



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

### **ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



## **RELACIÓN ENTRE LA FELICIDAD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE PRACTICAN LOS ESTUDIANTES DE I.E.S. PERÚ BIRF DE**

### **AZÁNGARO**

### **TESIS**

### **PRESENTADA POR:**

**Bach. MAGALY LISBETH PAREDES GALLEGOS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
RELACIÓN ENTRE LA FELICIDAD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE PRACTICAN LOS ESTUDIANTES DE I.E.S. PERÚ BIRF DE AZÁNGARO	MAGALY LISBETH PAREDES GALLEGOS

RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
13753 Words	74580 Characters

RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
81 Pages	5.6MB

FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Sep 13, 2023 11:17 AM GMT-5	Sep 13, 2023 11:18 AM GMT-5

● 15% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 14% Base de datos de Internet
- 9% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

  
Dr. Efraín H. Yubaráqui Pinedo  
SUB DIRECTOR DE INVESTIGACION  
EPEF - FCEBUC - UNAP

  
Dr. José Damián Fuentes López  
DOCENTE UMA - F  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



## DEDICATORIA

Esta tesis la dedico a mis queridos padres Nilda y Clemente, quienes han sido mis pilares para seguir adelante y por qué ellos son la motivación de mi vida.

A mi querida hermana, por siempre brindarme su apoyo y enseñarme que si se puede.

A mis queridos abuelitos, que desde el cielo me protegen y me guían.

*Magaly Lisbeth*



## AGRADECIMIENTOS

Antes que todo, agradezco a Dios quien me ha dado la fortaleza y guiado para seguir adelante, y darme sabiduría para mejorar día a día.

A mi familia por su comprensión, apoyo constante e incondicional a lo largo de mis estudios.

Mi agradecimiento también a mi asesor de tesis, por haberme brindado de recurrir a su capacidad y conocimiento científico, así como también haberme tenido toda la paciencia del mundo para guiarme durante todo el desarrollo de la tesis.

Y finalmente a todas las personas que de una y otra manera me apoyaron a realizar este trabajo.

*Magaly Lisbeth*



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN ..... 10**

**ABSTRACT..... 11**

## **CAPITULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ..... 13**

**1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA ..... 16**

1.1.1. Problema General ..... 16

1.1.2. Problemas específicos ..... 16

**1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 16**

**1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 16**

**1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 19**

1.5.1. Objetivo general..... 19

1.5.2. Objetivos específicos ..... 19

## **CAPITULO II**

### **REVISIÓN DE LITERATURA**

**2.1. ANTECEDENTES ..... 20**

**2.2. MARCO TEÓRICO ..... 27**



2.2.1 Felicidad.....	27
2.2.2. Actividad física .....	28
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>29</b>
2.3.1. Felicidad.....	29
2.3.2. Sentido positivo de la vida.....	30
2.3.3. Satisfacción con la vida .....	31
2.3.4. Realización personal .....	31
2.3.5. Alegría de vivir .....	31
2.3.6. ¿Cuáles son las hormonas de la felicidad?.....	31
2.3.7. La actividad física .....	32
2.3.8. Tipos de actividad física .....	32
2.3.9. Frecuencia.....	33
2.3.10. Duración.....	34
2.3.11. Intensidad.....	35
2.3.12. Actividad física vigorosa o intensa.....	35
2.3.13. Actividad física moderada .....	36
2.3.14. Actividad física baja o leve.....	36
2.3.15. Beneficios de la actividad física .....	37
2.3.16. Consecuencias de la inactividad física.....	38

### **CAPITULO III**

#### **MATERIALES Y MÉTODOS**

<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>39</b>
<b>3.2. PROCEDENCIA DEL MATERIAL Y UTILIZADO.....</b>	<b>39</b>
<b>3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>39</b>
<b>3.4. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>41</b>



<b>3.5. PROCEDIMIENTO .....</b>	<b>41</b>
<b>3.6. VARIABLES .....</b>	<b>42</b>
<b>3.7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>43</b>
<b>CAPITULO IV</b>	
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
<b>4.1. RESULTADOS .....</b>	<b>44</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>56</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>58</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>59</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>60</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>68</b>

**Área: Promoción de la salud**

**Tema: Felicidad y actividad física**

**Fecha de sustentación: 18 de Setiembre del 2023**



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Población y muestra de estudio .....	40
<b>Tabla 2.</b> Variable la escala de felicidad .....	42
<b>Tabla 3.</b> Variable de la actividad física.....	43
<b>Tabla 4.</b> AF que practican los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro .....	44
<b>Tabla 5.</b> Tipos de actividad física según sexo.....	45
<b>Tabla 6.</b> Frecuencia de actividad física por semana .....	46
<b>Tabla 7.</b> Duración de actividad física por semana .....	48
<b>Tabla 8.</b> Intensidad de actividad física.....	50
<b>Tabla 9.</b> Nivel de felicidad en los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro ..	51
<b>Tabla 10.</b> Sentido positivo de la vida.....	52
<b>Tabla 11.</b> Satisfacción con la vida .....	53
<b>Tabla 12.</b> Realización personal .....	53
<b>Tabla 13.</b> Alegría de vivir .....	54
<b>Tabla 14.</b> Actividad física *Felicidad .....	55
<b>Tabla 15.</b> Chi-cuadrado para actividad física y felicidad .....	56



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- (AF)** : Actividad física
- (OMS)** : Organización mundial de la salud
- (MINSA)** : Ministerio de Salud
- (IAFHA)** : Inventario de actividad física habitual para adolescentes
- (MET)** : Equivalente metabólico
- (EF)** : Ejercicio físico
- (ACSM)** : Colegio Americano de Medicina del Deporte
- (AHA)** : Asociación América del corazón
- (VO<sub>2</sub>max)** : Consumo de oxígeno máximo.



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la felicidad y la actividad física que practican los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro, la muestra fue de tipo probabilístico y estuvo constituida por 400 alumnos del 1ro al 5to grado de secundaria; el estudio es de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo correlacional; el instrumento que se utilizó en ambas variables fue el cuestionario, la escala de felicidad de Lima y el nivel de actividad física. En los resultados del estudio, en cuanto a la felicidad, en su dimensión sentido positivo con la vida, un 54.5% están en el nivel medio, mientras en la satisfacción el 50.8% están en un nivel alto, así mismo en realización personal el 57.5% están en el nivel medio y finalmente en la alegría de vivir el porcentaje es de 64.8% están en el nivel alto. Mientras tanto, de la actividad física en los estudiantes podemos afirmar que el 49% realizan algún tipo de ejercicio, en la frecuencia el 60.4% practican actividad física 2 a 3 veces por semana, en la duración el 35,3% realiza de 10 a 30 min AF y finalmente en la dimensión de intensidad el 44.3% practica actividad física baja, 25.8% actividad física moderada y el 30% actividad física vigorosa. Se concluye el estudio afirmando que las variables felicidad y actividad física son dependientes una de la otra, en consecuencia existe relación entre ambas.

**Palabras claves:** Felicidad, Actividad física, Satisfacción, Realización personal, Tipos de actividad física.



## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between happiness and physical activity practiced by students of the I.E.S. PERU BIRF from Azángaro, the sample was probabilistic and consisted of 400 students from 1st to 5th grade of secondary school; the study has a quantitative approach, descriptive correlational design; the instrument that was used in both variables was the questionnaire, the happiness scale of Lima and the level of physical activity. In the results of the study, in terms of happiness, in its positive sense of life dimension, 54.5% are at the medium level, while in satisfaction 50.8% are at a high level, likewise in personal fulfillment 57.5 % are at the medium level and finally in the joy of living the percentage is 64.8% are at the high level. Meanwhile, of the physical activity in the students we can affirm that 49% perform some type of exercise, in the frequency 60.4% practice physical activity 2 to 3 times a week, in the duration 35.3% perform from 10 to 30 min PA and finally in the intensity dimension, 44.3% practice low physical activity, 25.8% moderate physical activity and 30% vigorous physical activity. The study is concluded by stating that the variables happiness and physical activity are dependent on each other, consequently there is a relationship between the two.

**Keywords:** Happiness, Physical activity, Satisfaction, Personal fulfillment, Types of Physical activity.



# CAPITULO I

## INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de felicidad nos referimos a un tema extenso donde está involucrada la familia, la sociedad y amistades. Podríamos decir que es cuando una persona se siente seguro de sí mismo y tranquilo, generando un bienestar general y trayendo aspectos positivos a nuestras vidas. Como afirman (Duche-Pérez & Rivera, 2019) el bienestar subjetivo o felicidad se precisa que es una situación de apreciación personal referente a los estados cognitivos y afectivos.

La actividad física es de gran importancia, ya que a los adolescentes les ayuda a fortalecer una imagen corporal positiva, generar amistades, elevar autoestima, optimizar la concentración en sus estudios. Además de estos beneficios, la actividad física permite mejorar condiciones de vida, disminuir enfermedades no transmisibles, superar el estrés y disminuir la ansiedad.

Perea-Caballero et al., (2019) define la actividad física como algún desplazamiento somático ejercido por el sistema locomotor que demande el consumo de energía. El realizar deporte es importante para conservar la salud y así evitar enfermedades con el tiempo, manifestó que la actividad física como hábito de un individuo es de suma relevancia por lo que alarga la vida y así mismo obtiene provecho sobre lo fisiológico, psicológico y social.

La presente investigación busca determinar la relación entre la felicidad y actividad física, en consecuencia, se plantea el análisis de la variable felicidad en estudiantes para determinar sus niveles, en cuanto a la actividad física, estamos convencidos de su asociación con el bienestar de la persona, en consecuencia,



consideramos que es importante garantizar adecuadas prácticas de actividad física. El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación existente entre la felicidad y la actividad física que practican los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro, para ello se desarrolla el presente informe con la siguiente estructura:

En el capítulo I, se describe el planteamiento del problema, la hipótesis, justificación y objetivos de la investigación.

En el capítulo II, se presenta un análisis exhaustivo de la literatura sobre la investigación determinada, iniciando con los antecedentes, el marco teórico y marco conceptual.

En el capítulo III, se presentan los materiales utilizados y métodos de estudio comenzando con la ubicación geográfica, la procedencia del material, la población y muestra del estudio, el diseño estadístico, el procedimiento, las variables y el análisis de los resultados.

