



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**Escuela de Posgrado**

**Actividad física y habilidades sociales en estudiantes de educación física de la  
Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022**

**Tesis**

**Para optar el Grado Académico de Maestro en Docencia Superior e Investigación  
Universitaria**

**Autor**

**Fredy Danilo Solorzano Tuya**

**Asesor**

**Dr. Miguel Rojas Cabrera**

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
Dr. MIGUEL ROJAS C. CABRERA  
DOCENTE  
DNU 241

**Huacho – Perú**

**2026**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Escuela de Posgrado

## METADATOS

| DATOS DEL AUTOR (ES):                                                    |          |                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| APELLIDOS Y NOMBRES                                                      | DNI      | FECHA DE SUSTENTACIÓN                                                                     |
| Solorzano Tuya Fredy Danilo                                              | 41890180 | 03 - 07- 2026                                                                             |
|                                                                          |          |                                                                                           |
| DATOS DEL ASESOR:                                                        |          |                                                                                           |
| APELLIDOS Y NOMBRES                                                      | DNI      | CÓDIGO ORCID                                                                              |
| Rojas Cabrera Miguel                                                     | 46615928 | <a href="https://orcid.org/0000-0001-7347-799">https://orcid.org/0000-0001-7347-799</a>   |
| DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO: |          |                                                                                           |
| APELLIDOS Y NOMBRES                                                      | DNI      | CÓDIGO ORCID                                                                              |
| Palacios Serna Raúl Eduardo                                              | 15727277 | <a href="https://orcid.org/0000-0001-5132-3916">https://orcid.org/0000-0001-5132-3916</a> |
| Mejía Carpio Ronald Basilio                                              | 40652142 | <a href="https://orcid.org/0000-0002-3362-7673">https://orcid.org/0000-0002-3362-7673</a> |
| Mejía García Jorge Luis                                                  | 15645059 | <a href="https://orcid.org/0000-0002-6372-4394">https://orcid.org/0000-0002-6372-4394</a> |
|                                                                          |          |                                                                                           |
|                                                                          |          |                                                                                           |

# FREDY DANILO SOLORZANO TUYA 2026-000712

## ACTIVIDAD FISICA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACION FISICA DE LA UNIVERSIDAD ...

DGI-POSGRADO 2026

Dirección de Gestión de la Investigación-VRI 2026

DIRECCION DE GESTION DE LA INVESTIGACION

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

tm:old::1:3458296124

Fecha de entrega

15 ene 2026, 3:49 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

15 ene 2026, 3:59 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

FINAL\_ ACTIVIDAD\_FISICA\_HABILIDADES\_SOCIALES\_15.01.2026\_2.pdf

Tamaño del archivo

1.0 MB

83 páginas

19.674 palabras

101.612 caracteres



Página 2 de 90 - Descripción general de Integridad

Identificador de la entrega tm:old::1:3458296124

## 20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

### Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

### Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 8% Publicaciones
- 15% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

**ACTIVIDAD FÍSICA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA DE  
LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN – 2022**

**MAG. FREDY DANILO SOLORZANO TUYA**

**TESIS DE MAESTRIA**

**ASESOR:  
DR. MIGUEL ROJAS CABRERA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN  
ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRO EN DOCENCIA SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

**Huacho – Perú  
2026**

## **DEDICATORIA**

Al Señor Todopoderoso y Omnipotente quien ilumina diariamente mis caminos de mi formación profesional de maestría.

A mis familiares quienes son el motor para ser muy perseverante en el cumplimiento de mis logros y metas trazadas en la vida.

## **AGRADECIMIENTO**

Especialmente a los estudiantes del V al X ciclo de la UNFSC por su valiosa participación en la culminación exitosa del estudio.

Al asesor de la universidad por su enorme apoyo con sus recomendaciones precisas para desarrollar exitosamente el estudio.

## ÍNDICE

|                                                     | Pág.      |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| DEDICATORIA .....                                   | 4         |
| AGRADECIMIENTO .....                                | 5         |
| ÍNDICE.....                                         | 6         |
| ÍNDICE DE TABLAS.....                               | 8         |
| ÍNDICE DE ANEXO .....                               | 9         |
| RESUMEN .....                                       | 10        |
| ABSTRACT .....                                      | 11        |
| INTRODUCCIÓN.....                                   | 12        |
| <b>CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b> | <b>13</b> |
| 1.1. Descripción de la realidad problemática .....  | 14        |
| 1.2. Formulación del problema.....                  | 15        |
| 1.2.1. Problema general .....                       | 15        |
| 1.2.2. Problemas específicos .....                  | 16        |
| 1.3. Objetivos de la investigación.....             | 16        |
| 1.3.1. Objetivo general .....                       | 16        |
| 1.3.2. Objetivos específicos.....                   | 16        |
| 1.4. Justificación de la investigación.....         | 17        |
| 1.5. Delimitación del estudio.....                  | 17        |
| 1.6. Viabilidad del estudio.....                    | 18        |
| <b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....</b>              | <b>19</b> |
| 2.1. Antecedentes de la investigación.....          | 19        |
| 2.1.1. Investigaciones internacionales .....        | 19        |
| 2.1.2. Investigaciones nacionales .....             | 21        |
| 2.2. Bases teóricas .....                           | 23        |
| 2.3. Definición de términos básicos .....           | 32        |
| 2.4. Hipótesis de investigación.....                | 34        |
| 2.4.1. Hipótesis general .....                      | 34        |
| 2.4.2. Hipótesis específicas .....                  | 34        |
| 2.5. Operacionalización de las variables .....      | 35        |

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....</b>                      | <b>36</b> |
| 3.1. Diseño metodológico.....                              | 36        |
| 3.2. Población y muestra .....                             | 36        |
| 3.2.1. Población.....                                      | 36        |
| 3.2.2. Muestra.....                                        | 36        |
| 3.3. Técnicas de recolección de datos .....                | 37        |
| 3.4. Técnicas para el procesamiento de la información..... | 37        |
| 3.5. Matriz de consistencia .....                          | 38        |
| <b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....</b>                        | <b>39</b> |
| 4.1. Análisis de los resultados .....                      | 39        |
| 4.2. Contrastación de hipótesis .....                      | 47        |
| <b>CAPÍTULO V. DISCUSIÓN.....</b>                          | <b>53</b> |
| 5.1. Discusión de resultados .....                         | 53        |
| <b>CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>    | <b>57</b> |
| 6.1. Conclusiones .....                                    | 57        |
| 6.2. Recomendaciones .....                                 | 58        |
| <b>CAPÍTULO VII. REFERENCIAS .....</b>                     | <b>59</b> |
| 7.1. Fuentes documentales.....                             | 59        |
| 7.2. Fuentes bibliográficas.....                           | 60        |
| 7.3. Fuentes hemerográficas .....                          | 60        |
| 7.4. Fuentes electrónicas .....                            | 65        |
| <b>ANEXOS.....</b>                                         | <b>69</b> |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                                                                                                                                                  | <b>Pág.</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Tabla 1      Datos sociodemográficos en estudiantes de educación física .....                                                                    | 39          |
| Tabla 2      Nivel de actividad física en estudiantes de educación física .....                                                                  | 40          |
| Tabla 3      Habilidades sociales en estudiantes de educación física.....                                                                        | 41          |
| Tabla 4      Nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física<br>.....                                    | 42          |
| Tabla 5      Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad en<br>estudiantes de educación física.....         | 43          |
| Tabla 6      Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación en<br>estudiantes de educación física.....        | 44          |
| Tabla 7      Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima en<br>estudiantes de educación física.....          | 45          |
| Tabla 8      Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones<br>en estudiantes de educación física ..... | 46          |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|          |                                                                                                                                 | Pág. |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Figura 1 | Nivel de actividad física en estudiantes de educación física .....                                                              | 40   |
| Figura 2 | Habilidades sociales en estudiantes de educación física .....                                                                   | 41   |
| Figura 3 | Nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física .....                                   | 42   |
| Figura 4 | Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad en estudiantes de educación física.....        | 43   |
| Figura 5 | Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación en estudiantes de educación física.....       | 44   |
| Figura 6 | Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima en estudiantes de educación física.....         | 45   |
| Figura 7 | Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones en estudiantes de educación física..... | 46   |

## RESUMEN

La “actividad física” es un medio de intervención eficaz para que los estudiantes desarrollen rasgos psicológicos positivos y promuevan el desarrollo físico y mental; en términos generales, la actividad física de forma activa tiene “habilidades sociales” y desarrollar relaciones interpersonales, tienen una fuerte gestión interpersonal y capacidades de regulación emocional, así como una psicología saludable. **Objetivo:** Determinar la relación entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión 2022. **Metodología:** Estudio cuantitativo-descriptivo-transversal-correlacional. La población y muestra fue 80 estudiantes universitarios, teniendo un muestreo por conveniencia e intencional. La técnica fueron dos encuestas y los instrumentos dos cuestionarios validados; primero el Cuestionario IPAQ ( $\alpha=0.952$ ), y el segundo el Test de TEHS ( $\alpha=0.849$ ). **Resultados:** El nivel de actividad física fue vigoroso 62.5%, moderado 33.8% y bajo 3.7%; y las habilidades sociales fue regular 65%, bueno 17.5% y malo 17.5%. **Conclusiones:** La actividad física se relaciona con las habilidades sociales universitarios ( $Rho=0.775$ ,  $p\text{-valor}=0.014$ ).

Palabras claves: Nivel de actividad física, habilidades sociales, estudiantes

## ABSTRACT

“Physical activity” is an effective means of intervention for students to develop positive psychological traits and promote physical and mental development; in general terms, active physical activity has “social skills” and develop interpersonal relationships, have strong interpersonal management and emotional regulation skills, as well as a healthy psychology.

**Objective:** To determine the relationship between the level of physical activity and social skills in physical education students of the 5th until 10th cycle of the José Faustino Santos Carrión National University 2022. **Methodology:** A quantitative-descriptive-cross-sectional-correlational study was conducted. The population and sample were 80 university students, using convenience and intentional sampling. The technique used were two surveys and the instruments were two validated questionnaires; first, the IPAQ Questionnaire ( $\alpha=0.952$ ); and the second, the TEHS Test ( $\alpha=0.849$ ). **Results:** The level of physical activity was vigorous 62.5%, moderate 33.8%, and low 3.7%; and social skills were fair 65%, good 17.5%, and poor 17.5%. **Conclusions:** Physical activity is related to university students' social skills ( $Rho=0.775$ ,  $p\text{-value}=0.014$ ).

Keywords: Level of physical activity, social skills, students

## INTRODUCCIÓN

El nivel de “actividad física” y las “habilidades sociales” en el alumnado universitario, es el papel mediador en la adaptabilidad social y competencia socioemocional; además, de beneficios relacionados con el bienestar mental y psicosocial lo que conduciría a una autoestima, un comportamiento y una felicidad positiva por lo que a menudo en ejercicio físico tienen una fuerte gestión interpersonal y capacidades de regulación emocional, psicología saludable y son más adaptables socialmente; por lo tanto, la adaptabilidad social del estudiante universitario está relacionado con el número de veces, duración e intensidad de las actividades deportivas, cuanto más participen en actividades deportivas, mejor será sus habilidades sociales.

El estudio titulado: “Actividad física y habilidades sociales en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2022”; tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física del V al X ciclo; asimismo, el propósito del presente estudio es que logrará aportar a la institución universitaria contar con un alumnado universitario con conductas positivas hacia las prácticas de actividades físicas saludables, que logren de esta manera mejorar su condición física y psicológica, para que puedan ser profesionales para el futuro con capacidades comunicacionales e interpersonales, con buenas habilidades sociales.

Consta de Capítulo I. Planteamiento del problema. Capítulo II. Marco teórico. Capítulo III. Metodología. Capítulo IV. Resultados. Capítulo V. Discusión. Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones. Finalmente, las referencias y anexos.

## **CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

La Organización Mundial de la Salud (2021), reportó que la actividad física en los estudiantes universitarios aproximadamente entre el 50 al 60% estaban inactivos; es decir, el buen estado físico y ejercicio ayudan a desarrollar habilidades sociales importantes como la resolución de conflictos, cooperación con sus compañeros, liderazgo, manejo de sus emociones, toma de decisiones y relaciones positivas.

La Organización Panamericana de la Salud (2021), señaló que la participación en actividad física como deportes en estudiantes universitarios brindan oportunidades para mejorar la autoestima, promover una nutrición saludable y fomentar opciones de estilo de vida saludables que no incluyan drogas o alcohol, teniendo beneficios físicos positivos aprendidas a través de los deportes para el cerebro y el cuerpo.

El Ministerio de Salud del Perú (2021), informó que los estudiantes universitarios que participan en actividades físicas o ejercicios durante al menos 30 minutos por día semanalmente tienen más probabilidades de demostrar beneficios positivos no solo en las habilidades sociales de liderazgo y la empatía, sino también en un nivel más profundo, como el aumento del tono muscular, la masa ósea y la resistencia.

El Ministerio de Educación del Perú (2021), mencionó que la actividad frecuente de ejercicios en el alumnado universitario mejora las capacidades de aprendizaje cognitivo y socioemocional, así como sus capacidades y destrezas interpersonales permitiendo unas relaciones asertivas con expresión de sentimientos y opiniones; asimismo, previene el sobrepeso, obesidad, y la diabetes en los años posteriores.

Los estudiantes universitarios que asumen la responsabilidad de tomar decisiones, demuestran un impacto positivo, como vivencias de manera activa de por vida y una mayor responsabilidad mediante las habilidades sociales que aumentan con la actividad física y participación en los ejercicios que incluyen las siguientes como la comunicación efectiva, mejorar la confianza y asertividad (Bravo et al., 2020).

La actividad física de forma regular fortalece el cuerpo del estudiante universitario, mejora la salud mental al reducir la ansiedad y la depresión del individuo; además, la competencia socioemocional con unas actitudes y habilidades para comprender y gestionar emociones, así como establecer y alcanzar metas positivas, expresar empatía por sentimientos de los demás, establecer y mantener relaciones positivas con los compañeros y tomar decisiones responsables (Alkhateed et al., 2020).

La práctica de actividad física regular tiene un efecto importante en la adquisición de habilidades sociales como son las competencias socioemocionales del individuo el cual incluye principalmente la competencia social y la competencia emocional; asimismo, las habilidades sociales es causa fundamental de evitación de problemas psicológicos y de comportamiento que engrandecen el progreso académico de los estudiantes, así como el crecimiento del cuerpo y la mente (Bonanni et al., 2022).

Sin embargo, la inactividad física disminuye el fomento de la autoestima de los estudiantes universitarios, reducen la oportunidad de establecer y alcanzar metas, dominar un conjunto específico de habilidades, vincularse socialmente con sus compañeros y aprender a ser autosuficientes; limita la confianza, probablemente disminuye nuevas habilidades y la creencia en habilidades que puede ser reforzada por compañeros de equipo y entrenadores que los apoyan (Murphy et al., 2018).

Los estudiantes universitarios pueden mejorar sus habilidades sociales por medio de la actividad física sobre todo con actividades grupales o ejercicios individuales, aprenden que “no hay yo en el equipo” y que trabajar juntos puede ser la mejor y más eficiente forma de alcanzar los objetivos; incluso las actividades de juego libre, como un juego en el parque, fútbol, vóley; entre otros, pueden enseñar a celebrar las victorias en equipo y de apoyarse mutuamente en la derrota (Tadger et al., 2018).

La interacción social y la comunicación con los demás, se basa en habilidades, tanto verbales como no verbales, para ayudarnos a comprenderlos, desarrollar muchos comportamientos interpersonales relativos, también se puede comprender y controlar la propia emoción, permite tener interacciones fluidas y cómodas con cualquier persona, sobre cualquier tema específico universitario (Prazak, 2019).

Por ende, la actividad física es un factor importante para la adaptabilidad social, como la competencia social y una capacidad de regulación emocional más sólidas, trayendo consigo una mejor salud mental y una mejor adaptabilidad social; además, enaltece su autoestima positiva, habilidades sociales, comportamiento asertivo, sobre todo el fomento de vivencias más positivas para su vida profesional; es decir, la actividad física está relacionado con el bienestar mental y psicosocial (OMS, 2020).

Finalmente, la mayor cantidad de los universitarios no realizan actividades físicas, por falta de un tiempo libre debido al horario durante sus estudios en la facultad, estar inmerso en cumplir con sus responsabilidades de cada curso o asignaturas, lo cual los hace proclives a que no puedan cumplir con un régimen estricto para realizar ejercicios, de la manera más saludable en cuanto al tiempo, frecuencia; además, debido a otras obligaciones en la vida social y familiar (López et al., 2021).

En la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión; a menudo se evidencia que los estudiantes universitarios por la cantidad de materias no se dan abasto para tener un tiempo suficiente para realizar actividades físicas, lo cual ocasiona que solo su vida universitaria está ligada al estudio para aprobar los cursos, sin tener en cuenta que afecta de forma negativa las habilidades sociales o interpersonales; se sabe claramente que son cruciales para construir unas habilidades para la vida.

Por todo lo anteriormente mencionado, se ha demostrado que una relación interpersonal sana y armoniosa produce un gran efecto en el placer y felicidad en el alumnado universitario para que puedan comunicarse eficientemente y eficazmente; lo cual sugiere que existe imperiosamente para hacerme una interrogante:

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad en estudiantes de educación física?

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación en estudiantes de educación física?

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima en estudiantes de educación física?

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones en estudiantes de educación física?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión 2022.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad en estudiantes de educación física.

Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación en estudiantes de educación física.

Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima en estudiantes de educación física.

Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones en estudiantes de educación física.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

El trabajo incrementó literatura actualizada en estudiantes universitarios; por ello, la presencia de inactividad física conlleva a la aparición de patologías, como son las conductas sedentarias de riesgo y estilos de vida no saludables; sin embargo, hoy en día está estrechamente relacionado con habilidades sociales que son pilares para su desarrollo profesional, denotando comportamientos y relaciones positivas; esta situación se presenta en el grupo estudiantil de pregrado y grado profesional, para insertarse al mundo laboral con altas capacidades y destrezas interpersonales.

A nivel teórico, el trabajo investigativo incrementó los conocimientos científicos acerca del nivel de actividad física y habilidades sociales, mediante una información pertinente de las caminatas, así como actividades de moderada y gran intensidad; en cuanto a su frecuencia y tiempo, y tipo de ejercicio realizado se logre tener altas capacidades y destrezas sociales, emocionales y competencia socio-emocional.

A nivel práctico, el presente trabajo investigativo logró aportar a la institución universitaria contar con estudiantes universitarios con conductas positivas hacia las prácticas de actividades físicas saludables, que logren de esta manera mejorar su condición física y psicológica, para que puedan ser profesionales para el futuro con capacidades comunicacionales e interpersonales, con buenas habilidades sociales.

A nivel metodológico, el trabajo investigativo contribuyó de ejemplo a seguir para otros estudios con similitud sobre el nivel de actividad física y habilidades sociales universitarios, abordando su problemática, estudios previos, bases teóricas, metodología e instrumentos validados como el Cuestionario (IPAQ) y Test de TEHS.

#### **1.5. Delimitación del estudio**

Se desarrolló en la Escuela Académica Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión, ubicado en Av. Mercedes Indacochea N° 609, distrito de Huacho, provincia de Huaura, departamento de Lima.

### **1.6. Viabilidad del estudio**

Su desarrollo fue factible o realizable se contó con capital humano y financiamiento; además, con la accesibilidad y la autorización de la parte directiva de la UNFSC, para realizar el trabajo de campo (encuestas) del alumnado universitario del V al X ciclo.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1 Investigaciones internacionales**

Nuria y Vicente (2021), en Barcelona: España, en su trabajo de investigación: “Estudiantes universitarios y la actividad física, lo que obtienen en términos de satisfacción de necesidades”. El objetivo fue descubrir los motivos de los universitarios en practicar actividad física y descubrir la satisfacción de necesidades psicológicas, sus características de la regularidad de la actividad física. Estudio descriptivo-retrospectivo-transversal-correlacional; aplicaron unas encuestas y como instrumentos unos cuestionarios, abordaron a un grupo poblacional de unos 423 universitarios. Los resultados evidenciaron que el nivel de disfrute de la motivación para practicar deportes fue del 92.5%, practicaban ejercicios por competitividad en un 61.4%, deportes realizados por motivaciones referentes a lo social 71.4%, prácticas de deportes fitness 17.1%. Las conclusiones fueron que los universitarios mostraron diferentes preferencias de prácticas de actividades físicas.

Hartanto et al. (2021), en Yakarta: Indonesia, en su trabajo de investigación: “Integración de habilidades sociales con ejercicios de juegos tradicionales con intervenciones de educación de actividades físicas”. El objetivo fue examinar si los juegos tradicionales podrían afectar las habilidades sociales. Estudio descriptivo-retrospectivo-transversal-correlacional; aplicaron unas encuestas y como instrumentos unos cuestionarios, abordaron a un grupo poblacional de unos 360 estudiantes. Los resultados fueron que practicaban juegos tradicionales típicos del país 36.7%, mientras que el 63.3% practicaban juegos en donde no se requería ejercitar el cuerpo. Las conclusiones fueron que los juegos tradicionales que incluían elementos sociales integrados en la educación física tenían un efecto más significativo en el nivel de habilidades sociales de los estudiantes que practicaban actividad física con juegos tradicionales que no incluían ningún elemento social y, por tanto, los juegos típicos de indonesia ayudan a la identificación de grupo y entender la importancia social.

Choi et al. (2021), en Hong Kong: China, en su trabajo de investigación: “Predictores del nivel de actividad física en universitarios de educación física implementando la educación deportiva de avanzada”. El objetivo fue analizar el nivel de actividad física practicado por

los universitarios que cursan estudios de educación física. Estudio descriptivo-retrospectivo-transversal-correlacional; aplicaron unas encuestas y como instrumentos unos cuestionarios, abordaron a un grupo poblacional de 202 estudiantes. Los resultados fueron que el conocimiento sobre las actividades físicas conocidas alcanzó 79.3% y un reconocimiento del contenido general de estas actividades 59.7%, lo cual mencionaron que contribuyeron a la práctica 63.1%, mientras que las prácticas de habilidad un 62.9% y la actividad física relacionado al juego en un 38%; los deportes más practicados fueron el baloncesto 82.6%, voleibol 84.5%, balonmano 87.5%, bádminton 89.9%. Las conclusiones fueron que son discutibles las implicaciones prácticas de utilizar las características de la educación deportiva para aumentar la intensidad de las actividades físicas deportivas, especialmente la afiliación a equipos, la competencia formal y el mantenimiento de registros que permanezcan en estos equipos.

Bessa et al., (2019), en Porto: Portugal, en su trabajo de investigación: “Qué sabemos sobre el desarrollo de habilidades personales y sociales en la práctica de deportes, el modelo educativo: una revisión sistemática”. El objetivo fue con el propósito de realizar una revisión de las investigaciones sobre los estudios de Educación. Estudio fue retrospectivo y de revisión sistemática; la técnica fue la revisión bibliográfica y el instrumento los artículos de investigación, población 51 artículos. Los resultados fueron que la mayoría de estudios 94% se realizaron en contextos universitarios y dentro de las lecciones de educación física, solo tres estudios 6% realizados dentro de clubes, diez estudios 20% utilizaron datos de estudiantes y docentes, solo 4 estudios 8% se centraron exclusivamente en universitarios, dos estudios 4% se centraron en los atletas universitarios becados, se notó el predominio de los deportes de equipo en 37 estudios 72%, mientras que solo 7 estudios 14% incorporó deportes individuales (kickboxing, bádminton, natación). Las conclusiones fueron que el impacto de la actividad física en la vida personal de los estudiantes fue que el desarrollo social ha mostrado resultados acertados, en particular, los aspectos personales y sociales más examinados.

Zekioglu et al. (2018), en Estambul: Turquía, en su trabajo de investigación: “Análisis de la relación entre deportes y habilidades sociales en un grupo de estudiantes universitarios no deportivos”. El objetivo fue examinar la relación entre las habilidades sociales y la participación deportiva de participantes universitarios no deportistas. Estudio descriptivo-retrospectivo-transversal-correlacional; aplicaron unas encuestas y como instrumentos unos

cuestionarios, abordaron a un grupo poblacional de unos 332 universitarios. Los resultados fueron que cuando se les preguntó acerca de la frecuencia en la práctica de deportes 13% y los que practicaban de manera regular, el 53,3% ocasional, y 33,7% no practicaban actividad física. Las conclusiones fueron que hubo diferencias significativas en los grados de habilidades sociales en función de la frecuencia de prácticas deportivas, no se observó diferencia significativa entre las habilidades sociales según la edad y variables socioeconómicas como estado civil, educación, situación laboral y económica, la práctica deportiva incide de directamente en las habilidades sociales, pues los jóvenes suelen ser muy activos socialmente.

Kalina et al. (2018), en Kazán: Rusia, en su trabajo de investigación: “El papel de la educación física en el desarrollo de los estudiantes universitarios, cualidades sociales y psicológicas”. El objetivo fue determinar detalladamente el papel de la educación física en la promoción de la adaptación social de los estudiantes a la actividad educativa física del alumnado. Estudio descriptivo-retrospectivo-transversal-correlacional; aplicaron unas encuestas y como instrumentos unos cuestionarios, abordaron a un grupo poblacional de unos 121 universitarios. Los resultados fueron que el 64% opino que es muy importante prepararse para la actividad física, 75% el proceso de mejora física y la participación en competencias estudiantiles los ayuda a formar rasgos de personalidad como el coraje, determinación, perseverancia y la insistencia, el 12% no está de acuerdo y el resto indeciso, lo cual el entrenamiento contribuye al desarrollo de cualidades morales 77%, el 8% no comparte este punto de vista, y al 15% le resultó difícil dar una respuesta. Las conclusiones fueron que es relevante la necesidad de mejorar la actividad física sobre la base de la optimización del proceso educativo, utilizando los métodos y formas de clases más efectivos, incluida la capacidad de adaptación social, que se considera la autoeducación continua y un factor de competencia.

### **2.1.2 Investigaciones nacionales**

Tafur (2021), en Tacna: Perú, en su trabajo de investigación: “Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de educación física de la escuela de educación superior pedagógica pública “José Jiménez Borja” de Tacna”. El objetivo fue determinar el nivel de actividad física y como este se relaciona con el

rendimiento académico. Estudio descriptivo-retrospectivo-transversal-correlacional; aplicaron unas encuestas y como instrumentos unos cuestionarios, abordaron a un grupo poblacional de unos 71 universitarios. Los resultados fueron que se indicó que tenían un nivel medio en la dimensión intensidad 74.6%, bajo 16.9%, alto 8.5%, en la dimensión frecuencia de la actividad física se pudo observar que tenían un nivel medio 73.2%, seguido de nivel bajo 18.3%, y nivel alto 8.5%, en la dimensión duración de la actividad física fue de nivel medio 62%, bajo 26.9%, y alto 8.5%, dimensión grado de la actividad física se pudo constatar que tiene un nivel medio 74.6%, bajo 18.3%, y alto 7%. Las conclusiones fueron que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico (Pearson = 0, 760) en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Escuela de Educación Superior José Jiménez Borja.

Aucasi (2021), en Ayacucho: Perú, en su trabajo de investigación: “Estrategias para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa de Santillana”. El objetivo fue determinar el grado de desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de una institución educativa quechua hablantes. Estudio descriptivo-retrospectivo-transversal-correlacional; aplicaron unas encuestas y como instrumentos unos cuestionarios, abordaron a un grupo poblacional de unos 17 estudiantes. Los resultados fueron que según las habilidades sociales en la dimensión asertividad en el post test fue su cumplimiento siempre 64.7%, y casi siempre 35.3%; dimensión comunicación fue que siempre en un 58.8%, y casi siempre 41.2%; dimensión autoestima respondieron que siempre 52.9%, casi siempre 47.1%; dimensión habilidades fue siempre 52.9%, casi siempre 47.1%. Las conclusiones fueron que los juegos lúdicos tienen influencia marcada en el desarrollo de habilidades sociales en la población estudiantil de habla quechua.

Quimba (2021), en Piura: Perú, en su trabajo de investigación: “Programa de actividades físicas deportivas para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de Química, Universidad de Guayaquil, Ecuador”. El objetivo fue determinar y perfeccionar un programa para la realización de actividades deportivas para influenciar y potenciar el rendimiento académico en los universitarios que cursan estudios superiores de la carrera de ingeniería química. Estudio descriptivo-retrospectivo-transversal-correlacional; aplicaron unas encuestas y como instrumentos unos cuestionarios, abordaron a un grupo poblacional de unos 42 estudiantes universitarios. Los resultados fueron que, las actividades físicas deportivas representan un porcentaje promedio de 40.5%; de igual forma, el 35,7% de los

universitarios se ubicaron en el rango alto, mientras que el 23,8% restante se ubicaron en el rango bajo; con lo relacionado con el rendimiento académico están calificados en el rango excelente 76,2%; muy bien con 16,7%; ordinario 4,8%; con resultado insatisfactorio 2.4%. Las conclusiones fueron que el nivel de correlación entre las dos variables (actividades físicas y el rendimiento académico) fue determinado por Rho Spearman; el resultado es 0,414; valor que significa una relación moderadamente positiva entre estas variables.

Caballero (2019), en Lima: Perú, en su trabajo de investigación: “Estudio del estatus ponderal y actividad física en ingresantes del 2013, de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle”. El objetivo fue determinar, describir y comparar el estado de peso y niveles de actividad física de los estudiantes universitarios por sexo y edad. Estudio descriptivo-retrospectivo-transversal-correlacional; aplicaron unas encuestas y como instrumentos unos cuestionarios, abordaron a un grupo poblacional de unos 1460 estudiantes universitarios. Los resultados fueron que el estado corporal, en el peso normal se constató un normopeso de 71.7%, con sobrepeso 23.1%, y obesidad 5.2%; en cuanto a las mujeres que practicaron actividades físicas con un 54.2% y las que no 45.8%; en las prácticas de actividades físicas 63.3%, y los no practicantes 36.7%. Las conclusiones fueron que los estudiantes fueron juzgados en alto riesgo por su peso corporal y escaso ejercicio, por lo tanto, es importante desarrollar estrategias de prevención que promuevan un estilo de vida saludable, así como alentar programas que apunten a una educación física de calidad.

## **2.2 Bases teóricas**

### **ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física o ejercicio el papel mediador de la competencia socioemocional, la adaptabilidad social y la autoestima, teniendo una capacidad adaptativa de las personas para realizar unos cambios psicológicos, fisiológicos y conductuales para sobrevivir mejor en la sociedad y lograr un estado armonioso con la sociedad actual; es decir, mantener el cuerpo a través de movimientos en la mejor forma saludable; también se sabe desde hace mucho tiempo que la actividad física frecuente es una receta comprobada para la longevidad y buen funcionamiento del cuerpo humano, para adaptarse a la comunicación interpersonal,

capacidad social, capacidad de afrontamiento, capacidad de relación interpersonal, entre otros (Rodríguez, 2019).

Por lo tanto, la actividad física debe incluir no sólo las actividades deportivas sino también la actividad personal y profesional en el día a día, o las tareas del hogar; por lo que una adecuada definición de la actividad física es el ejercicio repetitivo o constante corporal del individuo por intermedio de los músculos esqueléticos que causan contracción y expansión con un aporte de cierta cantidad de energía y que es comandado primigeniamente por un impulso mental voluntario que forman parte de las diversas manifestaciones de gasto energético que se pueden encontrar a diario en un ser humano en sus actividades ya sean que están durmiendo, en los quehaceres del hogar, haciendo diversos deportes o en el trabajo (Alarcón, 2022).

La actividad física comprende toda clase de gasto energético, tiene incluida dentro de su concepto el ejercicio físico que es el movimiento corporal que está estructurado y planeado y que a la vez suele tener una condición de repetitividad; teniendo como propósito es restaurar o conservar una condición física saludable, de la misma manera está estrechamente relacionada al bienestar general tanto físicamente, mentalmente y espiritualmente por la práctica de ejercicio frecuente; por lo tanto, presenta una adaptabilidad social como el núcleo de la educación física moral moderna y la educación de calidad con el objetivo esencial para el desarrollo saludable de los estudiantes universitarios de hoy en día (Memon et al., 2021).

### **Beneficios de la actividad física**

Por ello, conviene recordar que los ejercicios frecuentes o las actividades de ocio corporal que se realizan a menudo como parte del trabajo o de las tareas del hogar también tiene beneficios para la salud. Tiene numerosos beneficios el practicar una actividad física adecuada, por un lado, es una de las acciones que más beneficia a la salud, está directamente implicada en la mejora de numerosas patologías que están asociadas a la alimentación. Además, permite un mejor funcionamiento de las funciones del organismo, contribuye a un estado mental más saludable, es conocido que la práctica de actividad física estimula determinados tipos de hormonas (aproximadamente activan 50 hormonas) que están a la vez favoreciendo el estado mental de relajación y del bienestar (Herbert et al., 2020).

Beneficia las adaptaciones de las funciones morfo funcionales en el organismo como el resultado de su práctica habitual o frecuente, es decir contribuyen con la composición corporal, ayuda o beneficia la ganancia de fuerza, potencia, ayuda a incrementar la resistencia y tonifica los músculos, contribuye a la velocidad, el equilibrio, el balance corporal, la flexibilidad, agilidad y estabilidad. Es un método preventivo muy eficiente contra algunas enfermedades incluyendo el denominado síndrome metabólico (probabilidades de riesgo patológicos crónicos en el futuro), como presencia de obesidad abdominal, infarto, derrame cerebral, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, inclusive en mejoras en otras patologías (Lipošek et al., 2018).

Contribuye al sano crecimiento y desarrollo en la infancia, ayudando a una evolución ideal para adquirir una vida saludable, hábitos saludables, especialmente en edades tempranas o en la adolescencia es sumamente beneficioso, ya que desarrolla y perfecciona la coordinación, la psicomotricidad, y por lo tanto también contribuye a una salud osteomuscular, articular y las funciones cardiorrespiratorias; mejora y eleva el sistema inmunológico, que la asociación sobrepeso/obesidad se aleje o con ello disminuya considerablemente, aleja la posibilidad del sedentarismo, proporcionando vitalidad y que se motive el individuo a realizar actividades que antes lo percibiría como difíciles de realizar, su práctica regular puede contribuir a mantener alejado malos hábitos alimenticios, o nocivos (Kljajević et al., 2022).

### **Actividad física en universitarios**

La vida universitaria se acepta como un período de transición en el que los estudiantes comienzan a tomar sus propias decisiones sobre la adopción de sus futuros estilos de vida, los hábitos adquiridos durante este período de transición a menudo se convierten en el estilo de vida del individuo. En este periodo prevalece actitudes riesgosas sanitarias que son peligrosamente alto, con comportamientos negativos por los ejercicios frecuentes siendo la inactividad, el sedentarismo a consecuencia del uso de tecnologías que ha contribuido a que se deje de lado cualquier forma de actividad física que demande especialmente gasto de energía considerables. Cabe señalar que aproximadamente la mitad de estos estudiantes son físicamente inactivos y con tendencia a evadir tareas (Caballa et al., 2018).

