrentan episodios depresivos (Alfaro et al., 2022).

En el ámbito nacional, diversas investigaciones en Perú señalan una preocupante relación entre la actividad física y la depresión en estudiantes. En Lima, un estudio de Cornejo (2022) encontró que el 27.6% de los estudiantes universitarios presenta altos

niveles de depresión, mientras que aquellos que practican actividad física moderada o intensa experimentan una reducción significativa en estos síntomas. El 52% de las personas a nivel nacional realiza algún deporte, ejercicio o actividad física, según una encuesta del 2018 realizada por el Instituto Peruano del Deporte. Lima (53%), la sierra central y sur (55%) y la región oriente (68,3%) son las zonas que superan este promedio. Además, las personas con discapacidad evitan principalmente la actividad física debido a sus propias condiciones (78%), las personas sin discapacidad evitan principalmente la actividad física debido a la falta de tiempo (66%). Sin embargo, una investigación de Ordemar (2024) descubrió que el 80% de los estudiantes encuestados experimentaban ansiedad y depresión, y que la mayoría experimentaba niveles extremadamente leves de ansiedad (83%) y depresión (63%). Según otra encuesta, la mayoría de los estudiantes (39,6%) realizaba una actividad física moderada, aunque no se ha investigado ninguna correlación entre estas características.

En el ámbito local, la situación en la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH refleja una problemática preocupante. De acuerdo con datos recientes de la Dirección Universitaria de Bienestar Estudiantil (2023), el 23.5% de los estudiantes presenta síntomas de depresión moderada a severa, incluyendo la fatiga constante, dificultades de concentración, tristeza persistente y desmotivación hacia actividades académicas y físicas. Las causas subyacentes pueden estar relacionadas con el estrés académico, la presión social, la falta de tiempo para equilibrar estudio y ejercicio, y problemas personales o familiares. Las consecuencias no solo repercuten en el desempeño académico, sino también en la salud física y mental, provocando una menor participación en actividades físicas, un aumento del riesgo de enfermedades crónicas y un deterioro en las relaciones interpersonales. Para abordar esta situación, se proponen como alternativas la implementación de programas de apoyo psicológico, la integración de actividades

físicas regulares en el currículo, talleres de manejo del estrés y un mayor fomento del equilibrio entre estudio y bienestar físico dentro de la universidad.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024?

### **1.2.2. Problemas específicos**

1. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024?
2. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024?
3. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la dimensión discomunicación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024?
4. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la dimensión ritmopatía en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024?

## **1.3. Formulación de objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre la actividad física y la depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

1. Determinar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.
2. Determinar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.
3. Determinar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión discomunicación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.
4. Determinar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión ritmopatía en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

## **1.4. Justificación**

### **1.4.1. Justificación teórica**

Este estudio avanza en los campos de la psicología del deporte y la educación física al proporcionarnos datos sobre cómo la actividad física impacta en la salud mental de los estudiantes. Al indagar en la conexión entre la depresión y el ejercicio físico, se abren nuevas posibilidades para exploraciones que se centren en temas como la motivación, el bienestar emocional y la capacidad de recuperación. De la misma manera, esta investigación respalda las teorías en el ámbito de la salud pública que abogan por la actividad física como un elemento crucial para el bienestar mental, contribuyendo al fortalecimiento de un fundamento teórico más robustecido para enfoques más holísticos en salud y educación.

### **1.4.2. Justificación práctica**

Considerando que proporciona una base sólida para sugerir mejoras en la investigación y la metodología de la depresión, este trabajo está totalmente justificado. Los descubrimientos facilitan establecer el grado de relación entre la actividad física y la reducción de los síntomas depresivos. Por consiguiente, para obtener conclusiones significativas, el estudio busca comprender los niveles de cada variable. Asimismo, los resultados guían el diseño de programas de intervención que promueven la actividad física como una estrategia efectiva para mitigar la depresión en estudiantes. Estos datos son útiles para desarrollar programas de bienestar en las instituciones educativas superiores y contribuyen a la creación de un ambiente de aprendizaje que promueve un equilibrio saludable y mejora tanto el desempeño académico como la calidad de vida de los estudiantes.

### **1.4.3. Justificación metodológica**

El estudio presenta un valor significativo al utilizar herramientas y enfoques que permiten evaluar de manera precisa la relación entre la depresión y la actividad física. El empleo de métodos cuantitativos como encuestas y escalas estandarizadas facilita la recolección de datos precisos y representativos. Además de asegurar la precisión y confianza de los resultados obtenidos, esta metodología puede servir como modelo para otros estudios relacionados en este campo. Usando estas tácticas y estrategias específicas de investigación y educación se puede alcanzar un mayor entendimiento sobre la conexión entre la actividad física y el bienestar mental; este conocimiento resultará fundamental para diseñar intervenciones más efectivas y fundamentadas en evidencia que aborden las dificultades de salud mental presentes en los ámbitos educativos.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Internacional

Becerra (2022), en su tesis titulada: *Actividad física y depresión en estudiantes de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja. Universidad Nacional de Loja, Ecuador* indica que el propósito principal de la investigación es analizar si existe alguna relación entre la práctica de actividad física y la presencia de síntomas depresivos en los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Loja, durante el período académico comprendido entre mayo y septiembre de 2020. En este estudio cuantitativo y descriptivo de cohorte transversal se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Cuestionario del Paciente para Evaluación de la Salud Mental (PHQ-9) a una muestra compuesta por 241 alumnos universitarios. Los resultados indicaron que el 72.6% por ciento de la muestra estaba compuesto por mujeres y el 27.46% por hombres; la edad promedio de los estudiantes era de 22 años y tenían entre 17 y 29 años de edad en general. Además de eso el 46.96% tenía niveles bajos de actividad física; el 26.26% presentaba niveles moderados y el 27% niveles altos de actividad física. Sin embargo, de los participantes de la muestra el 26.6% no mostró signos de depresión mientras que el 37.78 % experimentaba depresión nivel el 18.33 % padecía depresión moderada y el 12 % presentaba un nivel

considerable de depresión y solo el 5.45 % tenía depresión grave. En ambos géneros, masculino y femenino, aquellos individuos que reportaron menor actividad física mostraron las tasas más altas de depresión moderada a grave (21.11 % y 13.64 % respectivamente). Esto evidencia cómo la inactividad física aumenta la probabilidad y gravedad de los síntomas depresivos.

Carrión (2024), en su investigación titulada: *La actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de bachillerato de la institución "27 de febrero", Loja 2023. Universidad Nacional de Loja, Ecuador* señala que el propósito principal fue evaluar cómo influye el ejercicio físico para tratar la depresión en estudiantes de primer año de bachillerato en la ciudad de Loja en 2023. Se formaron dos grupos a través de un diseño cuasiexperimental aleatorizado mixto; diez participantes del grupo experimental se unieron a un programa de actividad física organizado, mientras que diez del grupo de control continuaron según su rutina habitual. La muestra consistió en veinte voluntarios de entre 15 y 18 años que habían sido diagnosticados previamente con depresión leve a moderada. Los resultados indican que las personas que se mantienen activamente, involucradas en actividades físicas, experimentan beneficios significativos para su bienestar emocional en comparación con aquellas que llevan un estilo de vida más sedentario. Es evidente que adoptar una rutina activa trae consigo beneficios para la mentalidad y el cuerpo. El desarrollo de un individuo - incluso aquellos que pueden enfrentarse a trastornos psiquiátricos como la depresión - aborda aspectos psicológicos y mentales como físicos. Asimismo, basándonos en la información, proporcionada hasta ahora, sobre la creación de actividades dentro del programa de actividad física y su impacto en la prevención de la depresión se ha determinado que el método más efectivo para garantizar el mejor desarrollo posible en los estudiantes es mediante prácticas

adecuadas que verdaderamente compensen su esfuerzo mental y físico. Estas prácticas promueven su confianza y estabilidad emocional al tiempo que refuerzan sus valores y contribuyen a su bienestar general.

Como indica Tipanluisa (2022) en su investigación titulada: *Niveles de actividad física y estados depresivos en estudiantes de Bachillerato general unificado. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador*, el objetivo principal fue establecer cómo inciden los niveles de actividad física en los estados depresivos en los alumnos del Liceum General Unificado de la Institución Educativa FAE No 5, entre abril y septiembre de 2022. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo que incluyó a una población de 120 estudiantes, seleccionando una muestra representativa de 35 estudiantes para llevar a cabo el estudio. Se emplearon el cuestionario de depresión de Beck y el cuestionario interno de actividad física IPAQ como medios de evaluación, y el análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el software SPSS versión 25. Los resultados revelaron el nivel de actividad física de los estudiantes en la Unidad Educativa FAE N°5 en la modalidad de Bachillerato General Unificado. Se empleó el cuestionario IPAQ y el programa estadístico SPSS versión 25 para determinar que un 54,3% de los estudiantes son activos básicamente en un nivel alto, un 40% en un nivel intermedio y un 5,7% en un nivel bajo. Además, se examinaron los niveles de depresión entre los alumnos de la Escuela Secundaria General Unificada de la Unidad Educativa No. 5 de la FAC. Usando el software estadístico SPSS versión 25 para analizar el test de depresión de Beck se encontró que el 77.1% de los estudiantes presentaba niveles normales de depresión. Le seguían niveles leves (11,4 %), moderados (5,7 %), graves (3,8 %) y episódicos (3,8 %)

Por su parte, Buele (2019), en su investigación titulada: *Condición física y depresión en estudiantes universitarios. escuela politécnica nacional, 2019.*

*Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador*, planteó que el propósito principal consistió en determinar el nivel de condición física y la depresión en los estudiantes universitarios. La investigación se llevó a cabo de manera transversal y mixta en un entorno analítico y de campo. Se seleccionó intencionalmente una muestra de 63 alumnos para representar a una población confirmada de 10 000 estudiantes. Se emplearon cuestionarios como herramientas y encuestas como método para recopilar datos. Los resultados indican que la condición física de los estudiantes del primer semestre en la Escuela Politécnica Nacional es considerada satisfactoria. Se evidencian niveles moderados de tristeza entre los estudiantes que cursan el primer semestre en la Escuela Politécnica Nacional. También se reveló que hay una conexión intermedia entre el estado físico y la tristeza en este grupo de alumnos.

### **2.1.2. Nacional**

Para Conislla (2022), en su tesis titulada: *Nivel de actividad física y depresión en estudiantes de una universidad pública durante la pandemia COVID-19. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú*, el principal objetivo fue determinar la relación entre los niveles de actividad física y la depresión en estudiantes de cuarto año en una institución pública durante la epidemia de COVID-19. La metodología utilizada fue un estudio transversal cuantitativo y observacional para examinar esta evaluación en un grupo de 106 estudiantes de cuarto año mediante la aplicación del Cuestionario de Beck (BDI-II) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física en su versión abreviada (IPAQ). Se realizaron a cabo análisis de Chi-cuadrado y tabulaciones cruzadas en todos los datos recolectados utilizando el software SPSS v23. Resultados: Un 16 % de los estudiantes que participaron en el estudio presentaban niveles moderados de actividad física y mostraban un nivel más bajo de actividad física. Además, se encontró que un 13, 2 % de los estudiantes encuestados

tenían niveles moderados de depresión característicos al nivel bajo de actividad física, mientras que un 10,4 % de los estudiantes tenían niveles leves. La depresión estaba en el nivel moderado. Debido a que la pandemia ha causado confinamiento social y el cierre de áreas compartidas para hacer ejercicio tanto en interiores como al aire libre, se puede asumir que los estudiantes de cuarto curso en instituciones universitarias públicas estén llevando a cabo una actividad física mínima.

Asimismo, Ordemar (2024), en su investigación titulada: *Actividad física y niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina humana en una universidad de Lambayeque, 2022. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Perú*, planteó como objetivo principal de la investigación analizar la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina Humana en la Universidad de Lambayeque durante el año 2022. Se utilizó una metodología descriptiva para llevar a cabo el estudio y se evaluó la magnitud entre las variables mediante un modelo de regresión logística binaria (abordaje multivariado), así como el coeficiente de tensión de Spearman. Se contó en el estudio con la participación de 188 estudiantes. La edad promedio de los participantes era de 20 años y cumplían los criterios de inclusión en el estudio. La mayoría de los estudiantes tenían niveles bajos de actividad física (40,4%), experimentaban síntomas leves de ansiedad (37,7%) y síntomas graves de depresión (casi un 9%). Se observó una relación inversamente proporcional entre la actividad física y la depresión en el análisis de regresión logística binaria; se encontró un OR de 0.477 (con un IC del 95%, que va desde 0.254 hasta 0.895), siendo este valor menor a 0.05. No se encontró ninguna conexión estadísticamente relevante entre la ansiedad y el ejercicio físico.

Apaza y Pacori (2024), en su investigación titulada: *Asociación entre actividad física y depresión en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada de*

*Lima. Universidad Peruana Unión, Perú*, indican como objetivo principal determinar la relación entre la realización de ejercicio físico y una disminución de depresión a escala mundial en un estudio transversal y analítico observacional, realizado entre 200 estudiantes universitarios seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, a quienes se les aplicó el PHQ 9 para evaluar la variable de depresión y el IPAQ para analizar la variable de actividad física. Se empleó la versión 4.02 del software informático para el análisis de los datos obtenidos. Los resultados apuntan a que existe una menor prevalencia de depresión asociada a niveles moderados de actividad física (valor  $p = 0,028$ ) Se ha descubierto que los alumnos de la universidad que asisten a la facultad de educación física y realizan actividad física moderada tienen una menor probabilidad de depresión en el experimentador, independientemente de su gravedad.