En el capítulo IV, se presentan los resultados con las respectivas tablas de cada variable y hace un análisis para la discusión del tema.

Y finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones sobre el tema de estudio, para que les sirva como referencia a los futuros investigadores y así mismo las referencias bibliográficas de los autores que se citó.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Realizar actividad física es muy importante porque ayuda en el desarrollo del ser humano, además brinda muchos beneficios para la salud y previene enfermedades. Por otro lado, realizar ejercicios genera el aumento del gasto energético.



García, (2019) señala que el sedentarismo es un problema importante en la salud donde afecta a los niños y jóvenes debido al mal empleo de su tiempo libre, está relacionado con la tecnología como es, los videojuegos, el ordenador y el internet, causando vicios en los alumnos y se vea reflejado en sus malas notas, mal comportamiento y sobre todo el sobrepeso. Los jóvenes pasan mayor tiempo en la celular y televisión ejecutando menos actividad física por lo que es perjudicial para su salud. La inactividad física es transmitida a los hijos en sus casas, al obsequiarles un aparato o dispositivo electrónico para su distracción mientras que dejamos del lado el desenvolvimiento somático, convirtiendo la inercia en un hábito, lograr que reflexionen sobre la circunstancia para una mejor rutina en su salud, ajustará una mejor apariencia física y psicológica.

Cabello, (2018) señala que realizar actividad física conlleva optar una vida realizando ejercicios físicos con frecuencia durante 5 días por semana o 2 horas y media al día, mediante un plan de entrenamiento y juegos de recreación, acorde a la disponibilidad del estudiante. Lo dicho anteriormente tiene valor para adolescentes de las edades entre 5 a 17 años.

Mamani et al, (2017) opina que la inactividad física es un problema, porque mayor parte de los estudiantes no muestran interés o atracción por realizar actividad física permanente, ya sea en la selección de las Instituciones, los clubes, etc. Como también no se apuntan para concursar en un campeonato o torneo deportivo. Con el avance de la tecnología, también se va dando más sedentarismo, por cuales los estudiantes ya no caminan con dirección a la Institución o de regreso a su hogar, o en sus tiempos libres se la pasan en el celular y dejan del lado realizar un deporte o el ir a dar un paseo.



Angeles & Manrique, (2021) como es de conocimiento un adolescente descubre diferentes cambios biológicos, físicos, neurológicos; socialmente, en la relación con sus familiares y compañeros del colegio; psicológicamente muestra cambios en el aspecto cognitivo.

Para Barón, (2000) la adolescencia es una etapa de variación en todo aspecto: somático, mental, emotivo, familiar y social. Es la percepción que tiene de uno mismo y de los demás, principalmente por el cambio de su cuerpo si se siente seguro, lento, robusto, poco agraciado o muy seductor. En los social, muchas veces se le pide que actúe como un adulto y en otras se le atiende como un niño. Además, el adolescente es criticado duramente por el mundo, donde le juzgan, lo critican y comparan continuamente, su madurez le hace pensar sobre el sentido de la vida y su sitio en el universo. En el factor psicológico, el adolescente es impulsivo, delicado, intranquilo y sensible, es una etapa de desequilibrio y de problemas por lo expuesto es normal que pase por cambios bruscos que le ocurren en su vida diaria. El suicidio se considera cuando el individuo no tiene una solución a un problema o situación que está viviendo, donde el adolescente quiere terminar con la postura dificultosa en la que se encuentra, para así dejar de sentir impotencia hacia la situación insoportable que está viviendo. El 72% de adolescentes con el intento de suicidio provienen de padres ausentes en el hogar, familias monoparentales y disfuncionalidad familiar. La intención de suicidarse es una forma de captar el interés de los demás, como también es una manera de pedir ayuda. Incluso encontramos que los padres están ausentes tanto afectivamente y físicamente, esto repercute en el adolescente por lo que busca confraternizar con personas de mal vivir consumiendo alcohol y droga, con llevando a la depresión.

Es muy importante analizar el nivel de actividad física de los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro en vista que después de la pos-pandemia realizan con



poca frecuencia ejercicios físicos, solo se visualiza que desarrollan la actividad física en horas de educación física, también es muy importante analizar a los estudiantes para saber el nivel de felicidad que tienen en vista que constantemente sufren cambios biológicamente.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.1.1. Problema General**

¿Cuál es la relación que existe entre la felicidad y actividad física que practican los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria PERÚ BIRF de Azángaro?

### **1.1.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es el nivel de felicidad en los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro?
- ¿En qué grado influye la actividad física que practican los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro?

## **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

H0: No existe relación directa entre la felicidad y la actividad física que practican los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro.

H1: Existe relación directa entre la felicidad y la actividad física que practican los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro.

## **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La felicidad está relacionada con la satisfacción que tienen la personas, algunos autores señalan que es difícil dar una definición exacta debido a su carácter subjetivo, en consecuencia, como ejemplo, podemos encontrar gente que se siente feliz sin poseer bienes materiales que contenten plenamente sus necesidades básicas con la sola esperanza



de que serán felices en otra vida en una perspectiva cristiana (Romo, 2006).

La etapa de la adolescencia está caracterizada por que el sujeto experimenta cambios de tipo físico, biológico, psicológico; lo que suele traer como consecuencia problemas existenciales, de identidad, conflictos sociales, entre otros. La satisfacción, como una forma de felicidad en los adolescentes normalmente se evidencia cuando éstos logran saciar o colmar expectativas o deseos, como ser aceptado en el grupo de amigos, ser correspondido en el amor, terminar satisfactoriamente sus estudios u obtener notas aprobatorias, contar con algo de dinero para satisfacer vestirse a la moda u otras satisfacciones típicas de la edad; pero lamentablemente no es fácil para los adolescente o estudiantes del nivel secundario alcanzar todo lo que desean, pues su forma de percibir la vida es tan compleja que ellos mismos suelen crearse barreras de orden psicológico que les generan conflictos y frustraciones, tal es el caso, que en nuestro país, durante el año 2018 el Minsa reportó 1384 intentos de suicidio, de los cuales el 67;6% son menores de 30 años.

Sin embargo, estamos en condiciones de afirmar que los estudiantes han buscado alternativas que les ayudan a superar problemas que atraviesan, incluso de orden existencial; La Organización Mundial de la Salud recomienda practicar actividad física en todas sus formas, debido a que ésta se constituye como una medida de prevención de enfermedades relacionadas con el deterioro cognitivo la depresión y ansiedad.

La actividad física influye en la salud mental, mejorando la autoestima, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión; aumentando el rendimiento escolar y disminuyendo el consumo del alcohol; así como también contribuye en evitar la hipertensión y ayuda tener un peso corporal saludable, mejorando su estabilidad emocional, ya que el adolescente estará en su mejor estado físico, mental y psicológico.



Rodríguez et al; (2020).

La falta de ejercicio en los adolescentes podría traer una serie de consecuencias en su vida ya que el sedentarismo conlleva efectos negativos como la obesidad, enfermedades cardíacas y respiratorias. Según la OMS, la falta de actividad física es deficiente en los adolescentes entre los 11 a 17 años en el mundo, pues más del 80% de los adolescentes no realizan actividad física recomendada.

Lamentablemente las instituciones educativas de nuestra región no han tomado conciencia de la importancia de la práctica físico deportiva en adolescente como una herramienta que ayuda a desarrollar barreras de protección de la salud física y mental en los adolescentes, para evitar problemas de depresión, frustración y contrariamente generar mayores niveles de autoestima, identidad, satisfacción y felicidad a través de los deportes.

Por lo tanto, la actividad física no se está convirtiendo en una actividad que sea soporte saludable para nuestros adolescentes, ya que en una sociedad del conocimiento como la nuestra, la tecnología desarrolla y se apodera del tiempo y rutinas de nuestra joven población, no es raro observar que grupos mayoritarios de adolescentes están más pendientes de sus celulares, videojuegos, computadoras, tabletas y la televisión; estos son los principales motivos por lo que hoy en día no tienen el interés los adolescentes de poder hacer actividad física al aire libre; como prueba de ello el año 2020 la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) demostró que el 46 % de adolescentes están menos incentivados a poder hacer actividades que le hacían feliz por el uso constante de la tecnología.

La relevancia de la presente investigación se garantizará debido a que pretendemos demostrar la relación que existe entre la felicidad y la actividad física, entendiendo que la actividad física beneficia multidimensionalmente el desarrollo de las



personas ya sea en la dimensión psicológica y/o fisiológica.

Los resultados podrán servir como antecedentes y hasta argumentos para realizar nuevas investigaciones o implementar proyectos de práctica de la actividad física en beneficio de los estudiantes, ya que no se debe descuidar aspectos emocionales que garantizan la estabilidad y desarrollo de los educandos.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar la relación existente entre la felicidad y la actividad física que practican los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Analizar el nivel de felicidad en los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro.
- Analizar la actividad física que practican los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro.



## CAPITULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

Girao, (2018) analizó la relación existente entre la felicidad y la adaptación de conducta en los adolescentes de Instituciones Educativas de Ica, sostuvo como finalidad establecer la relación entre la felicidad y la adaptación de conducta de los adolescentes, trabajando con una muestra de 337 adolescentes, del 1ro al 5to grado. El instrumento que empleo fue Escala de Felicidad de Lima de Alarcón y El Inventario de Adaptación de Conducta (IAC). El diseño que utilizó fue cuantitativo, no experimental – correlacional. Concluyendo que hay similar adecuación directa y en gran medida significativa entre los puntajes de Felicidad y Adaptación de conducta en la muestra global de estudio.

Turpo, (2019) investigó la práctica de actividad física-deportiva beneficia aspectos psicológicos, cognitivos y de salud, donde tuvo como objetivo establecer las actitudes a la práctica de actividad física – deportiva donde el análisis es de tipo no experimental, de diseño transeccional descriptivo. Su muestra fue de 222 estudiantes, donde fueron 122 masculinos y 100 femeninos. Empleando el formulario de actitudes de práctica de actividad deportiva para jóvenes. Dando como resultado 73,9% muestran desinterés, el 13,5% desfavorable, el 11,7% efectivo, el 5% muy desfavorable y también el 5,0% muy efectivo. Concluyendo que los alumnos no tienen interés por la práctica de actividad física.

