

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
“AZÁNGARO”
R. D. N° 1015-64-ED.**



TESIS

Actividad física recreativa y el estado emocional de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca”, Azángaro 2022.

PRESENTADO POR:

CHAMPI CONDORI, Boris Alberto

LUQUE ROMÁN, Luis Wilfredo

PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN 2 022

AZÁNGARO – PUNO - PERÚ

2 022

HOJA DE CALIFICACIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "AZÁNGARO"

TESIS

Actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 "José Domingo Choquehuanca", Azángaro 2022

PRESENTADO POR:
Boris Alberto CHAMPI CONDORI
Luis Wilfredo LUQUE ROMÁN.

EL JURADO CALIFICADOR DETERMINA:

.....
JURADOS:

NOMBRES Y APELLIDOS:

Firma

.....
Presidente:

.....
Vocal:

.....
Secretario:

.....
Asesor:

Azángaro,, de 2022

DEDICATORIA

Mi trabajo de investigación dedico primeramente a mis padres: **Leónidas y Clemencia**, quienes con su palabra de aliento no me dejaban decaer para que siguiera adelante y siempre sea perseverante y cumpla con mis ideales, y ha estado apoyándome siempre en cada paso que doy, a mis hermanos por su gran apoyo moral.

A mis amigos y amigas por sus consejos paciencia y toda la ayuda que brindaron en especial a mis queridas amigos que han estado siempre hay apoyándome, extendiéndome la mano.

Y finalmente a mis docentes del instituto superior pedagógico público de Azángaro por brindarme y compartir sus conocimientos.

Luis Wilfredo

Esta tesis se la dedico a mis padres: **Justo y Julia** por su gran apoyo, consejos, comprensión, amor y ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para poder estudiar. ya que son para mí la base fundamental de mi vida pues ellos me han sabido guiar, levantarme y sostenerme sin el camino importar el tiempo y el espacio

A mis compañeros y amigos presentes y pasados, quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías y tristezas y a todas aquellas personas que durante estos cinco años estuvieron a mi lado apoyándome.

Boris Alberto

AGRADECIMIENTO

Agradezco a quienes hicieron posible este sueño, aquellos que junto a mi caminaron en todo momento y siempre fueron inspiración, apoyo y fortaleza, esta mención en especial para Dios, mis padres, mis hermanos. Muchas gracias a ustedes por demostrarme que “el verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que este se supere”.

Quiero agradecer a mi tutor, quien con sus conocimientos y apoyo me guio en mi proyecto de investigación.

Agradezco a la institución educativa por brindarme todo su apoyo para que yo pueda concluir con mi trabajo de investigación. Por último, agradezco a todos mis compañeros y docentes de la casa de estudios del instituto superior pedagógico público de Azángaro.

Gracias

Luis Wilfredo

A DIOS TODO PODEROSO Por darme la oportunidad de culminar con éxito mis estudios, brindándome la oportunidad de obtener un grado académico más en mi vida, del cual me siento orgulloso y seguro que será de provecho y prosperidad en mi porvenir.

A MIS PADRES Por brindarme su ayuda y confianza en el desarrollo de mi carrera, por su comprensión y apoyo en todo momento.

A MI COMPAÑERO DE TESIS por permitir trabajar mano a mano con el, hasta conformar un equipo de trabajo con metas en común.

A MIS AMIGOS por brindarme su ayuda y apoyo en los momentos que solicité en favor. Gracias a todos por estar allí cuando más lo necesite durante mi carrera.

Finalmente, nuestro agradecimiento a las instituciones educativas por darnos la oportunidad de realizar este trabajo de investigación.

Boris Alberto

PRESENTACIÓN

Señor Presidente del Jurado Calificador

Señores Miembros del Jurado Calificador

El presente trabajo de investigación ponemos a disposición de las autoridades del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de “Azángaro”, el mismo que lo hemos realizado en cumplimiento a las normas establecidas en la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la carrera pública de sus docentes, y el D. S. N° 010-2017-MINEDU Reglamento de la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la carrera pública de sus docentes, para optar el Título Profesional de Profesor de Educación Física, denominada: “Actividad física recreativa y el estado emocional de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca”, Azángaro 2022”, con el propósito de optar al título profesional de profesor en la carrera profesional de educación física y fortalecer los conocimientos adquiridos en la formación docente inicial.

La actividad física recreativa es un medio, una herramienta para combatir el sedentarismo, mediante la recreación emprendemos la actividad cotidiana: sin lugar a dudas nuestro estado emocional es regulada con la actividad física, desde mucho tiempo tenemos la frase mente sana en cuerpo sano, la actividad física básica de caminar, correr, saltar, trotar son actividades de primer orden que siempre deben ser realizadas.

La tesis está dividido en cuatro capítulos: El capítulo I corresponde al planteamiento del problema. El capítulo II corresponde al marco Teórico. El capítulo III trata acerca de la metodología o diseño de la investigación. En el capítulo IV presentamos los resultados de la investigación; finalmente, las conclusiones y

recomendaciones, la estructura utilizada corresponde al esquema que se viene utilizando en nuestra institución en el esquema de tesis.

Indiscutiblemente, nuestro reconocimiento y gratitud al Instituto de Educación Superior Pedagógico de Azángaro, nuestra primera casa de estudios superiores, alma máter en la formación docente en la provincia de Azángaro, a sus docentes por su amplia trayectoria y experiencia profesional en bien de la juventud, a nuestro profesor asesor y a ustedes señores jurados por compartir sus experiencias y enseñanzas para la mejora de esta investigación.

Los autores.

ÍNDICE

	Pág.
Portada	i
Hoja de calificación	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Presentación	v
Índice	vii
Resumen	xi
Introducción	xii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)	15
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos	17
1.3. Objetivos de la investigación	18
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación de la investigación	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes	20
2.1.1. Nacional	20
2.1.2. Regional	21
2.1.3. Local	21
2.2. Bases teóricas	22

2.2.1. Actividad física recreativa	22
2.2.1.1. Definición de actividad física recreativa	22
2.2.1.2. Características de la actividad física recreativa	24
2.2.1.3. Niveles de la actividad física recreativa	26
2.2.1.4. Habilidades motrices básicas	28
2.2.1.5. Beneficios de la actividad física recreativa	29
2.2.1.5.1. Beneficios fisiológicos	29
2.2.1.5.2. Beneficios psicológicos	30
2.2.1.6. Dimensiones de la actividad física recreativa	32
2.2.1.6.1. Actividades motrices	32
2.2.1.6.2. Actividades lúdicas	32
2.2.1.6.3. Actividades de flexibilidad	33
2.2.2. Estado emocional	34
2.2.2.1. Definición de las emociones	34
2.2.2.2. Componentes de las emociones	36
2.2.2.3. Teoría de las emociones	37
2.2.2.4. Aspectos de las emociones	38
2.2.2.4.1. Aspectos fisiológicos	38
2.2.2.4.2. Aspectos sociales	39
2.2.2.4.3. Aspectos psicológicos	40
2.2.2.5. Inteligencia emocional	41
2.2.2.6. Tipos o clases de las emociones	43
2.2.2.6.1. Emociones primarias	44
2.2.2.6.2. Emociones secundarias	44
2.2.2.6.3. Emociones sentimentales	44

2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación)	45
2.3.1. Actividad física	45
2.3.2. Actividad física recreativa	45
2.3.3. Actividad lúdica	46
2.3.4. Actividad motriz	46
2.3.5. Educación física	46
2.3.6. Emoción	46
2.3.7. Emociones primarias	47
2.3.8. Emociones secundarias	47
2.3.9. Estado emocional	47
2.3.10. Inteligencia emocional	47
2.3.11. Motricidad	48
2.3.12. Sentimiento	48
2.4. Hipótesis de la investigación	48
2.4.1. Hipótesis General	48
2.4.2. Hipótesis específicos	48
2.5. Identificación de variables	49
2.5.1. Variable Independiente	49
2.5.2. Variable dependiente	49
2.6. Operacionalización de variables	49
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	
3.1. Método de investigación	50
3.2. Tipo de investigación	51
3.3. Diseño de investigación	51
3.4. Población y Muestra	52

3.4.1. Población	52
3.4.2. Muestra	52
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	53
3.5.1. Técnicas	53
3.5.2. Instrumentos	54
3.6. Plan de recolección de datos	54
3.7. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis)	55
CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	
4.1. Presentación de los resultados de la investigación	56
4.2. Análisis e interpretación de datos	57
4.2.1. Resultados de la variable independiente	57
4.2.2. Resultados de la variable dependiente	63
4.3. Método de análisis de datos (prueba de hipótesis)	69
4.3.1. La correlación de Pearson	69
4.3.2. Prueba de hipótesis	71
4.3.2.1. Planteamiento de las hipótesis	72
4.3.2.2. Nivel de significancia	72
4.3.2.3. Prueba estadística	72
4.3.2.4. Regla de decisión	73
4.3.2.5. Decisión	73
Conclusiones	74
Recomendaciones	76
Referencias Bibliográficas	77
Anexos	80

RESUMEN

El trabajo de investigación denominado: actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022. Es determinar la relación de la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro.

Se trabajó con una población de 69 estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, la muestra fue de 27 estudiantes, sección “A” seleccionado mediante la técnica de muestreo no probabilístico, los métodos utilizados fueron el método científico, los métodos lógicos deductivo e inductivo y el método estadístico. El tipo de investigación es básico, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental, descriptivo correlacional. Para la recolección de datos se utilizó las técnicas de la encuesta y observación y como instrumentos el cuestionario y la ficha de observación. Se ha llegado a la siguiente conclusión general: existe relación directa entre la actividad física recreativa y el estado emocional de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022 obteniéndose 0.85 que corresponde a la correlación lineal positiva fuerte; el contraste de hipótesis fue con la T de Student, donde la unidad obtenida de 8,068 para la T_c es mayor a la T_t de 2.060 (para 25 grados de libertad), con lo queda demostrada la relación directa entre la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes

PALABRAS CLAVE: Actividad física, recreación, emoción, estado emocional.

INTRODUCCIÓN

El Problema materia de investigación son las actividades física recreativas y el estado emocional en los estudiantes, sabemos que la actividad física es una capacidad o habilidad de las personas para poder realizar ejercicios, deporte; pero, la actividad física recreativa es un don de toda persona que realiza actividades físicas, pero de manera voluntaria, destacando las características de la recreación, diversión, de forma constante, su presencia es para prevenir enfermedades, para contrarrestar la obesidad.

El estado emocional de un individuo está constituido por diversos factores, siendo las emociones primarias o básicas que se presentan de forma natural, cada individuo posee en mayor o menor nivel estas emociones, asimismo está presente las emociones secundarias o complejas que son aprendidas o adquiridas, caracteriza al individuo en su manifestación, comportamiento, es producto del contexto donde se desarrolla, la influencia de las personas con las que se rodea y las emociones sentimentales son manifestaciones ante situaciones como alegría, tristeza frente a hechos o acontecimientos.

Se ha observado la relación de la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, cuyo efecto es relativa porque poco es lo que se practica la actividad física recreativa, falta fortalecer el nivel de las emociones primarias y secundarias.

Indudablemente, la actividad física recreativa genera beneficios de orden fisiológico, social y psicológico; mejora las condiciones de salud, fortalece las habilidades sociales, mejora el estado emocional a través del comportamiento

asertivo, empático, expresando interés, voluntad para realizar actividad física, puesto que, la actividad motriz, lúdica se refieren a toda actividad en movimiento, realizadas en forma voluntaria y cotidianamente en cumplimiento de nuestro quehacer diario, éstas son: caminar, saltar, correr, desplazarnos. Las actividades de caminar, jugar futbol y bailar son los ejercicios preferidos en la población y practicadas a veces sin darnos cuenta, porque siempre estamos en movimiento, en actividad.

El desarrollo de esta tesis se ajusta a la metodología de la investigación educativa, se han establecido los criterios necesarios y las bases suficientes; para el análisis de datos se ha utilizado la estadística descriptiva, para contrastar la hipótesis se ha recurrido al coeficiente de correlación r de Pearson y la T de Student, que indican con mayor amplitud los resultados de la presente investigación.

Los autores.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)

La actividad física es una capacidad o habilidad de las personas para poder realizar ejercicios, deporte; pero, la actividad física recreativa es un don de toda persona que realiza actividades físicas, pero de manera voluntaria, destacando la característica de la recreación, diversión, de forma constante, su presencia es para prevenir enfermedades, para contrarrestar la obesidad.

En la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro se observa fuerte inestabilidad en el estado emocional de los estudiantes, lo peor del caso es que los estudiantes no practican la actividad física recreativa, las razones son diversas, una de ellas es la educación remota o a distancia, donde no es posible desarrollar en forma presencial el área de educación física, el encuentro entre estudiantes. La actividad física recreativa queda a merced y voluntad de los estudiantes, y son pocos los estudiantes que realizan la actividad física.