Cornejo (2022) en su tesis titulada *Relación entre la actividad física y el bienestar mental en un entorno escolar del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021. Universidad César Vallejo, Perú*, plantea como propósito principal determinar la relación entre la actividad física y el bienestar mental en un entorno escolar. El estudio utilizó un enfoque correlacional no experimental y cuantitativo para recopilar datos en una sola ocasión. Se diseñó tres cuestionarios como instrumentos para recolectar información de los 121 estudiantes participantes, compuestos por 67 chicos adolescentes y 54 chicas de tercer año de secundaria. Según el coeficiente de calificación de Spearman (Rho), los hallazgos del estudio señalan una asociación significativa entre la actividad física y la autoestima (con un valor de 0.844), la actividad física y la depresión (con un valor de 0.809), así como entre la autoestima y la depresión (con un valor de 0.835). De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación mencionada previamente se observa que durante el periodo de pandemia

del COVID-19 en Lima – Perú existía una fuerte elevación positiva entre la depresión experimentada y la actividad física como la autoestima.

### **2.1.3. Regional o local**

Nuñez y Yanasupo (2022) en su tesis titulada: *Actividades físicas y nivel de estrés en estudiantes de la institución educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama Ayacucho 2021. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Perú*, el propósito principal consistió en determinar la relación entre la actividad física y los niveles de estrés en los alumnos de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Yanama-Ayacucho durante el año 2021, para lo cual se empleó un enfoque descriptivo correlacional que cumplió los criterios metodológicos de la investigación cuantitativa. La muestra de estudio estuvo compuesta por setenta y dos estudiantes del sexto ciclo de educación básica de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Yanama. Para recopilar datos se requirió la creación de cuestionarios que se aplicaron a los estudiantes siguiendo las directrices establecidas por el método científico. Se emplearon métodos estadísticos para abordar los aspectos descriptivos e inferenciales del procesamiento y análisis de la información. El software estadístico SPSS V24 fue utilizado para normalizar el tratamiento de los datos. De acuerdo con los resultados obtenidos en el estudio, la mitad de los niños presentan niveles adecuados de actividad física y bajos niveles de estrés. Basándome en los resultados se puede observar una marcada relación inversamente proporcional entre el estrés y la práctica de ejercicio físico (coeficiente de variación  $Rho = -0.883$ ). Esto indica que a medida que los estudiantes aumentan su nivel de actividad física experimentan una reducción en sus niveles de estrés.

Cusi y Alarcon (2023) en su tesis titulada: *Nivel de actividad física y el nivel de*

*estrés estudiantil en universitarios en la UNSCH, Ayacucho – 2023. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Perú, indica que el trabajo tuvo el objetivo principal determinar la relación del nivel de actividad física y el nivel de estrés estudiantil en universitarios en la UNSCH. Se utilizó un enfoque basado en datos cuantitativos y un diseño descriptivo básico de tipo correlacional y no experimental; el propósito principal del estudio consistió en investigar la relación entre los niveles de actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios de la UNSCH en Ayacucho durante el año 2023. Para la recopilación de información se implementó una encuesta como método y los instrumentos utilizados fueron el IPAQ y el Inventario SISCO. La muestra estuvo compuesta por cuarenta y cuatro estudiantes de ambos géneros. Se realizó un análisis paramétrico utilizando la prueba de Pearson siguiendo el enfoque de investigación establecido. Se utilizó un nivel de confianza del 95% y un nivel de significación de 0.05 para evaluar la hipótesis en cuestión. Al rechazar la hipótesis alternativa y aceptar la nula debido a que el valor de  $p = 0.060$  es mayor que 0.05 en una distribución asintótica bilateral. Se concluye que no existe una evaluación significativa entre los niveles de estrés académico y la actividad física de los estudiantes universitarios en la UNSCH, Ayacucho en el año 2023.*

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. La actividad física**

La definición de la Organización Mundial de la Salud (2020) establece que “la práctica de actividad física es esencial para el crecimiento y la salud integral de individuos en todas las etapas de la vida”(p.12). Este concepto engloba una diversidad de acciones que van desde el ejercicio planificado hasta las labores diarias; hecho que destaca su relevancia en el día a día.

Según Sallis y otros (2000), se establece que “los niños que se involucran en

actividades físicas tienen más posibilidades de mejorar sus habilidades sociales y su autoestima” (p.128). Este elemento es crucial para el desarrollo completo de los jóvenes porque el ejercicio no solo fortalece sus cuerpos, sino que también fortalece las comunidades.

Según Huamán et al. (2021) “la actividad física consiste en cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que requiera un gasto de energía y puede ser medido mediante un cuestionario” (p. 7). Se conceptúa la actividad física como cualquier acción corporal que involucre los músculos y consumas energía. En resumen, toda actividad que llevamos a cabo, como caminar, correr, nadar o cargar objetos se considera actividad física si implica el uso de los músculos y requiere energía.

En este contexto específico, mencionado por Salazar en 2019, se define la práctica física como el conjunto de movimientos ejecutados en un lapso determinado, utilizando distintas partes del cuerpo y demandando esfuerzo físico notorio tanto en actividades laborales como recreativas; esto promueve un aumento en el gasto energético y el metabolismo basal convirtiéndose así en una opción para combatir la fatiga y potenciar tanto la salud física como mentalmente; también se resaltan sus beneficios como la reducción del tejido adiposo a través del consumo calórico y la moderación del apetito.

Pacífico y colaboradores (2018) sostienen que el ejercicio físico es una herramienta efectiva para fomentar el bienestar en las personas si se consideran aspectos fundamentales de la humanidad que van más allá de simplemente optimizar el espacio físico como fundamento de las estrategias para mejorar la salud.

En síntesis, el ejercicio físico no solo previene enfermedades y fomenta la cohesión social y la salud mental; también implica un enfoque integral que va más allá

de simplemente adecuar los espacios físicos e incorpora aspectos intrínsecos de las personas y sus interacciones sociales para optimizar su impacto en la promoción de la salud.

### **2.2.1.1. Dimensiones de la actividad física**

#### **a) Actividad física aeróbica**

La actividad física aeróbica implica movimientos continuos y rítmicos que involucran grandes grupos musculares y requieren un flujo constante de oxígeno para producir energía esencial para nuestro cuerpo humano. Hacer este tipo de ejercicio aumenta la capacidad cardiorrespiratoria y fortalece nuestro corazón y pulmones. Según un estudio reciente de Diaz y colaboradores en el año 2021 este tipo de ejercicio también mejora la resistencia física y ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y condiciones cardiovasculares. Algunas opciones populares de ejercicios aeróbicos incluyen el ciclismo, la natación, correr y caminar por supuesto. Según los autores mencionados, en el texto citado a la página 43, se enfatiza la importancia de realizar actividades físicas aeróbicas para promover una mejor salud cardiovascular y disminuir la probabilidad de desarrollar hipertensión arterial.

#### **b) Actividad física anaeróbica**

La actividad física anaeróbica implica esfuerzos de alta intensidad y corta duración que no dependen directamente del oxígeno como fuente de energía, sino del uso de reservas de glucógeno en los músculos. Estas actividades están orientadas principalmente a desarrollar fuerza y masa muscular, así como a mejorar la capacidad de explosión muscular en esfuerzos breves. (García y López, 2019).

**c) Actividad física de resistencia**

La actividad física de resistencia está enfocada en aumentar la capacidad del cuerpo para sostener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Este tipo de ejercicio es clave para el fortalecimiento muscular y la mejora de la eficiencia metabólica, ya que obliga al cuerpo a adaptarse a un mayor uso de energía y a desarrollar resistencia muscular. Las actividades como correr largas distancias, remar o practicar ciclismo son ejemplos clásicos de ejercicios de resistencia. Como señala Fernández (2020), la resistencia es fundamental para deportes y actividades que exigen una capacidad física sostenida, "la resistencia muscular es clave para mejorar el rendimiento en actividades que requieren un esfuerzo prolongado, y su desarrollo se asocia con un menor riesgo de fatiga prematura" (p. 56).

**d) Actividad física de intensidad vigorosa**

La actividad física de intensidad vigorosa se caracteriza por requerir un esfuerzo físico considerable que resulta en un aumento significativo del ritmo cardíaco y de la respiración. Belmonte et al. (2021) definen que "la actividad física vigorosa es ideal para mejorar la capacidad cardiovascular y metabólica, además de generar importantes beneficios para la pérdida de peso y el mantenimiento de una buena salud general" (p. 85), este tipo de actividad genera un alto gasto energético en un corto periodo de tiempo, lo que contribuye a una rápida mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y a la quema de calorías.

**2.2.1.2. Beneficios de la actividad física**

En el presente artículo se muestran diferentes beneficios de realizar actividades físicas de manera constante encaminadas al mejoramiento de la salud. Rodríguez et al., (2020) describen los principales beneficios de la actividad física en los niños

adolescentes y jóvenes.

**a) Beneficios físicos**

- **Reducción de grasas y quema calórica.** - El ejercicio físico ayuda a nuestro organismo a quemar calorías provenientes principalmente de alimentos poco saludables; Esto disminuye el tejido adiposo (grasa), lo que resulta en la reducción del peso corporal y previene los altos índices de obesidad.
- **Mejora de la condición física.** - Fomentando el desarrollo de destrezas físicas como la fuerza y la velocidad; mejorando la resistencia y flexibilidad; incrementando la masa muscular; contribuyendo al crecimiento saludable de huesos y articulaciones; manteniendo nuestro cuerpo en óptimas condiciones para afrontar las tareas cotidianas que se presentan en nuestra vida diaria.
- **Previene enfermedades cardiovasculares y respiratorias.** - Al ser el corazón un músculo esencial para nuestra salud general y bienestar físico, es importante cuidarlo mediante la práctica regular de ejercicios aeróbicos y cardíacos. Estos ejercicios favorecen la circulación y oxigenación de la sangre, ayudando a reducir los niveles de colesterol e incluso previniendo enfermedades como la hipertensión arterial. Además, contribuye a mejorar significativamente nuestras funciones pulmonares.

**b) Beneficios psicológicos**

- **Reduce el estrés y mejora la relajación.** - Hacer ejercicio provoca la liberación de endorfinas en el cuerpo; estas sustancias químicas generan sensaciones de bienestar y euforia en el cerebro. También aumentan la norepinefrina que puede aliviar ciertos síntomas de depresión al regular la respuesta del cerebro al estrés generado por situaciones tensas o estresante socioemocionales o mentales.
- **Mejora las funciones cognitivas y de memoria.** - El ejercicio ayuda a la

neurogénesis y las sinapsis en el hipocampo para potenciar la memoria y el aprendizaje al incrementar las células neuronales y sus conexiones.

- **Autoestima.** - Tener una apariencia atractiva básicamente mejora la percepción que tenemos de nosotros mismos; esto elevando nuestra autoestima e influenciando positivamente nuestra percepción personal.

c) **Beneficios sociales**

- **Mejora la integración y las relaciones sociales.** - Las relaciones sociales serán más positivas si la autoestima y el bienestar emocional se fortalecen debido a la mayor confianza en uno mismo y a una menor preocupación por el rechazo o críticas externas.
- **Fortalece lazos afectivos.** - Además de promover principios como la colaboración en equipo y la camaradería - aspectos fundamentales en la interacción de un ser humano dentro de una sociedad - las actividades que estimulan la conexión entre personas como las clases grupales de ejercicio o los deportes en equipo también contribuirán al desarrollo de habilidades comunicativas y relaciones sociales más allá del ámbito físico.

### 2.2.1.3. Importancia de la actividad física

Investigaciones relevantes han demostrado que el ejercicio físico constante mejora la esperanza de vida y brinda beneficios significativos en los ámbitos físico-mental y social; por ello es fundamental para preservar una buena salud y prevenir diversas enfermedades que impactan a las personas (citando a Perea et al., 2019). Por consiguiente, la práctica habitual de actividad física es crucial para mantener una buena salud y debería fomentarse desde edades tempranas debido a que se trata de un hábito que se adquiere gradualmente. Por tanto, se aconseja disminuir el tiempo que se pasa en actividades sedentarias como ver la televisión o usar el teléfono móvil en exceso.

Según la Organización Mundial de la Salud en 2020 en su informe número 2 se destaca la importancia crucial de la actividad física para el desarrollo saludable y el bienestar de individuos de todas las edades. Esto señala que el ejercicio regular contribuye al fortalecimiento y cuidado del sistema cardiovascular para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y los problemas cardíacos; además de ayudar en el mantenimiento de un peso adecuado y en la prevención de enfermedades.

### **2.2.2. La depresión**

Jaimés y Tacuchi (2018), señalan que la depresión afecta negativamente la salud emocional y mental de un individuo además de su vida social, también se destaca como una enfermedad común en nuestra sociedad y, en muchos casos, toma una forma grave, por lo tanto, muchas personas que sufren de depresión necesitan tratamiento adecuado para su recuperación.

Para García (2009) la depresión es un trastorno psicológico que suele manifestarse de forma recurrente afectando el estado de ánimo al provocar sentimientos de tristeza y ansiedad frecuentes. Además de estos síntomas principales se puede experimentar desinterés generalizado y sensación de vacío emocional junto con problemas para mantener contacto social y comunicativo normalmente estables.