Peralta, (2018) Analizó el nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro. El estudio fue de tipo transeccional, descriptivo, la población fue de 236 escolares,



utilizando el cuestionario que aprecia la actividad física en alumnos puertos de altitud. En el resultado nos muestra que la actividad tuvo como el 41.9% de estudiantes se hallan en un nivel malo, en el nivel moderado es de 39.4% y por último un nivel elevado un 18.7%. Concluyendo que los estudiantes en gran parte, están deficientes en la actividad física y no están obrando lo recomendado por la OMS de la actividad física.

Oliva & Oliva, (2019) investigaron sobre las concepciones de la felicidad que más predominan en los estudiantes, como objetivo tuvo reconocer las concepciones de la felicidad que más prevalezcan en los estudiantes, el estudio concurre en el modelo positivista donde el diseño fue descriptivo simple, donde fue constituido por 99 alumnos de cuarto grado del nivel de secundaria. Concluyendo que hay nociones incorrectas por la felicidad, dando un 45% a responsabilizarse una vida cómoda y sin riesgos. Y finalmente un 61% tienen objetivos claros en su vida, y 64 % declara que la dicha está en Jesucristo.

Aguilar, (2020) investigó las relaciones intrafamiliares y la felicidad en adolescentes en una Institución Educativa de Trujillo. El diseño fue correlacional de corte transversal. Su muestra fue de 232 estudiantes del nivel secundario entre las edades de 11 a 16 años. El instrumento utilizado fue la Escala de relaciones intrafamiliares (Rivera y Andrade, 2010) adaptada en Perú en la ciudad de Trujillo por Albirena (2016) y el Cuestionario de felicidad (Alarcón, 2006). El resultado que tuvo fue que hay conexión entre la relación intrafamiliar y la felicidad en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo ( $\rho = .563$ ).

Bonilla, (2019) investigó el nivel de la felicidad en estudiantes universitarios voluntarios y no voluntarios la ciudad de Lima, sostuvo como objetivo estudiar las variedades significativas en el nivel de felicidad que se halla en los universitarios, el



estudio fue de tipo descriptivo – comparativo, con una muestra de 304 estudiantes universitarios y los resultados establecidos se encontró diferencias en las dimensiones de felicidad con la vida y realización personal ( $p= .00$ ); en cambio no ocurrió en la dimensión de alegría de vivir ( $p= .697$ ). Concluyendo que es importante investigar novedosas líneas de investigación para contribuir así en la actualización del constructo para futuras prácticas.

Morán et al, (2017) analizaron sobre la relación entre tipos y rasgos de personalidad el objetivo fue los tipos de personalidad afectiva, el instrumento que empleo fue las escalas PANAS de afecto positivo (PA) y afecto negativo (NA), donde colaboraron 378 estudiantes universitarios españoles entre las edades de 18 a 36 años, clasificando cuatro tipos de personalidad afectiva, encontrando estudiantes de desarrollo personal que tenían elevado el nivel de bienestar subjetivo como también individuos autodestructivos. Concluyendo que las personalidades con las dimensiones del NEO -FFI dan más comprensión a las diferencias individuales entre los estudiantes.

Mamani et al., (2017) analizaron la actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno, donde tuvo como objetivo establecer el nivel de actividad física en los adolescentes, el tipo de estudio fue de diseño transeccional-descriptivo, el instrumento que utilizó fue el inventario de actividad física habitual para adolescentes. En donde cooperaron 225 estudiantes de quinto grado de educación secundaria, entre las edades de 15 a 17 años. El resultado fue que en la actividad física hay poca desigualdad, en el nivel de las damas se encuentran en moderado con un 45,8%, en tanto el hombre se encuentran en el nivel deficiente con un 52,8%, concluyendo que los varones no realizan actividad física siendo perjudicial para su salud.



Jiménez et al., (2022) determinaron los factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España), su finalidad fue analizar la actividad física en el aspecto psicológico y salud física donde su muestra fue de 761 estudiantes de 25 centros educativos de Rioja (España), el instrumento que usó fue Physical Activity Questionnaire for Adolescents. Los resultados determinaron que el nivel de actividad física es deficiente en los adolescentes como también afirmó que realizar actividad física afecta de manera positiva en la mejora de la salud, el sueño y rendimiento académico. Concluyen que se debe promover la actividad física en los sectores más vulnerables, para así mejorar su autoestima y otros factores.

Davey, (2017) estudió la felicidad y engagement en estudiantes – trabajadores de nivel superior en Lima, tuvo como objetivo la relación entre la felicidad y el engagement. La muestra fue de 338 estudiantes que cursan nivel superior y que laboran, el diseño fue de tipo descriptivo correlacional. Los datos se obtuvieron utilizando la Escala de Felicidad de Lima y el Cuestionario Engagement (UWES). En sus resultados afirmaron la relación entre la felicidad y engagement, hallándose niveles moderados bajos. El bienestar sostuvo que hay superior correlación con los elementos de entrega y vigor del engagement.

Medina et al., (2018) determinaron prevalencia y tendencias de actividad física en niños y adolescentes, el instrumento utilizado fue el cuestionario IPAQ, el diseño fue de tipo polietápico y estratificado, en los resultados mostraron que el 35% de adolescentes mexicanos no cumplen recomendaciones de la OMS, en cuanto a actividad física que realizan, y concluyen que la actividad física es deficiente en los adolescentes, además no hubo mejoría 6 años atrás.

Monteiro et al., (2021) investigaron las relaciones entre los beneficios percibidos



de la actividad física proporcionando el apoyo social por su amigo(a), participaron un total de 462 adolescentes entre las edades de 12 - 18 años, el tipo de diseño fue transversal utilizando así el instrumento de Cuestionario Internacional de Actividad Física (Craig et al., 2003; Hagströmer et al., 2008) para recoger referencias sobre la actividad física de mucha intensidad, concluyendo que el mejor amigo y la práctica de ejercicio son importantes porque proporcionan beneficios en la autoestima global del adolescente.

Hoyos, (2021) investigó factores de resiliencia y autoestima asociados a la felicidad en estudiantes de educación secundaria, el objetivo fue identificar los factores de resiliencia y autoestima donde empleo el diseño asociativo en el que colaboraron 243 estudiantes. El instrumento que utilizó fue la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), en los resultados aseveró que los factores de resiliencia, no hay relación personal y elocuente con la felicidad. Concluyendo que la autoestima es importante trabajarlo para aumentar la felicidad en adolescentes.

Villalobos et al., (2019) adaptaron un Programa de actividad física sobre la autoestima en sujetos con enfermedades crónicas. El objetivo fue la validez de un programa de actividad física, donde colaboraron 364 sujetos, el diseño fue de ensayo de intervención comunitaria, aleatorizado, controlado y multicéntrico, <en los resultados se incrementó la actividad física en el GI ( $p = 0,001$ ), mientras tanto bajo en el GC ( $p = 0,002$ ), exceso de peso (1,24 puntos;  $p = 0,011$ ) o depresión/ansiedad (1,53 puntos;  $p = 0,045$ ). Concluyeron que el programa de AF practicado aumento la autoestima mejorando el control de PAS en hipertensos.

Arévalo et al., (2020) analizaron el impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS-CoV-2, donde la finalidad fue comportamiento de niños y adolescentes durante la etapa de



confinamiento por Covid-19, el instrumento que se utilizó fue una encuesta virtual abierta realizada por 5 preguntas aplicando 1 139 encuestas virtuales a través de las redes sociales como whatsapp y correos electrónicos. En los resultados se encontró que en la etapa de incomunicación obligatoria el 75,2% de niños no hizo actividad física recomendada durante el día por la OMS, y el 82,8 % alcanzo 60 minutos con dispositivos eléctricos, dando que el 44% subió de peso. Concluyendo que es importante promover estilos de vida saludables para tener un mejor futuro.

Díaz et al., (2020) analizaron la actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al covid-19, las actividades rutinarias, entre ellas la práctica de actividad física. El hacer ejercicio retribuye a un gasto energético, en consideración que al realizar actividad física genera múltiples beneficios, como la mejora de la autoestima y el autoconcepto. La inactividad física genera una serie de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la hipertensión arterial, enfermedades coronarias, etc. Dando a entender que hay muertes por ECNT, esto es enlazado a la inactividad física. Donde realizo el estudio de la actividad física declarándose que los alumnos universitarios de sexualidad varón y mujer, por medio del cuestionario IPAQ, en el transcurso de la pandemia Covid-19.

Jáuregui, (2022) determinó el nivel de actividad de física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa-2021. El estudio fue descriptivo, de diseño no experimental-transversal. Con la finalidad de establecer el nivel de actividad de física en escolares del centro educativo colegio Stanford en tiempos de COVID-19, estando compuesta por 66 alumnos, donde se aplicó el instrumento de medición “cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes. Donde el resultado fue el 80% muestran actividad física deficiente, el 10% moderada y, finalmente el 10% un nivel alto. Concluyendo que se demostró un nivel de actividad física baja.



Aguilar & Yopla, (2018) investigaron la relación entre actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares de dos instituciones educativas públicas de Cajamarca del nivel secundario, tuvo como finalidad investigar la conexión entre bienestar psicológico y actividad física el estudio fue 217 estudiantes del cuarto grado del nivel secundario entre las edades de 15 a 16 años. El instrumento que empleó fue el formulario de actividad física PAQ- A y la Escala de Bienestar Psicológico SPWB\_LS. Analizando el estudio de manera estadístico descriptivo correlacional. Donde el resultado fue que los adolescentes impulsaron que no hay conexión entre actividad física y bienestar psicológico.

Vargas & Callata, (2021) investigaron la felicidad en tiempos de pandemia y educación virtual; un estudio en universitarios del Altiplano, tuvo como objetivo identificar el nivel de felicidad en estudiantes universitarios que pasan circunstancias atípicas originado por la pandemia Covid-19, aplicó el método de corte transversal, modelo descriptivo de carácter cuantitativo y correspondiente a 224 universitarios, evaluó con la Escala de Felicidad de Lima que contiene 27 reactivos. En los resultados de la felicidad tuvo el porcentaje de 33.9% se encuentran un valor bajo, el 38.8% en un valor medio y un 27.2% en un valor alto. Concluyendo que la felicidad no responde los niveles deseados, porque no existe socialización académica debido a la pandemia.