Como problema inmediato notamos el aumento del peso en los estudiantes, igual en los docentes que son signos de obesidad, como sabemos la actividad física regula el funcionamiento del cuerpo humano y es saludable para la conservación de la salud, para prevenir enfermedades cardiovasculares, hipertensión.

Las actividades físicas recreativas son de forma voluntaria, como su nombre indica se realiza a manera de recreación, estas actividades están divididas en actividades físicas motrices, actividades físicas lúdicas y la actividad física de flexibilidad, actividades practicadas no solo por estudiantes, sino por toda la población y en forma constante, no perdamos de vista que actividad física recreativa es el movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria.

La actividad física recreativa ofrece beneficios generales y psicológicos., asimismo, beneficios fisiológicos, sociales y económicos, en la práctica los beneficios generales mejoran la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos, ayuda a mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física. Como beneficio psicológico, la actividad física recreativa se asocia a la disminución de la depresión, la ansiedad y el estrés, y al afianzamiento de la autoestima, pues, por regla general todo aquello que presupone placer implica salud.

El estado emocional de las personas no siempre es estable, hay factores que determinan. El control de las emociones es fundamental, pues siempre necesitaremos practicar la tolerancia, la empatía, la asertividad; manejo de la ira, evitar las agresiones físicas o verbales, nuestras conductas siempre tienen que ser positivas; por cuanto las emociones negativas no nos ayudan en nuestra práctica cotidiana, necesitamos mejor control del estrés, de la ansiedad. Pero, a diario

vemos o escuchamos agresiones en sus diversas formas, muchas veces estas conductas agresivas influyen en nuestro modo de actuar.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca”, Azángaro 2022?

1.2.2. Problemas específicos.

- a) ¿Qué relación existe entre actividad motriz y las emociones primarias en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022?
- b) ¿Qué relación existe entre la actividad lúdica y las emociones secundarias en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022?
- c) ¿Qué relación existe entre la actividad física de flexibilidad y las emociones sentimentales en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general.

Determinar la relación de la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022

1.3.2. Objetivos específicos.

- a) Determinar la relación de la actividad motriz y las emociones primarias en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022.
- b) Determinar la relación de la actividad lúdica y las emociones secundarias en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022.
- c) Determinar la influencia de la actividad física de flexibilidad con las emociones sentimentales en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022

1.4. Justificación de la investigación.

Investigamos porque consideramos necesario la práctica de las actividades físicas recreativas y el control del estado emocional de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro; la práctica de la actividad física recreativa es un medio o herramienta que debe servir para asegurar el buen desarrollo físico y bienestar en la salud, pero vemos que en estos años están siendo relegados, para

dar paso al uso desmedido de las redes sociales, uso de internet, lo que a la largo generará descuido en la salud.

El fin de las actividades físico recreativas es realizar actividades de movimiento, actividades motrices, lúdicas, flexiones, para prevenir el cuidado de la salud, evitar el sedentarismo que genera la obesidad; estas actividades se desarrollan de la mejor forma cuando se tiene un estado emocional positivo, donde se evita el estrés, la angustia, la ansiedad, pero vemos en la práctica la ausencia o escasez de la actividad física recreativa, así como la imposición del estado emocional negativo que afecta al buena conducta de las personas, en este caso de los estudiantes.

La investigación es importante toda vez que toca un problema latente, por un lado la dejadez o la desmotivación para realizar las actividades físicas recreativas y de otro lado, enfoca el estado emocional de los estudiantes, cuyas conclusiones servirán para nutrir con las futuras investigaciones, porque es deber moral de nosotros en estar pendientes de la realización de la actividad física recreativa.

La presente investigación es beneficiosa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, padres de familia y profesores, porque los profesores, los padres de familia al informarse de las ventajas o beneficios de la actividad física recreativa podrán apoyar a sus hijos, de igual modo es beneficioso para el docente de educación física, ya que el enfoque del área de educación física el enfoque de corporeidad implica la realización de la actividad física recreativa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Nacional

Lizarbe. y Pacotaype (2016). En su tesis, “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, serie 300 de la UNSCH, 2016”, presentada a la Universidad Nacional San Cristobal de Huamanga- Ayacucho, para optar al título profesional de licenciado en Educación Física; el objetivo de la investigación fue conocer la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la serie 300 UNSCH, 2016. El tipo de estudio fue de diseño correlacional. Las técnicas de recolección de datos fueron el test y análisis documental, mientras que los instrumentos, el test de Course Navette, Test de salto vertical, Test de fuerza abdominal, Test de flexibilidad (Barría y Manríquez, 2011) y la ficha de análisis documental. En el análisis estadístico de los datos, se emplearon el coeficiente de correlación Tau b de Kendall, con la aplicación del software IBM-SPSS versión 21.0. En los resultados de la investigación se obtuvieron un nivel de

significancia mayor a 0,05 de relación entre la actividad física y el rendimiento académico al aplicar el estadígrafo mencionado. Por lo tanto, las conclusiones expresan que la actividad física no se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la serie 300 UNSCH, 2016.

2.1.2. Regional.

Machaca (2017) en su tesis actividad física habitual en estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Santa Rosa y Gran Unidad Escolar San Carlos. Tesis presentada a la Universidad Nacional del Altiplano Puno, para optar al título de licenciado en Educación Física. tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física habitual en estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Santa Rosa y Gran Unidad Escolar San Carlos de la ciudad de Puno, La investigación fue de tipo no experimental, de diseño transeccional, descriptivo, arribó a la conclusión las estudiantes mujeres en su mayoría evidencian un moderado nivel de actividad física habitual (AFH), en cambio los estudiantes varones en su gran mayoría evidencian un bajo nivel de AFH, encontrándose las mujeres en mejor nivel que los varones; sin embargo, ambos casos, no responden a niveles recomendados de AFH.

2.1.3. Local

Sucari y Quispe (2022) en su tesis, La actividad física y su relación con la práctica del fútbol en estudiantes del v ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021, presentada al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Azángaro" para optar al título profesional de profesor de educación física, tuvo como

objetivo general Determinar la relación que existe entre los niveles de actividad física con la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021, la investigación fue de diseño no experimental descriptivo correlacional, el tipo de investigación fue exploratorio. Llegaron a la conclusión: Existe relación positiva entre la actividad física y la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo (5to. Y 6to. Grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro. Esto se corrobora con los resultados del coeficiente de r de Pearson de 0.64 que corresponde a correlación positiva media y los resultados de la prueba de hipótesis con el procedimiento de la T de Student donde T_c obtenida de 4.0832 es $>$ a la T_t 2.064 (para 24 grado de libertad) (tablas 9 y 10).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física recreativa

2.2.1.1. Definición de actividad física recreativa

El deporte, la actividad física y la recreación son una de las fuerzas mayores que siempre debemos practicar para salir adelante en el desarrollo, por cuanto a través de ella se logra un apoyo al avance armónico en el estado de salud y social de la población.

Londoño, M. (2012) *ha encontrado* la relación de la actividad física, la recreación con la calidad de vida, la salud de las personas son evidentes, y se ha demostrado durante todo el transcurso de la vida del hombre. La planificación, organización y control de las actividades recreativas han tenido un sentido tanto positivo como negativo. Esto se aprecia a través de hechos tales como personas que han logrado encontrar sentido a la vida, el amor, la

amistad verdadera, e incluso su verdadera vocación, en vínculos establecidos durante actividades recreativas.

En la actualidad con motivo de la educación remota por ocasión del COVID 19 el sedentarismo es lo que predomina entre los niños, adolescentes, jóvenes, que están captados por los dispositivos electrónicos, redes sociales, contactos virtuales, juegos en red, y eso genera que la cantidad de horas frente a una pantalla sobrepase las recomendaciones, que son de menos de 2 horas por día. Además, esto favorece que la interacción física entre pares se volatilice, generalizándose a una sociedad en la que sus habitantes solo interactúan a través de instrumentos electrónicos. ¿Nos transformaremos en seres deshumanizados, en seres robotizados?

La actividad física recreativa es un medio, una herramienta para combatir el sedentarismo, recordemos el año 2018, la Organización Mundial de la Salud, enmarcada en los Objetivos de Desarrollo Sostenible que adoptó la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) por medio de la llamada Agenda 2030, presentó el «Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano». Se trata de una herramienta que brinda a los países posibles vías para reducir la inactividad física en adultos y adolescentes en un 15% para 2030 (Organización Mundial de la Salud. 2018)

Lezama (2009) considera que el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan. En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y

desarrollo de la personalidad. Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Romero y Arráez (2000), mencionan la actividad física recreativa es una buena opción para la salud, que actualmente se está considerando como parte del estilo de vida, porque al fortalecer la capacidad funcional se puede lograr una vida más activa e independiente principalmente en la edad adulta. Por el contrario, la inactividad física o sedentarismo está asociado de forma significativa a la hipertensión, el hipercolesterolemia, la diabetes mellitus, el filtrado glomerular por debajo de 60 ml/min, una circunferencia de cintura elevada.

En resumidas cuentas, las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, lúdico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual, favorecen al desarrollo de la flexibilidad corporal o anatómico, es decir, nos permite estar en dinamicidad.

2.2.1.2. Características de la actividad física recreativa

Gonzales (2003) afirma que la práctica de la actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; también entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con

componentes y determinante de orden biológico y psico-socio-cultural, que produce un conjunto de beneficios en la salud.

Los motivos por los cuales la población general practica actividad física recreativa o permanecen en la inactividad son diversos y varían de acuerdo a la edad y el sexo, en poblaciones donde hay una alta prevalencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), estos motivos deben ser estudiados para diseñar estrategias adecuadas a la población estudiantil que logren incrementar la práctica de Actividad física adecuada (ejercicio físico) para promover la salud.

Múltiples son los autores que han resumido las principales características de las actividades recreativas, entre Lezama (2009) y M. Vigo citado A. Pérez (2003). A continuación se muestran las características de la actividad recreativa:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva

de utilizar el tiempo libre.

- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar consentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

2.2.1.3. Niveles de la actividad física recreativa

La Red de la Actividad Física para las Américas (RAFA), la red más importante de nuestro continente en lo que a la actividad física se refiere, ha desarrollado un estudio minucioso de la actividad física en el 2002. Desde muy pequeños, empezamos a realizar actividades físicas, a medida que pasa el tiempo, el cuerpo se va desarrollando, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades. Sin embargo, la actividad física para los niños se relaciona con el juego; los juegos infantiles de educación física, en sus diferentes intensidades y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación integral. Los juegos son uno de los medios empleados por la educación física que resulta imprescindible en edades hasta de catorce años, y siempre buen complemento para las demás edades, incluso para los adultos, por colaborar, y hasta la edad de siete años, casi suplir a la obra de gimnasia educativa.

Desenvuelven facultades y recrean el espíritu, al tiempo que proporcionan las ventajas del ejercicio físico sin el importante gasto de energías que la práctica de los deportes supone, y sin exigir tampoco la

formación psicofísica obligada para aquellos. En función de la intensidad de la actividad física, se puede clasificar ésta en tres grandes grupos:

A) La actividad física de baja intensidad

Dentro de este tipo de actividad física, tenemos pasear, andar, jugar, actividades cotidianas domésticas, comprar, actividades laborales, actividades al aire libre, etc. Se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida, por ello, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular), pero con muy pocos efectos cardiorrespiratorios. Este tipo de actividad física es adecuada para los niños en razón de que no existe la competencia, todo está en función de actividades lúdicas (Balaguer y Castillo, 2002).

B) La actividad física de alta intensidad

A su vez, puede ser subdividida, teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: anaeróbica y aeróbica.

La actividad física aeróbica es la más saludable y, por ello, el tipo de ejercicio físico más utilizado en Medicina y Psicología de la Salud, y sobre el que nos orientamos. (Balaguer y Castillo, 2002).

C) Intensidad moderada de actividad

Se denota un incremento en la respiración y el ritmo cardiaco, en el cual se debería estar en la capacidad de mantener una conversación. Algunos ejemplos de intensidad moderada de actividad física son: 1.

Caminata animada 2. Baile La actividad física puede ser medida a través de un test y de un cuestionario, estas aseveraciones lo demuestran las investigaciones realizadas por los siguientes autores:

2.2.1.4. Habilidades motrices básicas

La habilidad se entiende como una acción resultante de movimientos coordinados cualitativos y cuantitativos, como respuesta eficiente a los estímulos del medio. Una muestra de habilidad cualitativa es la certeza y precisión en la ejecución de una tarea motriz. Por su parte un mínimo costo energético empleado en la realización de una acción motora es habilidad cuantitativa.

El ser independiente de la raza o cultura tiene potencialidades naturales que les son propias, es decir cuenta con una dotación de “habilidades motrices Básicas” que le permitirán según la etapa de desarrollo y en el medio ambiente adecuado caminar, correr, saltar, girar, lanzar, recibir, trepar, transportar objetos, suspenderse. Acciones motrices que no requieren de un proceso de enseñanza aprendizaje previo ya que responden al proceso de maduración propio de los niños hasta aproximadamente los 5-6 años.