Los signos de la depresión, un trastorno mental común, abarcan sentimientos de tristeza, falta de interés o placer, culpabilidad o baja autoestima, cambios en los hábitos alimenticios o del sueño, fatiga y problemas de concentración, según la (Organización Mundial de Salud, 2020).

La depresión crónica o recurrentes puede tener un impacto significativo en la interacción social y laboral de una persona y en su vida personal diaria, también como en su habilidad para llevar a cabo sus actividades cotidianas sin dificultad alguna

(Domínguez y Castillo 2017).

La Asociación Americana de Psiquiatría (2014) afirma que la depresión se define por un malestar lo bastante intenso o prolongado como para perturbar la vida diaria de una persona. La influencia genética y bioquímica del desequilibrio de neurotransmisores y la disfunción neuroendocrina junto a aspectos psicológicos podrían desempeñar un rol en esta condición; sin embargo, el origen preciso sigue siendo desconocido.

Sin embargo, De acuerdo con Moreno et al. (2009), la depresión es una enfermedad mental que provoca sentimientos de tristeza y pesimismo notablemente alejados de la personalidad habitual del individuo y llevan a una disminución significativa en la energía y el interés en las actividades diarias habituales que limitan el desenvolvimiento normal del paciente hasta ese momento.

### **2.2.2.1. Dimensiones de la depresión**

#### **a) Humor anhedónico o depresivo**

Se hace referencia a una disminución significativa o falta de capacidad para disfrutar o sentir satisfacción en actividades que anteriormente se consideraban placenteras. Esta condición suele estar relacionada con trastornos del estado de ánimo como la depresión y se manifiesta en una falta de interés en las actividades cotidianas. De acuerdo con Álvarez (2019), la anhedonia es uno de los principales síntomas que puede sugerir la presencia de un trastorno depresivo mayor lo que lleva a una reducción en la calidad de vida del individuo. Además, Presas et al., en 2023, mencionan que este tipo de cambio en el ánimo impactan de manera negativa en las relaciones personales y en el rendimiento en varios aspectos de la vida cotidiana; incrementando la sensación de desesperanza y falta de motivación.

**b) Anergia o vaciamiento de impulsos**

Es un estado en el que las personas se ven imposibilitadas de llevar a cabo actividades diarias o cumplir responsabilidades sociales o laborales debido a la falta de resistencia física y mental. Según lo mencionado por Fernández (2009), esta dimensión se refiere a la incapacidad de generar una respuesta ante una acción. Por lo general se manifiesta cuando aparecen emociones como el aburrimiento o la apatía -falta de interés en llevar a cabo diferentes actividades-, una reducción en las actividades cotidianas como el trabajo o el entretenimiento; la indecisión; la fatiga física y la disminución del deseo sexual.

**c) Discomunicación**

El distanciamiento social y los problemas en las relaciones personales pueden surgir cuando las personas tienen dificultades para comunicarse eficientemente en su entorno. Esta situación puede afectar la claridad del pensamiento y la capacidad de expresar emociones y es comúnmente observada en individuos que padecen trastornos emocionales como la ansiedad o la depresión según lo indicado por Martínez y López (2020). Las señales más frecuentes de esta dimensión se describen inicialmente como ansiedad ante cualquier situación adversa, sensaciones de soledad o abatimiento emocional, aislamiento social, dificultad para relacionarse, mal humor, desinterés en actividades como la lectura, la radio o la televisión y descuido personal en el vestir debido a dificultades en la comunicación interpersonal (dado que no puede interactuar plenamente), según lo expresado por Fernández (2009).

**d) Ritmopatía**

La modificación del ritmo biológico que afecta los ciclos del sueño y la vigilia es conocida como ritmopatía y puede tener un impactado negativo en la salud mental

y cognitiva de las personas. Varias condiciones mentales como la ansiedad o la depresión pueden ser responsables de esta alteración en el ritmo circadiano. De acuerdo con Alachkar et al., (2022), el insomnio o la hipersomnia suelen estar presentes junto a la ritmopatía, lo cual agrava los síntomas en diversas enfermedades mentales.

#### **2.2.2.2. Tipos de depresión**

Se refieren a las diversas formas en que este trastorno del estado de ánimo puede manifestarse. Según Mora et al. (2016), aquí presentamos algunos de los tipos más comunes.

##### **a) Depresión leve**

Es una forma de depresión que, aunque presenta síntomas menos intensos, afecta el estado de ánimo y la capacidad para disfrutar de las actividades diarias.

Las personas con depresión leve suelen experimentar tristeza, fatiga y dificultades de concentración, pero aún pueden continuar con sus actividades cotidianas. Según Muñoz y Torres (2019), aunque los síntomas son menos incapacitantes que en otros tipos de depresión, si no se trata, la depresión leve puede empeorar con el tiempo. La intervención temprana, como la terapia cognitivo-conductual, es esencial para prevenir su progresión hacia formas más graves.

##### **b) Depresión moderada**

Presenta síntomas más pronunciados que la depresión leve, lo que interfiere de manera significativa en la vida diaria, afectando tanto las relaciones interpersonales como el rendimiento laboral. Los individuos con depresión moderada experimentan cambios en los patrones de sueño y apetito, además de una mayor desesperanza y pérdida de interés en actividades antes placenteras. Según García y Pérez (2020), este tipo de depresión requiere de tratamiento combinado que

puede incluir tanto psicoterapia como medicación, debido a que los síntomas afectan la funcionalidad de manera más notable y persisten durante un período prolongado.

### **c) Depresión severa**

Es la forma más grave de este trastorno, caracterizada por síntomas intensos y debilitantes que pueden incluir pensamientos suicidas, incapacidad para realizar actividades diarias y una marcada disminución en el estado de ánimo. Las personas con depresión severa suelen experimentar una pérdida casi total de interés en el mundo que los rodea y una profunda desesperanza. De acuerdo con Jiménez y Castillo (2021), este tipo de depresión requiere una intervención médica urgente, a menudo con una combinación de psicoterapia intensiva y tratamiento farmacológico, debido al alto riesgo de autolesiones y a la gravedad del deterioro funcional que provoca.

### **2.2.2.3. Teorías de la depresión**

Existe una variedad de teorías que dan a conocer la pluralidad y complejidad que manifiestan los diferentes trastornos del estado de ánimo.

#### **a) Teorías conductuales de la depresión**

Las bases teóricas de las teorías del aprendizaje comparten similitudes en varios trastornos depresivos y, en particular, el condicionamiento operante muestra una conexión relevante. Con adaptaciones sutiles a partir de las teorías conductuales se respalda la premisa inicial presentada por Skinner (1953), la cual postula que una reducción generalizada en la frecuencia de conductas constituye el rasgo distintivo principal de la depresión (2009; Belloch et al.).

Por el contrario, se observa una tendencia a evitar o escapar ante estímulos desagradables (por ejemplo, a muchas personas que sufren depresión les cuesta levantarse por la mañana para cumplir sus responsabilidades diarias y suelen

quedarse en la cama la mayor parte del día). Ferster (1973) argumenta que la característica principal de la depresión es la reducción en la frecuencia de comportamientos que normalmente se refuerzan positivamente y que ayudan a manejar el entorno (por ejemplo, una marcada disminución en las interacciones sociales o en la participación laboral).

#### **b) Teorías del procesamiento de información**

Las teorías sobre el procesamiento de la información analizan cómo la depresión influye en las percepciones y reacciones de las personas ante la información que reciben. Según estas teorías, las personas que sufren de depresión suelen tener sesgos cognitivos negativos que distorsionan su visión del mundo. Estos sesgos pueden traducirse en una interpretación pesimista de acontecimientos neutrales o positivos y generar así una sensación constante de desaliento y falta de esperanza (Williams et al., 2007). Según este enfoque, el propósito del tratamiento es apoyar a los pacientes en la modificación de estos patrones de pensamiento a través de la terapia cognitiva y facilitarles la adquisición de formas más adaptables para procesar la información.

#### **c) Teorías Cognitivo-Sociales**

Las teorías cognitivo-sociales señalan cómo las expectativas y creencias influyen en la depresión al combinar elementos de los enfoques conductuales y cognitivos. Según Bandura (1986), la autoeficiencia - es decir la creencia en la capacidad para manejar las circunstancias - es crucial para la salud mental. La inacción y persistencia de síntomas depresivos se explican por las expectativas pesimistas que suelen tener las personas deprimidas sobre sus habilidades y el futuro. Según esta estrategia, puede resultar de vital importancia atender las creencias sobre la capacidad personal y fomentar transformaciones positivas en

la percepción de uno mismo en el abordaje de la depresión.

#### **d) Teorías Cognitivas de la depresión.**

Se enfocan en la influencia de los procesos mentales desordenados en el desarrollo y persistencia de la depresión. Según la teoría del “triángulo cognitivo” propuesta por Beck en 1967, las personas que sufren de depresión suelen tener una percepción pesimista del mundo que las rodea y de sí mismas y también del futuro. Desde esta perspectiva cognitiva, la depresión podría estar arraigada en pensamientos automáticos negativos; por lo tanto, los métodos para identificar y contrarrestar estas creencias disfuncionales deben ser parte integral del tratamiento. Por ende, el enfoque principal del tratamiento radica en la terapia cognitiva; esta técnica permite a los individuos reinterpretar sus pensamientos para así favorecer su bienestar emocional

### **2.3. Bases conceptuales**

- **Actividad física**

Realizar actividades que requieran energía puede contribuir al bienestar tanto mental como físico de una persona; esto abarca desde paseos hasta ejercicios planificados como el levantamiento de pesas y correr.

- **Actividad física aeróbica**

Es un tipo de ejercicio que mejora la eficiencia cardiovascular y pulmonar, realizado a una intensidad moderada durante un tiempo prolongado, como nadar o correr.

- **Actividad física anaeróbica**

Entrenamientos cortos y vigorosos como el levantamiento de pesas o correr implican que el cuerpo no requiere oxígeno a para producir energía.

- **Actividad física de resistencia**

Fortalecer los músculos y mejorar la resistencia son dos ventajas de esta forma de

actividad física común en deportes como el ciclismo y el remado.

- **Actividades bajas**

Son ejercicios de baja intensidad que implican poco esfuerzo físico, como caminar lentamente o tareas domésticas ligeras.

- **Actividades moderadas**

Ejercicios que aumentan ligeramente la frecuencia cardíaca y la respiración, como caminar rápido o bailar, permitiendo mantener una conversación durante la actividad.

- **Anergia o vaciamiento de impulsos**

Es la falta de energía física o mental, a menudo asociada con trastornos depresivos, que afecta la capacidad de realizar actividades cotidianas.

- **Autoestima**

Es la valoración que una persona tiene de sí misma, que influye en su bienestar emocional y en la manera en que enfrenta los retos de la vida.

- **Depresión**

La persistente tristeza y la falta de interés en las actividades son señales distintivas de esta condición del ámbito emocional.

- **Depresión leve**

Forma más suave de depresión, donde los síntomas son presentes, pero no impiden totalmente la realización de actividades diarias, aunque pueden generar incomodidad.

- **Depresión moderada**

Tiene síntomas más intensos que la depresión leve, afectando significativamente la vida cotidiana y las relaciones, y requiere intervención terapéutica.

- **Depresión severa**

Es la forma más grave de depresión, caracterizada por incapacidad para realizar actividades diarias, pensamientos suicidas y síntomas debilitantes que requieren atención médica urgente.

- **Discomunicación**

Es la incapacidad de comunicarse adecuadamente con los demás, lo que genera aislamiento y dificultades en las interacciones sociales.

- **Humor anhedónico o depresivo**

Es la falta de capacidad para experimentar placer o satisfacción en actividades que previamente eran disfrutadas, uno de los principales síntomas de la depresión.

- **Ritmopatía**

Es una alteración en los ritmos biológicos, como los ciclos de sueño y vigilia, que puede afectar la salud mental y el bienestar general.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Hipótesis**

##### **3.1.1. Hipótesis principal**

Existe relación significativa entre la actividad física y la depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

##### **3.1.2. Hipótesis secundarias**

1. Existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.
2. Existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.
3. Existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión discomunicación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.
4. Existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión ritmopatía

en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

## **3.2. Variables**

### **3.2.1. Variable 1: Actividad física**

La actividad física, según Huamán et al. (2021) se define como cualquier movimiento del cuerpo que implique el uso de energía por parte de los músculos esqueléticos y se evalúa a través de un cuestionario.

### **3.2.2. Variable 2: Depresión**

Según García (2009), la depresión es un trastorno psicológico recurrentemente que provoca un cambio de estado de ánimo de índole depresiva que abarca la tristeza. Dicho cambio emocional suele ir acompañado de ansiedad y otras sensaciones como desinterés general, sentir un vacío interior, reducción del contacto social y comunicativo, alteraciones en el sueño y el apetito, disminución de la actividad motora, sentimientos de culpa y falta de habilidad, pensamientos suicidas o incluso intentos de quitarse la vida, entre otros.