Ibañez & Garcia, (2021) investigaron el sobre la felicidad de los alumnos de la Universidad de Sevilla (España) antes y durante la pandemia de la Covid-19, ejecutó examen exploratorio mediante un estudio longitudinal (antes y durante Covid-19) participando 85 y 94 estudiantes. EL objetivo fue indagar los perfiles profesiográficos de los alumnos conectados con la felicidad, realizando un análisis descriptivo, el instrumentó que utilizó fue el cuestionario sustraído de la Revista de Administração de Empresas (RAE) del Artículo “Felicidade no trabalho: Validação de uma escala de medição”.



Concluyendo que las mujeres están más expuestas a sentir cierto grado de felicidad.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1 Felicidad**

La felicidad es un estado emocional positivo que describe una percepción de bienestar, satisfacción y esplendor. Se evalúa por medio de diversas herramientas como son las escalas de valoración subjetiva o cuestionarios.

La felicidad o bienestar subjetivo precisa un estado de apreciación personal frente a la vida que se relaciona con la fase cognitiva y afectivo, en la psicología se refiere que el desarrollar los sentimientos positivos entre las personas asegura una impresión positiva en sus vidas (Duche-Pérez & Rivera, 2019)

Según Ticona, (2020) la felicidad es un conjunto de emociones positivas, donde la satisfacción de una persona por un bien deseado es de forma parcial, refiriéndose que el optimismo es importante ya que funciona en momentos externos tanto físicos o sociales. Así mismo ayuda al individuo a afrontar situaciones críticas o traumáticas.

(Hernandez Baez, 2022) sostiene que la felicidad está conformada por las hormonas oxitocina, serotonina, dopamina y endorfina, se activan de diferentes formas al ejercer las tareas o deporte. Por lo tanto, la dopamina es la práctica de la psicomotricidad, serotonina es la conexión con lo natural, oxitocina la realización de yoga y finalmente la endorfina es el momento danza o interpreta una canción. (Rodríguez, 2020) Cuando estimulamos las hormonas, se ocasionan alteraciones en los sentimientos y en los pensamientos que generan una sensación de bien.



### 2.2.2. Actividad física

Es todo tipo de movimiento corporal ejercido por los músculos esqueléticos requiriendo así un gasto energético, la práctica del ejercicio prolonga la longevidad ayudando en los aspectos fisiológicos, psicológicos y sociables. Perea-Caballero et al., (2019) señala que ayuda a disminuir el riesgo de sufrir sobrepeso, obesidad y así mismo reduciendo el estrés y ansiedad en las personas. Así mismo para Hallal et al., (2005) la actividad física es todo tipo de movimiento somático espontáneo que requiere un gasto energético superior al estado de descanso.

MINSA, aconseja hacer actividad física para prevenir el sedentarismo y adiposidad, la duración recomendado conveniente en las personas maduras es de 150 minutos a la semana, en los jóvenes es de 60 minutos y en los pequeños entre las edades de 3 a 5 años es de 180 minutos, donde el desgaste calórico es de 10 minutos como mínimo.

Castro & Franco, (2022) enfatizó que el deporte no solo es solo es de utilidad para evitar una afección no permutable, sino para avanzar o perfeccionar nuestra salud con acuerdo de una buena alimentación balanceada. Apoyándonos que hoy en día interviene de manera efectiva en la reparación en algunas enfermedades.

Describe Andrés et al., (2019) que el no practicar algún deporte o realizar actividad física es un problema de salud, no solo afecta de manera personal, también de consanguineidad y comunitario. Dada la envergadura actual y futura del problema es relevante la realización del deporte particularmente en los educandos para así difundir los hábitos saludables.



## 2.3. MARCO CONCEPTUAL

### 2.3.1. Felicidad

Plantea que la felicidad es subjetivamente un estado de apreciación personal frente a la vida en la fase cognitiva y afectiva. Dando entender en la psicología positiva, se desarrolla emociones positivas entre las personas para consolidar un efecto positivo en su vida Duche-Pérez & Rivera, (2019). Por otra parte, Aristóteles deduce que los actos de cortesía nos dejan una emoción placentera de la felicidad. Dando a entender que la felicidad es una acción conforme con la razón y con el desarrollo personal. Bosch, (2019).

Agregando a lo anterior, la felicidad en el ámbito psicológico se centra en el crecimiento individual de las personas, en el modo de enfrentar los desafíos vitales y deseos por alcanzar sus metas Ryff, (1989) donde fue la primera en plantear un patrón multidimensional con el propósito de aplicar el bienestar subjetivo, se basa en seis dimensiones:

- Autoaceptación: Es cuando una persona tiene una postura positiva para uno mismo, donde percibe y reconoce los distintos ámbitos de un individuo, ya sea bueno o malo.
- Relaciones positivas con los otros: Menciona que los medios para generar una unión sincera y agradable. Con lleva poder ser empático y afectivo, para así entenderse y sostener las conexiones con otros individuos.
- Autonomía: Es capacidad de tener una actuación autónoma para aguantar la presión social.
- Dominio del entorno: Es la destreza de un individuo para optar o componer ambientes propicios para satisfacer las necesidades, dando una sensación de control sobre los sucesos por medio de la actividad física y mental.



- Propósito en la vida: Se refiere al individuo que tiene metas para dar significado a sus experiencias actuales como pasadas.
- Crecimiento personal: Muestra el beneficio para evolucionar en el propio potencial, desarrollarse como individuo y emplear al máximo los diferentes talentos.

Alarcón, (2006) menciona que la felicidad es una situación de alegría plena donde la persona siente subjetivamente la finalidad de disfrutar un propósito anhelado. Por consiguiente, el significado nos permite especificar una conducta feliz:

- La felicidad es un estado de sensaciones subjetivas donde particulariza entre los individuos.
- La felicidad es una situación donde este puede ser temporal como también perecible.
- Deduciendo que mientras un individuo posea un bien anhelado o un objetivo deseado hace la felicidad.
- Las causas que generan la felicidad son: bienes materiales, psicológicos, sociales, etc.

### **2.3.2. Sentido positivo de la vida**

El sentido positivo de la vida se refiere a la percepción, de que la vida tiene un propósito y significado positivo, y se ha convertido en un área de creciente interés en la investigación sobre el bienestar y la felicidad. Como opina (Alarcón, 2006) son situación y sentimientos positivos hacia la vida que un individuo debe tener hacia uno mismo, por otro lado, rechaza todo tipo de pensamientos negativos como; el fracasar, el pesimismo, vacío existencial y la depresión



### **2.3.3. Satisfacción con la vida**

Se relaciona con la valoración global y subjetiva de los individuos que ejercen su particular vida. La evaluación puede estar influenciada por múltiples factores, como el logro de objetivos, las relaciones interpersonales, la salud, la seguridad económica, entre otros. Teniendo en cuenta a Alarcón, (2006) en este aspecto de la satisfacción del individuo se alcanza por la tenencia de un objetivo logrado o se encuentra cerca de su meta deseada con situaciones subjetivas positivas, teniendo las siguientes expresiones: estoy satisfecho con mi vida, la vida ha sido generosa conmigo.

### **2.3.4. Realización personal**

Se relaciona con la sensación que se está logrando el potencial máximo de un individuo porque esta enlazado con la búsqueda de motivo importante para uno mismo, como el desarrollo personal. Como señala Alarcón, (2006) Plantea que en la realización personal es la felicidad plena, guardando relación con guía de la persona con la finalidad de lograr sus metas que cree inapreciable para su vida. Por lo contrario, no son situaciones temporales del “Creo que no me hace falta nada”.

### **2.3.5. Alegría de vivir**

Se relaciona con los sentimientos positivos y el gozar experiencias en la vida, en el que se conecta con la capacidad de valorar experiencias positivas. Alarcón, (2006) menciona que es cuando experimentas emociones positivas en la vida determinando lo extraordinario que es vivir, generando una sensación encontrarse bien.

### **2.3.6. ¿Cuáles son las hormonas de la felicidad?**

Las hormonas de la felicidad son, la oxitocina, serotonina, dopamina y endorfina en lo cual se activan por medio de distintas tareas como movimientos que expresan una comodidad emocional (Hernandez Baez, 2022) Así mismo cada uno de estas se activan



de distintas formas de manera que la dopamina es la ejecución de psicomotricidad, en la oxitocina el método de yoga, serotonina por medio de la naturaleza y la endorfina en la ocasión que realiza las actividades como cantar o bailar. Ahora bien, esto crea bienes positivos para ayudar en nuestro estado emocional.

### **2.3.7. La actividad física**

García et al, (2020) Menciona que la actividad física es algún movimiento del cuerpo que aumenta el ritmo cardíaco y hace que se exalte tu respiración, en el cual hacer deporte, recrear con tus amigos o desplazándote hacia el colegio, caminar de forma vigorosa, bailar, nadar, voleibol, futbol es parte de la actividad física. Courel-Ibáñez et al., (2019) Aportando que la práctica deportiva es indispensable para proteger nuestra salud, ayudando en la conducta de los adolescentes a través del incremento de los valores.

La actividad física se relaciona con cualquier patrón de actividad corporal que precisa un gasto de energía, que se realiza con el fin de mejorar la salud, deporte o recreación. Donde se puede catalogar de acuerdo con su intensidad, duración y frecuencia además se puede medir a través de instrumentos subjetivos (cuestionarios).

### **2.3.8. Tipos de actividad física**

Es la manera determinada que desempeña cada individuo y que incluye los músculos, la elección depende de las necesidades y preferencias individuales de cada persona. En estas podemos encontrar la rítmica y aeróbica en las cuales son; en caminar, subir gradas, manejar la bicicleta, trotar o correr, danzar también el ejercicio deportivo y recreativas.

Quispe, (2023) como también señala (Valera, 2011) la actividad física es tener en cuenta que se juega al aire libre, tareas domésticas, practicar alguna actividad o deporte,



en otras palabras los que realizamos diariamente, considerando que produzca un gasto energético, con una duración de 25 a 30 minutos al día.