Más de tres cuartas partes de estos estudiantes universitarios son jóvenes, otra parte importante de esta población se caracteriza por su extremo interés en la informática y la tecnología digital, incluyendo hay iniciativas tecnológicas en los teléfonos inteligentes tienen herramientas efectivas para brindar intervención de actividad física, aunque ignoradas por los universitarios mayormente; además, debe ser considerada como un indicador positivo de la salud actualmente; es decir, no puede encontrar un desarrollo recomendado para la práctica diaria de ejercicio, ni tampoco la cantidad de tiempo libre necesario ya que los universitarios pasan frente a la computadora o televisión muy drásticamente (Estupiñán y Uribe, 2019).

Afectando de manera negativa de las vivencias estudiantiles, cuando a esto se suma la ausencia de actividad física, la situación se torna más negativa aun por lo que el promedio suficiente recomendado para realizar se determina durante la edad adulta en muchos de ellos. Se sabe que los hábitos de salud se forman durante la niñez lo cual incluye las actividades físicas, pero en la etapa universitaria es un período de transición en el que las personas dejan sus vidas con sus padres y asumen responsabilidades por su cuenta. Las comodidades que brinda la tecnología, y su cambio constante llevan a los jóvenes a un estilo de vida sedentario, aunado a no caminar, y optar por transportes alternos (scooter) aunque el tramo sea corto, la falta de tiempo, las drogas, entre otros (Díaz et al., 2020).

### **Dimensión física moderada, intensa, y la caminata (cuestionario IPAQ)**

Cuando se necesita determinar las dimensiones de las actividades físicas sin lugar a dudas se tiene que mencionar el instrumento IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) que tiene como objetivo la aplicación de siete preguntas que consta de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física de un individuo efectuada en el periodo de siete días. La utilización de este cuestionario está comprendida para las edades de 18 a 65 años, en su primera parte de este formulario se encuentra la autorización del individuo, es donde la persona da su consentimiento a someterse a la ejecución de este formulario por siete días, en donde se llenará los datos personales, así como la firme (Cancela et al., 2018).

En la primera interrogante se menciona que, en los últimos siete días, se ha realizado alguna actividad extenuante, como el levantamiento de cargas pesadas, ha realizado algún ejercicio como realizar excavaciones, si ha realizado aeróbicos o deporte del ciclismo; en la segunda pregunta menciona la duración total que dedica el individuo a la actividad física intensa según ejercicios realizados de forma moderada durante la última semana; ya entrando en la tercera pregunta se menciona la cantidad de días pueden ser las actividades como el transporte de pesos ligeros, el ciclismo a velocidad media, o jugar tenis; en la cuarta interrogante si en lo habitual dedica el individuo actividad que sea moderada (Ewertz et al., 2020).

En la quinta pregunta se reitera los últimos siete días, en cuanto a caminatas por lo menos 10 minutos consecutivos; en la penúltima interrogante se menciona el tiempo total dedicado a caminar en cualquier día en el periodo del formulario; en la última interrogante se menciona que durante los últimos siete días el tiempo transcurrió sentado. En este formulario se menciona la actividad intensa como la práctica continua y que recibe gran carga o gasto energético, esto suele verse escasamente en la población universitaria. En las actividades físicas moderadas, son aquellas actividades que demanden cierta cantidad de energías en donde el uso de los músculos esqueléticos recibe una cantidad moderada de carga; finalmente la caminata es la frecuencia y duración que por lo general los adolescentes practican y que no demandan grandes esfuerzos (Hernández, 2021).

## **HABILIDADES SOCIALES**

La habilidad social es una parte de la competencia social y es la expresión que un individuo muestra a los que le rodean (saludar, ayudar, escuchar, etc.). Es necesario tener habilidades sociales para la comunicación y ser capaz de utilizar estas habilidades en los entornos necesarios, está determinada por la evaluación que el individuo hace de la sociedad en la que vive, de sus relaciones sociales y como estas interactúan entre sí por lo que estas habilidades son clave importante en el logro del éxito que generalmente muchas personas con un estado óptimo de habilidades sociales son amados entre sus compañeros, populares y no tienen problemas para encontrar amigos más allá de sus círculos cercanos, son individuos que se llevan bien con la gente, participan en muchas actividades sociales, ya que son emprendedores por su naturaleza misma de ser extrovertido (Bances, 2019).

Los individuos con esta clase de virtudes son seguros de sí mismos, se unen fácilmente a grupos de compañeros de diversas preferencias o ideologías o gustos o con determinadas tendencias, no muestran un comportamiento agresivo, son cooperativos, tienen habilidades comunicacionales y pueden escuchar con eficacia sin interferir con el hablante. Son buenos para tomar decisiones sociales, tienen relaciones humanas sólidas, afrontan situaciones estresantes con calma, muestran su enfado adecuadamente sin dañar los sentimientos de otras personas, son buenos en empatizar, se adaptan al medio ambiente en donde viven, pueden evitar conflictos y resolver los problemas sociales de forma eficaz (Esteves et al., 2020).

Esta clase de individuos con habilidades sociales son dinámicos, si bien comúnmente hay un elevado aumento en la calidad de la comunicación en los grupos humanos que ellos conforman, también estos individuos con habilidades sociales logran mantener el éxito en el grupo donde se encuentran, manteniendo los niveles de calidad en las relaciones. Las habilidades sociales están relacionadas con la amistad, las relaciones cercanas y la felicidad, lo contrario sería individuos con habilidades sociales insuficientes, les resulta más difícil deshacerse de los prejuicios de los demás, entran en un círculo vicioso y se encuentran solos y con trastornos en áreas psicológicas, conductual y social (Lavandera et al., 2018).

### **Habilidades sociales vitales**

Las habilidades sociales básicas, el saludo, escucha, inicio de un dialogo, continuar o sobrellevar los lazos comunicacionales, hacer cuestiones, fomentar la interacción social y adaptabilidad por el compartir con los demás; decir por favor y dar gracias; sin embargo, habilidades sociales avanzadas es una categoría comunicativa más elevada como son la tolerancia, pedir ayuda o información, comenzar una nueva actividad, dar instrucciones, seguir instrucciones, participar en una actividad en curso, unirse a un grupo, disculparse, persuadir, saber esperar su turno, compartir cosas, evitando el contacto inapropiado que pueda crear conflicto. Las habilidades para realizar tareas en grupo, son el trabajar en cooperación con el grupo, obedecer la división del trabajo en el grupo, cumplir con la responsabilidad grupal, tratar de comprender la diversidad de opiniones de los demás integrantes (Aguirre, 2018).

Las habilidades emocionales comprender las propias emociones, expresar emociones, reconocer las emociones de los demás, controlar la propia ira, hacer frente a la ira de la otra persona, hacer cumplidos, hacer frente al miedo, recompensarse a sí mismo, dar retroalimentación positiva a los demás. Las habilidades para hacer frente a comportamientos agresivos, el lidiar con la culpabilización, reconciliarse, defender/proteger, el propio derecho, mantenerse alejado de una pelea, etc. Las habilidades de afrontamiento son las que se dan en situaciones estresantes, afrontar una situación fallida, afrontamiento de la presión, afrontar situaciones embarazosas, o afrontar la soledad (Núñez et al., 2019).

Habilidades sociales de planificación y resolución de problemas, es decir decidir qué hacer, investigar la causa del problema, establecer una meta, recopilar información, fomentar actitudes decisiva determinada, mentalizarse en un objetivo; las habilidades relacionadas con la vida universitaria son el seguir las reglas, entrar al salón de clases sin molestar a los demás, sentarse en la fila mientras se hace la tarea de manera silenciosa, obedecer las instrucciones verbales dadas por los profesores, obedecer instrucciones escritas, usar adecuadamente el tiempo libre en el salón, sentarse apropiadamente en el escritorio, terminar la actividad a tiempo, pedir apoyo reciproco sobre el trabajo que se va realizando (Martínez et al., 2020).

### **Habilidades sociales en universitarios**

El hecho de que las personas sean personas saludables, felices, educadas y exitosas constituyen los componentes básicos del desarrollo social, el adolescente universitario como cualquier ser humano siempre está abierto al desarrollo y al aprendizaje desde el primer momento que pisa los claustros universitarios; asimismo, estas son imprescindibles para crear relaciones, el factor de habilidades sociales es la base de una comunicación mutua exitosa, los universitarios para poder facilitar su integración saben que estas herramientas son vitales para poder establecer relaciones mínimas de convivencia estudiantil. No solamente eso, sino que se extiende a diferentes áreas y pueda contribuir a que se acople con facilidad a los grupos estudiantiles una vez establecidos las relaciones básicas (Peña, 2021).

Las habilidades sociales, que son los componentes básicos de la inteligencia social; incluye la capacidad de que los universitarios se expresen en la interacción, en diferentes situaciones sociales, la capacidad de leer y comprender, el conocimiento de los roles, normas y

escenarios en la sociedad donde se percibe conductas en las que demuestran sus comportamientos comunicacionales fundamentales para crear identidad propia de los individuos sociales, no existe un ser separado de otro, por ello que en términos de los adolescentes las habilidades sociales son el motor que impulsa diversas facetas personales en su formación como profesionales y se puedan establecer conductas optimas en relación a su enseñanza (Arhuis, 2019).

Son conductas aprendidas que permiten al universitario recibir retroalimentación positiva en los entornos con los cual interactúa, iniciar relaciones sociales y asegurar su continuidad solamente son afianzadas mediante el enriquecimiento social. Quiere decir que un el solo hecho de que este llevando responsabilidades e interactúe necesariamente, abre todo un abanico de posibilidades, no solamente en áreas sociales, sino profesionales, les ayudará a crear y mantener espacios con diversos profesionales. El rango de interacción lo convierte en un ser netamente social, incluso con personalidades introvertidas, en algún momento tendrán que hacer uso de estas habilidades lo cual logrará la realización personal, profesional, social, intelectual, material, familiar, o sentimental (Rodríguez et al., 2021).

### **Dimensión asertividad**

Casi ninguna otra cualidad se espera de los futuros profesionales tanto como en ser asertivos, aquellos que no pueden hacerse valer por lo general están en desventaja en su vida social e incluso en la privada. Las personas con asertividad son más a menudo respetadas, bien vistos y también tomadas con mayor seriedad y respeto, por lo tanto, el universitario que se mantiene con una posición firme y confiada en sus decisiones, acciones claras y decididas es considerado una persona asertiva. Muchas veces es percibido como líder ya que tiene capacidad de decisiones, y mantener sus propios intereses y metas (Quevedo et al., 2019).

Tiene tres componentes básicamente, la autorreflexión, la voluntad y el enfocarse en los objetivos, y la confianza en sí mismos que suelen transmitir, suelen ser empáticos, pues en sus interrelaciones puede mostrarse tolerantes y ser solidarios ante los problemas de los demás compañeros. Ser asertivo puede conseguirse mediante acciones concretas como la priorización de la argumentación propia, el universitario también necesitará entrenar el

lenguaje corporal, a veces aprender a decir no para evitar eventos inesperados y tener comprensión (Batista et al., 2020).

### **Dimensión comunicación**

En la convivencia diaria es necesario establecer y mantener la comunicación, en la juventud universitaria que suelen ser extrovertidos la escucha activa puede ser uno de los puntos que pueden tener ciertas debilidades y cuestionamientos, pues la escucha activa demanda de atención plena, esforzarse en las capacidades cognitivas. Pues la escucha es lo más esencial y básico, pues de allí parte el inicio de las relaciones sociales, así como también la comunicación directa y sin evasiones, deben ser cualidades que deben practicarse en los ambientes donde reciben sus materias. La verbalización es la forma de comunicación más utilizada y efectiva conocida, al combinarla con la comunicación corporal o gestual es mediante la utilización de los gestos en los momentos correctos, y sirve más apropiadamente cuando las palabras no pueden transmitir mayor contenido, es allí que ciertos gestos en ciertos momentos son mucho más valiosos y puede transmitir con una mayor contundencia y fuerza la información que se desea (Estrada, 2020).

### **Dimensión autoestima**

El pensamiento de todo estudiante exitoso que están seguros de sí mismos es mantener la autoestima, los universitarios saben que deben desarrollarse constantemente en el camino hacia el éxito académico; desean superarse a sí mismos y creen firmemente que tendrán más éxito cuando trabajen en el camino hacia su éxito, por lo tanto, mantener niveles de autoestima elevado ayudará mucho en la consecución de tales metas. Al mismo tiempo, deben trabajar en sus debilidades que impiden tales objetivos, como ser humano no se puede amar a otra persona si primero no se aprende a amarse a sí mismo (Sesento y Lucio, 2019).

El amor propio y el respeto por uno mismo no tienen nada que ver con el egoísmo, sino que son una expresión de una sana autoestima, para respetarse a sí mismo y con todas las fortalezas se puede aprender a aceptar debilidades y desarrollar autoestima positiva, si el universitario no tiene amor propio será muy difícil que pueda respetar a los demás ya sean sus propios compañeros o estudiantes de otras facultades o carreras, con los profesores o en su medio ambiente (Vega, 2018).

## **Dimensión toma de decisiones**

Si ya las tareas y trabajos que deben realizar les deja seriamente comprometido su tiempo y su vida social hasta cierto grado, las tomas de decisión solamente se incrementaran de acuerdo vayan desarrollando su vida estudiantil, en donde se esperan más decisiones difíciles durante los estudios; los diversos cursos que deben llevar, el estudiar con tal o cual compañero, ir o no a la biblioteca o en la casa, mantener una relación estudiantil más directa con los profesores, el subsanar cursos atrasados son unos cuantos asuntos que requerirán decisiones concretas. En la mayoría de ellos suelen diseñar un plan de vida mientras dura sus estudios e incluso fuera del ámbito universitario al culminar sus estudios, sin embargo, estas iniciativas no siempre dependerán del estudiante, sino de otras personas, por lo cual es necesario el autocontrol, la sensatez para encarar los retos que a diario los universitarios atraviesan, por lo tanto, su comportamiento y actuar deben llevarse de manera oportuna respetando a los demás y a su entorno (Obando et al., 2019).

### **2.3. Definición de términos básicos**

**Actividad física.** Praxis o actividades que son voluntarias que demandan los individuos mediante las actividades de su vida diaria según prácticas o deportes.

**Actividad física intensa.** Son aquellas actividades de forma intensa con desgaste de energía más elevada por su duración y frecuencia en horas, días o semanas.

**Actividad física moderada.** Son aquellas actividades físicas de forma media con desgaste de energía más leve por su duración y frecuencia en horas, días o semanas.

**Caminatas.** Son aquellas disciplinas o actividades físicas que requieren del uso de los pies para realizar ejercicios de manera diaria, interdiaria, semanal o mensual.

**Ejercicios.** Es el movimiento planificado, estructurado y repetitivo del individuo con el objetivo de incrementar o conservar tantas actitudes físicas y la salud general.

**Habilidades sociales.** Son capacidades de los individuos denotados de la forma para interactuar con otras personas en la sociedad de forma individual y grupal.

**Asertividad.** Es aquella manera o forma de comunicar sus necesidades, deseos, sentimientos, creencias y opiniones a los demás de una manera directa y honesta.

**Comunicación.** Es la conmutación de la información, datación o señales para poder crear un entendimiento mutuo para crear entendimiento entre los demás.

**Autoestima.** Es una especie de medida de cuánto una persona se valora, aprueba, aprecia, valora o gusta de sí misma; es decir, actitud favorable hacia uno mismo.

**Toma de decisiones.** Es el procesamiento de selección opcional entre un sin fin de alternativas basándose en la evaluación, valoración y consideración del mismo.

## **2.4. Hipótesis de investigación**

### **2.4.1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión 2022.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad en estudiantes de educación física.

Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación en estudiantes de educación física.

Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima en estudiantes de educación física.

Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones en estudiantes de educación física.

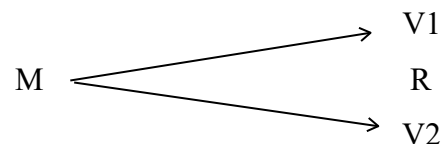
## 2.5. Operacionalización de las variables

| Variable 1                | Definición conceptual                                                                                                                    | Definición operacional                                                                                                                                                                   | Dimensiones                                                                 | Indicadores                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nivel de actividad física | Son aquellos movimientos voluntarios que demandan los individuos mediante las actividades de su vida diaria según prácticas o deportes.  | Es el nivel de actividad física del alumnado universitario del V al X ciclo de educación física de la UNJFSC; según dimensiones actividad física intensa, moderada y caminatas.          | Actividad física intensa<br><br>Actividad física moderada<br><br>Caminatas  | Hacer ejercicios<br>Duración<br>Frecuencia<br><br>Hacer ejercicios<br>Duración<br>Frecuencia<br><br>Duración<br>Frecuencia                                                                                    |
| Variable 2                | Definición conceptual                                                                                                                    | Definición operacional                                                                                                                                                                   | Dimensiones                                                                 | Indicadores                                                                                                                                                                                                   |
| Habilidades sociales      | Son capacidades de los individuos denotados de la forma para interactuar con otras personas en la sociedad de forma individual y grupal. | Son las habilidades sociales del alumnado universitario del V al X ciclo de educación física de la UNJFSC; según dimensiones asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones. | Asertividad<br><br>Comunicación<br><br>Autoestima<br><br>Toma de decisiones | Empatía<br>Solidaridad<br>Puntualidad<br><br>Comunicación verbal<br>Comunicación no verbal<br>Escucha activa<br><br>Valoración<br>Sinceridad<br>Seguridad<br><br>Autocontrol<br>Acción oportuna<br>Resolutivo |

## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Diseño metodológico

El enfoque del estudio fue cuantitativo basándose en mediciones cuantificables con aplicación de encuestas poblacionales; el diseño fue no experimental ya que las variables no fueron sujetos de poder manipularse solo fueron casos observables; fue descriptivo porque se describieron como es el comportamiento poblacional; transversal porque el trabajo investigativo tuvo un momento espacial en el tiempo; y correlación porque busco determinar la asociación entre las variables de estudio. Asimismo, la esquematización representativa de la asociatividad fue:



Donde:

- M : Estudiantes universitarios
- V1 : Nivel de actividad física
- V2 : Habilidades sociales
- R : Relación entre las variables de estudio

### 3.2. Población y muestra

#### 3.2.1. Población

El grupo poblacional de estudio fue de 80 estudiantes universitarios del V al X ciclo de la Escuela Académica Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión (UNJFSC).