### 3.3. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala y valoración
<b>Actividad física</b>	Según lo mencionado por Barbosa (2018), " la actividad física se describe como los movimientos corporales que son generados por los músculos esqueléticos y que implican un consumo de energía; por ende, son una influencia en la salud de una persona."	Para medir la variable de actividad física, se empleará un cuestionario compuesto por 12 preguntas que abordan cuatro dimensiones diferentes, utilizando una escala de valoración que va desde el 1 hasta el 4.	Actividad física aeróbica	Consumo de oxígeno Capacidad cardiovascular Metabolismo pulmonar	<b>Ordinal</b>  1. Nunca 2. Poco frecuente 3. Frecuentemente 4. Muy frecuente
			Actividad física anaeróbica	Fortalecimiento muscular Resistencia muscular Capacidad muscular	
			Actividad física de resistencia	Resistencia cardiaca Resistencia pulmonar Actividad circulatoria	
			Actividad física de intensidad vigorosa	Jugar un partido de fútbol. Jugar basquetbol. Jugar vóleibol.	
<b>Depresión</b>	Es una perturbación mental representado por sentimientos de inutilidad, culpa, tristeza, indefensión desesperanza profundos a diferencia de la tristeza normal o la del duelo que sigue por la pérdida de un ser querido. (Zarragoitía, 2011).	Para medir el nivel de depresión, se empleará un cuestionario de 13 preguntas que abarca cuatro dimensiones y una escala de puntuación del 1 al 5.	Humor anhedónico o depresivo	Tristeza Desesperanza o vacío Frustración	<b>Ordinal</b>  1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre
			Anergia o vaciamiento de impulsos	Astenia (cansancio, fatiga) Desinterés por los pasatiempos o deporte Dolores inexplicables	
			Discomunicación	Culpabilidad Dificultades para expresar emociones Falta de atención en la conversación	
			Ritmopatía	Percepción rítmica corporal Fluidez de movimientos rítmicos Memoria rítmica	

### **3.4. Tipo y nivel de la investigación**

#### **3.4.1. Tipo de investigación**

El estudio se basa en la investigación básica o fundamental con el propósito de profundizar en el entendimiento de la realidad y los fenómenos naturales para contribuir al desarrollo de una sociedad más avanzada capaz de enfrentarse de manera más efectiva a los desafíos humanos. En resumen, no busca aplicar sus descubrimientos en situaciones concretas del mundo real sino ampliar el conocimiento para responder preguntas o como base para estudios posteriores. (Rodríguez, 2020).

#### **3.4.2. Nivel de investigación**

Al enfocarse en descifrar y comprender la relación entre dos o más variables en un contexto específico, sin necesariamente buscar una explicación causal directamente relacionada, el nivel de investigación se consideraría relacional en naturaleza. Permite determinar cómo una variable afectaría a otra al examinar posibles correlaciones entre ellas (Ñaupá et al., 2023).

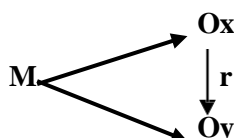
### **3.5. Método de la investigación**

En la investigación se empleó el método hipotético-deductivo, Según Rodríguez y Pérez. (2017), las hipótesis planteadas en este estudio implica utilizar la veracidad o falsedad del enunciado inicial (tras su verificación empírica) para inferir la veracidad o falsedad de la hipótesis que estamos evaluando y requiere el uso riguroso de contra ejemplos para determinar su validez.

### **3.6. Diseño de la investigación**

Este estudio se enmarca en el diseño de investigación no experimental o transaccional. Vásquez (2020) sostiene que este enfoque de investigación prescinde de la utilización de grupos de comparación, asignación aleatoria o manipulación de

variables. El investigador sólo puede observar el desarrollo espontáneo de los acontecimientos sin intervenir directamente. Se optó por esta estrategia por diversas razones. En primer lugar, hay rasgos o variables que son difíciles de tratar o no responden bien a la manipulación experimental. A continuación, se detalla la estructura de este tipo de estudio



**Donde:**

- M** = La muestra (*Estudiantes universitarios de la UNSCH*)  
**Ox** = Representa la variable 1: *Actividad física*  
**Oy** = Representa la variable 2: *Depresión*  
**r** = Relación entre ambas variables

### 3.7. Población

Se pueden considerar individuos y animales, así como antecedentes médicos detallados nacimientos ocurridos y resultados de análisis clínicos y accidentes de tráfico entre otros temas diversos para investigaciones en profundidad sobre un conjunto específico de entidades o situaciones particularmente relevantes como menciona (Arias, 2016).

En este estudio, la población estuvo compuesta por 151 estudiantes pertenecientes a las series 300 a 500 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH, durante el año 2024. Esta información se presenta en el cuadro siguiente.

**Tabla 1**

*Población de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física-UNSCH, 2024*

EP de Educación Física	N° de estudiantes matriculados
Ciclo 05	36

Ciclo 06	11
Ciclo 07	32
Ciclo 08	20
Ciclo 09	28
Ciclo 10	24
<b>Total</b>	<b>151</b>

Fuente: Base de datos de la EP de Educación Física – UNSCH, 2024

### 3.8. Muestra y técnicas de muestreo

#### 3.8.1. Muestra

Según una investigación llevada a cabo por Ñaupas et al. (2018), un subgrupo de individuos o elementos se seleccionan de una población más extensa para representar a dicho conjunto en un estudio

Un sector específico dentro de la población se define como “un conjunto de elementos que pertenece a la población mencionada previamente” (Hernández et al., 2018, p. 175). En este estudio se empleó una muestra no probabilística

#### Criterios de inclusión y exclusión

Criterio	Inclusión	Exclusión
Alumnos de la carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (UNSCH).	Alumnos inscritos en el periodo académico 2024-II.	Alumnos que no se encuentran inscritos en el semestre 2024-II, así como aquellos que no asisten de forma continua a las clases.

Para obtener la muestra se utilizó la herramienta SurveyMonkey, mediante la cual se determinó un total de 109 estudiantes.

### Calcula el tamaño de tu muestra

<p>Tamaño de la población <sup>①</sup></p> <input style="width: 100%;" type="text" value="151"/>	<p>Nivel de confianza (%) <sup>①</sup></p> <input style="width: 100%;" type="text" value="95"/>	<p>Margen de error (%) <sup>①</sup></p> <input style="width: 100%;" type="text" value="5"/>
<p>Tamaño de la muestra</p> <h1 style="color: green;">109</h1>		

### 3.8.2. Técnicas de Muestreo

La conceptualización del muestreo como la disciplina encargada de establecer diversas estrategias para recolectar o seleccionar una muestra fue desarrollada por Kleeberg y Ramos (2009). En este estudio, se empleó el método de muestreo aleatorio estratificado, para lo cual se determinó el peso proporcional correspondiente a cada estrato.

#### Calcular el peso proporcional de cada estrato

Fórmula:

$$n_h = \frac{N_h}{N} \times n$$

Donde:

$n_h$  = muestra del estrato

$N_h$  = población del estrato

$N$  = población total

$n$  = tamaño de la muestra (109)

- Ciclo 5 =  $n_h = \frac{36}{151} \times 109 = 25.9 \approx 26$
- Ciclo 6 =  $n_h = \frac{11}{151} \times 109 = 7.9 \approx 8$
- Ciclo 7 =  $n_h = \frac{32}{151} \times 109 = 23.0 \approx 23$
- Ciclo 8 =  $n_h = \frac{20}{151} \times 109 = 14.5 \approx 15$
- Ciclo 9 =  $n_h = \frac{28}{151} \times 109 = 20.2 \approx 20$
- Ciclo 10 =  $n_h = \frac{24}{151} \times 109 = 17.3 \approx 17$

**Tabla 2**

*Muestra estratificada de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH, 2024.*

<b>EP de Educación Física</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra proporcional</b>
Ciclo 05	36	26
Ciclo 06	11	8
Ciclo 07	32	23
Ciclo 08	20	15
Ciclo 09	28	20
Ciclo 10	24	17
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>109</b>

Fuente: Base de datos de la EP de Educación Física – UNSCH, 2024

En resumen, la muestra seleccionada estuvo compuesta por los 109 estudiantes de Educación Física PE de los niveles VI-X de la Facultad de Ciencias de la Educación - UNSCH durante el semestre académico 2024-II.

### **3.9. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

#### **3.9.1. Técnica**

Las técnicas se refieren a la habilidad de reconocer un proceso o conjunto de herramientas y procedimientos para recopilar datos de manera eficiente y efectiva. Los métodos de investigación son respaldados por su utilidad práctica que resultan en una gestión más efectiva de los recursos disponibles y en obtener resultados comunicables de forma clara, sencilla. Para analizar las dos variables del estudio se empleó el enfoque de la encuesta (Baena, 2017).

La encuesta es una técnica que se emplea para recopilar información valiosa al investigador de las opiniones impersonales de varios individuos (Herrera 2011).

#### **3.9.2. Instrumento**

Según Ñaupas et al. (2018) se refieren a las herramientas que están disponibles para que las técnicas puedan alcanzar sus metas, es decir, son los recursos

conceptuales o materiales utilizados para recopilar datos y obtener información mediante preguntas y elementos que exigen respuestas por parte de los participantes en la investigación.

**El cuestionario.** - El cuestionario es un documento que contiene un conjunto de preguntas organizadas y normalizadas que se deben hacer a cada encuestado de manera uniforme; en resumen, es una herramienta de investigación que constan de una serie de preguntas u otras directrices para recolectar información de una persona encuestada (Baena, 2017).

En la elaboración de los instrumentos de recolección de datos, para la variable **actividad física**, se tomó como referencia la tesis desarrollada por Núñez y Yanasupo (2022), presentada en la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (UNSCH). Dichos autores emplearon instrumentos similares a los requeridos en el presente estudio, lo que permitió adaptar su estructura y criterios a las características de la población y variables de investigación.

De igual manera, para la variable **depresión** se consideró la tesis de Chancasanampa y Gutiérrez (2022), sustentada en la Universidad Continental, debido a que presenta instrumentos validados y aplicados en contextos educativos comparables al de la presente investigación. A partir de esta referencia, se tomaron elementos relevantes de su diseño instrumental, ajustándolos a las particularidades de las variables y al enfoque metodológico del estudio.

La valoración de los ítems se midió de la siguiente manera:

Para la variable actividad

física Nunca (1 punto)

Poco frecuente (2 punto)

Frecuentemente (3 punto)

Muy frecuente (4 punto)

Para la variable depresión

Nunca (1 punto)

Casi nunca (2 punto)

A veces (3 punto)

Casi siempre (4 punto)

Siempre (5 punto)

### 3.10. Validez y confiabilidad de los instrumentos

#### 3.10.1. Validez

La autenticidad “se asocia a lo que es verídico o se acerca a la verdad y los hallazgos de una investigación se consideran legítimos cuando el estudio carece de errores” (Villasís et al., 2018, p.415). Tres expertos confirmaron la legitimidad del instrumento al compartir sus opiniones.

**Tabla 3**

*La opinión de los expertos*

<b>Nombre de los expertos</b>	<b>Validación</b>	<b>Situación</b>
Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado	80	Muy bueno
Juan Pariona Cahuana	80	Muy bueno
Carlos Alberto Auccapuella Paz	80	Muy bueno
<b>Promedio</b>	80	Muy bueno

#### 3.10.2. Confiabilidad

Según Aravena et al (2014), una investigación confiable “es aquella que se mantiene constante en el tiempo y consistente consigo misma en diferentes momentos futuros” (p.7). los que participaron han sido 20 universitarios que llevaron a cabo una prueba

previa respondiendo cuestionarios cuyos resultados fueron recopilados y evaluados utilizando el coeficiente alfa de Cronbach para determinar su confiabilidad.

### **3.11. Técnicas de procesamiento de datos**

Los instrumentos validados empleados en este estudio permitirán recopilar datos de la muestra investigada. Se empleará el software estadístico SPSS versión 25 para analizar los resultados una vez que hayan sido tabulados. Estos hallazgos serán presentados a través de tablas de porcentajes en un nivel descriptivo y seguidamente se expondrán los datos a un nivel inferencial. Finalmente, se llevará a cabo el análisis mediante la prueba estadística conocida como coeficiente de correlación de Spearman para evaluar tanto la hipótesis general como las hipótesis particulares.

### **3.12. Aspectos éticos**

Sin importar la disciplina científica en la que se trabaje, la investigación científica requiere siempre de obtener la debida aprobación para llevarse a cabo. Por lo tanto, se buscó el consentimiento apropiado de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH y llevar a cabo el estudio. Asimismo, se garantizó una total confidencialidad respecto a los datos de los participantes involucrados en la investigación.

## VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1. Resultados descriptivos

En este capítulo se presentan los resultados organizados en tablas que incluyen frecuencias, porcentajes y sus respectivas descripciones.

**Tabla 4**

*Actividad física y depresión en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024*

**Tabla cruzada Actividad física\*Depresión**

		Depresión			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
Actividad física	Bajo	Recuento	22	17	0	39
		% del total	20,2%	15,6%	0,0%	35,8%
	Medio	Recuento	0	52	0	52
		% del total	0,0%	47,7%	0,0%	47,7%
	Alto	Recuento	0	9	9	18
		% del total	0,0%	8,3%	8,3%	16,5%
Total	Recuento	22	78	9	109	
	% del total	20,2%	71,6%	8,3%	100,0%	

**Nota.** Resultados de encuesta aplicado a los estudiantes universitarios-UNSCH

La información presentada en la tabla 4 describe los resultados de la correlación entre la actividad física y la depresión en los alumnos de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH en el año 2024. De acuerdo con los datos recopilados en el estudio; el 47,7 % de los estudiantes muestran un nivel medio de actividad física; el 35,8 % se sitúa en un nivel bajo y el 16,5 % en un nivel alto. En cuanto a la depresión; se observó que el 71,6 % de los alumnos presentan un nivel moderado; seguido por el 20,

2 % que manifiesta niveles leve y finalmente el 8,3 % estudiantes manifiestan en severo. Los hallazgos evidencian que los estudiantes que realizan actividad física intensa no presentan niveles de depresión leve, sino que predominan los niveles de depresión moderada y severa. Esto sugiere que un mayor nivel de actividad física no necesariamente se asocia con una disminución de los síntomas depresivos; por el contrario, podrían intervenir otros factores psicológicos, académicos o personales que influyen en el estado depresivo de los estudiantes.