### **2.3.9. Frecuencia**

Zamarripa Rivera et al., (2014) señala a (Vuori, Oja, Cavill, y Coumans, 2001) como se ejecuta una actividad en un período de tiempo determinado. Responde a la pregunta: ¿Con qué frecuencia se realiza la actividad? Esta es probablemente la función más difícil de acceder, ya que lleva algún tiempo completarla. Pausar o cancelar otras actividades, vestirse apropiadamente para practicar, ir al sitio de práctica, ir a la ducha, etc.

Abellán et al., (2014) se define como la cantidad de días por semana que se realiza el entrenamiento. Esto dependerá de la duración y la intensidad de la EF. La frecuencia de ejercicio recomendada es de 3 a 5 días por semana (55). Realiza 5 o más sesiones de intensidad moderada o 3 sesiones de intensidad intensa. En adultos obesos y sanos existe la posibilidad de un bajo rendimiento; menos de 3 MET, es práctico asignar varias sesiones diarias de 10 minutos para mejorar el cumplimiento del EF en las primeras etapas. Una vez que la capacidad alcance entre 3 y 5 MET, se aumentará a una o dos sesiones diarias ligeramente más largas. Luego, a medida que la capacidad aumenta a 5 y 8 MET, la frecuencia puede ser de 3 a 5 sesiones por semana, cualquier día, y la duración promedio es de 30 minutos. La progresión de 3 a 5 días por semana se realizará gradualmente durante un período de 4 semanas.

Por frecuencia entendemos las veces a la semana que se practica la actividad física, considerando el lugar y espacio



### 2.3.10. Duración

Zamarripa Rivera et al., (2014) señala que es el tiempo dedicado a una actividad, responde a la pregunta ¿cuánto tiempo? (por ejemplo, 30 minutos). El tiempo total de actividad física y deporte puede ser más importante que la intensidad y la variedad del ejercicio para mejorar la salud de las personas, ya que períodos más prolongados de actividad moderada producen los mismos resultados que el ejercicio de alta intensidad durante menos tiempo.

Abellán et al., (2014) define como el número de minutos por sesión. El ACSM y la AHA recomiendan alcanzar un objetivo mínimo de 30 minutos de entrenamiento de intensidad moderada en una única sesión o durante un período de al menos 10 minutos. Esta recomendación anima a las personas con baja condición física a realizar sesiones de entrenamiento de corta duración, de 10 a 20 minutos, con una intensidad de luz que aumenta gradualmente a medida que los sujetos se acostumbran a la actividad regular y a la resistencia cardiovascular. La duración de la sesión puede variar de 10 a 60 minutos dependiendo de su intensidad. Aunque la resistencia cardiovascular y respiratoria puede mejorar con solo sesiones de 5 a 10 minutos realizadas a alta intensidad ( $>90\% \text{ VO}_2\text{max}$ ), la sesión ideal debe durar de 20 a 60 minutos de actividad aeróbica continua de una intensidad elegida. El consumo óptimo de calorías se consigue durante sesiones de entrenamiento de 20 a 30 minutos, excluyendo los períodos de calentamiento y recuperación.

Es el tiempo o cifra de minutos de una sesión de actividad física que se realiza.



### **2.3.11. Intensidad**

Zamarripa Rivera et al., (2014) la intensidad es quizás la característica más controvertida de la actividad física entre los profesionales, debido a la variedad de herramientas que se pueden utilizar para medirla, desde subjetivas hasta objetivas e incluso mixtas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003b), la intensidad a menudo representa una sensación subjetiva de la dificultad o “dureza” de una actividad física que percibe una persona.

Es el grado de dificultad que requiere para realizar una actividad física y fuerza para efectuarlo. Donde es de corta permanencia de tres minutos y 170 a 220 pulsaciones durante un minuto (Ruiz,2013) esta concordada por los componentes: energético, moderado y ligero.

### **2.3.12. Actividad física vigorosa o intensa**

Se refiere a aquella actividad que requiere un esfuerzo físico intenso, como correr, hacer ejercicio aeróbico intenso o levantar pesas.

Teniendo en cuenta que la OMS sugiere que la práctica de actividad física intensa se realice por lo menos 60 minutos al día y un hábito de ejercicios para el fortalecimiento de los músculos durante tres días a la semana.

La actividad vigorosa es adecuada para individuos que tienen una buena condición física, que contribuirá con un bien hacia el sistema cardiorrespiratorio, siendo similar a la actividad física moderada, solo que esta es con más gasto energético y profundo. (Rodríguez-Torres et al., 2020) Las cuales son:

- Deportes y recreación rivalizante.
- Desplazamiento veloz en velocípedo.



- Aerobic, etc.

### **2.3.13. Actividad física moderada**

Es aquella actividad que requiere un esfuerzo físico moderado, como caminar, ir en bicicleta a una velocidad moderada.

Es cuando activa la respiración más de lo habitual, y aun podemos hablar. Teniendo un ligero aumento de la frecuencia cardíaca, manteniendo una sudoración y aumento de calor corporal. Rojas et al., (2020)

Se recomienda que la persona que practica debe tener un mínimo de estado físico, tener aptitud física para soportar a estímulos de trabajos extensos en donde sostiene una buena recuperación (Rodríguez-Torres et al., 2020) los cuales son:

- Caminar a paso apresurado.
- Danzar.
- Trabajos de construcción.

### **2.3.14. Actividad física baja o leve**

Nos permite dialogar fluidamente sin detener la actividad que estaba llevando a cabo, no aumenta la frecuencia cardíaca y tampoco se presenta sudoración corporal. (Rojas et al., 2020)

La actividad es conveniente para las personas que recién están empezando ya que esto ayudara a motivar y establecer una comodidad o felicidad en el individuo, es por esto que el impacto es regenerativo (Rodríguez-Torres et al., 2020) los cuales son:

- Caminar
- Yoga
- Entretenerse con un animal doméstico, etc.



### 2.3.15. Beneficios de la actividad física

Las relaciones sociales favorecen en la motivación para la práctica de la actividad física, como también puede ser un impedimento, por lo cual resulta idóneo crear situaciones que promuevan el realizar ejercicio Lizandra & Peiró-Velert, (2020). Aportando de manera que el adolescente encuentre placer en realizar actividad física se adhiera y perseverará en su conducta, obteniendo una mejor imagen corporal y así mismo conocer nuevas personas (MECD, 2015)

- La actividad física tiene el beneficio de disminuir el riesgo de enajenación mental demencia, fomentando la función cognitiva y reduciendo la exposición de accidente cerebrovascular, así mismo disminuyendo la mortalidad en enfermedades coronarias, mejorando la hipertensión. Perea-Caballero et al., (2019)

Le Mausier & corbin (2006) en los jóvenes la actividad física crea un provecho favorable en los siguientes aspectos:

- Evolucionan el aparato motriz
- Crecen con el corazón y pulmón sano
- Impulsa a la felicidad
- Domina su coordinación
- Es independiente

En el aspecto psicológico García (2009) nos dice que los beneficios son:

- Aumento de la autoestima
- Disminuye la depresión, ansiedad y estrés académico
- Sentimientos positivos



### **2.3.16. Consecuencias de la inactividad física**

La inactividad física y el estado en reposo es un problema para la salud, esto afecta en el individuo como también en lo familiar y social. Agrega que en un futuro aumentarán las enfermedades no transmisibles, causando un 92% de fallecimientos en España y 16 millones de defunción temprana antes de los 70 años. Resultando importante establecer la práctica del ejercicio.(Andrés et al., 2019) afirma que se fortaleció en los adolescentes, las conductas negativas que captaron la atención en la salud. Dando así la importancia en la actividad física moderada y intensa, disminuyendo así el comportamiento de ociosidad (Flores & Ramírez, 2012).

Afectan a los adolescentes de manera crucial las nuevas tecnologías e ignorando la práctica de los ejercicios que mejoran la salud de los individuos.



## CAPITULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL ESTUDIO

El estudio se llevó a cabo en la región de Puno, provincia y distrito de Azángaro, en la Institución Educativa Secundaria Perú Birf, se encuentra a 3859 metros sobre el nivel del mar en la Meseta del Collao está situado en las cercanías de la cordillera oriental. Limitada por el Norte con la provincia de Carabaya; por el Este con la provincia de San Antonio de Putina y Huancané; por el Sur con la provincia de San Román y Lampa y por el Oeste con la provincia de Melgar. Con una latitud de -14.9086 y longitud de -70.1953.

#### 3.2. PROCEDENCIA DEL MATERIAL Y UTILIZADO

El instrumento que se utilizó fue el cuestionario de la Escala de Felicidad de Lima creada y validada por (Alarcón, 2006) organizado en factores de sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

Para la evaluación de la actividad física se utilizó el inventario de actividad física habitual para adolescentes (IAFHA), aplicado por (Gálvez, et al, 2006) en España; posteriormente fue aplicado por (Mamani, 2017) a adolescentes escolares de la ciudad de Puno.

#### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

La muestra fue de tipo probabilística

Teniendo una población: 870 estudiantes

Muestra: 400

Cálculo de la muestra



Para el cálculo de la muestra según (Pedraza et al.,2016) se consideró la amplitud poblacional. Se desarrolló la siguiente fórmula:

$$n = 4.N.p.q / E(N-1)+4.p.q$$

Donde:

n: Tamaño muestral que se calculará

4: Constante

P y q: Probabilidades de éxito y fracaso con valor del 50%

N: Tamaño de la población

E<sup>2</sup>: Error seleccionado por el investigador

En consecuencia, la muestra calculada es de 400 estudiantes de los diferentes grados del nivel secundario. Para la elección de los estudiantes a encuestar se aplicó la técnica de muestreo estratificado según grados.

**Tabla 1.**

*Población y muestra de estudio*

Grado de estudios	Población			Muestra		
	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total
1°	120	104	224	48	36	84
2°	90	70	160	37	50	87
3°	60	50	110	35	42	77
4°	80	66	146	37	48	85
5°	100	130	230	36	31	67
Total	450	420	870	193	207	400



### **3.4. DISEÑO ESTADÍSTICO**

El diseño que se aplicó fue correlacional que permitió verificar la hipótesis que se planteó.

La correlación de variables se determinó aplicando la prueba del Chi cuadrado, adicionalmente se analizó la información de cada variable, y para ello se presenta tablas de frecuencia con sus respectivos porcentajes.