#### 3.2.2. Muestra

La muestra de estudio fue la misma población muestral por ser una población finita; por lo tanto, el Muestreo por Conveniencia e Intencional.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes del V al X ciclo de educación física de la UNJFSC.
- De ambos sexos.
- Que aceptan participar del estudio voluntariamente.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes del I al III ciclo de educación física de la UNJFSC.

### 3.3. Técnicas de recolección de datos

La técnica fueron dos encuestas y los instrumentos dos cuestionarios validados.

**Instrumento 1.** Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), elaborado por Gonzalo Quiroga López; consta de 07 ítems, dimensiones son actividad física intensa (2 ítems), actividad física moderada (2 ítems), y caminatas (3 ítems); teniendo una escala de medición (duración=en minutos y frecuencia=en días); cuyo valor final es nivel bajo, moderado y vigoroso; y Alfa de Cronbach ( $\alpha=0.952$ ).

**Instrumento 2.** Test de Evaluación de las Habilidades sociales, elaborado por Carmen Montoya Canales y Smilcina Crisóstomo Cuadros; consta de 32 ítems, dimensiones asertividad (8 ítems), comunicación (8 ítems), autoestima (8 ítems), y toma de decisiones (8 ítems); escala de medición (nunca=1, a veces=2 y siempre=3); cuyo valor final es malo, regular y bueno; y Alfa de Cronbach ( $\alpha=0.849$ ).

### 3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Una vez culminado y aprobado el proyecto la universidad le emitió una carta de presentación dirigida al director de la universidad para realizar el trabajo de campo; seguidamente se encuestó a la población objetivo y los resultados se ingresaron a la base de datos con el apoyo del Programa Microsoft Excel 2019 y el Programa Estadístico SPSS versión 26.0; para reportarlos en tablas y/o gráficos estadísticos según los hallazgos descriptivos e inferenciales; y para realizar la prueba de asociación entre variables se aplicó la prueba de correlación de Spearman (Rho).

### 3.5. Matriz de consistencia

| Problemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Hipótesis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Variables                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metodología                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión 2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad en estudiantes de educación física?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación en estudiantes de educación física?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima en estudiantes de educación física?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones en estudiantes de educación física?</p> | <p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión 2022.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad en estudiantes de educación física.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación en estudiantes de educación física.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima en estudiantes de educación física.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones en estudiantes de educación física.</p> | <p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión 2022.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad en estudiantes de educación física.</p> <p>Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación en estudiantes de educación física.</p> <p>Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima en estudiantes de educación física.</p> <p>Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones en estudiantes de educación física.</p> | <p><b>Variable 1</b></p> <p>Nivel de actividad física</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad física intensa</li> <li>Actividad física moderada</li> <li>Caminatas</li> </ul> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Habilidades sociales</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asertividad</li> <li>Comunicación</li> <li>Autoestima</li> <li>Toma de decisiones</li> </ul> | <p><b>Diseño metodológico</b></p> <p>Cuantitativo<br/>No experimental<br/>Descriptivo<br/>Corte transversal<br/>Correlacional</p> <p><b>Población</b></p> <p>La población de 80 estudiantes universitarios del V al X ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>80 estudiantes universitarios del V al X ciclo de educación física</p> <p><b>Técnicas</b></p> <p>Encuestas</p> <p><b>Instrumentos</b></p> <p><b>Instrumento 1.</b> Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)</p> <p><b>Instrumento 2.</b> Test de Evaluación de las Habilidades sociales</p> |

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

### 4.1. Análisis de los resultados

Tabla 1.

Datos sociodemográficos en estudiantes de educación física

| Datos sociodemográficos | Categoría     | F  | %     |
|-------------------------|---------------|----|-------|
| Edad                    | 21 años       | 18 | 22.5  |
|                         | 22 años       | 37 | 46.3  |
|                         | 23 años       | 15 | 18.7  |
|                         | 24 a más años | 10 | 12.5  |
| Sexo                    | Masculino     | 73 | 91.3  |
|                         | Femenino      | 07 | 08.7  |
| Estado civil            | Soltero(a)    | 62 | 77.5  |
|                         | Casado(a)     | 08 | 10.0  |
|                         | Conviviente   | 10 | 12.5  |
| Total                   |               | 80 | 100.0 |

En la Tabla 1, se evidencia que los estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión, según las edades son más prevalentes quienes tienen 22 años 46.3%, 21 años 22.5%, 23 años 18.7% y 24 a más años 12.5%; con respecto al género son varones 91.3% y mujeres 8.7%; y en referencia al estado civil son solteros 77.5%, convivientes 12.5% y casados 10%.

Tabla 2.

Nivel de actividad física en estudiantes de educación física

| Nivel de actividad física | F  | %     |
|---------------------------|----|-------|
| Bajo                      | 03 | 03.7  |
| Moderado                  | 27 | 33.8  |
| Vigoroso                  | 50 | 62.5  |
| Total                     | 80 | 100.0 |

En la Tabla 2, se evidencia el nivel de actividad física en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la UNFSC, es vigoroso 62.5%, moderado 33.8% y bajo 3.7%.

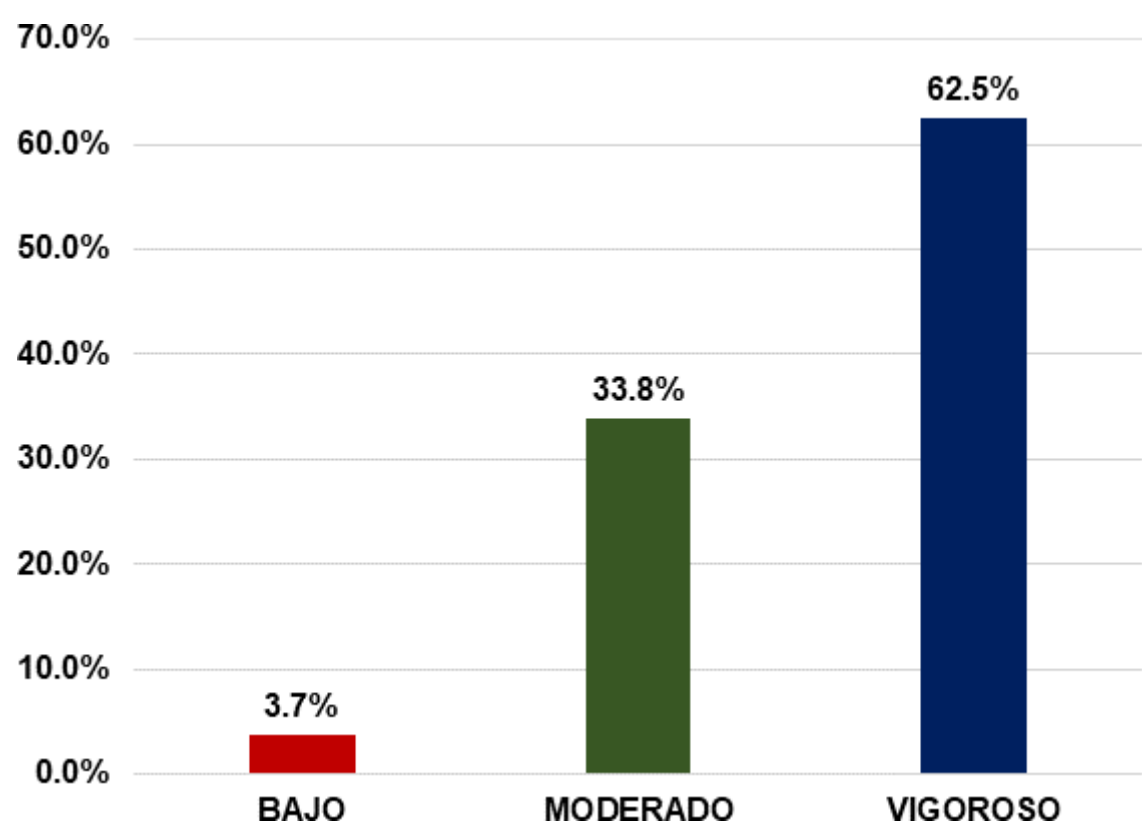


Figura 1.

Nivel de actividad física en estudiantes de educación física

Tabla 3.

Habilidades sociales en estudiantes de educación física

| Habilidades sociales | F  | %     |
|----------------------|----|-------|
| Malo                 | 14 | 17.5  |
| Regular              | 52 | 65.0  |
| Bueno                | 14 | 17.5  |
| Total                | 80 | 100.0 |

En la Tabla 3, se evidencia las habilidades sociales en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la UNFSC, es regular 65%, bueno 17.5% y malo 17.5%.

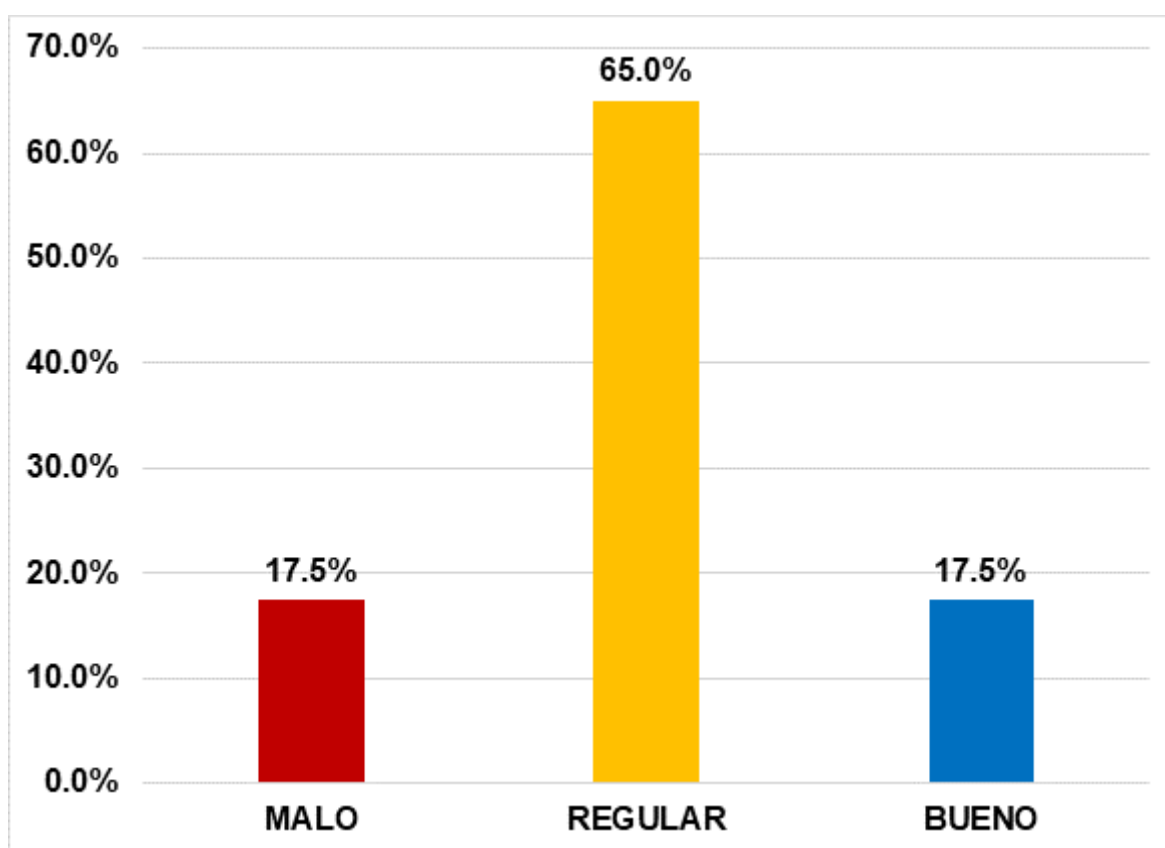


Figura 2.

Habilidades sociales en estudiantes de educación física

Tabla 4.

Nivel de actividad física y las habilidades sociales

| Nivel de actividad física | Habilidades sociales |      |         |      |       |      | Total |       |
|---------------------------|----------------------|------|---------|------|-------|------|-------|-------|
|                           | Malo                 |      | Regular |      | Bueno |      |       |       |
|                           | F                    | %    | F       | %    | F     | %    | F     | %     |
| Bajo                      | 00                   | 00.0 | 02      | 02.5 | 01    | 01.3 | 03    | 03.7  |
| Moderado                  | 11                   | 13.8 | 13      | 16.3 | 03    | 03.8 | 27    | 33.8  |
| Vigoroso                  | 03                   | 03.8 | 37      | 46.3 | 10    | 12.5 | 50    | 62.5  |
| Total                     | 14                   | 17.5 | 52      | 65.0 | 14    | 17.5 | 80    | 100.0 |

En la Tabla 4, se evidencia que cuando el nivel de actividad física es bajo su nivel de habilidad social es regular de solo 2.5%; asimismo, cuando el nivel de actividad física es moderado su nivel de habilidad social es regular de 16.3%; y cuando el nivel de actividad física es vigoroso su nivel de habilidad social es regular 46.3%.

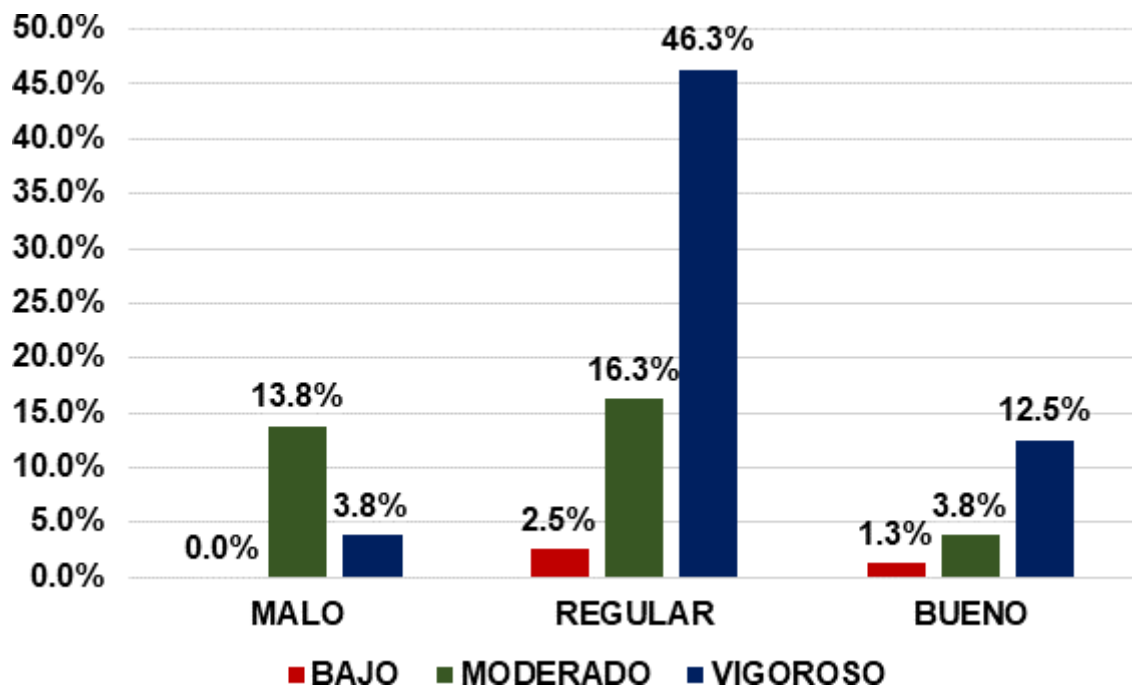


Figura 3.

Nivel de actividad física y las habilidades sociales

Tabla 5.

Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad

| Nivel de actividad física | Asertividad |      |         |      |      |      | Total |       |
|---------------------------|-------------|------|---------|------|------|------|-------|-------|
|                           | Malo        |      | Regular |      | Buen |      |       |       |
|                           | F           | %    | F       | %    | F    | %    | F     | %     |
| Bajo                      | 00          | 00.0 | 01      | 01.3 | 02   | 02.5 | 03    | 03.7  |
| Moderado                  | 09          | 11.3 | 13      | 16.3 | 05   | 06.3 | 27    | 33.8  |
| Vigoroso                  | 04          | 05.0 | 26      | 32.5 | 20   | 25.0 | 50    | 62.5  |
| Total                     | 13          | 16.3 | 40      | 50.0 | 27   | 33.8 | 80    | 100.0 |

En la Tabla 5, se evidencia que cuando el nivel de actividad física es bajo su nivel de asertividad es bueno de solo 2.5%; asimismo, cuando el nivel de actividad física es moderado su nivel de asertividad es regular de 16.3%; y, además, cuando el nivel de actividad física es vigoroso su nivel de asertividad es regular 32.5%.