Tabla 5

*Actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024*

**Tabla cruzada Actividad física\*Humor anhedónico o depresivo**

		Humor anhedónico o depresivo			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
Actividad física	Bajo	Recuento	38	1	0	39
		% del total	34,9%	0,9%	0,0%	35,8%
	Medio	Recuento	0	52	0	52
		% del total	0,0%	47,7%	0,0%	47,7%
	Alto	Recuento	0	4	14	18
		% del total	0,0%	3,7%	12,8%	16,5%
Total		Recuento	38	57	14	109
		% del total	34,9%	52,3%	12,8%	100,0%

**Nota.** Resultados de encuesta aplicado a los estudiantes universitarios-UNSCH

La información de la tabla 5 muestra cómo se relacionan los niveles de actividad física y el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes universitarios de la UNSCH en Ayacucho para el año 2024. De acuerdo con los datos recolectados: un 47.7 % de los estudiantes tiene un nivel moderado de actividad física; el 35.8 % tiene un nivel bajo; y el 16.5 % restante posee un nivel alto. En lo que respecta al humor anhedónico o depresivo entre los estudiantes: un 52,3% muestran un nivel moderado, el 34,9% presenta un nivel leve y el 12,8% muestra un nivel severamente

afectado por esta situación emocional. Estos hallazgos indican que quienes practican actividad física intensa presentan en mayor proporción síntomas severos. Esto podría sugerir que la intensidad de la actividad física se relaciona de manera diferenciada con la presencia y gravedad del estado anhedónico o depresivo.

Tabla 6

*Actividad física y la dimensión la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024*

**Tabla cruzada Actividad física\*Anergia o vaciamiento de impulsos**

		Anergia o vaciamiento de impulsos			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
Actividad física	Bajo	Recuento	36	3	0	39
		% del total	33,0%	2,8%	0,0%	35,8%
	Medio	Recuento	0	52	0	52
		% del total	0,0%	47,7%	0,0%	47,7%
	Alto	Recuento	0	5	13	18
		% del total	0,0%	4,6%	11,9%	16,5%
Total		Recuento	36	60	13	109
		% del total	33,0%	55,0%	11,9%	100,0%

**Nota.** Resultados de encuesta aplicado a los estudiantes universitarios-UNSCH

Los resultados de la intersección de datos entre los niveles de actividad física y la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes universitarios de la UNSCH en Ayacucho en el año 2024 se muestran en la Tabla 6. Según las estadísticas recopiladas, el 47.7 % de los estudiantes muestra un nivel intermedio de actividad física, el 35.8 % muestra un nivel bajo y el 16.5 % muestra un nivel alto. En cuanto a la dimensión de la anergia o vaciamiento de impulsos, el 55 % de los estudiantes presenta un nivel moderado, el 33 % muestra un nivel leve y el 11.9 % muestra un nivel severo. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes se concentra en el nivel moderado de anergia, lo que indica que más de la mitad presenta signos intermedios de disminución de energía o vaciamiento de impulsos.

Tabla 7

*Actividad física y la dimensión la dimensión la dimensión discomunicación en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024*

**Tabla cruzada Actividad física\*Discomunicación**

		Discomunicación			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
Actividad física	Bajo	Recuento	39	0	0	39
		% del total	35,8%	0,0%	0,0%	35,8%
	Medio	Recuento	6	46	0	52
		% del total	5,5%	42,2%	0,0%	47,7%
	Alto	Recuento	0	7	11	18
		% del total	0,0%	6,4%	10,1%	16,5%
Total		Recuento	45	53	11	109
		% del total	41,3%	48,6%	10,1%	100,0%

**Nota.** Resultados de encuesta aplicado a los estudiantes universitarios-UNSCH

En la tabla 7 se muestran los resultados de la interacción entre los niveles de actividad física y la dimensión de discomunicación en los alumnos universitarios de la UNSCH en Ayacucho en el año 2024. Según las estadísticas disponibles: un 47.7 % de los estudiantes tiene un nivel medio de actividad física, un 35, 8 % tiene un nivel bajo y un 16, 5 % tiene un nivel alto. Por otro lado, en cuanto a la dimensión de comunicación: el 48, 6 % de los estudiantes tiene un nivel moderado, el 41, 3 % tiene un nivel leve y el 10, 1 % tiene un nivel severo. Los datos se evidencian que, a medida que aumenta el nivel de actividad física, también se incrementa la severidad de la discomunicación, concentrándose los casos más críticos en el grupo con actividad física alta

**Tabla 8**

*Actividad física y la dimensión ritmopatía en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024*

**Tabla cruzada Actividad física\*Ritmopatía**

			Ritmopatía			Total
			Leve	Moderado	Severo	
Actividad física	Bajo	Recuento	22	17	0	39
		% del total	20,2%	15,6%	0,0%	35,8%
	Medio	Recuento	0	52	0	52
		% del total	0,0%	47,7%	0,0%	47,7%
	Alto	Recuento	0	0	18	18
		% del total	0,0%	0,0%	16,5%	16,5%
Total	Recuento	22	69	18	109	
	% del total	20,2%	63,3%	16,5%	100,0%	

**Nota.** Resultados de encuesta aplicado a los estudiantes universitarios-UNSCH

Los resultados obtenidos del cruce de datos entre los niveles de actividad física y la dimensión ritmopatía en los estudiantes universitarios de la UNSCH en Ayacucho en el año 2024. Según las cifras recopiladas: un 47.7 % de los estudiantes exhiben un nivel intermedio de actividad física; un 35.8 % muestran un nivel bajo y un 16.5 % tienen un nivel alto en cuanto a actividad física se refiere. En lo que respecta a la dimensión ritmopatía. El 63 % de los estudiantes muestran un nivel moderado de actividad física; el 20 % presentan un nivel leve y el 16 % tienen un nivel severamente bajo de actividad física. Se evidencia que la mayoría de los estudiantes presenta niveles de actividad física media y ritmopatía moderada; es decir, predomina un patrón en el que la práctica física regular se asocia con dificultades rítmicas de intensidad intermedia dentro de la población universitaria evaluada.

## 4.2. Resultados a nivel inferencial

### 4.2.1. Prueba de normalidad

**Tabla 9**

*Prueba de normalidad según la técnica de Kolmogorov-Smirnova para una muestra*

<b>Kolmogorov-Smirnova</b>	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
V1: Actividad física	0.251	109	0.000
V2: Depresión	0.388	109	0.000
D1: Humor anhedónico o depresivo	0.282	109	0.000
D2: Anergia o vaciamiento de impulsos	0.299	109	0.000
D3: Discomunicación	0.272	109	0.000
D4: Ritmopatía	0.322	109	0.000
a. La distribución de prueba es normal. b. Se calcula a partir de datos. c. Corrección de significación de Lilliefors			

Después de recopilar la información, se realizó un análisis minucioso de una medida de centralidad para comprobar si las calificaciones de la muestra siguen una distribución normal. Para ello se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov a un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %. Esta prueba es apropiada para muestras mayores a 50 elementos ( $n > 50$ ). Los resultados indican un valor de significancia  $\text{sig.}=0,000$  para ambas variables. Ya que todos los valores de significancia son menores a 0.050; se concluye que la hipótesis de normalidad debe ser rechazada., lo cual sugiere que ni las variables ni sus dimensiones siguen una distribución normal en la muestra analizada. Por lo tanto, se aconseja utilizar la prueba no paramétrica de Rho de Spearman para el análisis estadístico.

### 4.2.2. Prueba de hipótesis general

#### a) Hipótesis

**Ha:** Sí existe relación significativa entre la actividad física y la depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física y la depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

**b) Nivel de significancia:**  $p = 0,05$

**c) Prueba estadística:** Rho de Spearman.

**d) Decisión estadística:** si  $p < 0,05$  se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_a$ ; si  $p > 0,05$  se acepta  $H_0$  y se rechaza  $H_a$ .

**e) Resultado:**

**Tabla 10:**

*Tabla de correlación entre la actividad física y la depresión en los estudiantes*

			Actividad física	Depresión
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,720**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	109	109
	Depresión	Coefficiente de correlación	,720**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	109	109

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

En la Tabla 10 se realizó el análisis de correlación entre la actividad física y la depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, empleando el coeficiente Rho de Spearman. El valor obtenido fue  $Rho = 0.720$ , lo que evidencia una relación positiva y muy fuerte entre ambas variables. El nivel de significancia bilateral fue  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. En consecuencia, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y la depresión en los estudiantes evaluados.

### 4.2.3. Prueba de hipótesis específica 1

#### a) Hipótesis

**Ha:** Sí existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

#### b) Nivel de significancia: $p = 0,05$

#### c) Prueba estadística: Rho de Spearman.

#### d) Decisión estadística: si $p < 0,05$ se rechaza Ho y se acepta Ha; si $p > 0,05$ se acepta Ho y se rechaza Ha.

#### e) Resultado:

**Tabla 11:** *Tabla de correlación entre la actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes*

			Correlaciones	
			Actividad física	Humor anhedónico o depresivo
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,962**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	109	109
	Humor anhedónico o depresivo	Coefficiente de correlación	,962**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	109	109

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

En la Tabla 11 se presenta el análisis de correlación entre la actividad física y la dimensión humor anhedónico o depresivo, empleando el coeficiente Rho de Spearman. El valor obtenido fue  $Rho = 0.962$ , lo que evidencia una relación muy

fuerte y positiva entre ambas variables. Asimismo, el nivel de significancia bilateral fue  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.01$ ), lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. En consecuencia, se confirma que existe una relación altamente significativa entre la actividad física y el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH en el año 2024.

#### 4.2.4. Prueba de hipótesis específica 2

##### a) Hipótesis

**Ha:** Sí existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

##### b) Nivel de significancia: $p = 0,05$

##### c) Prueba estadística: Rho de Spearman.

##### d) Decisión estadística: si $p < 0,05$ se rechaza Ho y se acepta Ha; si $p > 0,05$ se acepta Ho y se rechaza Ha.

##### e) Resultado:

#### Tabla 12:

*Tabla de correlación entre la actividad física y la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes*

Correlaciones			Actividad física	Anergia o vaciamiento de impulsos
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,930**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	109	109

Anergia o vaciamiento de impulsos	Coefficiente de correlación	,930**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	109	109

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

En la Tabla 12, se presenta el análisis de correlación entre la actividad física y la dimensión *anergia o vaciamiento de impulsos* en los estudiantes, empleando el coeficiente Rho de Spearman. El valor obtenido fue  $Rho = 0.930$ , lo que evidencia una relación positiva muy fuerte entre ambas variables. Asimismo, el nivel de significancia bilateral fue  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.05$ ), lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna planteada. En consecuencia, se confirma que existe una relación altamente significativa entre la actividad física y la anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH en el año 2024.

#### 4.2.5. Prueba de hipótesis específica 3

##### a) Hipótesis

**Ha:** Sí existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión discomunicación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física

- UNSCH, 2024.

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión discomunicación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física

- UNSCH, 2024.

**b) Nivel de significancia:**  $p = 0,05$

**c) Prueba estadística:** Rho de Spearman.

**d) Decisión estadística:** si  $p < 0,05$  se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_a$ ; si  $p > 0,05$  se acepta  $H_0$  y se rechaza  $H_a$ .

**e) Resultado:**

**Tabla 13:**

*Tabla de correlación entre la actividad física y la dimensión discomunicación en los estudiantes*

		<b>Correlaciones</b>		
			Actividad física	Discomunicación
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,894**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	109	109
	Discomunicación	Coeficiente de correlación	,894**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	109	109

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

En la Tabla 13, se presenta el análisis de correlación entre la actividad física y la dimensión discomunicación, empleando el coeficiente Rho de Spearman. El valor obtenido fue  $Rho = 0.894$ , lo que evidencia una relación positiva muy fuerte entre ambas variables. Asimismo, el nivel de significancia bilateral fue  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Estos resultados permiten inferir que a mayor nivel de actividad física se asocian menores problemas de discomunicación. Además, la fuerza de la correlación sugiere que la variable actividad física constituye un factor importante dentro del comportamiento comunicacional de los estudiantes evaluados.

#### **4.2.6. Prueba de hipótesis específica 4**

##### **a) Hipótesis**

**Ha:** Sí existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión ritmopatía en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión ritmopatía en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

- b) **Nivel de significancia:**  $p = 0,05$
- c) **Prueba estadística:** Rho de Spearman.
- d) **Decisión estadística:** si  $p < 0,05$  se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_a$ ; si  $p > 0,05$  se acepta  $H_0$  y se rechaza  $H_a$ .
- e) **Resultado:**

**Tabla 14:**

*Tabla de correlación entre la actividad física y la dimensión ritmopatía en los estudiantes*

			Actividad física	Ritmopatía
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,834**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	109	109
	Ritmopatía	Coefficiente de correlación	,834**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	109	109

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

En la Tabla 14, se realizó el análisis de correlación entre la actividad física y la dimensión ritmopatía empleando el coeficiente Rho de Spearman. El valor obtenido fue  $Rho = 0.834$ , lo que evidencia una relación positiva muy fuerte entre ambas variables. Asimismo, el nivel de significancia bilateral fue  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Estos resultados sugieren que, a mayor nivel de actividad física, se observan mejores desempeños vinculados a la ritmopatía. Además, la consistencia del coeficiente confirma la estabilidad del vínculo entre ambas variables dentro de la población evaluada.