### **3.5. PROCEDIMIENTO**

Se procedió a explicarles a los estudiantes que la encuesta se responderá de forma veraz y que no es evaluación donde se obtendrá un puntaje, así mismo la forma de trabajo fue de manera presencial entregándoles las hojas para su respectivo llenado.

La disposición fue mediante el coordinador de los profesores de Educación Física, para llegar así donde los estudiantes de cada salón.

Los datos recolectados se procesaron con el programa estadístico SPSS 22, analizando cada variable y posteriormente se aplicó un diseño descriptivo correlacional, haciendo uso de la correlación de Chi cuadrado (Hernandez et al., 2013).

### 3.6. VARIABLES

**Tabla 2.**

*Variable la escala de felicidad*

Variable	Dimensiones	Indicadores
	Sentido positivo de la vida	Siento que mi vida está vacía.
		Pienso que nunca seré feliz.
		La mayoría del tiempo me siento feliz.
		Me siento inútil.
		La vida ha sido injusta conmigo.
		Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.
		Me siento un fracasado.
		La felicidad es para algunas personas, no para mí.
		Me siento triste por lo que soy.
		Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.
Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.		
<b>Niveles de felicidad</b>	Satisfacción con la vida	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.
		Las condiciones de mi vida son excelentes.
		Estoy satisfecho con mi vida.
		La vida ha sido buena conmigo.
		Me siento satisfecho con lo que soy.
Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.		
	Realización personal	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.
		Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.
		Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.
		Me considero una persona realizada.
		Mi vida transcurre plácidamente
Creo que no me falta nada.		
	Alegría de vivir	Es maravilloso vivir.
		Por lo general me siento bien.
		Soy una persona optimista.
		He experimentado la alegría de vivir.

**Tabla 3.**

*Variable de la actividad física*

Variable	Dimensiones	Indicador
<b>Actividad Física</b>	Tipo de actividad física	Actividades Deportivas
		Laboral (mecánica, agrícola)
		Actividades Recreativas
		Artística (danzas)
		Ninguna
	Frecuencia	Actividades cotidianas
		Semanal
	Duración	Mensual
		Menos de 10 minutos
		Entre 10 a 30 minutos más de 30 minutos
Intensidad	Vigorosa	
	Moderada	
	Leve	
	Baja	

### 3.7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Se analizaron los resultados obtenidos en base a las encuestas de actividad física y felicidad, donde se consideró las dimensiones de cada variable. Obteniendo así el análisis según el sexo y área de estudio. Los resultados se presentan en los siguientes cuadros

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

**Tabla 4.**

*AF que practican los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro*

NIVEL	HOMBRE		MUJER		AMBOS	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
<= 23 Baja	21	10.9	42	20.3	63	15.8
24 - 34 Moderada	107	55.4	137	66.2	244	61.0
35+ Alta	65	33.7	28	13.5	93	23.3
Total	193	100	207	100	400	100

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes, Mamani (2017)

#### **Interpretación:**

En la tabla 4, se puede apreciar los resultados de la actividad física que practican los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf de Azángaro, donde 244 estudiantes que representan el 61.0% se encuentran en nivel moderado. El 55.4% de estudiantes hombres practica de manera moderada, a diferencia de las mujeres que tienen un mayor porcentaje obteniendo un 66.2% realizan de manera moderada.

**Tabla 5.**

*Tipos de actividad física según sexo*

Actividad	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
Ninguna	7	3.6	11	5.3	18	4.5
Recreación pasiva	13	6.7	7	3.4	20	5
Algún tipo de ejercicio	75	38.9	121	58.5	196	49
Trabajar	12	6.2	8	3.9	20	5
Un deporte en específico	86	44.6	60	29.0	146	36.5
Total	193	100	207	100	400	100

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes, Mamani (2017)

**Interpretación:**

En la tabla 5, se puede apreciar el resultado del tipo de actividad física que realizan los escolares de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf de Azángaro, donde el 44.6% de los hombres realizan un deporte en específico, a diferencia de las mujeres que tienen un mayor porcentaje obteniendo un 58.5% quienes realizan algún tipo de ejercicio.

**Tabla 6.**

*Frecuencia de actividad física por semana*

Ítem	Días/ semana	Hombre		Mujer		Ambos	
		F	%	F	%	F	%
¿Cuántos días por semana realizas actividad física?	Ninguno	4	2.1	11	5.3	15	5.3
	2 ó 3	96	49.7	125	60.4	221	60.4
	4 ó 5	62	32.1	45	21.7	107	21.7
	Más de 5	31	16.1	26	12.6	57	12.6
¿Cuántos días/semanas realizas actividad física vigorosa?	Ninguno	17	8.8	27	13.0	44	13.0
	2 ó 3	107	55.4	126	60.9	233	60.9
	4 ó 5	49	25.4	36	17.4	85	17.4
	Más de 5	20	10.4	18	8.7	38	8.7
¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada?	Ninguno	8	4.1	16	7.7	24	7.7
	2 ó 3	105	54.4	126	60.9	231	60.9
	4 ó 5	48	24.9	46	22.2	94	22.2
	Más de 5	32	16.6	19	9.2	51	9.2
Total		193	100	207	100	400	100

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes, Mamani (2017)

**Interpretación:**

En la tabla 5, se puede apreciar los resultados de frecuencia de la actividad física por semana en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf de Azángaro. El 49.7% de varones y el 60.4% de mujeres realizan actividad física 2 ó 3



veces por semana; mientras que el 55.4% de varones y el 60.9% de mujeres practican actividad vigorosa entre 2 y 3 días por semana; por otro lado, el 54.4% de varones y 60.9% de mujeres hacen actividad física moderada no menor a 2 ni mayor a 3 días por semana.

**Tabla 7.**

*Duración de actividad física por semana*

Ítem	Tiempo	Hombre		Mujer		Ambos	
		F	%	F	%	F	%
En los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?	Menos de 10 minutos	13	6.7	39	18.8	52	13.0
	De 10 a 30 minutos	66	34.2	75	36.2	141	35.3
	De 30 a 40 minutos	49	25.4	43	20.8	92	23.0
	Más de 40 minutos	65	33.7	50	24.2	115	28.8
¿Cuántos minutos/día realizas actividad física vigorosa?	Menos de 10 minutos	37	19.2	67	32.4	104	26.0
	De 10 a 30 minutos	80	41.5	84	40.6	164	41.0
	De 30 a 40 minutos	38	19.7	38	18.4	76	19.0
	Más de 40 minutos	38	19.7	18	8.7	56	14.0
¿Cuántos minutos/día realizas actividad física moderada?	Menos de 10 minutos	31	16.1	63	30.4	94	23.5
	De 10 a 30 minutos	74	38.3	70	33.8	144	36.0
	De 30 a 40 minutos	44	22.8	51	24.6	95	23.8
	Más de 40 minutos	44	22.8	23	11.1	67	16.8
	Total	193	100	207	100	400	100

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes, Mamani (2017)



### **Interpretación:**

En la tabla 8, se puede apreciar los resultados de la frecuencia de la actividad física por semana en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf de Azángaro, donde los varones representan un 34.2% mientras que las mujeres tienen un mayor porcentaje de 36.2% realizan actividad física de 10 a 30 minutos por día, en la actividad vigorosa en varones se obtuvo el 41.5% y en las mujeres un 40.6% practican de 10 a 30 minutos, y finalmente en la actividad moderada se analizó que los varones tuvieron mayor porcentaje de 38.3% y las mujeres con un 33.8% practican de 10 a 30 minutos por día.

**Tabla 8.**

*Intensidad de actividad física*

Ítem	Actividad	Hombre		Mujer		Ambos	
		F	%	F	%	F	%
¿Cómo acostumbra a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?	En ninguna actividad	10	5.2	13	6.3	23	5.8
	Mirando televisión	38	20	34	16	72	18
	Artes, pintura, trabajos manuales	27	14	55	27	82	21
	Actividades de ejercicio moderadas	38	20	65	31	103	26
	Deportes vigorosos	80	42	40	19	120	30
	Ninguna actividad.	68	35	83	40	151	38
¿Realizas alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?	Actividades como pintura	16	8.3	23	11	39	9.8
	Juegos recreativos	7	3.6	24	12	31	7.8
	Práctica de deportes	102	53	77	37	179	45
	Total	193	100	207	100	400	100

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes, Mamani (2017)

### Interpretación:

En la tabla 8, observamos los resultados de la intensidad de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf de Azángaro.

Analizando se obtuvo que el 25.8% de estudiantes en su tiempo libre (fuera del receso) realizan actividades de ejercicios moderadas. Mientras que en el receso escolar los estudiantes hacen actividad con la práctica de deportes con representación del 44.8%.

### Tabla 9.

*Nivel de felicidad en los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro*

NIVEL	HOMBRE		MUJER		AMBOS	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
<= 47 Nivel muy bajo	0	0	1	0.5	1	0.3
48 - 72 Nivel bajo	6	3.1	16	7.7	22	5.5
73 - 96 Nivel medio	74	38.3	95	45.9	169	42.3
97 - 121 Nivel alto	95	49.2	87	42.0	182	45.5
122+ Nivel muy alto	18	9.3	8	3.9	26	6.5
Total	193	100	207	100	400	100

Fuente: Escala de felicidad, Alarcón (2006)

### Interpretación:

En la tabla 9, se puede apreciar los resultados del nivel de felicidad en los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro, donde 182 estudiantes que representan el 45.5% se encuentran en nivel alto. El 49.2% de estudiantes hombres se

encuentran en el nivel alto, a diferencia de las mujeres que tienen un 45.9% se ubican en el nivel medio.

**Tabla 10.**

*Sentido positivo de la vida*

Nivel	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 28 Bajo	14	7.3	30	14.5	44	11.0
29 - 42 Medio	100	51.8	118	57.0	218	54.5
43+ Alto	79	40.9	59	28.5	138	34.5
Total	193	100	207	100	400	100

Fuente: Escala de felicidad, Alarcón (2006)

**Interpretación:**

En la tabla 10, se puede observar los resultados de sentido positivo de la vida en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf de Azángaro. Se observa que el 51.8% de los varones se encuentran en el nivel medio y con mayor porcentaje se encuentran las mujeres con un 57%; ambos en el nivel medio.