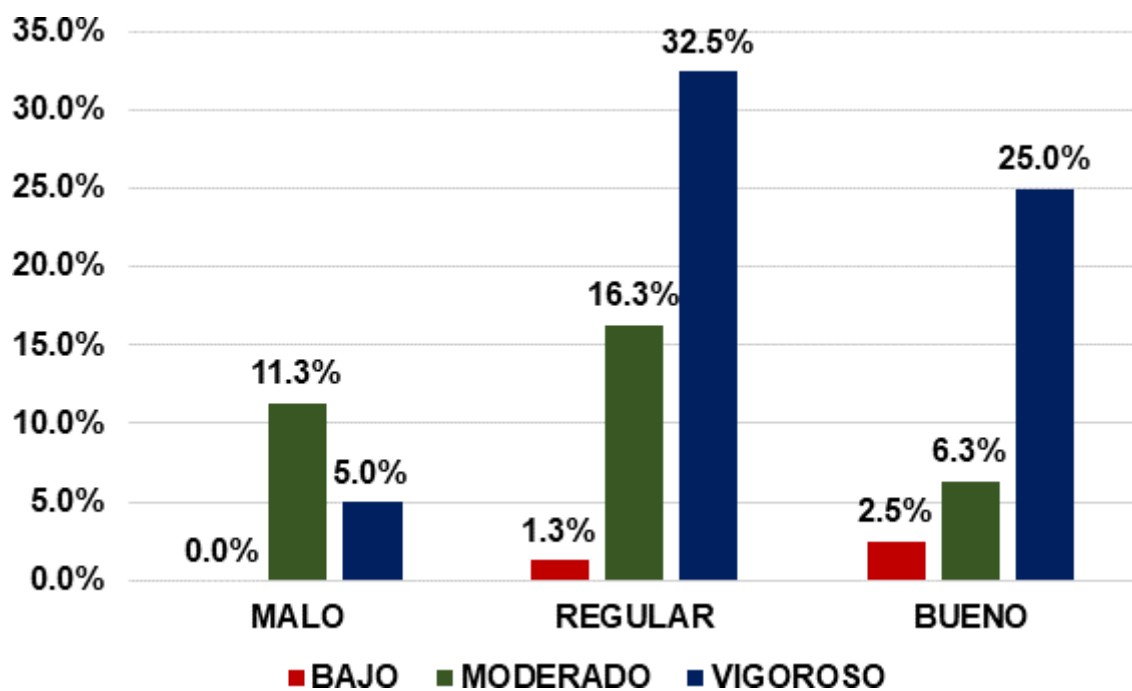


Figura 4.

Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad

Tabla 6.

Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación

| Nivel de actividad fisica | Comunicación |      |         |      |       |      | Total |       |
|---------------------------|--------------|------|---------|------|-------|------|-------|-------|
|                           | Malo         |      | Regular |      | Bueno |      |       |       |
|                           | F            | %    | F       | %    | F     | %    | F     | %     |
| Bajo                      | 00           | 00.0 | 01      | 01.3 | 02    | 02.5 | 03    | 03.7  |
| Moderado                  | 13           | 16.3 | 11      | 13.8 | 03    | 03.8 | 27    | 33.8  |
| Vigoroso                  | 13           | 16.3 | 27      | 33.8 | 10    | 12.5 | 50    | 62.5  |
| Total                     | 26           | 32.5 | 39      | 48.8 | 15    | 18.8 | 80    | 100.0 |

En la Tabla 6, se evidencia que cuando el nivel de actividad física es bajo su nivel de comunicación es bueno de solo 2.5%; asimismo, cuando el nivel de actividad física es moderado su nivel de comunicación es malo de 16.3%; y, además, cuando el nivel de actividad física es vigoroso su nivel de comunicación es regular 33.8%.

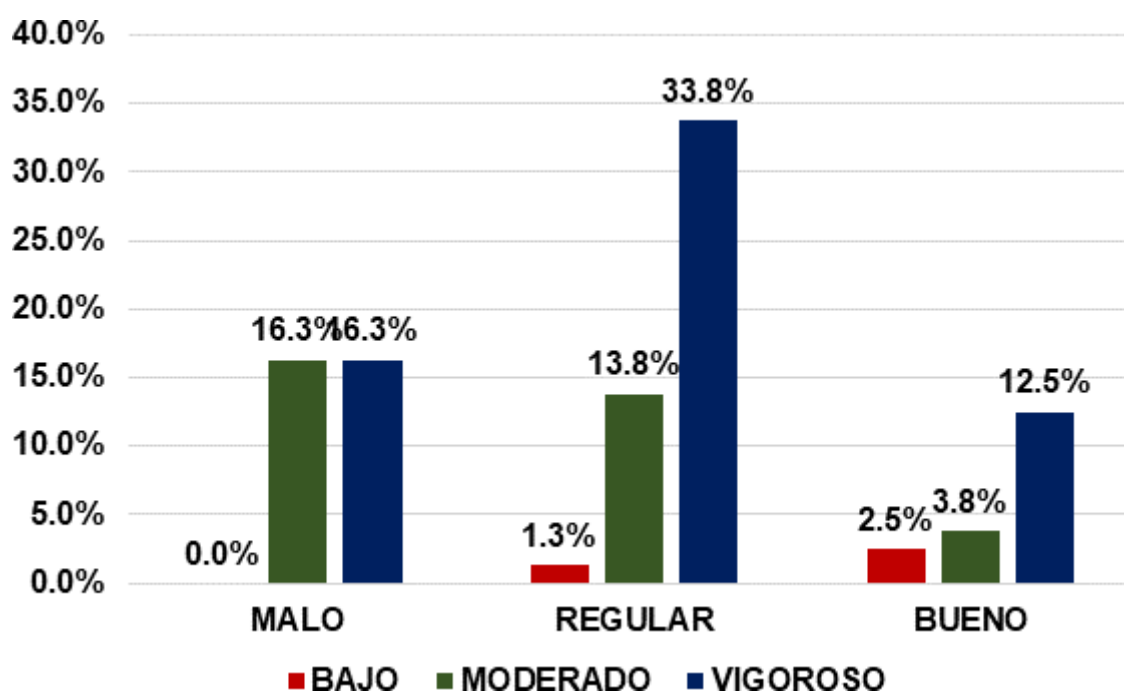


Figura 5.

Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación

Tabla 7.

Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima

| Nivel de actividad física | Autoestima |      |         |      |      |      | Total |       |
|---------------------------|------------|------|---------|------|------|------|-------|-------|
|                           | Malo       |      | Regular |      | Buen |      |       |       |
|                           | F          | %    | F       | %    | F    | %    | F     | %     |
| Bajo                      | 01         | 01.3 | 01      | 01.3 | 01   | 01.3 | 03    | 03.7  |
| Moderado                  | 07         | 08.8 | 17      | 21.3 | 03   | 03.8 | 27    | 33.8  |
| Vigoroso                  | 05         | 06.3 | 32      | 40.0 | 13   | 16.3 | 50    | 62.5  |
| Total                     | 13         | 16.3 | 50      | 62.5 | 17   | 21.3 | 80    | 100.0 |

En la Tabla 7, se evidencia que cuando el nivel de actividad física es bajo su nivel de autoestima es malo de solo 1.3%; asimismo, cuando el nivel de actividad física es moderado su nivel de autoestima es regular 21.3%; y, además, cuando el nivel de actividad física es vigoroso su nivel de autoestima es regular 40%.

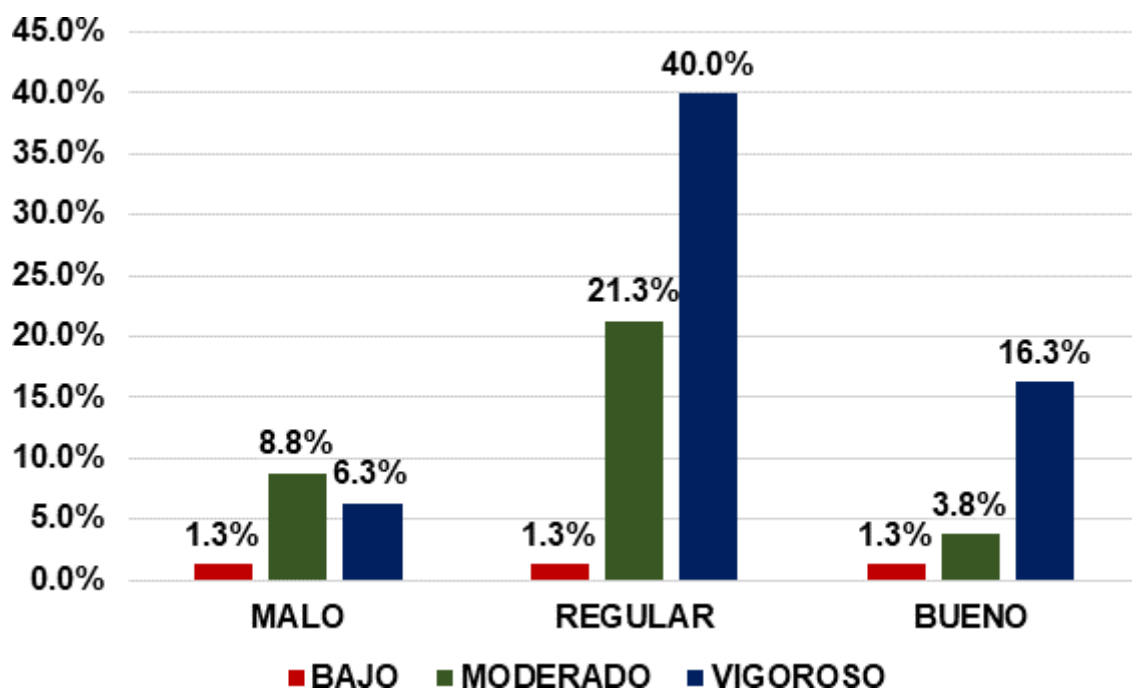


Figura 6.

Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima

Tabla 8.

Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones

| Nivel de actividad física | Toma de decisiones |      |         |      |       |      | Total |       |
|---------------------------|--------------------|------|---------|------|-------|------|-------|-------|
|                           | Malo               |      | Regular |      | Bueno |      |       |       |
|                           | F                  | %    | F       | %    | F     | %    | F     | %     |
| Bajo                      | 00                 | 00.0 | 03      | 03.8 | 00    | 00.0 | 03    | 03.7  |
| Moderado                  | 12                 | 15.0 | 14      | 17.5 | 01    | 01.3 | 27    | 33.8  |
| Vigoroso                  | 10                 | 12.5 | 29      | 36.3 | 11    | 13.8 | 50    | 62.5  |
| Total                     | 22                 | 27.5 | 46      | 57.5 | 12    | 15.0 | 80    | 100.0 |

En la Tabla 8, se evidencia que cuando el nivel de actividad física es bajo su nivel de toma de decisiones es regular 3.8%; cuando el nivel de actividad física es moderado su nivel de toma de decisiones es regular 17.5%; y, cuando el nivel de actividad física es vigoroso su nivel de toma de decisiones es regular 36.3%.

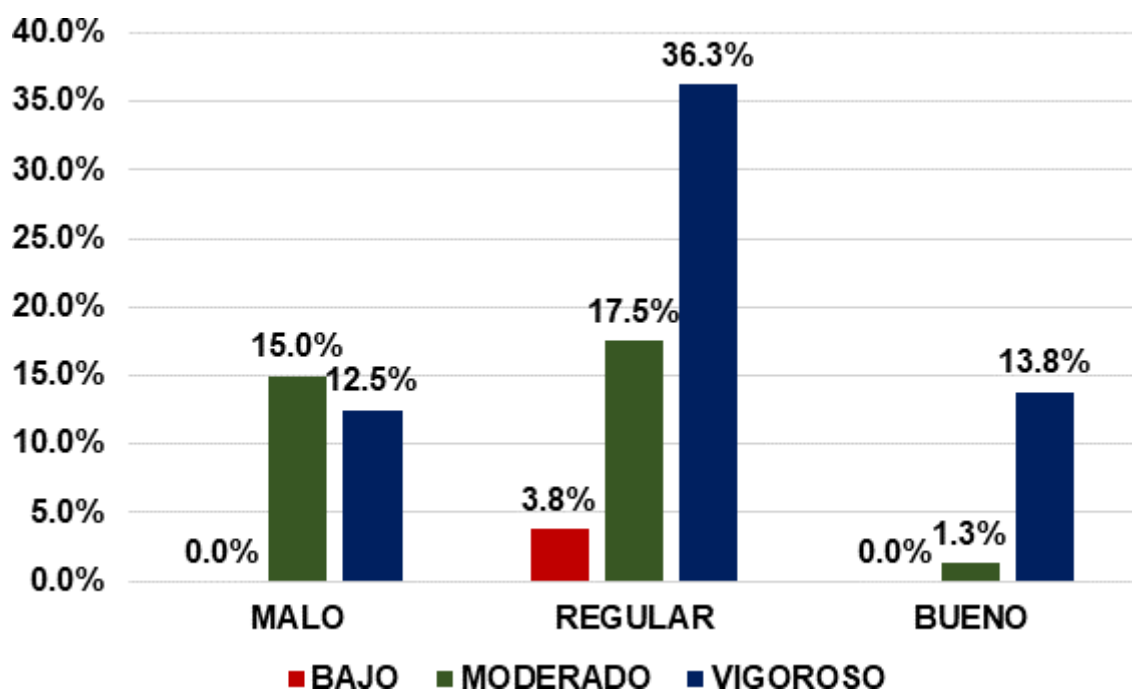


Figura 7.

Nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones

## 4.2. Contrastación de hipótesis

### Prueba de Normalidad

H0: Presenta distribución Normal

Ha: No presenta distribución Normal

Prueba Estadística:

Kolmogorov-Smirnov (muestra > 50)

Shapiro-Wilk (muestra < 50)

Regla de decisión:

$p < 0.05 \rightarrow$  se acepta la hipótesis alternativa (Ha)

$p > 0.05 \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula (H0)

|                           | Kolmogorov-Smirnov |    |         |
|---------------------------|--------------------|----|---------|
|                           | Estadístico        | Gl | Sig (p) |
| Nivel de actividad física | ,478               | 80 | ,001    |
| Habilidades sociales      | ,435               | 80 | ,001    |

La población no tiene una Distribución Normal; por ende, vamos a utilizar las pruebas no paramétricas; es decir, la Prueba de Correlación de Spearman (Rho).

## Prueba de Hipótesis General

Ha: Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física

H0: No existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de educación física

---

|                 |                           | Habilidades sociales        |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------|
|                 |                           |                             |
| Rho de Spearman | Nivel de actividad física | Coefficiente de correlación |
|                 |                           | Sig (p)                     |
|                 |                           | N                           |
|                 |                           | ,775                        |
|                 |                           | ,014                        |
|                 |                           | 80                          |

---

**Interpretación:** Existe relación entre las variables ( $\text{Rho} = 0.775$ ,  $p = 0.014$ ).

### Prueba de Hipótesis Específica 1

Ha: Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad en estudiantes de educación física

H0: No existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión asertividad en estudiantes de educación física

---

|                 |                           |                             | Asertividad |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------|-------------|
|                 |                           |                             |             |
| Rho de Spearman | Nivel de actividad física | Coefficiente de correlación | ,729        |
|                 |                           | Sig (p)                     | ,016        |
|                 |                           | N                           | 80          |

---

**Interpretación:** Existe relación entre las variables ( $\text{Rho} = 0.729$ ,  $p = 0.016$ ).

## Prueba de Hipótesis Específica 2

Ha: Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación en estudiantes de educación física

H0: No existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión comunicación en estudiantes de educación física

---

|                 |                           |                            | Comunicación |
|-----------------|---------------------------|----------------------------|--------------|
|                 |                           |                            |              |
| Rho de Spearman | Nivel de actividad física | Coeficiente de correlación | ,730         |
|                 |                           | Sig (p)                    | ,010         |
|                 |                           | N                          | 80           |

---

**Interpretación:** Existe relación entre las variables ( $\text{Rho} = 0.730$ ,  $p = 0.010$ ).

### Prueba de Hipótesis Específica 3

Ha: Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima en estudiantes de educación física

H0: No existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión autoestima en estudiantes de educación física

---

|                 |                           |                             | Autoestima |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------|------------|
|                 |                           |                             |            |
| Rho de Spearman | Nivel de actividad física | Coefficiente de correlación | ,748       |
|                 |                           | Sig (p)                     | ,012       |
|                 |                           | N                           | 80         |

---

**Interpretación:** Existe relación entre las variables ( $Rho = 0.748$ ,  $p = 0.012$ ).

#### Prueba de Hipótesis Específica 4

Ha: Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones en estudiantes de educación física

H0: No existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones en estudiantes de educación física

---

|                 |                           |                            | Toma de decisiones |
|-----------------|---------------------------|----------------------------|--------------------|
|                 |                           |                            |                    |
| Rho de Spearman | Nivel de actividad física | Coeficiente de correlación | ,768               |
|                 |                           | Sig (p)                    | ,015               |
|                 |                           | N                          | 80                 |

---

**Interpretación:** Existe relación entre las variables ( $Rho = 0.768$ ,  $p = 0.015$ ).

## CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

### 5.1. Discusión de resultados

El objetivo general del estudio, determinó que existe relación entre nivel de actividad física y habilidades sociales en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión ( $Rho = 0.775$ ,  $p = 0.014$ ), con un nivel de actividad física fue vigoroso 62.5%, moderado 33.8% y bajo 3.7%; asimismo, las habilidades sociales fueron regular 65%, bueno 17.5% y malo 17.5%. Al respecto el estudio de Nuria y Vicente (2021), reportó hallazgos coincidentes en los universitarios de España el nivel de actividad física fue alto 92.5%, practicaban ejercicios por competitividad en 61.4%, y las habilidades sociales buenas 71.4%. En otro estudio realizado por Hartanto et al. (2021), en universitarios de Indonesia, encontraron resultados similares practicaban actividades físicas vigorosas 63.3% trayendo consigo la adquisición de unas habilidades sociales satisfactorias 72.3%.