### 4.3. Discusión de resultados

El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre la actividad física y la depresión en un grupo de 109 estudiantes universitarios. El

análisis de correlación entre la actividad física y la depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, empleando el coeficiente Rho de Spearman. El valor obtenido fue  $Rho = 0.720$ , lo que evidencia una relación positiva y muy fuerte entre ambas variables. El nivel de significancia bilateral fue  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.05$ ), lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. En consecuencia, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y la depresión en los estudiantes evaluados. Estos hallazgos sugieren que un aumento en el nivel de actividad física está vinculado a una mejora en el estado de ánimo, manifestado en una menor manifestación de síntomas anhedónico o depresivos. Estos hallazgos coinciden con la investigación previas tal como el estudio realizado por Becerra (2022), el cual señaló que dentro de la muestra estudiada el 46.9 % de los estudiantes presentaba una baja actividad física mientras que un 26.1 % tenía una actividad física moderada y un 27 % mantenía una alta actividad física. En contraste dentro de la muestra analizada el 26.6%, no mostraba signos de depresión; el 37.8%, presentaba síntomas leves de depresión; el 18.3%, experimentaba depresión moderada; el 12 % sufría una depresión bastante severa y el 5.4%, mostraba signos claros de grave depresión. En hombres y mujeres por igual se observaron tasas más altas de depresión moderada a grave en el grupo que tiene baja actividad física (21.1 % y 13.6 % respectivamente). Esto resalta cómo la falta de ejercicio físico incrementaría la posibilidad y la intensidad de padecer depresión. En conclusión, los resultados de esta investigación confirman que la actividad física desempeña un rol fundamental en la reducción de la sintomatología depresiva y que los estudiantes con menor práctica de ejercicio presentan un mayor riesgo de experimentar depresión moderada a severa, lo que coincide con hallazgos previos y refuerza la importancia de fomentar estilos de vida activos.

En referencia al propósito del objetivo específico uno, los resultados revelan el análisis de correlación entre la actividad física y la dimensión humor anhedónico o depresivo, empleando el coeficiente Rho de Spearman: El valor obtenido fue  $Rho = 0.962$ , lo que evidencia una relación muy fuerte y positiva entre ambas variables. Asimismo, el nivel de significancia bilateral fue  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. En consecuencia, se confirma que existe una relación altamente significativa entre la actividad física y el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH en el año 2024. Estos resultados indican que un mayor nivel de actividad física se relaciona directamente con una mejora en el estado de ánimo, lo cual se refleja en una menor presencia de síntomas anhedónicos o depresivos. Estos hallazgos coinciden con la investigación realizado anteriores por Carrión (2024). Se estableció que la estrategia más efectiva para brindando a los estudiantes un desarrollo óptimo es llevar a cabo prácticas adecuada que verdadera recompensen su esfuerzo mental y físico promoviendo su confianza valores y equilibrio emocional entre otros aspectos que respaldan el crecimiento de su bienestar tanto físico como mental. De la misma manera, se observó que los estudiantes de último año en instituciones educativas estatales muestran una disminución en su nivel de ejercicio físico debido a la pandemia que ha contribuido a esta situación a través del distanciamiento social y el cierre de áreas públicas destinadas para ejercitar tanto en interiores como al aire libre. En síntesis, los resultados demuestran que la actividad física se relaciona estrechamente con la reducción del humor anhedónico o depresivo, coincidiendo en gran medida con estudios previos. La similitud de hallazgos fortalece la validez científica del vínculo entre ambas variables y subraya la relevancia de promover estilos de vida activos en contextos académicos. Además,

las diferencias identificadas ofrecen nuevas perspectivas para comprender cómo factores externos, como la pandemia, pueden modificar los niveles de actividad física y su impacto en la salud mental estudiantil.

En cuanto al propósito del objetivo específico dos, los resultados revelan el análisis de correlación entre la actividad física y la dimensión *anergia o vaciamiento de impulsos* en los estudiantes, empleando el coeficiente Rho de Spearman: El valor obtenido fue  $Rho = 0.930$ , lo que evidencia una relación positiva muy fuerte entre ambas variables. Asimismo, el nivel de significancia bilateral fue  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna planteada. En consecuencia, se confirma que existe una relación altamente significativa entre la actividad física y la anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH en el año 2024. Estos hallazgos se basan en el estudio realizado por Ordemar (2024), el cual descubrió que la mayoría de los estudiantes tenían un nivel bajo de actividad física (40.4%), experimentaban síntomas leves de ansiedad (37.40%) y síntomas graves de depresión (20%). Se encontró una relación inversamente proporcional entre la actividad física y la depresión en el análisis de regresión logística binaria; el OR fue de 0.477 (con un IC del 95 % entre 0.254 y 0.895), siendo significativo estadísticamente para un valor p por debajo de .05. No se encontró una relación estadísticamente relevante entre la actividad física y la depresión, ni se observó alguna relación estadísticamente significativa entre la ansiedad y la actividad física. Estos hallazgos coinciden parcialmente con el estudio de Ordemar, quien también encontró que la actividad física actúa como un factor protector frente a síntomas depresivos. Sin embargo, Ordemar no halló significancia en la relación general entre actividad física y depresión, lo que sugiere diferencias metodológicas o poblacionales. En conjunto, la

evidencia resalta la importancia de la actividad física en el bienestar emocional estudiantil.

En referencia al propósito del objetivo específico tres, los resultados revelan el análisis de correlación entre la actividad física y la dimensión discomunicación, empleando el coeficiente Rho de Spearman: El valor obtenido fue  $Rho = 0.894$ , lo que evidencia una relación positiva muy fuerte entre ambas variables. Asimismo, el nivel de significancia bilateral fue  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En consecuencia, se confirma que existe una relación altamente significativa entre la actividad física y la discomunicación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH. Estos resultados permiten inferir que a mayor nivel de actividad física se asocian menores problemas de discomunicación. Además, la fuerza de la correlación sugiere que la variable actividad física constituye un factor importante dentro del comportamiento comunicacional de los estudiantes evaluados. Estos resultados podemos corroborar con la investigación realizada por Apaza y Pacori (2024), quienes encontraron una conexión entre la práctica de ejercicio físico moderado y una menor incidencia de depresión (valor de  $p = 0,028$ ), lo que respalda esta afirmación. Se ha demostrado que los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Educación que se ejercitan moderadamente tienen una menor probabilidad de experimentar depresión en cualquier nivel de gravedad. En conclusión, las variables analizadas difieren, ambas se relacionan con dimensiones psicológicas sensibles al ejercicio. La similitud de hallazgos refuerza el papel protector de la actividad física en la salud integral. Se concluye que promover actividad física contribuye al bienestar emocional y comunicacional del estudiante universitario.

En referencia al propósito del objetivo específico cuatro, los resultados

revelan el análisis de correlación entre la actividad física y la dimensión ritmopatía empleando el coeficiente Rho de Spearman: El valor obtenido fue  $Rho = 0.834$ , lo que evidencia una relación positiva muy fuerte entre ambas variables. Asimismo, el nivel de significancia bilateral fue  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En consecuencia, se concluye que existe una relación altamente significativa entre la actividad física y la ritmopatía en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH. Estos resultados sugieren que, a mayor nivel de actividad física, se observan mejores desempeños vinculados a la ritmopatía. Además, la consistencia del coeficiente confirma la estabilidad del vínculo entre ambas variables dentro de la población evaluada. Estos descubrimientos se basan en la investigación llevada a cabo por Nuñez y Yanasupo (2022), la cual reveló que el 50 % de los estudiantes tienen un buen rendimiento en lo que respecta a la actividad física y un bajo rendimiento en cuanto al estrés. Según los resultados obtenidos, existe una correlación negativa significativa entre los niveles de estrés y la actividad física (coeficiente de correlación  $Rho = -0.883$ ), lo que indica que aquellos estudiantes que realizan más actividad física experimentan una menor cantidad de estrés. En conclusión, al comparar estos hallazgos, se observa que ambos estudios coinciden en que la actividad física mejora el bienestar, ya sea reduciendo el estrés o potenciando capacidades motrices. La similitud de resultados resalta el rol protector y multidimensional del ejercicio físico. Aunque las variables difieren, la consistencia de los efectos valida la importancia de la actividad física en contextos universitarios. En conjunto, los hallazgos aportan evidencia sólida para promover hábitos activos en la comunidad estudiantil.

## CONCLUSIONES

1. Al obtener un valor de significancia asintótica bilateral de  $p = 0,000$  inferior a ( $p > 0,05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. El resultado revela un coeficiente de correlación de 0,720, lo que evidencia una relación positiva y muy fuerte entre ambas variables. En consecuencia, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y la depresión en los estudiantes evaluados.
2. El valor de significancia asintótica bilateral es de 0,000, lo cual es menor que ( $p > 0,05$ ), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. El resultado demuestra un coeficiente de correlación de 0,962, lo cual sugiere que hay una correlación significativa y fuerte entre la actividad física y el estado de ánimo anhedónico o depresivo en estudiantes universitarios. En consecuencia, se confirma que existe una relación altamente significativa entre la actividad física y el humor anhedónico o depresivo.
3. Al obtener un valor de significancia asintótica bilateral de  $p = 0,000$  que es menor a ( $p > 0,05$ ), se reafirma la hipótesis alterna y se descarta la hipótesis nula en base a los datos analizados. Los resultados revelan un coeficiente de correlación de 0,930, lo cual señala una relación sólida y significativa entre la actividad física y el aspecto anérgico o la falta de impulsos en estudiantes universitarios. Además, se sugiere que a medida que aumentan los niveles de actividad física disminuye el grado de anergia o vacío impulsivo en estos alumnos, y viceversa.
4. Al obtener un valor de significancia asintótica bilateral de  $p = 0,000$  menor a ( $p > 0,05$ ), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, los resultados indican un coeficiente de correlación de 0.894, lo que evidencia una relación positiva muy fuerte entre la actividad física y la dimensión de comunicación. Estos resultados permiten inferir que a mayor nivel de actividad física se asocian menores problemas de discomunicación. Además, la fuerza de la correlación sugiere que la variable actividad física constituye un factor importante dentro del comportamiento comunicacional de los estudiantes evaluados.
5. Cuando el valor de significancia asintótica bilateral es menor a 0,05, es decir,  $p = 0,000$ , se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Según el análisis realizado, se encontró un coeficiente de correlación de 0.834 lo que evidencia una relación positiva muy fuerte entre la actividad física y la dimensión ritmopatía en los estudiantes universitarios. En otras palabras, a mayor nivel de actividad física, se observan mejores

desempeños vinculados a la ritmopatía. Además, la consistencia del coeficiente confirma la estabilidad del vínculo entre ambas variables dentro de la población evaluada.

## RECOMENDACIONES

1. A nuestras autoridades, al vicerrectorado académico de la UNSCH, promover políticas institucionales que fomenten la actividad física como una estrategia para la prevención y reducción de la depresión en los estudiantes. Esto puede incluir la implementación de programas de bienestar estudiantil, campañas de sensibilización sobre la salud mental y la integración de espacios adecuados para la práctica deportiva dentro del campus universitario.
2. Al director y docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, incorporar estrategias pedagógicas que resalten la importancia del ejercicio físico no solo como un componente académico, sino también como un recurso para mejorar la salud mental. Además, se sugiere fortalecer las actividades extracurriculares que motiven a los estudiantes a participar en prácticas deportivas que ayuden a reducir los niveles de depresión y ansiedad.
3. A los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, mantener una rutina de actividad física regular y consciente, no solo con fines académicos, sino también como un medio para mejorar su bienestar emocional. Asimismo, se les motiva a involucrarse en actividades grupales que refuercen la interacción social y el sentido de comunidad, reduciendo así los factores que contribuyen a la depresión.
4. A la comunidad universitaria, es importante establecer lugares donde los estudiantes puedan recibir apoyo psicológico y orientación si experimentan signos de depresión. Además, sería útil organizar talleres que aborden cómo la actividad física puede influir en la depresión para concientizar y fomentar hábitos saludables entre los jóvenes universitarios.

## REFERENCIAS

- Alachkar, A., Lee, J., Asthana, K. (2022). La interrupción del ritmo circadiano es común en los trastornos de salud mental. *Transl Psychiatry*, 12(2), 1-12.  
<https://doi.org/10.1038/s41398-022-02028-3>
- Alfaro, J.; Brito, H.; Alarcón, D.; Garrido, N.; González, E.; Rozas, M. (2022). Relación entre nivel de actividad física, ansiedad, estrés y depresión en adultos chilenos en contexto de pandemia por el virus covid-19. *Revista Chilena De Rehabilitación y Actividad Física*, 2(1), 1–15.  
<https://doi.org/10.32457/real2.1885>
- Álvarez, R. (2019). *Trastornos del estado de ánimo: Un enfoque integral*. Editorial Psicolibros
- Apaza, G. y Pacori, G. (2024). *Asociación entre actividad física y depresión en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima* (Tesis de la licenciatura). Universidad Peruana Unión, Perú.
- Arias, M. (2016). *Metodología de la investigación: Teoría y práctica*. Editorial Universitaria.
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) (5ª ed.)*. American Psychiatric Publishing.  
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*, (3º. Ed.). Editorial Patria. México.
- Bandura, A. (1986). *Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: Una teoría cognitiva social*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Becerra, A. (2022). *Actividad física y depresión en estudiantes de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja* (Tesis de licenciatura)

Universidad Nacional de Loja, Ecuador.