**Tabla 11.***Satisfacción con la vida*

Nivel	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 14 Bajo	4	2.1	19	9.2	23	5.8
15 - 22 Medio	71	36.8	103	49.8	174	43.5
23+ Alto	118	61.1	85	41.1	203	50.8
Total	193	100	207	100	400	100

Fuente: Escala de felicidad, Alarcón (2006)

**Interpretación:**

En la tabla 11, se puede observar los resultados de satisfacción con la vida en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf de Azángaro. Examinando se aprecia que los varones tienen mayor porcentaje con un 61.1% encontrándose el nivel alto y las mujeres con 49.8% están en el nivel medio.

**Tabla 12.***Realización personal*

Nivel	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 14 Bajo	8	4.1	20	9.7	28	7.0
15 - 22 Medio	111	57.5	119	57.5	230	57.5
23+ Regular	74	38.3	68	32.9	142	35.5
Total	193	100	207	100	400	100

Fuente: Escala de felicidad, Alarcón (2006)

### Interpretación:

En la tabla 12, se puede apreciar los resultados de realización personal en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf de Azángaro. Se analizó que los varones y mujeres tienen igual porcentaje de 57.5% encontrándose en el nivel medio.

### Tabla 13.

#### *Alegría de vivir*

Nivel	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 9 Bajo	7	3.6	7	3.4	14	3.5
10 - 15 Media	52	26.9	75	36.2	127	31.8
16+ Alto	134	69.4	125	60.4	259	64.8
Total	193	100	207	100	400	100

Fuente: Escala de felicidad, Alarcón (2006)

### Interpretación:

En la tabla 13, se puede observar los resultados de la alegría de vivir en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf de Azángaro. El 69.4% de los varones se encuentra con un mayor porcentaje y las mujeres con un 60.4%; ambos se localizan en el nivel alto.

### Prueba de hipótesis Chi-cuadrado

#### Hipótesis nula ( $H_0$ )

Actividad física y felicidad son independientes una de la otra

#### Hipótesis alternativa ( $H_1$ )

Actividad física y felicidad dependientes una de la otra



**Tabla 14.**

*Actividad física \*Felicidad*

			Actividad física			
			(Agrupada)			
			<= 23	24 - 34	35+	
			Baja	Moderada	Alta	Total
Felicidad	<= 47 Nivel muy	Recuento	0	1	0	1
(Agrupada)	bajo	Recuento esperado	0,2	0,6	0,2	1,0
	48 - 72 Nivel	Recuento	5	16	1	22
	bajo	Recuento esperado	3,5	13,4	5,1	22,0
	73 - 96 Nivel	Recuento	35	109	25	169
	medio	Recuento esperado	26,6	103,1	39,3	169,0
	97 - 121 Nivel	Recuento	21	104	57	182
	alto	Recuento esperado	28,7	111,0	42,3	182,0
	122+ Nivel muy	Recuento	2	14	10	26
	alto	Recuento esperado	4,1	15,9	6,0	26,0
Total		Recuento	63	244	93	400
		Recuento esperado	63,0	244,0	93,0	400,0

**Tabla 15.**

*Chi-cuadrado para actividad física y felicidad*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24,771 <sup>a</sup>	8	0,002
Razón de verosimilitud	26,742	8	0,001
Asociación lineal por lineal	20,839	1	0,000
N de casos válidos	400		

a. 5 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0,16.

**Regla de decisión:**

Si  $p\text{-valor} \leq \alpha$  se rechaza  $H_0$

Si  $p\text{-valor} \geq \alpha$  se acepta  $H_0$  Conclusión:

- Se observa que la significancia p-valor  $0,002 < 0,05$ , por tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula. (Actividad física y felicidad son dependientes una de la otra)

## 4.2. DISCUSIÓN

El nivel de felicidad en los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro, está ubicado en el nivel alto, dichos resultados son comparados con la investigación de Oliva & Oliva, (2019) quien identificó los conceptos de felicidad, determinó que hay nociones incorrectas por la felicidad. Sin embargo, Aguilar (2020) describió que hay conexión entre la relación intrafamiliar y la felicidad en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo; además, Bonilla, (2019) Estudio la felicidad en estudiantes, donde los



hallazgos se encontró diferencias en las dimensiones de felicidad con la vida y realización personal ( $p=.00$ ); en cambio esto no sucedió en la dimensión de alegría de vivir ( $p= .697$ ).

La variable actividad física que practican los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf de Azángaro, donde se obtuvo resultados indicando que la mayor cantidad de estudiantes que representan el 61.0% se encuentran en nivel moderado; Sin embargo, el estudio realizado por Mamani et al., (2017) precisó que en la actividad física hay poca desigualdad, donde las damas se encuentran en el nivel moderado de 45,8% y en comparación los varones están en el nivel deficiente de 52,8%. Deduciendo que los varones no realizan AF afectando de manera perjudicial en su salud que en las mujeres. Así mismo, Turpo (2019) señaló que el 73,9% no muestran interés, el 13,5% desfavorable, el 11,7% efectivo, el 5% muy desfavorable y también el 5,0% muy efectivo. Los hallazgos determinaron que los alumnos no tienen interés por la práctica de actividad física. Como también, Peralta (2018) señaló sobre la actividad física apreciándose que el 41.9% se hallan en un nivel malo, 39.4% están en el nivel moderado y 18.7% en el nivel elevado. Por lo tanto, en gran parte están deficientes en la AF, no cumplen con lo recomendado por la OMS; por otra parte Medina et al., (2018) preciso que el 35% de adolescentes Mexicanos no cumplen con las recomendaciones de la OMS y concluyendo que la actividad física es deficiente en los adolescentes, por lo cual no hubo mejoras los ultimo 6 años.

Finalmente, con relación de felicidad y actividad física se aplicó el chi cuadrado, donde podemos constatar que las variables felicidad y actividad física son dependientes una de la otra. Concluyendo que entre estas dos variables si hay relación entre ambas.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** En cuanto al nivel de felicidad en los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro, 182 estudiantes que representan el 45.5% se encuentran en nivel alto. El 49.2% de estudiantes hombres se encuentran en el nivel alto, a diferencia de las mujeres que tienen un 45.9% se ubican en el nivel medio.

**SEGUNDA:** Concerniente a la variable actividad física que practican los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf de Azángaro, 244 estudiantes que representan el 61.0% se encuentran en nivel moderado. El 55.4% de estudiantes hombres practica de manera moderada, a diferencia de las mujeres que tienen un mayor porcentaje obteniendo un 66.2% realizan de manera moderada.

**TERCERA:** Conforme con la correlación de Chi-cuadrado, la significancia es p-valor  $0,002 < 0,05$ , por tanto, aceptamos que las variables de felicidad y actividad física tienen dependencia una de la otra.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se sugiere a los profesores de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf, a fortalecer la autoestima y el aspecto psicológico, realizando charlas a los padres de familia y estudiantes, para que los adolescentes puedan afrontar cualquier situación que se les presente en la vida ya sean momentos críticos o traumáticos.

**SEGUNDA:** Se aconseja a los docentes de la Institución Educativa Secundaria Perú Birf, a concientizar con respecto a los dispositivos, ya que los estudiantes pasan más tiempo en el celular y computadoras, por lo que puede traer serios problemas a su salud. Y promover la actividad física y los juegos recreativos para que practiquen en su día a día.

**TERCERA:** Se propone a los estudiantes que practiquen con frecuencia, la práctica de actividad física durante 60 minutos al día, dentro y fuera de la Institución Educativa por lo que esto traerá la producción de endorfinas, dopamina y serotonina hormonas que causan la felicidad. Beneficiando al adolescente en su vida.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abellán Alemán, J., Branda Andujar, de P. S., & Ortín Ortín, E. J. (2014). *Guía para la Prescripción de Ejercicio Físico en Pacientes con Riesgo Cardiovascular*.
- Aguilar Alvarez, J., & Yopla Sánchez, J. L. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares* [Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo].  
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/736/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aguilar García, F. S. (2020). *Relaciones intrafamiliares y felicidad en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo* [Universidad Privada del Norte].  
[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24622/F005\\_73199633\\_T%282%29.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24622/F005_73199633_T%282%29.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Interamericana de Psicología*, 40(1), 99–106.  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>
- Andrés García, I., Muñoz Moreno, F., Ruíz López del Prado, G., Gil Sáez, B., Andrés Puertas, M., & Almaraz Gómez, A. (2019). Validación de un cuestionario sobre actitudes y práctica de actividad física y otros hábitos saludables mediante el método Delphi. *Revista Esp Salud Pública*, 93, 1–12. [www.msc.es/resp](http://www.msc.es/resp)
- Angeles Donayre, M. M., & Manrique Tapia, C. R. (2021). La resiliencia como herramienta de cambio para alcanzar la felicidad en adolescentes de Lima Norte. *PSIQUEMAG/ Revista Científica Digital de Psicología*, 10(1), 90–97.  
<https://doi.org/10.18050/psiquemag.v10i1.2651>



- Arévalo, H., Triana, M. U., & Santacruz, J. C. (2020). Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS-CoV-2. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(6), 589–596. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.09.003>
- Barón B., O. P. (2000). Adolescencia y suicidio. *Psicología Desde El Aire*, 6, 48–69. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21300605.pdf>
- Bonilla Lazo, A. N. (2019). *Felicidad en estudiantes universitarios voluntarios y no voluntarios de Lima* [Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/663/BonillaLazoAN\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/663/BonillaLazoAN_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bosch, M. (2019). La Felicidad En Aristóteles: Fin, contemplación y deseo. *SCIO. Revista de Filosofía*, 16, 41–60. <https://proyectoscio.ucv.es/wp-content/uploads/2019/09/AIF.-2-MAGDALENA-BASCH.pdf>
- Cabello Rivadeneyra, C. J. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018 [Universidad César Vallejo]. In *Universidad César Vallejo*. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello\\_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castro, J. L., & Franco, M. B. (2022). Actividad Física Y Salud. *Nuevos Perfiles de Envejecimiento a Principios Del Siglo XXI: Estudio Cuantitativo En Castilla-La Mancha* ., 131–146. <https://doi.org/10.2307/j.ctv282jhdd.11>
- Davey Contreras, K. A. (2017). Felicidad y engagement en estudiantes-trabajadores de nivel superior en Lima. *Revista de Investigación En Psicología*, 20(2), 389–406. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v20i2.14049>