Capetillo (2016) Hasta hace muy poco el desarrollo motriz a temprana edad era dejado al azar, otorgándole al proceso de maduración la responsabilidad de su desarrollo. Sin embargo, los estudios demuestran que en los primeros estadios de la vida es necesario garantizar una estimulación de todos los sistemas a través de una gran variedad de actividades con el

objetivo de alcanzar gradualmente dominio de sus habilidades motrices básicas exteriorizando su potencial genético.

2.2.1.5. Beneficios de la actividad física recreativa

La actividad física recreativa genera enormes beneficios, así quienes hacen actividad física logran beneficios condición física, psicológica, social, desarrolla hábitos saludables, mejora la calidad de la vida adulta, la condición es que debe ser voluntaria, por pasión, así nuestros tiempos libres deben ser para generar placer y alegría, lo que contribuirá a su salud física y psicológica. Favorece la creatividad y las relaciones sociales y de comunicación.

Las actividades recreativas ofrecen muchos beneficios, en la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios, hay diferentes autores que agrupan, así Lezama (2009) los agrupa en: fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos, de otro lado, los autores López y López (2008), dicen promueve la salud física y la educación en hábitos saludables para la vida adulta. en diversos aspectos, ellos han encontrado beneficios fisiológicos y beneficios psicológicos.

2.2.1.5.1. Beneficios fisiológicos

La actividad física recreativa mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos, entre estos beneficios anotamos:

- ✓ Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.
- ✓ Contribuye en la prevención y control de las enfermedades

cardiovasculares y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto).

- ✓ Es fundamental para el equilibrio metabólico (glucemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución
- ✓ de la grasa corporal.
- ✓ Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral.
- ✓ Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.
- ✓ Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.
- ✓ Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.
- ✓ Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.
- ✓ Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.
- ✓ Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.
- ✓ Contribuye a un envejecimiento saludable.

2.2.1.5.2. Beneficios psicológicos

La actividad física recreativa se asocia a la disminución de la depresión, la ansiedad y el estrés, y al afianzamiento de la autoestima, pues, por regla general todo aquello que presupone placer implica

salud. Si bien se halla implícito el cumplimiento de normas que garanticen el eficaz y ético desempeño de los profesionales involucrados, el compromiso personal en uno y otro caso es consigo mismo, con su equipo, con su familia, con sus amigos y su área laboral.

La experiencia inmediata muestra que la práctica de una actividad física basada en un disciplinado y ordenado sistema no solo genera una rápida descompresión personal, sino que provee a las personas un sentimiento inmediato de plenitud. Y esto es así desde la Antigüedad. Muchos son los filósofos que señalaron la profunda importancia del deporte respecto de la integración que produce en la dualidad humana. De allí la reconocida frase “mens sana in corpore sano”. Integrar una actividad física a nuestra vida es per se un hecho ético, con una notable cantidad de beneficios. Volvemos a la frase “mens sana in corpore sano”: integrar la actividad física a la vida cotidiana genera una notable cantidad de beneficios.

Una de las primeras manifestaciones de la forma en que un estudiante puede llegar a practicar o no un deporte lo podemos encontrar en los juegos que juega o en los cuentos que escucha y repite, y que conforman habitualmente una parte indisoluble del período de la niñez y aun de la juventud. Y así como en cada juego o cuento infantil encontramos una o varias fantasías de base, también los deportes guardan en su interior fantasías y deseos inconscientes que los estructuran de un modo fijo y determinado.

2.2.1.6. Dimensiones de la actividad física recreativa

2.2.1.6.1. Actividades motrices

La actividad motriz se refiere a toda actividad en movimiento, realizadas en forma voluntaria y cotidianamente en cumplimiento de nuestro quehacer diario, éstas son: caminar, saltar, correr, desplazarnos. Las actividades de caminar, jugar fútbol y bailar son los ejercicios preferidos en la población, los principales motivos por los que se realiza ejercicio son: por mejorar la salud y por gusto, mientras que los motivos por los que no realizan ejercicio es por falta de tiempo, disgusto y desmotivación y en el caso de adultos mayores por enfermedad.

2.2.1.6.2. Actividades lúdicas

Para López y López (2008), una actividad lúdica es aquello que se puede realizar en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, emociones, salir de la rutina diaria y para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento. Otros beneficios de las actividades lúdicas pueden ser: Amplían la expresión corporal.

Como se observa la actividad lúdica es intencionada, planificada, tiene un fin. En este sentido la experiencia consiguiente es de satisfacción. Por este motivo, todo tipo de resultado placentero de la actividad actúa aumentando la participación. Ejemplos. Jugamos con nuestras hula hula, yaxes, lanzamos pelotas de trapo, nos divertimos saltando la sogá,

La actividad lúdica es una necesidad en el ser humano, sirven para aliviar los conflictos sociales, dedicada libremente en tiempos de ocio; al respecto se ha encontrado la siguiente apreciación: Las actividades lúdicas representan un mecanismo activo que desenlaza la potencialidad enorme de todas sus representaciones. Es una acción que vigoriza el perfeccionamiento de todos los sentidos: audición, tacto, olfato, vista, quienes requieren de una motivación y ejercitación para su avance. De esta manera, en la disposición en que la niña y el niño se adopten, son sometidos tenazmente a una ampliación extraordinaria de presiones y estímulos. Para la adquisición de información se refuerzan en cuanto a alineación práctica, desarrollo intelectual y motora, en: <https://definicion.xyz/actividades-ludicas/>.

2.2.1.6.3. Actividades de flexibilidad

Las actividades de flexibilidad, también denominados ejercicios para la amplitud de movimiento o simplemente, de estiramiento, mantienen la elasticidad de los músculos y la libertad de movimiento de las articulaciones. Los ejercicios de flexibilidad deben dar una sensación de "tensión con comodidad". Debes sentir solo el estiramiento, nunca dolor. Entre las principales actividades están: saltos, utilización de yoga, rodamientos, taichí.

Según López y López (2008), Los beneficios de esta actividad son enormes, una buena flexibilidad puede ayudarte a hacer prácticamente cualquier movimiento con mayor comodidad, desde

caminar hasta sentarte o inclinarte para levantar algo que se te haya caído. Los ejercicios de flexibilidad también ayudan a disminuir la rigidez y los cambios de postura que surgen después de la cirugía de cáncer de mama, la reconstrucción mamaria (especialmente cuando se usa tejido de otra parte del cuerpo) o la radioterapia. Los ejercicios de flexibilidad también pueden calmar el estrés y ayudar a relajarte.

2.2.2. Estado emocional

2.2.2.1. Definición de las emociones

La armonía emocional está relacionada a nuestra atención, emociones y sentimientos establecen prioridades en nuestro aparato cognitivo, diciéndonos en que debemos concentrarnos y cómo hacerlo. Emocionarnos supone un modo de llamar la atención a fin de que dirijamos el pensamiento y las conductas hacia aquello que más nos interesa.

Hay dos tipos de emociones: Las emociones negativas y positivas. Aquellas tienen especial capacidad para focalizar la atención, de manera restrictiva, en lo que nos preocupa. Las emociones positivas, además de focalizar la atención en lo que nos gusta, tienen un carácter expansivo, ayudándonos a percibir e interesarnos por cuanto nos rodea. En todo lo que sobresale es la empatía.

Según el psicólogo Recio (2014) Una emoción es una reacción subjetiva ante un estímulo, que suele ir acompañada de cambios orgánicos; es un sentimiento intenso dirigido hacia alguien o algo. Es de corta duración y suele acompañarse de expresiones faciales.

Las emociones pueden hacernos variar tanto la forma de ver el mundo como las acciones de los demás; en cambio, una emoción inadecuada puede llevarnos a interpretar lo que sucede a fin de que “encaje” con ella, ignorando, o no haciendo caso, de lo que sí sabemos, pero que no “encaja” con la emoción

La emoción, como cualquier otro componente, encierra tres componentes: Fisiológico (eje principal del sistema nervioso central) experiencial (conjunto de procesos cognitivos y cambios fisiológicos) y conductual- expresivo (comportamientos perceptuales de los individuos.

Todas las emociones tienen una función que las hace útiles y permite que las personas ejecuten con eficacia las reacciones conductuales apropiadas, así por ejemplo la función adaptativa es aquella que va a preparar al organismo para hacer frente a las demandas o exigencias del entorno y lo dirigen hacia un objeto. Las funciones que cumplen son la función social, función comunicativa, función educativa.

Goleman (2004) en su texto clásico, inteligencia emocional, sostiene: “el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirías” (p. 313).

Según Valera (2016) Las emociones son estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja a veces como un

torbellino de comportamientos externos e internos, y otras con estados anímicos permanentes. Estas se conciben como un comportamiento que puede ser originado por causas externas e internas; que puede persistir, incluso, una vez que ha desaparecido el estímulo y que acompaña necesariamente, en mayor o menor grado, toda conducta motivada.

Se puede decir, que las emociones no son entidades psicológicas simples, sino una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación. Las emociones como los motivos pueden generar una cadena compleja de conducta que va más allá de la simple aproximación o evitación.

2.2.2.2. Componentes de las emociones

Para analizar las emociones primero tenemos que recordar el momento más triste de nuestra vida que hayamos pasado; lo mismo recordar la ocasión más alegre que hayamos tenido en nuestra vida. ¿Cómo hemos enfrentado esos momentos? Sin lugar a dudas las emociones son estados afectivos fuertes, que forman parte de nuestro proceso de adaptación a las influencias del medio externo. Es decir, las emociones que acompañan nuestra conducta nos preparan para reaccionar adecuadamente frente a una determinada situación. Por ejemplo, si tuviéramos que enfrentar una situación de lucha ante un agresor, nuestra emoción de ira nos prepara para enfrentar tal amenaza (con mayor energía en los músculos, mayor capacidad de reacción, rapidez en la coagulación de la sangre, etc.) Todo esto se expresa a través de la ira, miedo, dolor; alegría, felicidad, etc.

Veamos una experiencia: "Cuando se nos acerca el ser querido después de un tiempo, nuestro corazón empieza a latir fuertemente y nuestra respiración se hace más entrecortada, simultáneamente se nos viene una serie de pensamientos, esto se acompaña de sonrisa en los labios, una mirada mucho más intensa, luego el beso y el abrazo espero". Indudablemente aquí se presentan tres componentes:

- a) La activación.** Es la base biológica, se refiere a los cambios fisiológicos por los que nuestro cuerpo pasa cuando experimentamos emociones.
- b) La evaluación.** Consiste en lo que pensamos respecto de la situación por la que atravesamos. La evaluación emocional tiene dos fases: primaria y secundaria (Norma Reátegui, Pág. 69)
- c) La expresión.** Es el conjunto de gestos o pautas faciales, posturas y acciones asumidas y mediante las cuales demostramos lo que sentimos. Estos son: Cólera, temor, repulsión, alegría, tristeza, sorpresa.

2.2.2.3. Teoría de las emociones

La psicología cognitiva considera como teorías más modernas y mejor fundamentadas científicamente sobre el funcionamiento de la inteligencia a las siguientes teorías: la teoría triárquica de la inteligencia de Robert Sternberg, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman, la inteligencia emocional también de Goleman

A fines del siglo XIX William James formuló la primera teoría moderna de la emoción; casi al mismo tiempo un psicólogo danés, Carls Lange, llegó

a las mismas conclusiones. Según la teoría de James-Lange, los estímulos provocan cambios fisiológicos en nuestro cuerpo y las emociones son resultados de ellos. (Valera, 2016)

La teoría de Cannon-Board, citado por Valera (2016) propuso que las emociones y las respuestas corporales ocurren simultáneamente, no una después de la otra. Esto señala un aspecto muy importante: lo que ve (escucha o en todo caso percibe) desempeña un papel importante en la determinación de la experiencia emocional que tiene.

2.2.2.4. Aspectos de las emociones

2.2.2.4.1. Aspectos fisiológicos

Las emociones van siempre acompañadas de reacciones somáticas. Son muchas las reacciones somáticas que presenta el organismo, pero las más importantes son:

- Las alteraciones en la circulación.
- Los cambios respiratorios.
- Las secreciones glandulares

El encargado de regular los aspectos fisiológicos de las emociones es el Sistema Nervioso. El sistema nervioso autónomo acelera y desacelera los órganos a través del simpático y para-simpático; la corteza cerebral puede ejercer una gran influencia inhibitoria de las reacciones fisiológicas; de este modo algunas personas con entrenamiento logran dominar estas reacciones y llegan a mostrar un auto control casi perfecto.

El detector de mentiras es una máquina de detectar si el sujeto falsea las respuestas. Este aparato intenta medir las reacciones fisiológicas en el ritmo cardíaco y respiratorio, así como la tensión sanguínea.

2.2.2.4.2. Aspectos sociales

Las emociones van acompañadas de diversas expresiones del cuerpo, existen una serie de reacciones emocionales que pueden ser llamadas sociales, porque en la producción de las mismas intervienen personas o situaciones sociales. Estas emociones sociales son:

- Cólera: se produce por la frustración de no obtener lo que necesitamos o deseamos.
- Temor: se produce como reacción ante la llegada rápida, intensa e inesperada de una situación que perturba nuestra costumbre.
- Emociones agradables: existen una serie de emociones sociales que tienen el carácter de ser agradables y liberadoras de tensión y excitación en las personas. Estas son: gozo, júbilo, amor y risa.