La vida universitaria es un período de transición en que los estudiantes comienzan a tomar sus propias decisiones sobre la adopción de su futuro estilo de vida ya que los hábitos adquiridos en este período de transición a menudo se convierten en él; este periodo prevalece comportamiento de riesgo para la salud peligrosamente alto, una de las conductas de riesgo para la salud es la física, inactividad, sedentarismo a consecuencia del uso de tecnologías que ha contribuido a que se deje de lado cualquier forma de actividad física que demande un gasto de energía considerable, donde la mitad de los estudiantes son físicamente inactivos (Caballa et al., 2018); por ello, las habilidades sociales, son componentes básicos de la inteligencia social, incluye la capacidad de que los universitarios expresen la interacción, en diferentes situaciones sociales teniendo la capacidad de roles sociales, normas y habilidades de resolución de problemas interpersonales en la comunicación con sus pares que son fundamentales para crear identidad, no existe un ser separado de otro; por ello, en términos de las habilidades sociales son el motor que impulsa diversas facetas personales en su formación como profesionales y se puedan establecer conductas óptimas en relación a sus habilidades sociales en cuanto al fomento de asertividad, buena comunicación, autoestima elevada y la toma de decisiones (Arhuis, 2019).

El objetivo específico uno, determinó que existe relación entre nivel de actividad física y habilidades sociales en la dimensión asertividad en estudiantes de educación física del V al X

ciclo de la Universidad José Faustino Santos Carrión ( $Rho = 0.729$ ,  $p = 0.016$ ), con un nivel de actividad física fue vigoroso 62.5%, moderado 33.8% y bajo 3.7%; asimismo, las habilidades sociales fueron regular 50%, bueno 33.8% y malo 16.3%. La investigación de Choi et al. (2021), en China, hallaron hallazgos semejantes los estudiantes universitarios tenían un nivel de actividad física sobresaliente 79.3% y las habilidades sociales en cuanto a la dimensión asertividad fue buena 63.1%. Asimismo, el estudio de Bessa et al., (2019), en los universitarios de Portugal, reportaron resultados parecidos demostrando una actividad física muy alta 94% y las habilidades sociales en la dimensión asertividad en los estudiantes de 72.5%.

La práctica de actividad física en los estudiantes trae consigo un enriquecimiento de habilidades sociales en cuanto a su asertividad frente a la sociedad en general, casi ninguna otra cualidad se espera de futuros profesionales como ser asertivos, son más a menudo respetadas, bien vistos y también tomadas con mayor seriedad; por lo tanto, el universitario que se mantiene con una posición respetada, firme y confiada en sus decisiones, con acciones claras y decididas es considerado una persona asertiva en la cual muchas veces es percibido como un líder ya que tiene la capacidad de tomar decisiones al mantener sus propios intereses y las metas, por lo que es una persona que demuestra sus convicciones (Quevedo et al., 2019).

El objetivo específico dos, determinó que existe relación entre nivel de actividad física y habilidades sociales en la dimensión comunicación en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad José Faustino Santos Carrión ( $Rho = 0.730$ ,  $p = 0.010$ ), con un nivel de actividad física fue vigoroso 62.5%, moderado 33.8% y bajo 3.7%; asimismo, las habilidades sociales fueron regular 48.8%, malo 32.5% y bueno 18.8%. Al respecto el estudio de Zekioglu et al. (2018), en estudiantes de una universidad de Turquía, encontraron hallazgos coincidentes un nivel de actividad física regular 53.3% y las habilidades sociales en la dimensión comunicación son buenas 56.2%. El estudio de Kalina et al. (2018), en Rusia, hallaron resultados similares en los estudiantes universitarios quienes presentaron un nivel de actividad física alta 75% y las habilidades sociales de los estudiantes en la dimensión comunicación 77%.

La práctica de actividad física en los estudiantes trae consigo un fortalecimiento de unas habilidades sociales en cuanto a la comunicación frente a los demás pares, en la convivencia

diaria es necesario establecer y mantener la comunicación, en la juventud universitaria que suelen ser extrovertidos la escucha activa puede ser uno de los puntos que pueden tener ciertas debilidades y cuestionamientos, pues la escucha activa demanda de atención plena, esforzarse en capacidades cognitivas, pues la comunicación en la vida universitaria y en todo momento es lo más esencial y básico para desarrollarse, pues de allí parte el inicio de las relaciones sociales, así como también la comunicación directa y sin evasiones, deben ser cualidades que deben practicarse en ambientes donde reciben sus materias (Estrada, 2020).

El objetivo específico tres, determinó que existe relación entre nivel de actividad física y habilidades sociales en la dimensión autoestima en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad José Faustino Santos Carrión ( $Rho = 0.748$ ,  $p = 0.012$ ), con un nivel de actividad física fue vigoroso 62.5%, moderado 33.8% y bajo 3.7%; asimismo, las habilidades sociales fueron regular 62.5%, bueno 21.3% y malo 16.3%. La investigación de Tafur (2021), en Tacna reportaron hallazgos semejantes ya que los estudiantes universitarios tuvieron un nivel de actividad física muy elevada 74.6% y las habilidades sociales en la dimensión autoestima fue muy buena 73.2%. Además, el estudio de Aucasi (2021), en Ayacucho encontraron resultados coincidentes en estudiantes universitarios con un nivel de actividad física alta 64.7% y las habilidades sociales en la dimensión autoestima es de nivel óptimo 75.3%.

La práctica de actividad física en los estudiantes trae consigo un engrandecimiento de unas habilidades sociales en cuanto a la autoestima frente a la sociedad general, el pensamiento de todo estudiante exitoso que está seguro de sí mismo es elevar los niveles de autoestima lo cual ayudará mucho en la consecución de sus metas, al mismo tiempo, el amor propio y el respeto por uno mismo no tienen nada que ver con el egoísmo, sino son expresión de autovaloración para respetarse a sí mismo y con todas las fortalezas se puede aprender a aceptar debilidades y desarrollar autoestima positiva, si el universitario no tiene amor propio será muy difícil que pueda respetar a los demás ya sean sus propios compañeros o estudiantes de otras facultades o carreras, con los profesores o en su medio ambiente (Vega, 2018).

El objetivo específico cuatro, determinó que existe relación entre nivel de actividad física y habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad José F. Santos Carrión ( $Rho = 0.7648$ ,  $p = 0.015$ ), con un nivel de actividad física fue vigoroso 62.5%, moderado 33.8% y bajo 3.7%; asimismo, las habilidades

sociales fueron regular 57.5%, malo 27.5% y bueno 15%. El estudio de Quimba (2021), en Piura halló hallazgos similares en los estudiantes universitarios quienes presentaron un nivel de actividad física excelente 76,2% y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones sobresaliente 74,8%. Asimismo, el estudio de Caballero (2019), en Lima encontró resultados coincidentes donde los estudiantes universitarios fue de nivel de actividad física elevada 63.3% y las habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones fue favorables 65.2%.

La práctica de actividad física en los estudiantes trae consigo un potenciamiento de unas habilidades sociales en cuanto a la toma de decisiones frente a la sociedad, la toma de decisión solamente se incrementará de acuerdo vayan desarrollando su vida estudiantil, en donde se esperan más decisiones difíciles durante los estudios; los diversos cursos que deben llevar, el estudiar con tal o cual compañero, ir o no a la biblioteca o en casa, mantener una relación estudiantil directa con profesores, subsanar cursos atrasados son asuntos que requerirán decisiones más concretas: en la mayoría de ellos suelen diseñar un plan de vida mientras dura su carrera e incluso fuera del ámbito universitario para así culminar sus estudios universitarios,; por lo tanto, es fundamental el fomento de la actividad física (Obando et al., 2019).

## CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1. Conclusiones

**Primero.** Se determinó que existe relación significativa entre nivel de actividad física y habilidades sociales en estudiantes de educación física del V al X ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión ( $Rho = 0.775$ ,  $p = 0.014$ ).

**Segundo.** Se determinó que existe relación significativa entre nivel de actividad física y habilidades sociales en la dimensión asertividad ( $Rho = 0.729$ ,  $p = 0.016$ ).

**Tercero.** Se determinó que existe relación significativa entre nivel de actividad física y habilidades sociales en la dimensión comunicación ( $Rho = 0.730$ ,  $p = 0.010$ ).

**Cuarto.** Se determinó que existe relación significativa entre nivel de actividad física y habilidades sociales en la dimensión autoestima ( $Rho = 0.748$ ,  $p = 0.012$ ).

**Quinto.** Se determinó que existe relación significativa entre nivel de actividad física y habilidades sociales en la dimensión toma de decisiones ( $Rho = 0.7648$ ,  $p = 0.015$ ).

## 6.2. Recomendaciones

**Primero.** Que, la Universidad Nacional José Faustino Santos Carrión, promueva la inclusión de su población universitaria que fomenten el entrenamiento o deportes para enriquecer en los estudiantes sus capacidades de habilidades sociales a finde contar con futuros profesionales asertivos, comunicativos, competentes y líderes.

**Segundo.** Que, la plana decente universitaria fomente la actividad física o deporte en este momento en que la virtualidad los hace menos sociables a fin de continuar con las clases presenciales para tener un contacto social cálido que los dote unas capacidades asertivas trayendo consigo unos profesionales con convicción propia.

**Tercero.** Que, la comunidad universitaria incentive la práctica de actividad física permitiendo mejoras habilidades sociales en la población universitaria para potenciarlos de sus capacidades comunicacionales como escucha activa, entablar una conversación bidireccional, un intercambio de ideas y la claridad del mensaje.

**Cuarto.** Que, los estudiantes universitarios practiquen la actividad física o deporte que les procure potenciar o cultivar su parte emocional y psicológica de manera positiva con la elevación de su autoestima para sentirse valorados y respetados conllevándolos a ser unos profesionales exitosos con un excelente autoconcepto.

**Quinto.** Que, los universitarios realicen la actividad física frecuentemente a fin de incentivarlos como futuros profesionales con una mística resolutiva y proactiva para contar a corto y largo plazo como personas con control en cuanto a las decisiones para fortalecer en tomar las mejores decisiones en la vida personal y profesional.

## CAPÍTULO VII. REFERENCIAS

### 7.1. Fuentes documentales

Ministerio de Educación del Perú (2021). *Fomento de la actividad física en estudiantes universitarios*. Lima: MINEDU. [Internet]. [Fecha de acceso: 07 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/minedu>

Ministerio de Salud del Perú. Documento Técnico (2021). *Gestión para la promoción de la actividad física para la salud*. Lima: MINSA. [Internet]. [Fecha de acceso: 07 junio de 2022]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3299.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Actividad física*. Ginebra: OMS. [Internet]. [Fecha de acceso: 10 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Ginebra: OMS. [Internet]. [Fecha de acceso: 08 junio de 2022]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Organización Panamericana de la Salud (2021). *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*. Washington: OPS. [Internet]. [Fecha de acceso: 08 junio de 2022]. Disponible en: <http://rb.gy/ietlig>

## 7.2. Fuentes bibliográficas

Estrada, C. (2020). *La comunicación en el aula universitaria*. Lima: Pontificie Universidad Católica del Perú. [Internet]. [Fecha de acceso: 20 junio de 2022]. Disponible en: <https://idu.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2019/06/01-Comunicacion-en-el-aula-vf.pdf>

Tadger, H., Lafifi, Y., Derindere, M., Gulsecen, S., Buchelaghem, H. (2018). *¿Cuáles son las habilidades sociales importantes de los estudiantes de educación superior? Guelma: Aprendizaje-Futuro 2018. 7ma Conferencia Internacional sobre “Innovaciones en el Aprendizaje para el Futuro” 2018: Transformación Digital en Educación*. Estambul: Future Learning. [Seminario]. [Fecha de acceso: 10 junio de 2022]. Disponible en: <http://rb.gy/0mgbto>

Vega, M. (2018). *Autoestima y rendimiento académico en estudiantes del programa de inducción a la vida universitaria*. Iquique: Universidad Santo Tomás. [Internet]. [Fecha de acceso: 22 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.adayapress.com/wp-content/uploads/2018/04/22.pdf>

## 7.3. Fuentes hemerográficas

Aguirre, R. (2018). *Desarrollo de habilidades sociales para estudiantes universitarios de alto potencial académico*. Ciudad de Panamá: Revista Oratores. 09(2018):01-09. [Artículo]. [Fecha de acceso: 16 junio de 2022]. Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/328/3281312004/3281312004.pdf>

Alkhateeb, S., Alkhameesi, N., Lamfon, G., Khawandanh, Sh., Kurdi, L., Faran, M., Khoja, A., Bukhari, L., Aljahdali, H., Ashour, N., Bagasi, H., Delli, R., Khoja, O., Safdar, O. (2019). *Patrón de práctica de ejercicio físico entre estudiantes universitarios en el Reino de Arabia Saudita*. Jeddah: BMC Public Health. 19(1716):01-07. [Artículo]. [Fecha de acceso: 08 junio de 2022]. Disponible en: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-019-8093-2.pdf>

- Aucasi, G. (2021). *Estrategias para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa de Santillana*. Ayacucho: Revista Horizonte de la Ciencia. 12(22):83-91. [Artículo]. [Fecha de acceso: 11 junio de 2022]. Disponible en: <https://tinyurl.com/78tuntey>
- Batista, J., Ramos, B., Pérez, M., Florentino, S. (2020). *Relación entre autoestima y asertividad en estudiantes universitarios*. Barcelona: Revista de Psicología y Educación. 34(08):01-26. [Artículo]. [Fecha de acceso: 20 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/tlatemoani/34/autoestima-estudiantes.pdf>
- Bessa, C., Hastie, P., Araújo, R., Mesquita, I. (2019). *Qué sabemos sobre el desarrollo de habilidades personales y sociales en la práctica de deportes, el modelo educativo: una revisión sistemática*. Porto: Journal of Sports Science and Medicine. 18(04):812-829. [Artículo]. [Fecha de acceso: 10 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6873138/pdf/jssm-18-812.pdf>
- Bonanni, R., Cariati, I., Tarantino, U., D'Arcangelo, G., Tancredi, V. (2022). *Ejercicio físico y salud: un enfoque sobre su papel protector en enfermedades neurodegenerativas*. Roma: Journal of Functional Morphology and Kinesiology. 07(38):01-18. [Artículo]. [Fecha de acceso: 09 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2411-5142/7/2/38/pdf?version=1651246240>
- Bravo, S., Cruz, G., Medina, R., López, N. (2020). *Actividad física en estudiantes universitarios beneficiarios de un programa nacional de becas de inclusión social*. Caracas: Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud. 05(03):01. [Artículo]. [Fecha de acceso: 08 junio de 2022]. Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/351/3511475012/html/index.html>

- Cancela, J., Ayán, C., Vila, H., Gutiérrez, J., Gutiérrez, A. (2018). *Validez de constructo del cuestionario internacional de actividad física en universitarios españoles*. Vigo: Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. 52(03):05-14. [Artículo]. [Fecha de acceso: 14 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-07/RIDEP52-Art1.pdf>
- Choi, S., Sum, K., Leung, F., Ha, S., Sit, C., Yeung, K. (2021). *Predictores del nivel de actividad física en universitarios de educación física implementando la educación deportiva de avanzada*. Hong Kong: Journal of Sports Science and Medicine. 20(03):516-524. [Artículo]. [Fecha de acceso: 10 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8256528/>
- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., Yapuchura, C. (2020). *Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar*. Puno: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo. 11(01):16-27. [Artículo]. [Fecha de acceso: 15 junio de 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v11n1/2226-1478-comunica-11-01-16.pdf>
- Hartanto, D., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., Abduljabar, B. (2021). *Integración de habilidades sociales con ejercicios de juegos tradicionales con intervenciones de educación de actividades físicas*. Yakarta: International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 09(05):921-928. [Artículo]. [Fecha de acceso: 10 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.hrpub.org/download/20210730/SAJ13-19922949.pdf>
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, Ch., Gilg, V. (2020). *Actividad física regular, ejercicio de corta duración, salud mental y bienestar entre estudiantes universitarios: Los resultados de un estudio en línea y de laboratorio*. Ulm: Revista Frontiers in Psychology. 11(509):01-23. [Artículo]. [Fecha de acceso: 13 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00509/full>
- Kalina, I., Golubev, A., Aidarov, R. (2018). *El papel de la educación física en el desarrollo de los estudiantes universitarios, cualidades sociales y psicológicas*. Kazán: SHS Web of Conferences. 50(01075):01-04. [Artículo]. [Fecha de acceso: 11 junio de 2022]. Disponible en: [https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2018/11/shsconf\\_cildiah2018\\_01075.pdf](https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2018/11/shsconf_cildiah2018_01075.pdf)

- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., Sporiš, G. (2022). *Actividad física y condición física entre estudiantes universitarios - Una revisión sistemática*. Bijelo Polje: International Journal of Environmental Research and Public Health. 19(01):89-104. [Artículo]. [Fecha de acceso: 13 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8750240/pdf/ijerph-19-00158.pdf>
- Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., Pajtler, A. (2018). *Actividad física de estudiantes universitarios y su relación con la condición física y el éxito académico*. Liubliana: Annales Kinesiologiae. 09(02):89-104. [Artículo]. [Fecha de acceso: 13 junio de 2022]. Disponible en: <https://tinyurl.com/36smm773>
- López, A., Suárez, D., Sánchez, M., Ayán, C. (2021). *Impacto de la pandemia de Covid-19 en los niveles de actividad física de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática temprana*. Madrid: Journal Frontiers in Psychology. 11(624567):01-10. [Artículo]. [Fecha de acceso: 10 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.624567/full>
- Memon, A., Gupta, Ch., Crowther, M., Ferguson, S., Tuckwell, G., Vincent, G. (2021). *Sueño y actividad física en estudiantes universitarios: Revisión sistemática y metaanálisis*. Adelaide: Sleep Medicine Reviews. 58(101482):01-19. [Artículo]. [Fecha de acceso: 12 junio de 2022]. Disponible en: <https://tinyurl.com/b29jub2w>
- Murphy, M., Carlin, A., Woods, C., Nevill, A., Macdonncha, C., Ferguson, K., Murphy, N. (2018). *Los estudiantes activos son más saludables y felices que sus compañeros inactivos: los resultados de un gran estudio transversal representativo de estudiantes universitarios en Irlanda*. Dublín: Journal of Physical Activity and Health. 15(10):737-746. [Artículo]. [Fecha de acceso: 09 junio de 2022]. Disponible en: <https://journals.humankinetics.com/downloadpdf/journals/jpah/15/10/article-p737.xml>
- Núñez, C., Hernández, V., Jerez, D., Rivera, D., Núñez, M. (2019). *Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes*. Ambato: Revista de Comunicación de

la SEECL. 47(2019):37-49. [Artículo]. [Fecha de acceso: 16 junio de 2022].

Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6710734.pdf>

Nuria, R., Vicente, J. (2021). *Estudiantes universitarios y la actividad física, lo que obtienen en términos de satisfacción de necesidades*. Barcelona: Frontiers in Psychology. 11(621065):01-13. [Artículo]. [Fecha de acceso: 10 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.621065/full>

Quevedo, N., Meléndez, R., Beltrán, J., Teran, W., Montecé, S. (2019). *Autoestima y asertividad en estudiantes de la carrera de odontología*. Santo Domingo: Revista Espacios. 40(21):01-11. [Artículo]. [Fecha de acceso: 20 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a19v40n21/a19v40n21p27.pdf>

Rodríguez, E., Vidal, R., Gómez, R., Cossio, M. (2021). *Habilidades sociales de estudiantes de ciencias de la educación: validez, confiabilidad, y percentiles para evaluación*. Santiago: International Journal of Higher Education. 10(03):259-267. [Artículo]. [Fecha de acceso: 18 junio de 2022]. Disponible en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1299918.pdf>

Sesento, L., Lucio, R. (2019). *Estudio sobre autoestima de estudiantes de nivel superior*. Michoacán: Revista de Gestión Universitaria. 03(09):15-20. [Artículo]. [Fecha de acceso: 21 junio de 2022]. Disponible en: [https://www.ecorfan.org/republicofperu/research\\_journals/Revista\\_de\\_Gestion\\_Universitaria/vol3num9/Revista\\_de\\_Gesti%C3%B3n\\_Universitaria\\_V3\\_N9\\_3.pdf](https://www.ecorfan.org/republicofperu/research_journals/Revista_de_Gestion_Universitaria/vol3num9/Revista_de_Gesti%C3%B3n_Universitaria_V3_N9_3.pdf)

Zekioglu, A., Tatar, A., Ozdemir, H. (2018). *Análisis de la relación entre deportes y habilidades sociales en un grupo de estudiantes universitarios no deportivos*. Estambul: Journal of Education and Training Studies. 06(08):108-115. [Artículo]. [Fecha de acceso: 11 junio de 2022]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/325856146\\_Analysis\\_of\\_Sports\\_and\\_Social\\_Skill\\_Relation\\_in\\_a\\_Non-Sportive\\_Group/link/5b2963f4a6fdcc72dbee5e1/download](https://www.researchgate.net/publication/325856146_Analysis_of_Sports_and_Social_Skill_Relation_in_a_Non-Sportive_Group/link/5b2963f4a6fdcc72dbee5e1/download)

#### 7.4. Fuentes electrónicas

Alarcón, L. (2022). *Nivel de actividad física en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de lima durante la pandemia por Covid-19*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. [Tesis]. [Fecha de acceso: 12 junio de 2022]. Disponible en:

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11563/Nivel\\_AlarconTrujillo\\_Lucio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11563/Nivel_AlarconTrujillo_Lucio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Arhuis, W. (2019). *Habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Chimbote*. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego. [Tesis]. [Fecha de acceso: 17 junio de 2022]. Disponible en:

[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/5508/1/REP\\_MAEST.EDU\\_WENDY.ARHUIS\\_HABILIDADES.SOCIALES.BIENESTAR.PSICOL%C3%93GICO.RENDIMIENTO.ACAD%C3%89MICO.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.CHIMBOTE.2018.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/5508/1/REP_MAEST.EDU_WENDY.ARHUIS_HABILIDADES.SOCIALES.BIENESTAR.PSICOL%C3%93GICO.RENDIMIENTO.ACAD%C3%89MICO.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.CHIMBOTE.2018.pdf)

Bances, R. (2019). *Habilidades sociales: una revisión teórica del concepto*. Pimentel: Universidad Señor de Sipán. [Tesis]. [Fecha de acceso: 15 junio de 2022]. Disponible en:

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6098/Bances%20Goicochea%20Rosa.pdf?sequence=1>

Caballa, Y., Chávez, Z., Fernández, S. (2018). *Nivel de física en estudiantes de ingeniería electrónica de la Universidad de Ciencias y Humanidades*. Los Olivos: Universidad de Ciencias y Humanidades. [Tesis]. [Fecha de acceso: 13 junio de 2022]. Disponible en:

[https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/265/Caballa\\_YY\\_Chavez\\_ZL\\_Fernandez\\_SP\\_tesis\\_enfermeria\\_2018.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/265/Caballa_YY_Chavez_ZL_Fernandez_SP_tesis_enfermeria_2018.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Caballero, L. (2019). *Estudio del estatus ponderal y actividad física en ingresantes del 2013, de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle*. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. [Tesis]. [Fecha de acceso: 11 junio de 2022]. Disponible en: <http://rb.gy/yhkbhy>

Díaz, D., Péndola, V., Orellana, R., Zúñiga, T. (2020). *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covid-19*. Viña del Mar: Universidad Andrés Bello. [Tesis]. [Fecha de acceso: 14 junio de 2022]. Disponible en: <https://tinyurl.com/4uar24ty>

Estupiñan, J., Uribe, F. (2019). *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia*. Bucaramanga: Universidad Cooperativa de Colombia. [Tesis]. [Fecha de acceso: 13 junio de 2022]. Disponible en: [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019\\_actividad\\_fisica\\_manejo.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019_actividad_fisica_manejo.pdf)

- Ewertz, C., Miranda, C., Morales, C. (2020). *Actividad física y calidad de vida en universitarios de primer año del área de la salud*. Santiago: Universidad del Desarrollo (UDD). [Tesis]. [Fecha de acceso: 14 junio de 2022]. Disponible en: <https://tinyurl.com/2p9w6y8b>
- Hernández, E. (2021). *Estilo de vida y nivel de actividad física en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión*. Lima: Universidad Peruana Unión. [Tesis]. [Fecha de acceso: 14 junio de 2022]. Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4937/Eduardo\\_Tesis\\_Maestro\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4937/Eduardo_Tesis_Maestro_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lavandera, M., Camacho, R., Toledo, G. (2018). *E-innova psicología del desarrollo y de la educación: habilidades sociales*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. [Tesis]. [Fecha de acceso: 15 junio de 2022]. Disponible en: <http://webs.ucm.es/BUCM/revcul//e-learning-innova/254/art3888.pdf>
- Martínez, Y., Lechuga, E., Aceves, Y., Barak, M. (2020). *Habilidades socioemocionales en el ámbito universitario*. Baja California: Universidad Autónoma de Baja California. [Tesis]. [Fecha de acceso: 16 junio de 2022]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/359718795\\_Habilidades\\_socioemocionales\\_en\\_elambito\\_universitario/link/624b22507931cc7ccf158a3a/download](https://www.researchgate.net/publication/359718795_Habilidades_socioemocionales_en_elambito_universitario/link/624b22507931cc7ccf158a3a/download)
- Obando, L., Caro, L., Jiménez, M., Álvarez, P. (2019). *Relación entre toma de decisiones y el promedio académico en estudiantes universitarios de 18 a 25 años del Tecnológico Robledo*. Medellín: Antioquia-Institución Universitaria. [Tesis]. [Fecha de acceso: 22 junio de 2022]. Disponible en: <https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tda/485/TRABAJO%20FINAL%20RELACION%20ENTRE%20TOMA%20DE%20DECISIONES%20Y%20EL%20PROMEDIO%20ACADEMICO%20EN%20ESTUDIANTES.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Peña, Y. (2021). *Nivel del desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de un CEBA en Jauja – Junín*. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica. [Tesis]. [Fecha

de acceso: 17 junio de 2022]. Disponible en:  
<https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3738/TESIS-SEG-ESP-FED-2021-PE%C3%91A%20CAMARENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Prazak, M. (2019). *Una exploración de la interacción social en persona y en línea: examen de los efectos de dos dominios del comportamiento social*. Dakota del Norte: Universidad de Dakota del Norte. [Tesis]. [Fecha de acceso: 10 junio de 2022]. Disponible en:  
<https://commons.und.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3583&context=theses>

Quimba, F. (2021). *Programa de actividades físicas deportivas para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de Química, Universidad de Guayaquil, Ecuador*. Piura: Universidad César Vallejo. [Tesis]. [Fecha de acceso: 11 junio de 2022]. Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69282/Quimba\\_VFA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69282/Quimba_VFA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rodríguez, F. (2019). *Actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal*. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal. [Tesis]. [Fecha de acceso: 12 junio de 2022]. Disponible en:  
<https://tinyurl.com/55vm6vxj>

Tafur, G. (2021). *Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de educación física de la escuela de educación superior pedagógica pública “José Jiménez Borja” de Tacna*. Tacna: Universidad Privada de Tacna. [Tesis]. [Fecha de acceso: 11 junio de 2022]. Disponible en:  
<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2136/Tafur-Colque-Gianpier.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

## **ANEXOS**



## **Anexo 1. Instrumentos**

### **INTRODUCCIÓN:**

Buenos días estimado estudiante universitario, soy FREDY DANILO SOLORZANO TUYA, egresado de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; me encuentro realizando un estudio titulado: “ACTIVIDAD FÍSICA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN - 2022”; para lo cual su participación es muy importante en las respuestas de cada pregunta que a continuación formulamos, lo cual te pido responder con veracidad.

### **INSTRUCCIONES:**

Lea atentamente las siguientes preguntas o ítems, lo cual le agradeceremos a usted que marque con un aspa (X), la respuesta que usted considera conveniente:

### **DATOS GENERALES:**

Edad:

- a) 21 años
- b) 22 años
- c) 23 años
- d) 24 años
- e) 25 años
- f) Más de 25 años

Sexo:

- a) Masculino
- b) Femenino

Estado civil:

- a) Soltero(a)
- b) Casado(a)
- c) Conviviente
- d) Separado(a)
- e) Divorciado(a)

### **DATOS ESPECÍFICOS:**

## **Instrumento 1**

### **CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)**

**Instrucciones:** Piense en todas las actividades intensas, moderadas y caminatas que usted realizó en los últimos 7 días; durante por lo menos 10 minutos seguidos.

#### **Actividad física intensa**

1. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas actividades físicas intensas realizó como levantar pesos pesados, hacer ejercicios o andar rápido en bicicleta?
  - a) 03 o más días por semana
  - b) Ninguna actividad física intensa
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?
  - a) Más de 2 horas por día
  - b) Más de 30 minutos por día
  - c) No sabe/No está seguro

#### **Actividad física moderada**

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis?, no incluya caminar
  - a) 03 días por semana
  - b) Ninguna actividad física moderada
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?
  - a) 02 horas por día
  - b) 30 minutos por día
  - c) No sabe/No está seguro

#### **Caminatas**

5. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto caminó para trasladarse de un lugar a otro o cualquier otra caminata, para realizar actividades de la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio por lo menos 10 minutos seguidos?
  - a) 03 días por semana
  - b) Ninguna caminata
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?
  - a) 02 horas por día
  - b) 30 minutos por día
  - c) No sabe/No está seguro
7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?
  - a) 03 horas por día
  - b) 60 minutos por día
  - c) No sabe/No está seguro

## Instrumento 2

### TEST DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

| <b>Asertividad</b>                                                             | <b>Nunca</b> | <b>A veces</b> | <b>Siempre</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|----------------|
| 1. Si alguien habla mal de ti, reaccionas mal                                  |              |                |                |
| 2. Si un alumno o compañero hace algo bueno le felicitas                       |              |                |                |
| 3. Reclamas con respeto cuando alguien se mete a la cola para lograr algo      |              |                |                |
| 4. Si un amigo falta a una cita acordada le dices tu molestia                  |              |                |                |
| 5. No haces caso a la gente si te presionan para beber alcohol                 |              |                |                |
| 6. Preguntas cada vez que sea necesario o desconoces algo                      |              |                |                |
| 7. Pueden hablar sobre tus temores sin avergonzarte                            |              |                |                |
| 8. Defiendes tus ideas, cuando el resto están equivocados                      |              |                |                |
| <b>Comunicación</b>                                                            | <b>Nunca</b> | <b>A veces</b> | <b>Siempre</b> |
| 9. Ante un problema, prefieres aclararlo con respeto                           |              |                |                |
| 10. Cuando estas triste, se lo comentas a alguien cercano                      |              |                |                |
| 11. Pones atención cuando un compañero te habla                                |              |                |                |
| 12. Te dejas entender por los compañeros con facilidad cuando hablas           |              |                |                |
| 13. Cuando estas alegre, les dices a los compañeros y compartes con tus amigos |              |                |                |
| 14. En casa cuando sales comunicas a los tuyos la hora de llegada              |              |                |                |
| 15. Cuando explicas algo, preguntas a los compañeros si te entendieron         |              |                |                |
| 16. Tienes gestos y voz adecuada para que te entiendan lo que dices            |              |                |                |
| <b>Autoestima</b>                                                              | <b>Nunca</b> | <b>A veces</b> | <b>Siempre</b> |
| 17. Agradeces sinceramente cuando alguien te ayuda en alguna tarea             |              |                |                |
| 18. Miras a los ojos con seguridad cuando un compañero te habla                |              |                |                |
| 19. Expresas tus opiniones ante los demás cuando es necesario                  |              |                |                |
| 20. Si estas nervioso, te relajas y ordenas tus pensamientos                   |              |                |                |
| 21. Te gusta verte bien arreglado(a) porque te hace sentir bien                |              |                |                |
| 22. Te gusta decir cosas, aun si eres criticado                                |              |                |                |
| 23. Te sientes bien con tu aspecto físico                                      |              |                |                |
| 24. Te esfuerzas por ser mejor persona                                         |              |                |                |
| <b>Toma de decisiones</b>                                                      | <b>Nunca</b> | <b>A veces</b> | <b>Siempre</b> |
| 25. Si necesitas ayuda, lo pides de buena manera                               |              |                |                |
| 26. Abrazas a los compañeros y amigos que cumplen años                         |              |                |                |
| 27. Evitas hacer cosas que puedan dañar tu salud y la de los demás             |              |                |                |

|                                                               |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 28. Reconoces con facilidad tus lados positivos y negativos   |  |  |  |
| 29. Piensas y luego resuelves cuando se presentan problemas   |  |  |  |
| 30. Realizas algunas cosas positivas que te ayudarán a futuro |  |  |  |
| 31. Haces planes adecuados para tus vacaciones                |  |  |  |
| 32. Procuras tener y revisar tu proyecto de vida              |  |  |  |

## **Anexo 2. Consentimiento informado**

Buenos días estimado estudiante universitario, soy el egresado FREDY DANILO SOLORZANO TUYA, de la Escuela de posgrado de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; me encuentro realizando un estudio titulado: “ACTIVIDAD FÍSICA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN - 2022”; para lo cual le pido su valiosa colaboración para participar en el presente estudio.

Yo, ..... , estoy de acuerdo en participar en la presente investigación que se llevará a cabo por el egresado FREDY DANILO SOLORZANO TUYA; entiendo que la participación es completamente voluntaria, que las respuestas a las preguntas a efectuarse serán confidenciales y utilizadas solo con fines académicos; por lo que permito que la información obtenida sea utilizada sólo con fines de investigación.

.....