- Díaz Palacios, D. F., Péndola Ferrada, V. M., Orellana Sanhueza, R. A., & Zúñiga Romero, T. P. (2020). *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al covid-19* [Universidad Andres Bello]. [https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/17727/a131229\\_Diaz\\_D\\_Niveles\\_de\\_actividad\\_fisica\\_en\\_estudiantes\\_2020\\_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/17727/a131229_Diaz_D_Niveles_de_actividad_fisica_en_estudiantes_2020_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Duche-Pérez, A., & Rivera Galdos, G. (2019). Satisfacción laboral y felicidad en enfermeras peruanas. *Electrica Trimestral de Enfermería*, 18(2), 353–363. <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.334741>
- Flores, E. y Ramírez, A. (2012). *Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el Sedentarismo en los Escolares*. *Enfermería Universitaria ENEO-UNAM*, 9(4), 46-56.
- García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3(1), 1602–1624. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- García Ponce, A., Alfonso Asencio, M., Courel Ibáñez, J., & Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J. (2020). Influencia del estado de protección familiar en la imagen corporal, el autoconcepto y el nivel de actividad física en adolescentes. *Revista Digital de Educación Física*, 62, 106–117. <http://emasf.webcindario.com>
- García, E. (2009). La actividad física y el adolescente. *Revista de Educación Física y Deportes*. 14(131), 1-14.
- Girao Uribe, Y. del R. (2018). *Felicidad y adaptación de conducta en los adolescentes de Instituciones Educativas de Ica, 2018* [Universidad Alas Peruanas]. [https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/8163/tesis\\_felicidad\\_](https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/8163/tesis_felicidad_)



adaptacion.Conducta\_adolescentes\_institucionesEducativas\_ica.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernandez Baez, Y. I. (2022). *Activando las hormonas de la felicidad* [de la Laguna].  
[https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28586/Feliciapp\\_activando\\_las\\_hormonas\\_de\\_la\\_felicidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28586/Feliciapp_activando_las_hormonas_de_la_felicidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hoyos Rivas, S. C. (2021). Factores de resiliencia y autoestima asociados ala felicidad en estudiantes de educación secundaria. *Revista ConCiencia*, 6(2), 1–12.  
<https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAE PG.6-2.1>

Jáuregui Camacho, M. A. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa - 2021* [Universidad Continental].  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV\\_FCS\\_507\\_TE\\_Jauregui\\_Camacho\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf)

Jiménez Boraita, R., Gargallo Ibort, E., Dalmau Torres, J. M., & Arriscado Alsina, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326–333.  
<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>

Le Mausier, G. & Corbin, Ch. (2006). Top 10 *Reasons for Quality Physical Education*. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance (JOPERD)*, 77(6), 44-53.  
Recuperado el 19 de junio de 2019  
<https://doi.org/10.1080/07303084.2006.10597894>

Lizandra, J., & Peiró-Velert, C. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de la actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. *Retos*, 37, 41–47.



<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/70374/44599>

- Mamani Ramos, Á. A., Fuentes López, J. D., & Machaca Quispe, M. E. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Sportis. Revista Técnico-Científica Del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(3), 525–541. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2015>
- Medina, C., Jáuregui, A., Campos-Nonato, I., & Barquera, S. (2018). Prevalencia y tendencias de actividad física en niños y adolescentes: resultados de Ensanut 2012 y Ensanut MC 2016. *Revista de Gastroenterología de México*, 60(3), 263–271. <https://doi.org/10.21149/8819>
- Monteiro, D., Rodrigues, F., & Lopes, V. P. (2021). El apoyo proporcionado por mejor amigo y actividad física de alta intensidad en relación con los beneficios y la autoestima global en adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 26(1), 70–77. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2020.11.004>
- Morán, M. C., Fínez, M. J., & Fernández-Abascal, E. G. (2017). Sobre la felicidad y su relación con tipos y rasgos de personalidad. *Clinica y Salud*, 28(2), 59–63. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.003>
- Oliva Torres, A. M., & Oliva Torres, L. E. (2019). *Concepción de la felicidad en los estudiantes del cuarto año del nivel secundario de una Institución Educativa de la provincia de Chincha-Ica 2018* [Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3466/1/TL\\_OlivaTorresAnaMaria\\_OlivaTorresLilyEsther.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3466/1/TL_OlivaTorresAnaMaria_OlivaTorresLilyEsther.pdf)
- OMS, (22 de noviembre de 2019) *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.*



<https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Peralta Huamantuma, R. W. (2018). *Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017* [Universidad Nacional del Altiplano].  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9926/Peralta\\_Huamantuma\\_Richard\\_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9926/Peralta_Huamantuma_Richard_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. ., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Lara-Campos, A. G., Gonzáles-Valadez, A. L., García-Osorio, V., Hernández-López, M. A., Solís-Aguilar, D. C., & Paz-Morales, C. de la. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de La Secretaría de Salud Jalisco*, 2, 121–125.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Quispe Chambi, F. A. (2023). *La actividad física en tiempos de pandemia (Covid-19) en los trabajadores de la asociación moto taxistas de Puno-2021* [Nacional del Altiplano Puno].  
[https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/20435/Quispe\\_Chambi\\_Fredy\\_Arturo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/20435/Quispe_Chambi_Fredy_Arturo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., & Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes Sedentarism and benefits of physical activity in adolescents Estilo de vida sedentário e benefícios da atividade física em adolescentes Ciencias técnicas aplicadas Artículo de investi. *Polo Del Conocimiento*, 5(9), 1163–1178. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i9.1778>



- Rojas Matsida, L. D., Rodríguez Palacio, I., Rodríguez Palacio, K., Espinoza Requesén, I., Sacerio Gonzáles, I., & Angulo Álvarez, C. M. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería TT -. *Rev. Finlay*, 10(4), 420–427. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342020000400420](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000400420)
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069
- Ticona Condori, M. N. (2020). Árbol de decisiones para el análisis de la felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de unisersidades licenciadas en el departamento de Puno - Perú 2019. [Nacional del Altiplano]. In *Tesis Doctoral*. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Turpo Calcina, W. J. (2019). *Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista Puno* [Universidad Nacional del Altiplano]. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14353/Turpo\\_Calcina\\_William\\_Joel.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14353/Turpo_Calcina_William_Joel.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Villalobos, F., Vinuesa, A., Pedret, R., Reche, A., Domínguez, E., & Arijá, V. (2019). Efecto de un Programa de actividad física sobre la autoestima en sujetos con enfermedades crónicas. Ensayo de intervención comunitaria «Pas a Pas». *Atencion Primaria*, 51(4), 236–244. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.11.011>
- Zamarripa Rivera, J. I., Ruiz-Juan, F., López-Walle, J. M., & Fernández Baños, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de monterrey (Nuevo León, México). *Digital Del Centro Del*



*Profesorado Cuevas- Olula (Almería), 7(14), 3–12.*

<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/966/889>



# ANEXOS



## ANEXO A. INVENTARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL PARA ADOLESCENTES

### CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Para responder las preguntas recuerda que:

Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.

Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.

#### 1. ¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

- a) Un deporte en específico.
- b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)
- d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas.
- e) Ninguna

#### 2. ¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?

- a) En ninguna actividad
- b) Mirando televisión, redes sociales o videojuegos
- c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas
- d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta
- e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.

#### 3. ¿Realizas alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?

- a) Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet.
- b) Juegos recreativos (pesca, escondidas).
- c) Actividades como pintura, música, costura.



d) Ninguna actividad.

**4. ¿En los meses de vacaciones realizas actividad física?**

- a) Ninguna
- b) Solo a veces
- c) A menudo
- d) Siempre

**5. ¿Cuántos días por semana realizas actividad física?**

- a) Ninguno
- b) 2 ó 3
- c) 4 ó 5
- d) Más de 5

**6. En los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?**

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

**7. ¿Cuántos días/semanas realizas actividad física vigorosa?**

- a) Ninguna
- b) 2 ó 3
- c) 4 ó 5
- d) Más de 5

**8. ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física vigorosa?**

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

**9. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada?**



- a) Ninguna
- b) 2 ó 3
- c) 4 ó 5
- d) Más de 5

**10. ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física moderada?**

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

**11. ¿Acostumbras ir de la casa al colegio en?**

- a) Movilidad particular
- b) Transporte urbano
- c) A pie



## **ANEXO B. ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA**

### **CUESTIONARIO DE ESCALA DE FELICIDAD**

#### **1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

#### **2. Siento que mi vida está vacía.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

#### **3. Las condiciones de mi vida son excelentes.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

#### **4. Estoy satisfecho con mi vida.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

#### **5. La vida ha sido buena conmigo.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo



- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**6. Me siento satisfecho con lo que soy.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**7. Pienso que nunca seré feliz.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo



- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**11. La mayoría del tiempo me siento feliz.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**12. Es maravilloso vivir.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**13. Por lo general me siento bien.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**14. Me siento inútil.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**15. Soy una persona optimista.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo



- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**16. He experimentado la alegría de vivir.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**17. La vida ha sido injusta conmigo.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**19. Me siento un fracasado.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**20. La felicidad es para algunas personas, no para mí.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo



- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**22. Me siento triste por lo que soy.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**24. Me considero una persona realizada.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**25. Mi vida transcurre plácidamente.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo



- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**27. Creo que no me falta nada.**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Acuerdo
- c) Ni acuerdo ni desacuerdo
- d) Desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo







## ANEXO D. DECLARACIÓN JURADA



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Magaly Lisbeth Paredes Gallegos,  
identificado con DNI 61651539 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
Escuela Profesional Educación Física

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"Relación entre la felicidad y actividad física que practican los estudiantes de I.E.S. Perú Birf de Azángaro"

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 1 de setiembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO E. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Magaly Lisbeth Paredes Gallegos,  
identificado con DNI 61651534 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

Educación Física  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ Relación entre la felicidad y actividad física que practican los estudiantes de I.E.S. Perú Birf de Azángaro ”

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 1 de setiembre del 20 23

FIRMA (obligatoria)



Huella