Los estados emocionales, es decir, los sentimientos dependen tanto de la actividad fisiológica, como del estado cognitivo del sujeto ante tal activación.

2.2.2.4.3. Aspectos psicológicos

La frustración se produce cuando aparece una barrera o interferencia invencible en la consecución de una meta o motivación.

La frustración y los conflictos son un quehacer ordinario de nuestras vidas. Ellos no sólo interactúan entre sí, sino que viene hacer una de las fuentes más importantes del comportamiento humano. Y de tal modo, que la manera como el individuo los resuelva, dependerá, en gran medida su salud mental.

En primer lugar, tenemos las frustraciones de origen externo, que pueden ser "físicas", como la imposibilidad de encender el carro antes de salir del trabajo, y "sociales", como la falta de dinero para llevar a una fiesta a una amiga, o las negativas de la misma a acompañarnos.

En segundo lugar, tenemos frustraciones de origen interno: que son, entre otras, la inadaptación emocional y la falta de tolerancia a las mismas. De este modo el logro y el fracaso, así como la dependencia e independencia, son las principales fuentes internas de frustración y de acción.

La repetición de la frustración tiende a desarrollar la distancia entre su causa y la reacción; y puede llegar el momento en que se ha perdido la noción del origen de la frustración.

Con relación a los conflictos pueden considerarse de cuatro tipos.

- a. Cuando la elección debe ser hecha entre varias alternativas agradables, como la elección de carrera.
- b. Cuando la elección debe hacerse ante un solo camino, cuyo recorrido deseamos o no deseamos.
- c. Un tercer tipo de conflictos se da cuando se representan dos metas a elegir, pero una de ellas es desechada pero no todo.
- d. Existe un cuarto tipo de conflicto, que sucede cuando debe hacerse una elección entre dos cosas malas.

Si el conflicto es grave y prolongado puede acabar creando en nosotros no sólo una gran tensión, sino también puede quebrar o trastornar nuestra salud mental.

2.2.2.5. Inteligencia emocional

La inteligencia es la capacidad de ser humano para resolver problemas, a lo largo del tiempo se ha teorizado la inteligencia, así tenemos la inteligencia triárquica de Robert Sternberg, la teoría de la inteligencia emocional de Goleman, ya Gardner hablada de la inteligencia emocional en la inteligencia interpersonal e intrapersonal

La inteligencia emocional es una habilidad tales como ser capaz de motivarte y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas, llevarse bien con otras personas. (Goleman, 2004)

La inteligencia emocional es el autodomínio, celo, persistencia, capacidad de motivarse uno mismo; gira en torno a la relación que existe entre sentimientos, carácter e instintos morales. Debemos entrenar a los niños en la inteligencia personal -emocional. desde la escuela, pues mantener bajo control nuestras emociones perturbadoras es la clave para el bienestar emocional; los extremos -emociones que crecen con demasiada intensidad- socavan nuestra estabilidad.

Según Goleman (2004), plantea funciones de la inteligencia emocional, tales como: Conocer las propias emociones, manejar las emociones, reconocer emociones en los demás, manejar las relaciones. Los hombres que tienen una inteligencia emocional elevada son socialmente equilibrados, sociales y alegres. Poseen una notable capacidad de compromiso con las personas o las causas, de asumir responsabilidades y de alcanzar una perspectiva ética; son solidarios y cuidadosos de las relaciones. Su vida emocional es rica y apropiada; se sienten cómodos con ellos mismos, con los demás y con el universo social donde viven.

Las mujeres emocionalmente inteligentes suelen ser positivas y expresan sus sentimientos abiertamente, y se muestran positivas con respecto a ellas mismas, para ellas, la vida tiene significado. Al igual que los hombres, son sociables y expresan sus sentimientos de manera adecuada. Se adaptan bien a la tensión. Su aplomo social les permite comunicarse fácilmente con personas nuevas; se sienten lo suficientemente cómodas con ellas mismas para ser alegres, espontáneas y abiertas a la experiencia sensual.

2.2.2.6. Tipos o clases de las emociones

Goleman (2004) la inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. Focaliza la presencia de:

a) autoconciencia emocional.- consiste en el mejor reconocimiento y designación de las emociones. mayor comprensión de las causas de los sentimientos y el reconocimiento de las diferencias existentes entre los sentimientos y las acciones.

b) El control de las emociones.- Esta capacidad nos permite mayor tolerancia a la frustración y mejor manejo de la ira, menos agresiones verbales, menos peleas y menos interrupciones en clase. Asimismo la dualidad: Mayor capacidad de expresar el enfado de una manera adecuada, sin necesidad de llegar a las manos y menor índice de suspensiones y expulsiones, porque las conductas menos agresivas y menos autodestructivo serán recomendables.

Los sentimientos más positivos con respecto a uno mismo, la escuela y la familia, posee mejor control del estrés y menor sensación de aislamiento y de ansiedad social, porque las emociones negativas tienen especial capacidad para focalizar la atención, de manera restrictiva, en lo que nos preocupa. Asimismo, las emociones positivas, además de focalizar

la atención en lo que nos gusta, tienen un carácter expansivo, ayudándonos a percibir e interesarnos por cuanto nos rodea.

2.2.2.6.1. Emociones primarias

Las emociones básicas o primarias son las manifestaciones naturales, nacemos con ellas y forma parte de nuestra personalidad, influyen en el proceso de adaptación, y todos los seres humanos poseemos independientemente de nuestra cultura, Según Paúl Ekman (1979) citado por Goleman (2004), destacan seis emociones: la tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo o ira, pero Goleman agrupan en "ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, cada uno con sus variantes o sinónimos" (p. 242)

2.2.2.6.2. Emociones secundarias

Las emociones complejas o secundarias son aprendidas en el seno de la familia, en la sociedad, es así tenemos: la culpa, la vergüenza, el orgullo, los celos, el placer, el aburrimiento, el bochorno, la envidia, entre muchas otras. Estas emociones hacen que nuestro carácter se diferencie de los demás seres humanos. Por ejemplo, el celo que es combinación de tristeza y miedo, marca un rasgo en la mujer, así también la virtud combinación de la fe, valor, perdón, certeza marca rasgo en el ser humano.

2.2.2.6.3 Emociones sentimentales

El sentimiento es la suma de emoción y pensamiento, entonces, las emociones sentimentales son las emociones controladas. Según

Ekman (1979) citado por Goleman (2004), se percibiría en las expresiones faciales concretas (miedo, la ira, la tristeza y alegría), quienes son reconocidas en la facilidad, es decir, es el resultado de las emociones. Una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, los sentimientos suelen durar más tiempo que las emociones, y se dan después de las emociones, no hay sentimiento sin emoción. Es el caso del celo, la duda, la autocomplacencia, la pereza o el aburrimiento. En el celo se expresa la desconfianza; en la duda se manifiesta la inseguridad.

2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación).

2.3.1. Actividad física

Se refiere al conjunto de movimientos y acciones que hacemos en nuestra vida cotidiana, como caminar, hacer tareas domésticas o actividades recreativas, que suponen un gasto considerable de energía y además es favorable para la salud.

2.3.2. Actividad física recreativa

Son aquellas que se realizan por vías espontáneas u organizadas que tiene valor, psicológico, socio-cultural y recreativo, ya que a través de ellas el adolescente puede desarrollar sus cualidades y físicas así mismo desarrollada conocimientos u valores a través del acercamiento mutuo, también provoca placer ya que el trabajo recreativo es grupal.

2.3.3. Actividad lúdica

Las actividades lúdicas son consideradas de una manera de impartir educación de forma placentera, es considerando también que los juegos son un mecanismo primordial a la hora de explotar y ampliar todos los aspectos de un individuo al realizar una actividad lúdica.

2.3.4. Actividad motriz

La actividad motriz es el movimiento que realiza una persona y hace que sea posible que los individuos puedan realizar una gran cantidad de movimientos que precisen de velocidad, desplazamiento, resistencia y fuerza en este sentido, es importante que las personas desarrollen una buena coordinación motriz que les permita llevar a cabo una gran cantidad de tareas diarias, actividades particulares, incluso, ejercicios.

2.3.5. Educación física

La educación física es muy importante saber para el ser vivo, se entiende al ser humano como una suma de cuerpo, mente y alma y trabajará en orden a conseguir y contribuir a esa unidad y armonía.

2.3.6. Emoción

Las emociones son los componentes de una persona, lo que nos hace diferentes al resto de las otras personas las emisiones muestran nuestras capacidades para sentir hace que aprendamos de nuestras experiencias y las vivamos y reaccionemos de una forma u otra. Y esto lo hacemos desde bien.

2.3.7. Emociones primarias

Las emociones primarias son respuestas simples, fundamentales para el funcionamiento de una persona y que normalmente están relacionadas con la supervivencia. Llegan con rapidez y se van con prontitud. Son una reacción a algo que está ocurriendo ahora mismo, y cuando la situación que las ha producido se afronta o desaparece, la emoción se desvanece.

2.3.8. Emociones secundarias

Las emociones secundarias son aprendidas y se llaman así porque no están necesariamente relacionadas con una respuesta adaptativa y generalmente surgen a partir de pensamientos automáticos de una persona

2.3.9. Estado emocional

El estado emocional se refiere a la manera en que es procesada la información, en cómo se percibe lo que ocurre en un determinado instante de manera consciente o inconsciente según las experiencias la emoción genera una reacción inesperada que se puede adaptar a lo que nos rodea, esto forman parte de los procesos cognitivos que realiza el ser humano.

2.3.10. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional tiene una base física en el ser humano y es encargado de regular las funciones vitales básicas. El ser humano dispone de una inteligencia emocional distinta a la de la otra persona.

2.3.11. Motricidad

La motricidad es la actividad física y se interrelacionan entre sí y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

2.3.12. Sentimiento

Los sentimientos son las emociones que se expresan de una persona que se experimenta ante un evento por eso un sentimiento necesita primero de una emoción para poder manifestarse. A su vez dependiendo de la emoción pueden generarse sentimientos pasajeros o que permanecen mucho tiempo.

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. General.

Existe relación positiva entre la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022

2.4.2. Específicos.

- a) Existe relación positiva entre la actividad motriz y las emociones primarias en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022.
- b) Existe relación positiva entre la actividad lúdica y las emociones secundarias en los estudiantes del quinto grado de la Institución

Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022.

- c) Existe relación positiva entre la actividad de flexibilidad y las emociones sentimentales en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022

2.5. Identificación de variables

2.5.1. Variable Independiente

Actividad física recreativa

2.5.2. Variable dependiente

Estado emocional

2.6. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumento Escala de Medición	Tipo y Diseño
Variable 1 Actividad física recreativa	Actividades motrices	Desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones,	Cuestionario de preguntas Siempre Casi siempre A veces Nunca	Diseño: No experimental transeccional Tipo: Correlacional
	Actividades lúdicas	Bailan juegan deportes Saltan a la soga a ritmo		
	Actividades de flexibilidad	Practican ejercicios físicos de flexibilidad Estiramientos Saltos, giros Sienten relajamiento		
Variable 2 estado emocional	Emociones primarias	Muestra alegría, confianza, miedo, tristeza, ira,	Ficha de observación) Muy alto Alto Bajo Regular	Enfoque: Cuantitativo
	Emociones secundarias	Sienten vergüenza, culpa, bochorno, satisfacción		
	Emociones sentimentales	Manifiestan amor, gozo, afecto, compasión, júbilo		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Método de investigación.

El Método de la Investigación que se ha utilizado fue el cuantitativo, porque se pretende cuantificar la influencia que tiene la actividad física recreativa con el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022, interpretando objetivamente los antecedentes y el marco teórico de acuerdo al planeamiento de las hipótesis, mediante la recopilación de datos numéricos procedentes de la aplicación de la encuesta y la observación.

Según Benavides, (2013), la investigación cuantitativa es el procedimiento que utiliza magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística. Para que exista metodología cuantitativa se requiere que entre los elementos del problema de investigación exista una relación cuya naturaleza sea representable por algún modelo numérico ya sea lineal, exponencial o similar. (p.81).

La aplicación del método cuantitativo en esta investigación se justifica, dado que es posible medir las variables del estudio, mediante el cuestionario de

preguntas y la ficha de observación y correlacionar las mismas

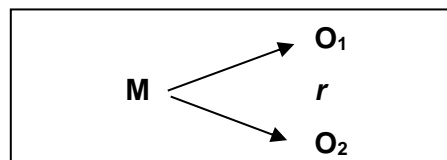
3.2. Tipo de investigación.