Beck, A. (1967). *Depresión: Aspectos clínicos, experimentales y teóricos*. Nueva York: Harper and Row.

Belloch, A., Sandín, B., y Ramos, F. (2009). *Manual de Psicopatología*. Edición. Revisada. Volumen II. Editorial Mc Graw Gill.

<http://bd.unsl.edu.ar/download.php?id=3945>

Belmonte, S., González, A., Arrebola, J., y Montoro, C. (2021). Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores. *Revista de Ejercicio y Salud*, 56(3), 136-143.  
<https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>

Buele, S. (2019). *Condición física y depresión en estudiantes universitarios. escuela politécnica nacional, 2019* (Tesis de maestría) Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.

Carrión, D. (2024). *La actividad física como alternativa para combatir la depresión en estudiantes de bachillerato de la institución "27 de febrero", Loja 2023* (Tesis de Licenciado en Pedagogía de la actividad física y deporte.) Universidad Nacional de Loja, Ecuador.

Conislla, N. (2022). *Nivel de actividad física y depresión en estudiantes de una universidad pública durante la pandemia COVID-19* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

Cornejo, Y. (2022). *Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021*(Tesis doctoral) Universidad César Vallejo, Perú.

- Cornejo, Y. (2022). *Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021*. (Tesis doctoral). Universidad cesar vallejo. Perú.
- Cusi, E. y Alarcon, F. (2023). *Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho - 2023* (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga, Perú.
- Díaz, M., Paredes, J., y Rivera, L. (2021). Beneficios de la actividad física aeróbica en la prevención de enfermedades crónicas. *Revista Internacional de Salud y Ejercicio Físico*, 25(2), 40-49. <http://dx.doi.org/10.1016/j.endonu.2013.03.003>
- Domínguez, C. y Castillo, C. (2017). *Relación entre la danza librecreativa y autoestima en la etapa de educación primaria. Servicio de publicaciones de la universidad de Murcia*, 17(1), 73-80. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/291931/211461>
- Fernández, F. (2009), las cuatro dimensiones del enfermo depresivo. *Salud Mental*, 32(6), 443-445. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58212267001>
- Fernández, O. (2020). La importancia de la resistencia física en el deporte de alto rendimiento. *Revista de Ciencias del Deporte*, 16(1), 50-59. <https://n9.cl/z3noy>
- Ferster, C. (1973). Un análisis funcional de la depresión. *Psicólogo estadounidense*, 28(10), 857-870.
- Garcia, A. (2009). La depresión en adolescentes. *Estudios de juventud*, 85-104.
- García, A., y López, F. (2019). Efectos del entrenamiento anaeróbico en el desarrollo muscular. *Ciencias del Deporte y la Salud*, 17(4), 110-117. <https://n9.cl/gcw2>

- García, P., & Pérez, J. (2020). Tratamiento de la depresión moderada: Intervención combinada y manejo de síntomas persistentes. *Revista de Psicología Clínica*, 27(2), 145-159
- Hernández, N., y Carballo, C. (2002). Acerca del concepto de deporte: Alcance de su (s) significado. *Educación Física y Ciencia* (s). 6 (1), 1-17.  
<https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv06a08>.
- Herrera, R. (2011) *Estrategias de calidad de servicio al cliente y su incidencia en el volumen de ventas de la comercializadora e importadora grupo canguro* (Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica de Ambato-Ecuador.
- Huamán, L., Gómez, E. y Ochoa, E. (2021). *Nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el estado de emergencia sanitaria noviembre del 2020*. (Tesis) Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Medicina.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12866/9620>
- Instituto Peruano del Deporte (2018). *Promueve calidad de vida con programa de gimnasia laboral en Lima*. [internet]. Pagina web. <https://acortar.link/0qiNDf>
- Jaimés, J., y Tacuchi, K. (2018 ). *Depresión y clima social familiar en adolescentes de la institución educativa imperio del tahuantinsuyo, Independencia - 2016*. (Tesis de pregrado) Universidad de Ciencias y Humanidades, Los olivos, Lima.
- Jiménez, R., & Castillo, M. (2021). Depresión severa: Abordaje clínico y manejo del riesgo suicida. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 33(1), 85-102.
- Kleeberg, F., y Ramos, J. (2009). Aplicación de las técnicas de muestreo en los negocios y la industria. *Ingeniería Industrial* (27), 11-40.

[https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Ingenieria\\_industrial/article/view/621/6](https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Ingenieria_industrial/article/view/621/6)

[02](#)

Martínez, A., y López, J. (2020). *La discomunicación y su impacto en la salud mental: Un enfoque clínico*. Editorial Psicología y Sociedad

Ministerio de Salud (MINSA, 2022). *Minsa recomienda realizar actividad física para prevenir enfermedades no transmisibles*. [Interne], Página web.

<https://n9.cl/5qj8ac>

Mora, M., Sarti, E., Real, T. (2016), *la depresión y otros trastornos psiquiátricos*. Documento de postura. Academia Nacional de Medicina, Colección de Aniversario, Ciudad de México, México.

Moreno, J., Escobar, A., Vera, A., Calderón, T., & Villamizar, L. (2009). *Asociación entre depresión y rendimiento académico en un grupo de niños de la localidad de Usaquén*. *Psychologia. Avances de la disciplina. Universidad de San Buenaventura, Colombia*, 131-156.

Muñoz, B., Carvajal, S., Osorio, J., Melo, L., y Rueda, J. (2022). *Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios*. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 14(1), 1–14.

<https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533>

Núñez, A. y Yanasupo, W. (2022). *Actividades físicas y nivel de estrés en estudiantes de la institución educativa “miguel grau seminario” de Yanama Ayacucho 2021* (Tesis doctoral) Universidad Ancional de San Cristobal de Huamanga, Perú.

Ñaupas H. et al. (2018) *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (5°. ed.). Edición. Ediciones de la U, Bogotá- Colombia.

- Ñaupas, H., Mejía, E., Trujillo, R., Romero, H., Medina, W. y Novoa, E. (2023). *Metodología de la investigación total, cuantitativa-cualitativa y redacción de tesis*; (6a Ed.). Editorial de la U, Bogotá- Colombia
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*, (5° Ed.). Editorial de la U, Bogotá- Colombia
- Ordemar, M. (2024). *Actividad física y niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina humana en una universidad de Lambayeque, 2022* (Tesis de licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Perú.
- Ordemar, M. (2024). *Actividad física y niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina humana en una universidad de Lambayeque, 2022* (Tesis de maestría). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física [internet]*. Página web. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [internet]*. Página web. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Organización Mundial de la Salud (OMS 5 de octubre de 2022). *Actividad física [interne]*, página web. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#>
- Pacífico, A., de Camargo, E., Vagetti, G., Piola, T., y Campos, W. (2018). Comparación de la condición física y calidad de vida entre adolescentes que practican deporte y los que no. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 20(6), 544–554. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n6p544>

- Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P., Ríos, P., Lara, A., González, A. (4) García, V., Hernández, M., Solís, D., De la Paz, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico Científica ca de la Secretaría de Salud Jalisco*. 6 (2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
- Pérez, J., y Sánchez, L. (2020). Abordaje clínico de la depresión moderada: Un enfoque basado en la psicoterapia y la farmacología. *Revista Internacional de Salud Mental*, 28(1), 45-60.
- Presa, M., García, A., Callol, L., García A., Muñoz, M. y Sanid, M. (2023), *La influencia de la anhedonia en el bienestar emocional*. *Revista de Psicología Clínica*, 79 (2), 75-81. <https://n9.cl/9ldsd>
- Rodríguez, A. (2017). *Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento*. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (82), 1-26. Disponible en: <https://bit.ly/38tvTuG>
- Rodríguez, A. y Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (82), 1-26. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2),1561-3038. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010)
- Rodríguez, D. (2020) *Investigación básica: características, definición, ejemplos*. *Lifeder*.

[Internet], Página web. <https://bit.ly/3gLJ9zf>

Salazar, S. (2019). Las actividades físicas y la formación integral de los adolescentes.

*Revista Fuentes* (8), 53-83. [http://institucional.us.es/revistas/fuente/8/art\\_3.pdf](http://institucional.us.es/revistas/fuente/8/art_3.pdf)

Sallis, J., Prochaska, J. y Taylor, W. (2000). Una revisión de los correlatos de la actividad física en niños y adolescentes. *Revista Medicina preventiva*, 30(2),

125-144. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0584>

Tipanluisa, C. (2022). *Niveles de actividad física y estados depresivos en estudiantes de Bachillerato general unificado* (Tesis de maestría). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.

Vásquez, W. (2020) *Metodología de la investigación*, (1º ed.). Editorial Universidad de San Martín de Porres, Lima-Perú.

Villasís, M., Márquez, H., Zurita, J. Miranda, G., y Escamilla, A. (2018). El protocolo de investigación VII. Validez y confiabilidad de las mediciones.

*Revista Alergia México*, 64(4), 414-421.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/ram/v65n4/2448-9190-ram-65-04-414.pdf>

Williams, J., Teasdale, J., Segal, Z. y Soulsby, J. (2007). *Terapia cognitiva basada en la atención plena: un nuevo enfoque para prevenir la recaída en la depresión*. Prensa de Guilford.

**ANEXO**

**Anexo 01: Matriz de consistencia**

Título: Actividad física y depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES, DIMENSIONES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre la actividad física y la depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL:</b></p> <p>Existe relación significativa entre la actividad física y la depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Actividad física</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Actividad física aeróbica</li> <li>– Actividad física anaeróbica</li> <li>– Actividad física de resistencia</li> <li>– Actividad física de intensidad vigorosa</li> </ul>	<p><b>Tipo de Investigación</b></p> <p>Básica</p> <p><b>Nivel de Investigación</b></p> <p>correlacional</p> <p><b>Método</b></p> <p>❖ Hipotetico-deductivo</p> <p><b>Diseño de investigación</b></p> <p>No experimental/transversal</p> <p><b>Población</b></p>
<p><b>PROBLEMAS ESPECIFICO</b></p> <p>1. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024?</p> <p>2. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la dimensión</p>	<p>1. Determinar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.</p> <p>2. Determinar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes de la Escuela</p>	<p><b>HIPÓTESIS ESPECIFICOS:</b></p> <p>1. Existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión el humor anhedónico o depresivo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.</p> <p>2. Existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes de la Escuela</p>		

<p>anergia o vaciamiento de impulsos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024?</p> <p>3. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la dimensión discomunicación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024?</p> <p>4. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la dimensión ritmopatía en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024?</p>	<p>Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.</p> <p>3. Determinar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión discomunicación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.</p> <p>4. Determinar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión ritmopatía en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.</p>	<p>Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.</p> <p>3. Existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión discomunicación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.</p> <p>4. Existe relación significativa entre la actividad física y la dimensión ritmopatía en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.</p>	<p><b>Variable 2:</b> Depresión</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Humor anhedónico o depresivo</li> <li>- Anergia o vaciamiento de impulsos</li> <li>- Discomunicación</li> <li>- Ritmopatía</li> </ul>	<p>La población estará conformada por 151 estudiantes universitarios</p> <p><b>Muestra</b> conformada por 109 estudiantes</p> <p><b>Técnicas de recolección de datos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> </ul> <p><b>Instrumentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario</li> </ul>
---	--	--	---	---

## Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos

### CUESTIONARIO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

**Instrucciones:** El presente instrumento pretende medir la actividad física que tiene un el estudiante universitario en base a sus declaraciones. Para lo cual, se solicita marcar con una “x” según la escala que corresponda.

- El desarrollo del presente instrumento es personal.
- Por favor desarrolle el instrumento con la sinceridad que a usted la caracteriza.
- El desarrollo de este test tiene una duración máxima de 10 minutos.
- Para calificar cada reactivo, utilice la siguiente leyenda:

1: Nunca; 2: Poco frecuente; 3: Frecuentemente; 4: Muy frecuente

Nº	Ítems	1	2	3	4
1	¿Con qué frecuencia realizas actividades que requieren un esfuerzo sostenido, como nadar o bailar, que contribuyen a tu consumo de oxígeno?				
2	¿Con qué frecuencia sientes que tus niveles de energía mejoran después de realizar actividad física aeróbica?				
3	¿Con qué frecuencia realizas ejercicios de respiración o actividades que mejoran tu metabolismo pulmonar durante tus rutinas de ejercicio?				
4	¿Con qué frecuencia realizas ejercicios de fortalecimiento muscular (como levantamiento de pesas o ejercicios de resistencia) durante la semana?				
5	¿Con qué frecuencia realizas ejercicios de levantamiento de pesas o entrenamiento de resistencia?				
6	¿Con qué frecuencia incluyes ejercicios de resistencia, como flexiones o abdominales, en tu rutina de entrenamiento?				
7	¿Con qué frecuencia participas en actividades físicas que aumentan tu frecuencia cardiaca, como correr o andar en bicicleta?				
8	¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas que requieren resistencia pulmonar, como correr o nadar?				
9	¿Con qué frecuencia realizas ejercicios de resistencia que mejoran tu circulación, como caminar a paso rápido o andar en bicicleta?				
10	¿Cuántas veces al mes te unes a un partido de fútbol con tus amigos o compañeros?				
11	¿Con qué frecuencia participas en juegos de basquetbol durante la semana?				
12	¿Te unes a amigos o compañeros para jugar vóleibol en tu tiempo libre?				

## Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos

### CUESTIONARIO PARA LA DEPRESIÓN

**Instrucciones:** estimado estudiante, el siguiente cuestionario tiene como objetivo: Determinar la relación que existe entre la actividad física y la depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024; para lo cual, se solicita marcar con una “x” según la escala que corresponda.

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

Nº	Ítems
1	¿Sientes que la tristeza afecta tu capacidad de disfrutar actividades que antes te gustaban? 5                      4                      3                      2                      1
2	¿Con qué frecuencia experimentas una sensación de vacío emocional o falta de propósito en tu vida diaria? 5                      4                      3                      2                      1
3	¿Te resulta difícil disfrutar de tus logros debido a la frustración que sientes por otras áreas de tu vida universitaria? 5                      4                      3                      2                      1
4	¿Te sientes cansado o fatigado al final de una jornada académica? 5                      4                      3                      2                      1
5	¿Te sientes desmotivado para practicar deportes o actividades físicas que antes te agradaban? 5                      4                      3                      2                      1
6	¿Sientes dolores físicos que no puedes explicar después de realizar actividades académicas? 5                      4                      3                      2                      1
7	¿Te sientes responsable o incómodo cuando un malentendido interfiere en la comunicación con tus compañeros durante actividades físicas grupales o clases de prácticas? 5                      4                      3                      2                      1
8	¿Te resulta difícil expresar tus emociones o desacuerdos a tus compañeros durante entrenamientos, partidos o prácticas físicas en clase? 5                      4                      3                      2                      1
9	¿Consideras que la falta de atención o comunicación clara entre los miembros del equipo afecta negativamente el rendimiento en trabajos grupales o actividades físicas colaborativas? 5                      4                      3                      2                      1
10	¿Con qué frecuencia utilizas tu cuerpo para expresar ritmos durante tus prácticas deportivas, clases de danza o actividades físicas? 5                      4                      3                      2                      1
11	¿Consideras que mantienes un control constante y preciso en la ejecución de movimientos rítmicos durante las clases de educación física y danza? 5                      4                      3                      2                      1
12	¿Con qué frecuencia disfrutas y participas activamente en actividades que requieren la memorización y reproducción de ritmos complejos, como tocar instrumentos, coreografías o ejercicios rítmicos en tus clases y entrenamientos? 5                      4                      3                      2                      1

### Anexo 03: Valides del instrumento de Actividad física



#### INFORME DE OPINION DEL JUICIO DE EXPERTO FICHA DE VALIDACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

1. **Título de la Investigación.**  
Actividad Física y Ansiedad en los estudiantes de la escuela profesional de educación física- UNSCH 2024
2. **Cargo e Institución donde labora**  
Universidad Nacional San Cristobal de Huamanga
3. **Nombre del instrumento motivo de evaluación**  
Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF (26 ítems)
4. **Autor de la Investigación**  
Palomino Ochoa Luis Angel,  
Sanchez León Anji Danyeli.

#### II. ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Baja 21-40%	Regular 41-60%	Bueno 61-80%	Muy bueno 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				X	
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.				X	
<b>TOTAL</b>					<b>80%</b>	

Valoración cuantitativa (Total)

Marca con "x" resultado de evaluación Deficiente ( ) Baja ( ) Regular ( ) Bueno (X) Muy bueno ( )

Nombres y apellidos	EDWIN HÉCTOR EYZAGUIRRE MAIDONADO	N° DNI: 08124092 Celular: 995514227
Título profesional	LICENCIADO	
Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA	
Grado académico	MAESTRO	
Mención	GESTIÓN Y DOCENCIA	
Opinión de aplicabilidad	Es Aplicable	
Lugar y fecha	Ayacucho..26..1..23..1.2025	
Firma		

### Anexo 03: Valides del instrumento de depresión



#### INFORME DE OPINION DEL JUICIO DE EXPERTO FICHA DE VALIDACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

1. **Título de la investigación.**  
Actividad Física y Ansiedad en los estudiantes de la escuela profesional de educación física- UNSCH 2024
2. **Cargo e institución donde labora**  
Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga
3. **Nombre del Instrumento motivo de evaluación**  
Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF (26 ítems)
4. **Autor de la investigación**  
Palomino Ochoa Luis Angel,  
Sanchez León Anji Danyeli.

#### II. ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Baja 21-40%	Regular 41-60%	Bueno 61-80%	Muy bueno 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				X	
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.				X	
<b>TOTAL</b>					80%	

Valoración cuantitativa (Total)

Marca con "x" resultado de evaluación Deficiente ( ) Baja ( ) Regular ( ) Bueno (X) Muy bueno ( )

Nombres y apellidos	JUAN PARIONA CAHUANA	N° DNI: 28217764 Celular: 966654914
Título profesional	LICENCIADO	
Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA	
Grado académico	DOCTOR	
Mención	EDUCACIÓN	
Opinión de aplicabilidad:	ES APLICABLE	
Lugar y fecha	Ayacucho. 26...1.03...1.2025	
Firma		

### Anexo 03: Valides del instrumento de depresión



#### INFORME DE OPINION DEL JUICIO DE EXPERTO FICHA DE VALIDACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

1. **Título de la Investigación.**  
Actividad Física y Ansiedad en los estudiantes de la escuela profesional de educación física- UNSCH 2024
2. **Cargo e institución donde labora**  
Universidad Nacional San Cristobal de Huamanga
3. **Nombre del Instrumento motivo de evaluación**  
Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF (26 Ítems)
4. **Autor de la Investigación**  
Palomino Ochoa Luis Angel,  
Sanchez León Anji Danyeli.

#### II. ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Baja 21-40%	Regular 41-60%	Bueno 61-80%	Muy bueno 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				✓	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				✓	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					✓
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				✓	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				✓	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					✓
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				✓	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				✓	
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.				✓	
<b>TOTAL</b>					80%	

Valoración cuantitativa (Total)

Marca con "x" resultado de evaluación Deficiente ( ) Baja ( ) Regular ( ) Bueno ( ) Muy bueno ( )

Nombres y apellidos	Carlos Alberto, Auccapucella Paz	N° DNI: 43021822 Celular: 961908908
Título profesional	Licenciado	
Especialidad	Educación Física	
Grado académico	Maestro en Educación	
Mención	Gestión Educativa	
Opinión de aplicabilidad	Es aplicable	
Lugar y fecha	Ayacucho. 26...1...9...3...12...2025	
Firma		

## Anexo 04: Fiabilidad del instrumento

### Prueba de fiabilidad de Actividad Física

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	109	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	109	100,0

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

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,894	12

### Prueba de fiabilidad de depresión

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	109	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	109	100,0

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

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,861	12

## Anexo 05: Base de Datos

ACTIVIDAD FISICA													
N°	D1			D2			D3			D4			Total
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	
1	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	30
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	44
4	2	3	2	4	3	2	2	3	4	4	4	3	36
5	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	31
6	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	31
7	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	28
8	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	32
9	2	3	2	1	1	1	2	3	2	3	1	2	23
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	33
11	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	31
12	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	31
13	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	27
14	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	42
15	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	29
16	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	33
17	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	37
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
19	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	42
20	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	30
21	3	2	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	30
22	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	35
23	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
24	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	2	33
25	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	29
.	.												
.	.												
.	.												
102	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	33
103	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	31
104	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	31
105	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	27
106	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	24
107	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	43
108	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	33
109	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	37

## Anexo 05: Base de Datos

DEPRESIÓN EN LOS ESTUDIANTES													
N°	D1			D2			D3			D4			Total
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	
1	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	34
2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	34
3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	34
4	1	1	1	1	2	3	1	4	4	1	1	1	22
5	4	1	3	3	3	3	4	2	3	4	1	3	35
6	4	5	4	5	4	3	4	5	4	4	5	4	51
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
8	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	31
9	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	46
10	2	1	1	1	3	2	3	2	1	2	1	1	19
11	3	3	2	1	1	1	4	3	2	3	3	2	29
12	3	2	2	3	3	3	5	5	3	3	2	2	34
13	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	39
14	3	1	3	1	1	1	3	3	3	3	1	3	22
15	3	1	3	2	1	4	4	4	3	3	1	3	30
16	3	2	2	2	3	4	4	5	5	3	2	2	37
17	3	4	4	1	3	2	3	3	1	3	4	4	37
18	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	33
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
20	2	5	3	4	5	3	3	5	3	2	5	3	44
21	3	2	2	3	1	1	5	5	5	3	2	2	32
22	3	1	1	3	4	3	4	4	3	3	1	1	33
23	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	31
24	3	3	4	2	1	3	5	5	3	3	3	4	35
25	3	1	3	3	3	3	3	5	3	3	1	3	36
.	.												
.	.												
.	.												
102	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	32
103	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	33
104	5	3	3	4	5	3	3	4	5	3	5	4	47
105	3	3	3	4	1	3	4	2	3	3	3	5	37
106	2	2	1	3	2	2	3	1	1	5	5	5	32
107	5	5	3	5	4	5	3	4	5	4	4	5	52
108	4	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	3	31
109	3	2	1	3	3	4	2	1	3	5	5	3	35

**Anexo 06: Evidencias fotográficas**



FACULTAD DE  
**CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA

## **ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LOS BACHILLERES LUIS ANGEL PALOMINO OCHOA Y ANJI DANYELI SANCHEZ LEON, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN FÍSICA**

En la ciudad de Ayacucho, siendo a horas las cuatro de la tarde, del día cinco de diciembre del año dos mil veinticinco, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez y el Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Actividad física y depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2024**, presentado por los bachilleres en Ciencias de la Educación alumnos: **LUIS ANGEL PALOMINO OCHOA Y ANJI DANYELI SANCHEZ LEON**, para obtener el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado; el secretario dio lectura al expediente presentado por los recurrentes, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a los aspirantes al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por los sustentantes en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, han obtenido un promedio de la nota aprobatoria de CATORCE (14).

Siendo a horas las cinco con treinta y cinco minutos de la tarde, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez y el Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 22 de diciembre de 2025.

  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
Dr. VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ  
DECANO

Registro N° 2614 y 2613 - 2025  
Recibo de Tesorería N°s 20-00009767 y 20-00009768  
Libro N° 05, folios 257 y 258  
VRTH/acc.



EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

**HACE CONSTAR:**

Que de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **Actividad física y depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2024**, presentado por los estudiantes: **Anji Danyeli SANCHEZ LEON** y **Luis Angel PALOMINO OCHOA**, “sin depósito” en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia “con depósito” de trabajo estándar en la **Facultad de Ciencias de la Educación**, con **resultado de informe final del software turnitin de 22% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CF, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 15 de julio de 2025 y boleta de venta electrónica N° 005-00056269 y N° 005 - 00056268.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en cinco folios.

Ayacucho, 26 de agosto de 2025

c.c.: Archivo  
VRTH/mqa



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Dr. VÍCTOR RAMÍREZ TUMBALOBOS HUAMANÍ  
DECANO

# Actividad física y depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

*por* Anji Danyeli SANCHEZ LEON y Luis Angel PALOMINO OCHOA

---

**Fecha de entrega:** 25-ago-2025 07:23p. m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2735286371

**Nombre del archivo:** BORRADOR\_DE\_TESIS\_ANJI\_Y\_LUIS\_OFICIAL\_1.pdf (3M)

**Total de palabras:** 20550

**Total de caracteres:** 116058

# Actividad física y depresión en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2024.

## INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

17%

PUBLICACIONES

17%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	10%
2	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	1library.co Fuente de Internet	1%
6	repositorio.escuelamilitar.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	dspace.ueb.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%
10	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
11	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1%

oldri.ues.edu.sv

12	Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="https://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="https://repositorio.uwiener.edu.pe">repositorio.uwiener.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
16	<a href="https://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
18	Macedo Atamari, Jhonatan Thonny. "Aplicación de los juegos recreativos en la prevención de la obesidad de estudiantes de la IEP N° 70024 Laykakota", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
19	Diego Pineda, Edgar David Sánchez Encalada. "Influencia de la actividad física en el estrés de los adolescentes en el contexto escolar", Resistances. Journal of the Philosophy of History, 2025 Publicación	<1 %
20	<a href="https://tesis.usat.edu.pe">tesis.usat.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
21	Cristian Fernando Matute Reyes, Zoila Guillermina Torres Palchisaca. "Niveles de depresión asociados a la actividad física en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues",	<1 %

# Resistances. Journal of the Philosophy of History, 2025

Publicación

22

[repositorio.ucv.edu.pe](https://repositorio.ucv.edu.pe)

Fuente de Internet

<1%

23

Palli Quispe, Sandra Alina. "Influencia de las danzas de la Región Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la Empresa Piscifactorias de Los Andes en tiempos del COVID-19", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru)

Publicación

<1%

24

[repositorio.unheval.edu.pe](https://repositorio.unheval.edu.pe)

Fuente de Internet

<1%

25

[www.utic.edu.py](http://www.utic.edu.py)

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 30 words

Excluir bibliografía

Activo