Por el tipo de investigación fue una investigación correlacional; Según su propósito es básico o teórico y por su estrategia es descriptivo (Charaja, 2009)

3.3. Diseño de investigación.

Según Arias Galicia (2004), “el diseño es la estrategia adoptada por el investigador para responder al problema planteado”. La investigación fue de diseño no experimental, porque no se ha manipulado ninguna variable, correlacional transversal por cuanto los resultados sólo se verificaron una vez y de acuerdo con las variables a estudiar en un momento dado. Según Hernández, et. al. (2014), estos diseños describen relaciones entre dos o más variables, en un momento determinado.

Se empleará la siguiente fórmula:



Donde:

M = Muestra.

O₁ = Variable1

O₂ = Variable2.

r = Relación de las variables de estudio

3.4. Población y Muestra.

3.4.1. Población

La población de estudio estaba conformada por 69 estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, matriculados en el año 2022, las características de la población son casi homogéneas, en etaria, sentimientos, condiciones sociales- económicas, la mayoría tienen procedencia de la jurisdicción de Azángaro.

Tabla 01

Población, estudiantes del 5to. Grado de la IES. “José Domingo Choquehuanca”

Grado de estudios: QUINTO		
Sección	Matriculados	Sub total
5to. “A”	27	27
5to. “B”	23	23
5to. “C”	19	19
TOTAL		69

Nota.: Nómima de matrícula de la IES.INA 21 “J.D.Ch.” 5to. Grado

3.4.2. Muestra

La muestra representativa estaba conformada por 27 estudiantes del Quinto grado, sección “A” de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, para determinar la muestra representativa se ha utilizado la técnica no probabilística, intencionado.

Tabla N° 2

Muestra representativa

Grados/ Sección	Sexo		Su total
	V	M	
5to. "A"	14	13	27
Total"			27

Nota: Nómina de matrícula de la IES INA 21. "J.D.CH." 5to. Grado.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Técnicas

La técnica según Carrasco, (2007) Constituyen el conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores. En la presente investigación utilizaremos la técnica de la encuesta y la observación. Como instrumentos el cuestionario de preguntas y la ficha de observación.

La encuesta.- Según la apreciación de Bernal (2010) la entrevista es una técnica que consiste en recoger información mediante un proceso directo de comunicación entre entrevistador(es) y entrevistado(s), en el cual el entrevistado responde a cuestiones, previamente diseñadas en función de las dimensiones que se pretenden estudiar, planteadas por el entrevistador" (p. 256).

Se ha aplicado una encuesta escrita a los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 "José Domingo Choquehuanca" aplicando un cuestionario que arrojó los datos necesarios para la investigación, en su construcción se hizo uso de una escala nominal, adaptada por los investigadores, de acuerdo con las necesidades de los

instrumentos de recolección de datos.

La Observación La observación es una de las técnicas para la recogida de datos, esta técnica es muy pertinente para este tipo de investigación, la observación básicamente, consistió en observar las manifestaciones de las emociones

3.5.2. Instrumentos

Los instrumentos son los medios donde se materializan la técnica utilizada para la recolección de datos: En la presente investigación se ha utilizado dos instrumentos: El cuestionario y la ficha de observación.

Técnicas	Instrumentos
Encuesta	Cuestionario
Observación	Ficha de observación

3.6. Plan de recolección de datos

Para la ejecución del proyecto de investigación se ha seguido el siguiente plan:

Coordinación con el docente asesor

Validación de los instrumentos

Solicitar de permiso y autorización del director y docente de aula de la institución donde se interviene para la recolección de datos

Interrelación con los estudiantes

Aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

3.7. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis)

La aplicación de la prueba de Hipótesis fue en base a la fórmula de Pearson.

$$r = \frac{\sum xy - \frac{\sum x \sum y}{N}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}\right)} \sqrt{\left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}\right)}}$$

Donde:

- r = Coeficiente de Correlación
- \sum = Sumatoria
- y = Variable Dependiente
- x = Variable Independiente

Se ha complementado con la contrastación de la hipótesis, utilizando la T de Student

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación de los resultados de la investigación

En el presente capítulo presentamos los resultados de la investigación realizada acerca de la actividad física recreativa y su relación con el estado emocional, para el cual se ha procedido de acuerdo al plan de recolección y tratamiento de datos planteado en el proyecto de investigación. Las observaciones y sugerencias hechas por la jefatura de Unidad Académica así como del docente asesor fueron tomados en cuenta y subsanados; los resultados están conforme a la metodología de la investigación educativa, el tratamiento seguido fue: Una vez validado los instrumentos, se ha recogido los datos, luego seleccionado y ordenado; posteriormente el conteo y la elaboración de la base de datos, seguidamente la tabulación, la tabla de frecuencias y la elaboración de los gráficos, en este caso los histogramas, en función a las variables y dimensiones, finalmente la prueba de hipótesis, el propósito fue determinar la relación entre la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022.

4.2 Análisis e interpretación de datos

4.2.1. Resultados de la variable independiente

Tabla 3.

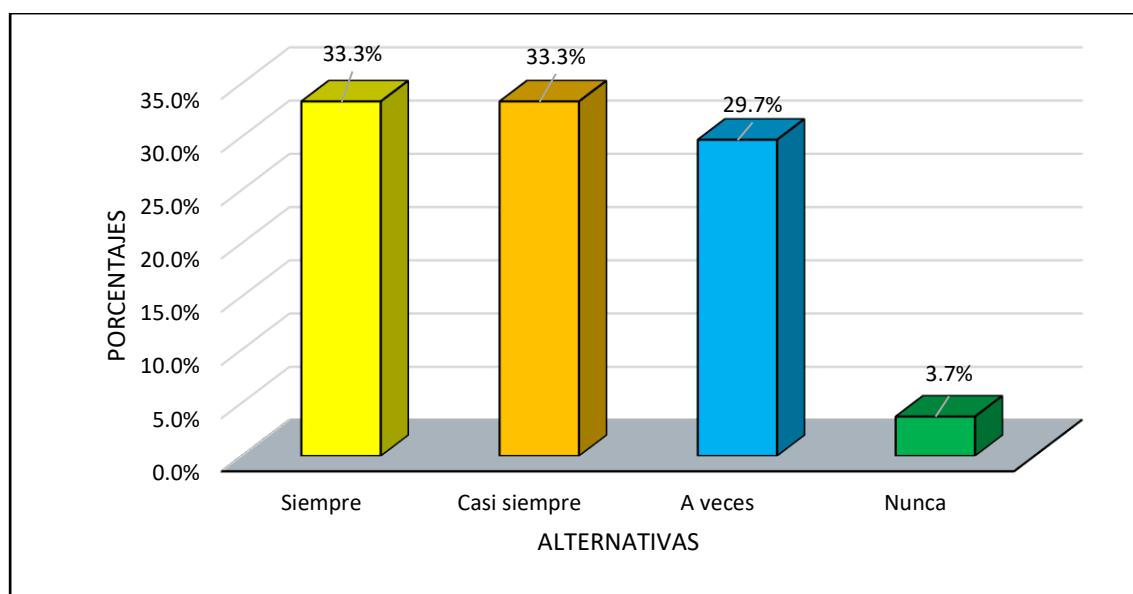
Actividades motrices

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Realiza actividades físicas y recreativas	7	25.9	10	37.0	9	33.3	1	3.7	27	100
Participa en actividades físicas y recreativas	8	29.6	9	33.3	10	37.0	0	0.0	27	100
Cuenta con espacios para la ejecución de actividades físicas y recreativas	9	33.3	9	33.3	8	29.6	1	3.7	27	100
Conoce los beneficios de participar en actividades físicas y recreativas.	10	37.0	9	33.3	6	22.2	2	7.4	27	100
Realiza caminatas, carreras, saltos, desplazamientos	9	33.3	8	29.6	9	33.3	1	3.7	27	100
Σ TOTAL	43	159.3	45	166.7	42	155.6	5	18.5		
TOTAL PROMEDIOS	9	33.3	9	33.3	8	29.7	1	3.7	27	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

Figura 1

Actividades motrices



Nota: Tabla 3

Análisis e interpretación

En la tabla 3 y la gráfica 1 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente. actividad física recreativa, dimensión actividades motrices, obtenidos mediante la técnica de encuesta a los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022, recogida en el cuestionario, donde 9 estudiantes de un total de 27 estudiantes encuestados que representan al 33.3% quienes casi siempre realizan actividades motrices; también 9 estudiantes de un total de 27 estudiantes encuestados que representan al 33.3% siempre realizan actividades motrices; 8 estudiantes que representan al 29.7% a veces realizan las actividades motrices y el 3.7% nunca realizan.

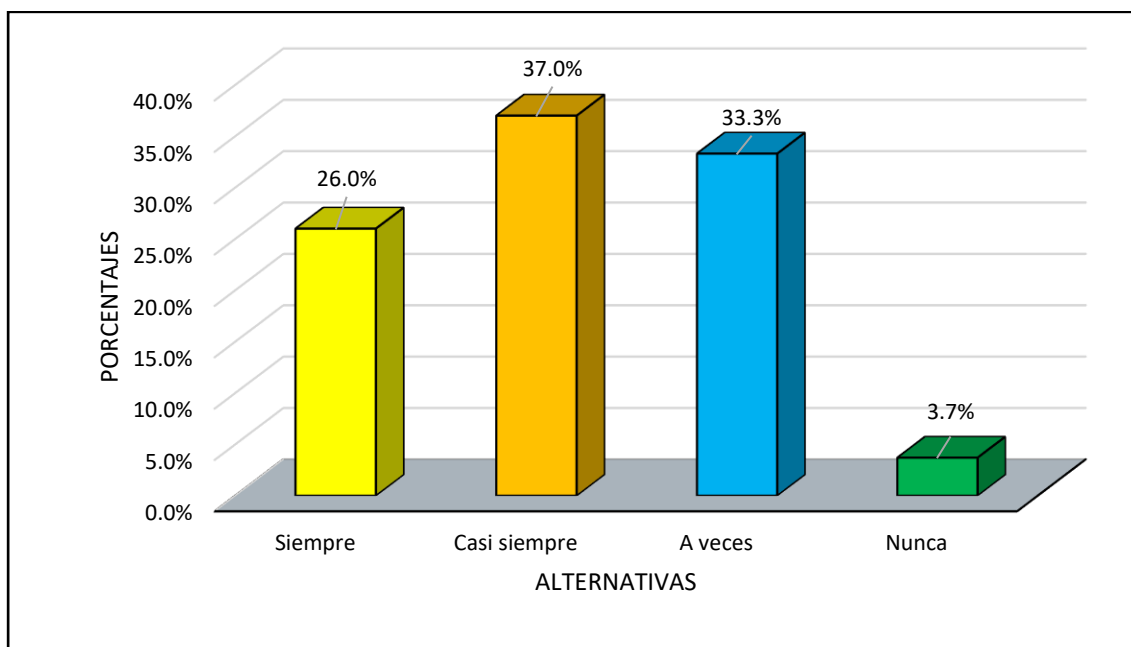
De los resultados obtenidos se deduce que, la mayoría de los estudiantes encuestados casi siempre realizan actividades motrices, al estar realizando y participando en actividades físicas recreativas, al conocer los beneficios de actividades físicas recreativas y realizar caminatas, carreras, saltos, desplazamientos, lo cual nos parece excelente.

La actividad física recreativa junto a las actividades motrices brindan beneficios fisiológicos, psicológicos, sociales; pues, la actividad motriz se refiere a toda actividad en movimiento, realizadas en forma voluntaria y cotidianamente en cumplimiento del quehacer diario, manifestadas al caminar, saltar, correr, desplazarse, estas actividades de caminar, bailar, practicar deportes son los ejercicios preferidos en la población, motivos suficientes por los que se realiza ejercicios de tipo físico.

Tabla 4.*Actividades lúdicas*

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Participas en juegos lúdicos dentro de la institución	7	25.9	10	37.0	10	37.0	0	0.0	27	100
Conoces y respetas las reglas de juego lúdicos	7	25.9	10	37.0	9	33.3	1	3.7	27	100
Te gustaría bailar junto a sus compañeros	8	29.6	10	37.0	9	33.3	0	0.0	27	100
En su tiempo libre realiza juegos deportivos	7	25.9	9	33.3	9	33.3	2	7.4	27	100
Se divierte con los juegos de saltar con sogas, ula ula	7	25.9	11	40.7	9	33.3	0	0.0	27	100
Σ TOTAL	36	133.3	50	185.2	46	170.4	3	11.1		
TOTAL PROMEDIOS	7	26.0	10	37.0	9	33.3	1	3.7	27	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

Figura 2*Actividades lúdicas*

Nota: Tabla 4

Análisis e interpretación

En la tabla 4 y la figura 2 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente. actividad física recreativa, dimensión actividades lúdicas, obtenidos mediante la técnica de encuesta a los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022, recogida en el cuestionario, donde 10 estudiantes de un total de 27 estudiantes encuestados que representan al 37% quienes casi siempre participan y se divierten con las actividades lúdicas; 9 estudiantes de un total de 27 estudiantes encuestados que representan al 33.3% a veces participan y se divierten con las actividades lúdicas; 7 estudiantes que representan al 26% siempre participan y se divierten con las actividades lúdicas y el 3.7% nunca participan ni se divierten con las actividades lúdicas.

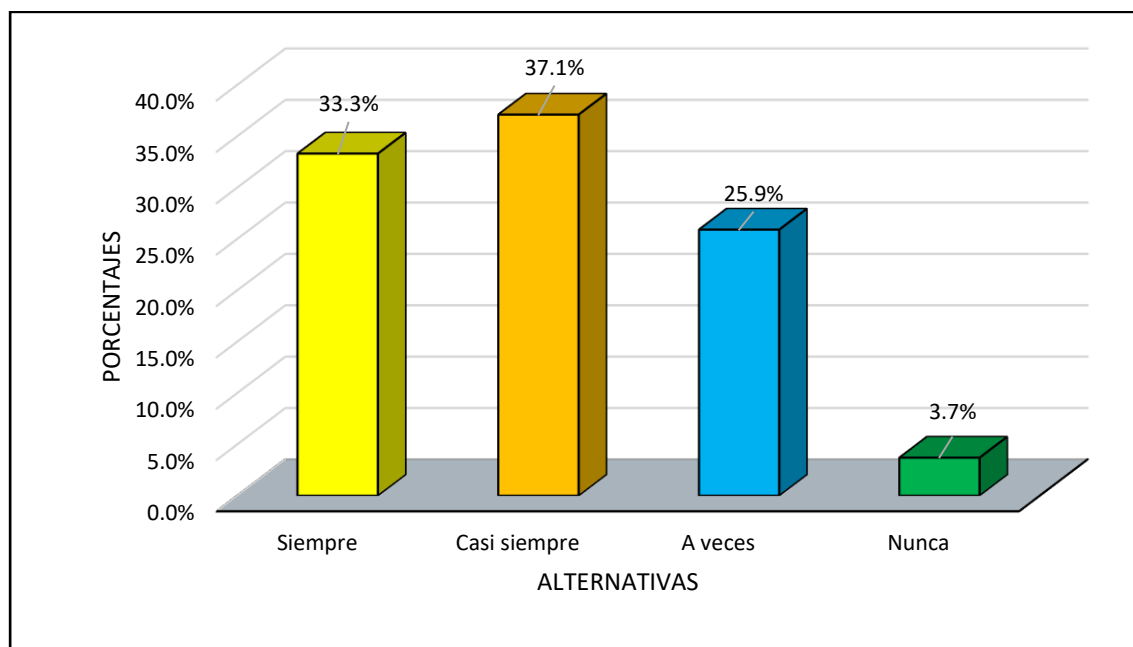
De los resultados obtenidos se deduce que, la mayoría de los estudiantes encuestados casi siempre participan y se divierten con las actividades lúdicas, al estar participando en juegos lúdicos en su institución, conocen sus reglas de juego, realiza juegos deportivos, se divierte con los juegos básicos de actividad física como saltar con sogas, ula, ula.

Una actividad lúdica es aquella que se puede realizar en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, emociones, salir de la rutina diaria y para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento. Otros beneficios de las actividades lúdicas pueden ser: Amplían la expresión corporal, por ser intencionada, planificada, tiene fin recreativo. La actividad lúdica es una necesidad en el ser humano, sirven para aliviar los conflictos sociales, dedicada libremente en tiempos de ocio.

Tabla 5*Actividades de flexibilidad*

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Desearía practicar ejercicios físicos de flexibilidad	10	37.0	10	37.0	7	25.9	0	0.0	27	100
Practica ejercicios con estiramiento de los miembros superiores e inferiores	9	33.3	10	37.0	7	25.9	1	3.7	27	100
Realizas saltos, rodamientos	9	33.3	10	37.0	8	29.6	0	0.0	27	100
Consideras los ejercicios de flexibilidad como ayuda a disminuir la rigidez	8	29.6	9	33.3	7	25.9	2	7.4	27	100
Crees que las actividades de flexibilidad calman el estrés y ayudan a relajarte	8	29.6	11	40.7	7	25.9	1	3.7	27	100
Σ TOTAL	44	163.0	50	185.2	36	133.3	4	14.8		
TOTAL PROMEDIOS	9	33.3	10	37.1	7	25.9	1	3.7	27	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

Figura 3*Actividades de flexibilidad*

Nota: Tabla 5

Análisis e interpretación

En la tabla 5 y la figura 3 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente. actividad física recreativa, dimensión actividades de flexibilidad, obtenidos mediante la técnica de encuesta a los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 "José Domingo Choquehuanca" de Azángaro 2022, recogida en el cuestionario, donde 10 estudiantes de un total de 27 estudiantes encuestados que representan al 37.1% quienes casi siempre practican actividades de flexibilidad, 9 estudiantes de un total de 27 estudiantes encuestados que representan al 33.3% siempre practican actividades de flexibilidad; 7 estudiantes que representan al 29.7% a veces practican actividades de flexibilidad y el 3.7% nunca practican.

De los resultados obtenidos se deduce que, la mayoría de los estudiantes encuestados casi siempre practican actividades de flexibilidad, al estar realizando y participando en actividades físicas recreativas, al estar practicando ejercicios físicos de flexibilidad con estiramiento de miembros, realizan saltos, rodamientos, los mismos que alivian el estrés, ayudan y relajan.

Las actividades de flexibilidad son estiramientos, mantienen la elasticidad de los músculos y la libertad de movimiento de las articulaciones. Los ejercicios de flexibilidad deben dar una sensación de "tensión con comodidad". Debes sentir solo el estiramiento, nunca dolor. Entre las principales actividades están: saltos, utilización de yoga, rodamientos, taichí. Una buena flexibilidad puede ayudarte a hacer prácticamente cualquier movimiento con mayor comodidad, desde caminar hasta sentarte o inclinarte para levantar algo que se te haya caído.

4.2.2. Resultados de la variable dependiente

Tabla 6.

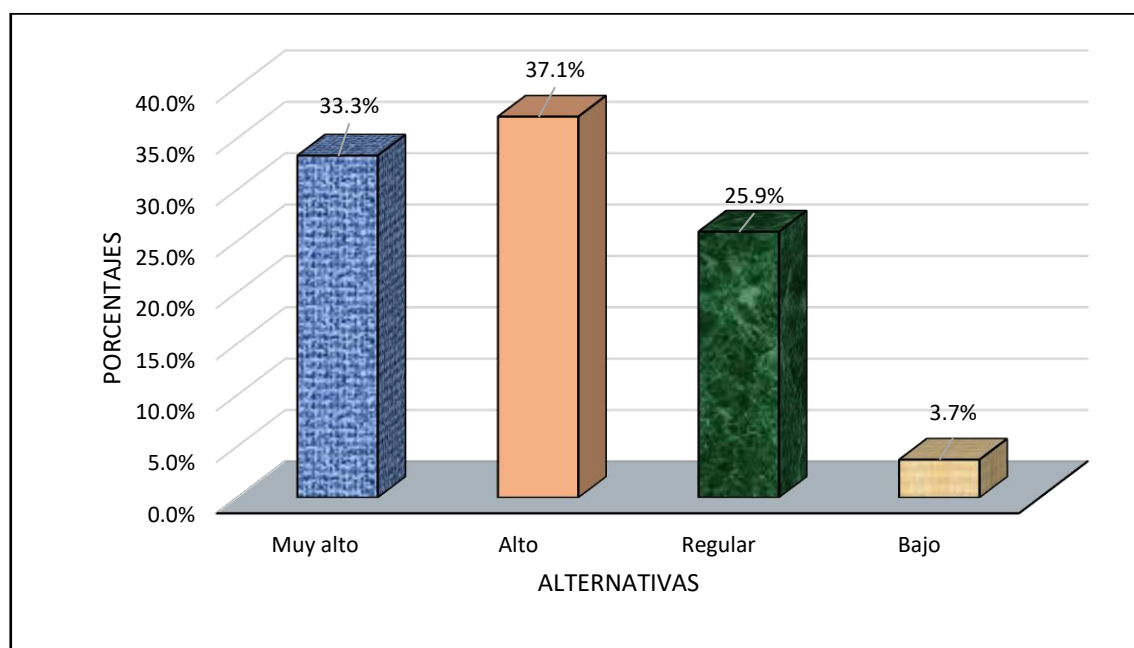
Emociones primarias

Preguntas	Muy alto		Alto		Regular		Bajo		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Se pone triste cuando no practica actividad física recreativa	9	33.3	9	33.3	7	25.9	2	7.4	27	100
Manifiesta alegría frente a la actividad física recreativa	11	40.7	10	37.0	6	22.2	0	0.0	27	100
Tiene confianza al practicar actividades motrices	9	33.3	10	37.0	8	29.6	0	0.0	27	100
Su ira es notario cuando no logra competencia en el juego	9	33.3	9	33.3	8	29.6	1	3.7	27	100
Siente miedo a las actividades físicas motrices fuertes	7	25.9	11	40.7	8	29.6	1	3.7	27	100
Σ TOTAL	45	166.7	49	181.5	37	137.0	4	14.8		
TOTAL PROMEDIOS	9	33.3	10	37.1	7	25.9	1	3.7	27	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

Figura 4

Emociones primarias



Nota: Tabla 6

Análisis e interpretación

En la tabla 6 y la figura 4 presentamos los resultados correspondientes a la variable dependiente. estado emocional, dimensión emociones primarias, obtenidos mediante la técnica de la observación a los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022, recogida en la ficha de observación, donde 10 estudiantes de un total de 27 estudiantes que representan al 37.1% de estudiantes observados se encuentran en el nivel alto en cuanto emociones primarias; 9 estudiantes que representan al 33.3% están el nivel muy alto en emociones primarias; 7 estudiantes que representan al 25.9% están en el nivel regular y solo el 3.7% de estudiantes están en el nivel bajo.

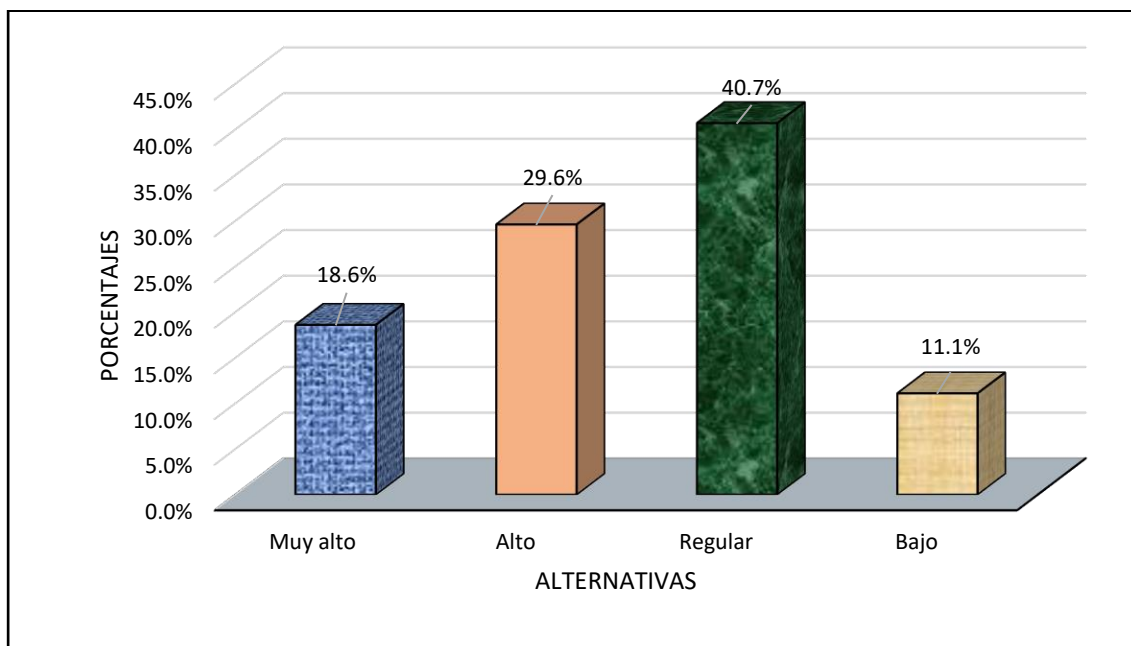
De los resultados obtenidos se infiere que la mayoría de estudiantes observados se encuentran en el nivel alto en relación a las emociones primarias, en estos estudiantes se observa: Alegría o tristeza frente a la actividad física recreativa, logros, frustraciones; confianza para practicar actividades motrices, miedo a actividades motrices fuertes.

Las emociones primarias o básicas como se les conoce también son las manifestaciones naturales, nacemos con ellas y forma parte de nuestra personalidad, influyen en el proceso de adaptación, y todos los seres humanos poseemos independientemente de nuestra cultura, de nuestra formación. Por ejemplo la alegría y la tristeza son dos emociones que a diario están presentes con nosotros.

Tabla 7.*Emociones secundarias*

Preguntas	Muy alto		Alto		Regular		Bajo		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muestra signos de orgullo, placer, aburrimiento.	5	18.5	8	29.6	11	40.7	3	11.1	27	100
Aprende con facilidad la virtud, valor, perdón	6	22.2	7	25.9	11	40.7	3	11.1	27	100
Fácilmente culpa a su compañero frente a derrotas	3	11.1	11	40.7	10	37.0	3	11.1	27	100
Muestra satisfacción cuando hay éxito	7	25.9	6	22.2	11	40.7	3	11.1	27	100
Siente vergüenza frente a las frustraciones	6	22.2	7	25.9	10	37.0	4	14.8	27	100
Σ TOTAL	27	100.0	39	144.4	53	196.3	16	59.3		
TOTAL PROMEDIOS	5	18.6	8	29.6	11	40.7	3	11.1	27	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

Figura 5*Emociones secundarias*

Nota: Tabla 7

Análisis e interpretación

En la tabla 7 y la figura 5 presentamos los resultados correspondientes a la variable dependiente. estado emocional, dimensión emociones secundarias, obtenidos mediante la técnica de la observación a los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022, recogida en la ficha de observación, donde 11 estudiantes de un total de 27 que representan al 40.7% de estudiantes observados se encuentran en el nivel regular en cuanto emociones secundarias; 8 estudiantes que representan al 29.6% están el nivel alto; 5 estudiantes que representan al 18.6% están en el nivel alto y 3 estudiantes que representan al 11.1% de estudiantes están en el nivel bajo.

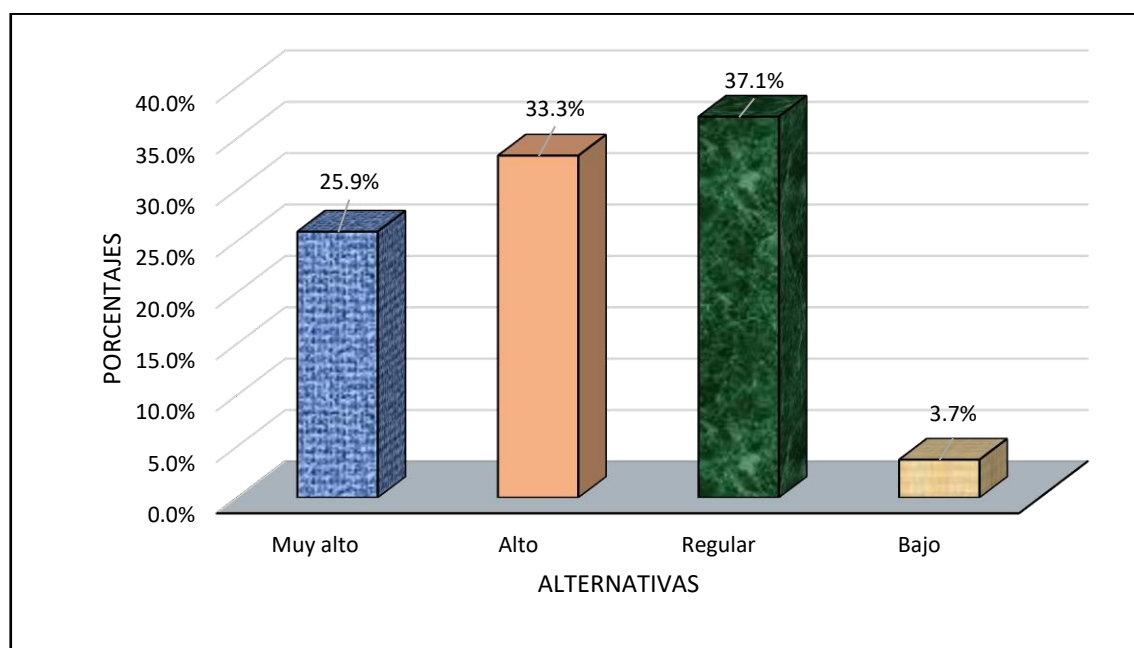
De los resultados obtenidos se infiere que la mayoría de estudiantes observados se encuentran en el nivel regular en relación a las emociones secundarias, en estos estudiantes se observa manifestaciones como: signos de orgullo, placer, aburrimiento, aprendizaje de valores, fácilmente culpan a los demás, muestran satisfacción frente al éxito y sienten vergüenza de las frustraciones.

Como sabemos las emociones secundarias o complejas son adquiridas, aprendidas, es reflejo del contexto, son aprendidas en el seno de la familia, en la sociedad, es así tenemos: la culpa, la vergüenza, el orgullo, los celos, el placer, el aburrimiento, el bochorno, la envidia, entre muchas otras. Estas emociones hacen que nuestro carácter se diferencie de los demás seres humanos. Por ejemplo, la agresividad es un signo psicológico de impotencia y aprendido primero en la familia, luego en la sociedad.

Tabla 8.*Emociones sentimentales*

Preguntas	Muy alto		Alto		Regular		Bajo		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Controla sus emociones sentimentales	5	18.5	9	33.3	11	40.7	2	7.4	27	100
Observa las expresiones faciales y siente el aprecio	8	29.6	9	33.3	9	33.3	1	3.7	27	100
Percibe con naturalidad el júbilo, compasión, gozo	6	22.2	8	29.6	12	44.4	1	3.7	27	100
Siente desconfianza cuando es aislado de actividades físicas y recreativas	11	40.7	9	33.3	6	22.2	1	3.7	27	100
Reconoce con facilidad el afecto de rechazo	6	22.2	10	37.0	10	37.0	1	3.7	27	100
Σ TOTAL	36	133.3	45	166.7	48	177.8	6	22.2		
TOTAL PROMEDIOS	7	25.9	9	33.3	10	37.1	1	3.7	27	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

Figura 6*Emociones sentimentales*

Nota: Tabla 8

Análisis e interpretación

En la tabla 8 y la figura 6 presentamos los resultados correspondientes a la variable dependiente. estado emocional, dimensión emociones sentimentales, obtenidos mediante la técnica de la observación a los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022, recogida en la ficha de observación, donde 10 estudiantes de un total de 27 que representan al 37.1% de estudiantes observados se encuentran en el nivel regular en cuanto emociones sentimentales; 9 estudiantes que representan al 33.3% están el nivel alto; 7 estudiantes que representan al 25.9% están en el nivel alto y el 3.7% de estudiantes se encuentran en el nivel bajo.

De los resultados obtenidos se infiere que la mayoría de estudiantes observados se encuentran en el nivel regular en relación a las emociones sentimentales, dado que estos estudiantes manifiestan escaso control de emociones sentimentales, observadores de los faciales, perciben el júbilo, compasión, desconfianza frente al aislamiento, identifican con naturalidad el afecto del rechazo.

Las emociones sentimentales son las emociones controladas, por ejemplo, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, los sentimientos suelen durar más tiempo que las emociones, y se dan después de las emociones, no hay sentimiento sin emoción. Es el caso del celo, la duda, la autocomplacencia, la pereza o el aburrimiento. En el celo se expresa la desconfianza; en la duda se manifiesta la inseguridad.

4.3 Método de análisis de datos (prueba de hipótesis).

Para la prueba de hipótesis se ha decidido utilizar la prueba estadística paramétrica porque las variables de la presente investigación son cuantitativas

4.3.1 La correlación de Pearson

El coeficiente de correlación de Pearson es un tipo de coeficiente empleado en estadística descriptiva, es una medida lineal entre dos variables aleatorias cuantitativas, que nos permite conocer la relación entre ellas. En esta investigación se ha medido la relación de la actividad física recreativa y el estado emocional

Tabla 9*Coefficiente de correlación (r de Pearson)*

Unidad de información	Actividad		X_i^2	Y_i^2	$X_i Y_i$
	física recreativa X_i	El estado emocional Y_i			
1	41	40	1681	1600	1640
2	41	39	1681	1521	1599
3	46	42	2116	1764	1932
4	40	40	1600	1600	1600
5	41	40	1681	1600	1640
6	45	44	2025	1936	1980
7	40	39	1600	1521	1560
8	46	44	2116	1936	2024
9	37	36	1369	1296	1332
10	44	42	1936	1764	1848
11	42	40	1764	1600	1680
12	39	39	1521	1521	1521
13	40	40	1600	1600	1600
14	41	40	1681	1600	1640
15	45	44	2025	1936	1980
16	44	43	1936	1849	1892
17	45	43	2025	1849	1935
18	41	40	1681	1600	1640
19	40	33	1600	1089	1320
20	45	41	2025	1681	1845
21	41	40	1681	1600	1640
22	45	44	2025	1936	1980
23	40	39	1600	1521	1560
24	46	44	2116	1936	2024
25	37	36	1369	1296	1332
26	44	42	1936	1764	1848
27	42	40	1764	1600	1680
Σ	1138	1094	48154	44516	46272

Nota. Base de datos

$$r = \frac{\sum XY - \frac{\sum X \sum Y}{N}}{\sqrt{\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}\right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right)}}$$

Donde:

r = Coeficiente de correlación de Pearson

N = Número total de pares de puntaje X y Y

X= Puntaje crudo de la variable X

Y= Puntaje crudo de la variable Y

$$r = \frac{\left(46272 - \frac{(1138)(1094)}{27}\right)}{\sqrt{\left(48154 - \frac{(1138)^2}{27}\right)} * \sqrt{\left(44516 - \frac{(1094)^2}{27}\right)}}$$

$$r = \frac{(46272 - 46110)}{\sqrt{(48154 - 47964)} * \sqrt{(44516 - 44327)}}$$

$$r = \frac{162}{\sqrt{190} * \sqrt{189}}$$

$$r = \frac{162}{(13.78) (13.74)}$$

$$r = \frac{162}{189.34}$$

$$r = 0.85$$

Tabla 10

Equivalencias

INTERVALO	GRADO DE RELACIÓN
-1	Correlación negativa perfecta
-0,90 a -0,99	Correlación negativa muy fuerte
-0,75 a -0,89	Correlación negativa fuerte
-0,50 a -0,74	Correlación negativa media
-0,25 a -0,49	Correlación negativa débil
-0,10 a -0,24	Correlación negativa muy débil
-0,09 a +0,09	No existe correlación alguna
+0.10 a +0,24	Correlación positiva muy débil
+0,25 a +0,49	Correlación positiva débil
+0,50 a +0,74	Correlación positiva media
+0,75 a +0,89	Correlación positiva fuerte
+0,90 a +0,99	Correlación positiva muy fuerte
+1	Correlación positiva perfecta

Nota. Roberto Hernández Sampieri et al. (2016)

INTERPRETACIÓN

El coeficiente de correlación r de Pearson hallada fue de: $r = 0.85$ observando la tabla 10, la de equivalencias, se ubica en el intervalo $+0.75$ a $+0.89$, e indica correlación positiva fuerte, entre la actividad física recreativa y el estado emocional

4.3.2 Prueba de hipótesis

Para la contratación de la hipótesis general, planteamos la hipótesis estadística en base a la hipótesis de trabajo de investigación planteada al inicio del estudio (H_a) y la hipótesis planteada (H_0).

4.3.2.6 Planteamiento de las hipótesis

Hipótesis alterna H_a

Existe relación positiva entre la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022

Hipótesis nula H_0

Existe relación negativa entre la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022

4.3.2.2. Nivel de significancia

Se ha trabajado con 5% de margen de error ($\alpha = 0.05$) y un 95% grado de confianza.

4.3.2.3. Prueba estadística

A Partir de la siguiente fórmula, que corresponde a la prueba T. de Student contrastamos la prueba de hipótesis.

$$T_c = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

$$T_c = 0.85 \sqrt{\frac{27-2}{1-0.85^2}}$$

$$T_c = 0.85 \sqrt{\frac{25}{1-0.7225}}$$

$$T_c = 0.85 \sqrt{\frac{25}{0.2775}}$$

$$T_c = 0.85 \sqrt{90.09}$$

$$T_c = 9.492 \times 0.85$$

$$T_c = 8.068$$

4.3.2.4. Regla de decisión

Si el valor de la T calculada (T_c) es superior al valor de la T tabulada (T_t) se asume que la hipótesis alterna (H_a) de la investigación planteada es cierto, de lo contrario, si los valores son negativos se asume que la hipótesis nula (H_0) se rechaza. Donde:

$$T_t = T_{\alpha, n-2} = T_{0.05, 27-2} = T_{0.05, 25} = 2.060$$

4.3.2.5. Decisión

Como T_c obtenida fue de 8.068 y es $>$ a la T_t 2.060, (para 25 grado de libertad, de dos colas), se concluye que la prueba de hipótesis demostrada es válida; se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna (H_a), por ser superior la T calculada a la T tabulada para 25 grados de libertad. Por tanto, existe relación positiva fuerte entre la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 "José Domingo Choquehuanca" de Azángaro 2022.

CONCLUSIONES

Primera.- Existe relación positiva entre la actividad física recreativa y el estado emocional de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022 al producirse el 0.85 correlación positiva fuerte; el contraste de hipótesis aplicando la T de Student, para la T_c obtenida fue de 8.068 mayor a la T_t 2.060 (para 25 grados de libertad), con lo queda demostrada la relación positiva entre la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes.

Segunda.- Existe relación positiva entre la actividad motriz y las emociones primarias en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022, al demostrarse la existencia del 33.3% de encuestados quienes casi siempre realizan actividades motrices con el 37.1% de estudiantes observados que se encuentran en el nivel alto en manifestaciones de las emociones primarias (tablas 3 y 6)

Tercera.- Existe relación positiva entre la actividad lúdica y las emociones secundarias en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022. Al demostrarse el 37% de estudiantes encuestados casi siempre participan y se divierten con las actividades lúdicas con el 40.7% de estudiantes observados que se encuentran en el nivel regular en las manifestaciones de emociones secundarias (tablas 4 y 7).

Cuarta.- Existe relación positiva entre la actividad física de flexibilidad y las emociones sentimentales en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022, al demostrarse el 37.1% de estudiantes encuestados casi siempre practican actividades de flexibilidad con el 37.1% de estudiantes observados que se encuentran en el nivel regular en sus manifestaciones de emoción de sentimientos (tablas 5 y 8).

RECOMENDACIONES

Primera.- Al especialista de educación física de la Unidad de Gestión Educativa Local de Azángaro se le sugiere promover la actividad física recreativa a fin de mejorar el estado emocional de los estudiantes del nivel de educación secundaria básica

Segunda.- A los docentes del área de educación física de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro se les recomienda promover la actividad motriz para elevar el nivel de las emociones primarias básicas

Tercera.- A los estudiantes de la práctica pre profesional del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Azángaro se les recomienda fomentar en las horas de educación física las actividades lúdicas a fin de elevar el nivel de las emociones complejas o secundarias.

Cuarta.- A los estudiantes del del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022 se les sugiere realizar prácticas de las actividades de flexibilidad a fin de elevar el nivel de las emociones sentimentales, las mismas están bastante deteriorada debido a la pandemia del Covid 19 vivida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Arias, F. (2004). *El Proyecto de Investigación*. Guía para su elaboración. [\(PDF\) Fidiás G. Arias, El Proyecto de Investigación, 5ta. Edición | Oscar Shz - Academia.edu.](#)
- Balaguer, I., y Castillo, I. (2002). *Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana*. Edic. Promo libro, Valencia España.
- Benavides, B. (2013) *Investigación Cualitativa y Cuantitativa en* <https://prezi.com/k3jbdur1mntr/investigacion-cualitativa-y-cuantitativa/>
- Bernal, C. (2010) *Metodología de la investigación*. Bogotá, Colombia. Prentice Hall Pearson. (3ra. Ed.).
- Capetillo, R. (2016) *Educación física para niños*. España. Universidad de Valencia.
- Carrasco, S. (2007) *Metodología de la Investigación Científica*. Arequipa. Centro de investigación en educación (CIE).
- Charaja, F. (2009). *El MAPIC en la metodología de la investigación*. Puno, Perú: Ediciones, Sagitario Impresora.
- Goleman, D. (2004) *Inteligencia emocional*. Buenos Aires, Javier Vergara Editor,
- González, J. (2003). *Actividad Física, deporte y vida; beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte.* <https://digitum.um.es/>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014), *Metodología de la investigación*. México. Editorial McGRAW-Hill. Interamericana (6ª. ed.).
- Lezama C. (2009) *Papel del recreador en la sociedad contemporánea*. en: <http://redcreacion.org/documentos.htm>

- Lizarbe, R. y Pacotaype, R. (2016). *Relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física*, serie 300 de la UNSCH.
- Londoño, M. (2012) *Recreación, Actividad física y Salud*.
<http://www.redcreacion.org/simposio2vg/MAreiza.htm>
- López J, y López L. (2008). *Fisiología clínica del ejercicio*. Madrid: Panamericana.
- Lezama, C. (2000) *Recreación deportiva*. Caracas- Venezuela.
- Machaca, M. (2017). *Actividad física habitual en estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Santa Rosa y Gran Unidad Escolar San Carlos*. [Tesis de pre grado de la Universidad Nacional del Altiplano Puno].
- Nixon y Jewllet (1980). *La Educación Física en la educación básica*. Edit. Gymnos: Madrid.
- Organización Mundial de la Salud. (2018) *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030*. Ginebra.
- OMS (2010). *Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra: Publicaciones OMS, 2010. <http://www.who.int/publications/>
- Pérez, A. (2003). *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*. En CD Universalización de la Cultura Física, Cuba.
- Recio J.J. (2014) *Introducción a las emociones en la vida cotidiana*. España. UNED Baleares

- Romero, C. y Arráez, J. (2000). *Didáctica de la Educación Física*. En L. Rico y D. Madrid (Eds.). *Fundamentos didácticos de las áreas curriculares*. Madrid, Ed. Síntesis
- Sucari, P. J. y Quispe, E.A. (2022). *La actividad física y su relación con la práctica del fútbol en estudiantes del v ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021*. [Tesis del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”].
- Valera Guerrero, G. I. (2016) *Las emociones*. <https://www.monografias.com/trabajos5/emoci/emoci.shtml>
- Wuest y Bucher (2009). *Patrón y crecido en la personalidad*. Nueva York Holl <http://psychclassics.yorku.ca/author.htm>.

ANEXOS.

- a) Instrumentos**
- b) Base de datos**
- c) Matriz de consistencia**
- d) Evidencias**



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"AZÁNGARO"

ENCUESTA DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

INSTRUCCIÓN.- Sr. y Srta. estudiante, le suplicamos contestar con toda confianza el cuestionario de preguntas de esta encuesta, utilice una equis para marcar el recuadro que considere. El problema referido es **Actividad física recreativa**

Cuestionario de preguntas

Nº	Enunciado	ESCALA			
		S	cs	AV	N
Actividades motrices					
1	Realiza actividades físicas y recreativas				
2	Participa en actividades físicas y recreativas				
3	Cuenta con espacios para la ejecución de actividades físicas y recreativas				
4	Conoce los beneficios de participar en actividades físicas y recreativas.				
5	Realiza caminatas, carreras, saltos, desplazamientos				
Actividades lúdicas					
6	Participas en juegos lúdicos dentro de la institución				
7	Conoces y respetas las reglas de juego lúdicos				
8	Te gustaría bailar junto a sus compañeros				
9	En su tiempo libre realiza juegos deportivos				
10	Se divierte con los juegos de saltar con soga, ula ula				
Actividades de flexibilidad					
11	Desearía practicar ejercicios físicos de flexibilidad				
12	Practica ejercicios con estiramiento de los miembros superiores e inferiores				
13	Realizas saltos, rodamientos				
14	Consideras los ejercicios de flexibilidad como ayuda a disminuir la rigidez				
15	Creas que las actividades de flexibilidad calman el estrés y ayudan a relajarte				

Leyenda:

- S = Siempre (4)
CS = Casi siempre (3)
AV = A veces (2)
N = Nunca (1)

Azángaro, abril del 2022.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"AZÁNGARO"

FICHA DE OBSERVACIÓN

I.E.S. "José Domingo Choquehuanca" de Azángaro
GRADO/ SECCIÓN: Quinto / "A"

Nombre y Apellidos:

Variable dependiente: Estado emocional

Objetivo: observar a los estudiantes sobre su manifestación del estado emocional durante las sesiones de aprendizaje de Educación Física.

Nº	Desempeño	ESCALA			
		MA	A	R	B
Emociones primarias					
1	Se pone triste cuando no se practica actividad física recreativa				
2	Manifiesta alegría frente a la actividad física recreativa				
3	Tiene confianza al practicar actividades motrices				
4	Su ira es notario cuando no logra competencia en el juego				
5	Siente miedo a las actividades físicas motrices fuertes				
Emociones secundarias					
6	Muestra signos de orgullo, placer, aburrimiento.				
7	Aprende con facilidad la virtud, valor, perdón				
8	Fácilmente culpa a su compañero frente a derrotas				
9	Muestra satisfacción cuando hay éxito				
10	Siente vergüenza frente a las frustraciones				
Emociones sentimentales					
11	Controla sus emociones sentimentales				
12	Observa las expresiones faciales y siente el aprecio				
13	Percibe con naturalidad el júbilo, compasión, gozo				
14	Siente desconfianza cuando es aislado de actividades físicas y recreativas				
15	Reconoce con facilidad el afecto de rechazo				

Leyenda:

MA= Muy alto (4)
A = Alto (3)
R = Regular (2)
B = Bajo (1)

Azángaro, abril del 2022.

BASE DE DATOS

VARIABLE	Actividad física recreativa															Promedio	Estado emocional															Σ			
DIMENSIÓN	Actividades motrices					Actividades lúdicas					Actividades de flexibilidad						Emociones primarias					Emociones secundarias					Emociones sentimentales								
Escala	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ		MA	A	R	B	Σ	MA	A	R	B	Σ	MA	A	R	B	Σ				
Muestra	4	3	2	1		4	3	2	1		4	3	2	1			4	3	2	1		4	3	2	1		4	3	2	1			4	3	2
1	8	3	2	1	14	8	6	2	0	16	0	6	4	1	11	41	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	40			
2	4	6	2	1	13	12	3	0	0	15	4	6	2	1	13	41	4	6	4	1	15	4	9	2	0	15	4	3	2	0	9	39			
3	8	6	2	0	16	8	6	0	1	15	4	6	4	1	15	46	4	9	0	1	14	4	6	2	1	13	8	6	0	1	15	42			
4	8	6	0	1	15	8	6	0	1	15	0	6	2	2	10	40	4	3	4	1	12	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	40			
5	4	6	4	1	15	4	3	6	0	13	0	9	4	0	13	41	4	6	2	1	13	8	6	0	1	15	4	4	2	2	12	40			
6	8	6	2	0	16	4	9	2	0	15	4	6	4	0	14	45	4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	4	9	2	0	15	44			
7	4	3	6	0	13	4	6	4	0	14	0	9	4	0	13	40	4	3	2	1	10	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	39			
8	4	9	2	0	15	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	46	4	6	4	1	15	4	6	4	1	15	4	9	0	1	14	44			
9	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	0	6	2	2	10	37	4	0	4	2	10	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	36			
10	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	44	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	42			
11	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	42	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	3	4	0	11	40			
12	4	0	4	2	10	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	39	4	6	4	0	14	0	6	2	2	10	4	6	4	1	15	39			
13	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	0	6	2	2	10	40	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	3	6	0	13	40			
14	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	4	3	2	2	11	40			
15	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	45	4	6	4	0	14	4	9	2	0	15	4	6	4	1	15	44			
16	4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	4	6	4	1	15	44	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	43			
17	8	6	2	0	16	8	3	2	1	14	4	6	4	1	15	45	4	6	2	1	13	4	9	2	0	15	4	9	2	0	15	43			
18	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	0	6	2	2	10	40			
19	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	0	6	2	2	10	40	0	9	2	1	12	0	6	4	1	11	0	3	6	1	10	33			
20	4	6	2	1	13	12	3	2	0	17	4	6	4	1	15	45	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41			
21	4	6	4	1	15	4	3	6	0	13	0	9	4	0	13	41	4	6	2	1	13	8	6	0	1	15	4	4	2	2	12	40			
22	8	6	2	0	16	4	9	2	0	15	4	6	4	0	14	45	4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	4	9	2	0	15	44			

23	4	3	6	0	13	4	6	4	0	14	0	9	4	0	13	40	4	3	2	1	10	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	39
24	4	9	2	0	15	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	46	4	6	4	1	15	4	6	4	1	15	4	9	0	1	14	44
25	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	0	6	2	2	10	37	4	0	4	2	10	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	36
26	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	44	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	42
27	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	42	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	3	4	0	11	40

1138

1094

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca”, Azángaro 2022.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORACION	TIPO y DISEÑO
GENERAL ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la I.E.S. INA 21 “José Domingo Choquehuanca”, Azángaro 2022? ESPECIFICOS a) ¿Qué relación existe entre actividad motriz y las emociones primarias en los estudiantes del quinto grado de la I.E.S. INA 21 “José	GENERAL Determinar la relación de la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la I.E.S. INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022. ESPECÍFICOS a) Determinar la relación de la actividad motriz y las emociones primarias en los estudiantes del quinto grado de la I.E.S. INA 21 “José	GENERAL Existe relación directa entre la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la I.E.S. INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022 ESPECÍFICOS a) Existe relación directa entre la actividad motriz y las emociones primarias en los estudiantes del quinto grado de la	INDEPENDIENTE Actividad física recreativa	Actividades motrices Actividades lúdicas	Desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones, Bailan juegan deportes Saltan a la sog a ritmo	TÉCNICA Encuesta Instrumento o Cuestionario de preguntas	Escala nominal Siempre Casi siempre A veces Nunca S (4) CS (3) A V (2) N (1)	TIPO DE INVESTIGACIÓN No experimental diseño de investigación
			Dependiente Estado emocional	Actividades de flexibilidad	Practican ejercicios físicos de flexibilidad Estiramientos Saltos, giros Sienten relajamiento			