Firma y DNI del participante

### Anexo 3. Matriz de datos generales

| N  | Edad | Sexo | Estado civil |
|----|------|------|--------------|
| 01 | 2    | 2    | 1            |
| 02 | 4    | 2    | 1            |
| 03 | 2    | 1    | 1            |
| 04 | 1    | 2    | 1            |
| 05 | 3    | 2    | 1            |
| 06 | 3    | 2    | 1            |
| 07 | 2    | 2    | 1            |
| 08 | 1    | 2    | 1            |
| 09 | 2    | 2    | 1            |
| 10 | 1    | 2    | 1            |
| 11 | 2    | 2    | 2            |
| 12 | 4    | 2    | 3            |
| 13 | 2    | 2    | 1            |
| 14 | 1    | 2    | 1            |
| 15 | 3    | 2    | 1            |
| 16 | 2    | 2    | 1            |
| 17 | 3    | 1    | 1            |
| 18 | 2    | 2    | 2            |
| 19 | 1    | 2    | 1            |
| 20 | 2    | 2    | 1            |
| 21 | 2    | 2    | 1            |
| 22 | 4    | 2    | 2            |
| 23 | 2    | 2    | 1            |
| 24 | 2    | 2    | 1            |
| 25 | 1    | 2    | 1            |
| 26 | 2    | 2    | 1            |
| 27 | 4    | 2    | 1            |
| 28 | 2    | 2    | 2            |
| 29 | 3    | 2    | 1            |
| 30 | 2    | 2    | 1            |
| 31 | 1    | 1    | 2            |
| 32 | 2    | 2    | 1            |
| 33 | 2    | 2    | 1            |
| 34 | 2    | 2    | 1            |
| 35 | 2    | 2    | 1            |
| 36 | 3    | 2    | 2            |
| 37 | 1    | 2    | 1            |
| 38 | 3    | 2    | 1            |
| 39 | 4    | 2    | 1            |
| 40 | 1    | 2    | 3            |
| 41 | 2    | 2    | 3            |
| 42 | 2    | 2    | 1            |
| 43 | 1    | 1    | 1            |
| 44 | 4    | 2    | 1            |
| 45 | 2    | 2    | 1            |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 46 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | 3 | 2 | 1 |
| 48 | 2 | 2 | 1 |
| 49 | 1 | 2 | 1 |
| 50 | 2 | 2 | 1 |
| 51 | 1 | 2 | 1 |
| 52 | 2 | 2 | 1 |
| 53 | 3 | 2 | 3 |
| 54 | 3 | 1 | 1 |
| 55 | 2 | 2 | 1 |
| 56 | 4 | 2 | 1 |
| 57 | 2 | 2 | 3 |
| 58 | 2 | 2 | 1 |
| 59 | 1 | 2 | 1 |
| 60 | 3 | 2 | 1 |
| 61 | 2 | 2 | 1 |
| 62 | 2 | 1 | 3 |
| 63 | 2 | 2 | 2 |
| 64 | 2 | 2 | 3 |
| 65 | 1 | 2 | 2 |
| 66 | 2 | 2 | 1 |
| 67 | 4 | 2 | 1 |
| 68 | 3 | 2 | 3 |
| 69 | 1 | 2 | 1 |
| 70 | 2 | 2 | 3 |
| 71 | 3 | 2 | 1 |
| 72 | 1 | 2 | 1 |
| 73 | 2 | 1 | 1 |
| 74 | 4 | 2 | 1 |
| 75 | 3 | 2 | 1 |
| 76 | 1 | 2 | 1 |
| 77 | 2 | 2 | 1 |
| 78 | 3 | 2 | 1 |
| 79 | 4 | 2 | 1 |
| 80 | 2 | 2 | 1 |

#### Anexo 4. Matriz de datos específicos de actividad física

| N  | Actividad física<br>intensa |   | Actividad física<br>moderada |   | Caminatas |   |   |
|----|-----------------------------|---|------------------------------|---|-----------|---|---|
| 01 | 3                           | 3 | 1                            | 1 | 1         | 1 | 1 |
| 02 | 3                           | 1 | 4                            | 2 | 2         | 2 | 1 |
| 03 | 1                           | 2 | 1                            | 1 | 4         | 1 | 4 |
| 04 | 3                           | 1 | 2                            | 2 | 1         | 1 | 1 |
| 05 | 1                           | 2 | 1                            | 4 | 2         | 3 | 3 |
| 06 | 2                           | 4 | 1                            | 1 | 1         | 3 | 1 |
| 07 | 1                           | 1 | 4                            | 2 | 3         | 1 | 1 |
| 08 | 2                           | 2 | 1                            | 1 | 2         | 2 | 1 |
| 09 | 4                           | 1 | 3                            | 3 | 1         | 2 | 2 |
| 10 | 1                           | 1 | 1                            | 1 | 2         | 4 | 3 |
| 11 | 2                           | 3 | 4                            | 2 | 1         | 1 | 2 |
| 12 | 1                           | 3 | 1                            | 1 | 1         | 2 | 2 |
| 13 | 3                           | 1 | 2                            | 3 | 4         | 3 | 1 |
| 14 | 4                           | 2 | 1                            | 2 | 1         | 1 | 1 |
| 15 | 1                           | 4 | 1                            | 1 | 4         | 2 | 3 |
| 16 | 2                           | 4 | 2                            | 2 | 1         | 1 | 3 |
| 17 | 1                           | 1 | 1                            | 1 | 4         | 4 | 4 |
| 18 | 1                           | 2 | 3                            | 1 | 1         | 1 | 1 |
| 19 | 4                           | 2 | 3                            | 2 | 1         | 2 | 2 |
| 20 | 1                           | 1 | 1                            | 1 | 1         | 3 | 1 |
| 21 | 4                           | 2 | 4                            | 2 | 2         | 1 | 2 |
| 22 | 1                           | 1 | 1                            | 1 | 2         | 2 | 1 |
| 23 | 4                           | 4 | 2                            | 2 | 1         | 4 | 2 |
| 24 | 1                           | 1 | 1                            | 2 | 2         | 4 | 3 |
| 25 | 3                           | 2 | 1                            | 1 | 1         | 1 | 1 |
| 26 | 4                           | 2 | 4                            | 3 | 3         | 1 | 3 |
| 27 | 3                           | 3 | 1                            | 3 | 3         | 1 | 3 |
| 28 | 3                           | 1 | 2                            | 1 | 1         | 1 | 1 |
| 29 | 1                           | 2 | 1                            | 2 | 2         | 3 | 3 |
| 30 | 2                           | 1 | 1                            | 4 | 1         | 3 | 1 |
| 31 | 4                           | 2 | 4                            | 3 | 2         | 1 | 2 |
| 32 | 4                           | 4 | 1                            | 1 | 3         | 1 | 3 |
| 33 | 1                           | 1 | 4                            | 2 | 1         | 1 | 1 |
| 34 | 2                           | 2 | 1                            | 3 | 2         | 3 | 3 |
| 35 | 3                           | 1 | 2                            | 1 | 1         | 3 | 1 |
| 36 | 1                           | 1 | 1                            | 2 | 2         | 1 | 2 |
| 37 | 2                           | 3 | 3                            | 1 | 4         | 2 | 1 |
| 38 | 1                           | 3 | 4                            | 3 | 1         | 4 | 2 |
| 39 | 2                           | 1 | 1                            | 1 | 2         | 4 | 3 |
| 40 | 4                           | 2 | 1                            | 1 | 1         | 1 | 1 |
| 41 | 1                           | 4 | 4                            | 3 | 3         | 1 | 3 |
| 42 | 2                           | 4 | 1                            | 3 | 3         | 1 | 3 |
| 43 | 1                           | 1 | 2                            | 1 | 1         | 1 | 1 |
| 44 | 1                           | 2 | 1                            | 2 | 2         | 3 | 3 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 45 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 |
| 46 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 |
| 47 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 |
| 48 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 49 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 50 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 51 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 52 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 |
| 53 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 |
| 54 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 55 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 56 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 |
| 57 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 58 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 59 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| 60 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 61 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 62 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 |
| 63 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 64 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 65 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 66 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 |
| 67 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 68 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 69 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| 70 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 71 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 72 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 |
| 73 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 74 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 75 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 76 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 |
| 77 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 78 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 |
| 79 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 80 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 |

### Anexo 5. Matriz de datos específicos de habilidades sociales

| N  | ASERTIVIDAD |    |    |    |    |    |    |    | COMUNICACIÓN |    |    |    |    |    |    |    | AUTOESTIMA |    |    |    |    |    |    |    | TOMA DE DECISIÓN |    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 01 | 01          | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09           | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17         | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25               | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |   |
| 02 | 1           | 3  | 1  | 2  | 1  | 3  | 2  | 3  | 1            | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 1          | 1  | 3  | 3  | 2  | 3  | 1  | 3  | 1                | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  |   |
| 03 | 1           | 2  | 3  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3            | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2          | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 3  | 2  | 3                | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  |   |
| 04 | 2           | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 1            | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 1  | 3  | 1          | 1  | 2  | 2  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1                | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  |   |
| 05 | 3           | 1  | 2  | 2  | 3  | 1  | 2  | 1  | 2            | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2          | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2                | 2  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  |   |
| 06 | 1           | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1            | 1  | 1  | 1  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1          | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1                | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |   |
| 07 | 2           | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 3            | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3          | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1                | 3  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 2 |
| 08 | 1           | 1  | 1  | 3  | 2  | 1  | 3  | 1  | 1            | 3  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2          | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1                | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  |   |
| 09 | 2           | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2            | 2  | 3  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1          | 3  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2                | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 2  |   |
| 10 | 1           | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1            | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 1          | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1                | 2  | 1  | 3  | 1  | 2  | 2  | 1  |   |
| 11 | 1           | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2            | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1          | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2                | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |   |
| 12 | 2           | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1            | 1  | 2  | 1  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1          | 2  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 3  | 1                | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  |   |
| 13 | 1           | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 3  | 1  | 2            | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2          | 3  | 1  | 1  | 3  | 1  | 2  | 1  | 2                | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 1  | 1  |   |
| 14 | 2           | 3  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 1            | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 3  | 1          | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 1  | 3  | 1                | 1  | 2  | 3  | 1  | 1  | 1  | 2  |   |
| 15 | 1           | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2            | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2          | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2                | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  |   |
| 16 | 1           | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1            | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 2  | 2  | 1          | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1                | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  |   |
| 17 | 2           | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2            | 2  | 2  | 3  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2          | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2                | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  |   |
| 18 | 3           | 1  | 3  | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 3            | 1  | 3  | 1  | 3  | 1  | 2  | 3  | 1          | 3  | 1  | 1  | 3  | 1  | 3  | 1  | 3                | 1  | 2  | 3  | 1  | 3  | 1  | 1  |   |
| 19 | 2           | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 1            | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1          | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1                | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  |   |
| 20 | 1           | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 2            | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1          | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 2  | 1  | 2                | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  |   |
| 21 | 2           | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1            | 1  | 1  | 1  | 3  | 2  | 1  | 1  | 1          | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1                | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  |   |
| 22 | 1           | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 2  | 2            | 2  | 3  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1          | 3  | 2  | 1  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2                | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 2  | 1  |   |
| 23 | 1           | 1  | 3  | 1  | 2  | 3  | 3  | 1  | 3            | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2          | 2  | 1  | 3  | 3  | 1  | 3  | 1  | 3                | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 3  |   |
| 24 | 1           | 3  | 1  | 2  | 1  | 3  | 2  | 3  | 1            | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 1          | 1  | 3  | 3  | 2  | 3  | 1  | 3  | 1                | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  |   |
| 25 | 1           | 2  | 3  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3            | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2          | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 3  | 2  | 3                | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  |   |
| 26 | 2           | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 1            | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 1  | 3  | 1          | 1  | 2  | 2  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1                | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  |   |
| 27 | 3           | 1  | 2  | 2  | 3  | 1  | 2  | 1  | 2            | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2          | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2                | 2  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  |   |
| 28 | 1           | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1            | 1  | 1  | 1  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1          | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1                | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |   |
| 29 | 2           | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 3            | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3          | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 3                | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 2  |   |
| 30 | 1           | 1  | 1  | 3  | 2  | 1  | 3  | 1  | 1            | 3  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2          | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1                | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  |   |
| 31 | 2           | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2            | 2  | 3  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1          | 3  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2                | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 2  |   |
| 32 | 1           | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1            | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 1          | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1                | 2  | 1  | 3  | 1  | 2  | 2  | 1  |   |
| 33 | 1           | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2            | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1          | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2                | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |   |
| 34 | 2           | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1            | 1  | 2  | 1  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1          | 2  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 3  | 1                | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  |   |
| 35 | 1           | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 3  | 1  | 2            | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2          | 3  | 1  | 1  | 3  | 1  | 2  | 1  | 2                | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 1  | 1  |   |
| 36 | 2           | 3  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 1            | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 3  | 1          | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 1  | 3  | 1                | 1  | 2  | 3  | 1  | 1  | 1  | 2  |   |
| 37 | 1           | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2            | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2          | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2                | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  |   |
| 38 | 1           | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1            | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 2  | 2  | 1          | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1                | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  |   |
| 39 | 2           | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2            | 2  | 2  | 3  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2          | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2                | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  |   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 40 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 |   |   |
| 41 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |   |   |
| 42 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |   |   |
| 43 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |   |   |
| 44 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 |   |
| 45 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |   |   |
| 46 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 |   |
| 47 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |   |
| 48 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 |   |
| 49 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |   |
| 50 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |
| 51 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 |   |
| 52 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |   |
| 53 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 54 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 55 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 56 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 57 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 |
| 58 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 59 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 60 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 61 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 62 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| 63 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 64 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 65 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 66 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 67 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 68 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 69 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 70 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 71 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| 72 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 73 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 74 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 75 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 76 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 77 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 |
| 78 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 79 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 80 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |

## Anexo 6. Matriz de datos específicos del SPSS

AF&HS 2024.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

|    | Nombre        | Tipo     | Anchura | Decimales | Etiqueta            | Valores          | Perdidos | Columnas | Alineación | Medida  | Rol     |
|----|---------------|----------|---------|-----------|---------------------|------------------|----------|----------|------------|---------|---------|
| 1  | Ed            | Numérico | 8       | 0         | Edad                | {1, 21 años}...  | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 2  | Gen           | Numérico | 8       | 0         | Genero              | {1, Femenin...   | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 3  | EstCiv        | Numérico | 8       | 0         | Estado Civil        | {1, Soltero(a... | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 4  | DX1ActFisV... | Numérico | 8       | 0         |                     | Ninguno          | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 5  | DX1ActFisV... | Numérico | 8       | 0         |                     | Ninguno          | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 6  | DX2ActFis...  | Numérico | 8       | 0         |                     | Ninguno          | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 7  | DX2ActFis...  | Numérico | 8       | 0         |                     | Ninguno          | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 8  | DX3ActFisB... | Numérico | 8       | 0         |                     | Ninguno          | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 9  | DX3ActFisB... | Numérico | 8       | 0         |                     | Ninguno          | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 10 | DX3ActFisB... | Numérico | 8       | 0         |                     | Ninguno          | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 11 | DX1           | Numérico | 8       | 0         |                     | Ninguno          | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 12 | DX2           | Numérico | 8       | 0         |                     | Ninguno          | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 13 | DX3           | Numérico | 8       | 0         |                     | Ninguno          | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 14 | DGX           | Numérico | 8       | 0         |                     | Ninguno          | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 15 | DX11          | Numérico | 8       | 0         | ACTIVIDAD FIS...    | {1, Vigoroso...  | Ninguno  | 10       | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 16 | DX22          | Numérico | 8       | 0         | ACTIVIDAD FIS...    | {1, Vigoroso...  | Ninguno  | 10       | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 17 | DX33          | Numérico | 8       | 0         | ACTIVIDAD FIS...    | {1, Vigoroso...  | Ninguno  | 10       | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 18 | DGXX          | Numérico | 8       | 0         | ACTIVIDAD FIS...    | {1, Vigoroso...  | Ninguno  | 10       | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 19 | asert1        | Numérico | 8       | 2         | Si alguien habl...  | {1,00, nunc...   | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 20 | asert2        | Numérico | 8       | 2         | Si un alumno o ...  | {1,00, nunc...   | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 21 | asert3        | Numérico | 8       | 2         | Reclamas con r...   | {1,00, nunc...   | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 22 | asert4        | Numérico | 8       | 2         | Si un amigo falt... | {1,00, nunc...   | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 23 | asert5        | Numérico | 8       | 2         | No haces caso ...   | {1,00, nunc...   | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 24 | asert6        | Numérico | 8       | 2         | Preguntas cada...   | {1,00, nunc...   | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 25 | asert7        | Numérico | 8       | 2         | Pueden hablar ...   | {1,00, nunc...   | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 26 | asert8        | Numérico | 8       | 2         | Defiendes tus i...  | {1,00, nunc...   | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO

AF&HS 2024.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1 : DX1 6 Visible: 60 de 60 variables

|    | Ed | Gen | EstCiv | DX1ActFi<br>sVig1 | DX1ActFi<br>sVig2 | DX2ActFi<br>sMode1 | DX2ActFi<br>sMode2 | DX3ActFi<br>sBajas1 | DX3ActFi<br>sBajas2 | DX3ActFi<br>sBajas3 | DX1 | DX2 | DX3 | DGX | DX11 |
|----|----|-----|--------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| 1  | 2  | 2   | 1      | 3                 | 3                 | 1                  | 1                  | 1                   | 1                   | 1                   | 6   | 2   | 3   | 11  | 2    |
| 2  | 4  | 2   | 1      | 3                 | 1                 | 4                  | 2                  | 2                   | 2                   | 1                   | 4   | 6   | 5   | 15  | 1    |
| 3  | 2  | 1   | 1      | 1                 | 2                 | 1                  | 1                  | 4                   | 1                   | 4                   | 3   | 2   | 9   | 14  | 1    |
| 4  | 1  | 2   | 1      | 3                 | 1                 | 2                  | 2                  | 1                   | 1                   | 1                   | 4   | 4   | 3   | 11  | 1    |
| 5  | 3  | 2   | 1      | 1                 | 2                 | 1                  | 4                  | 2                   | 3                   | 3                   | 3   | 5   | 8   | 16  | 1    |
| 6  | 3  | 2   | 1      | 2                 | 4                 | 1                  | 1                  | 1                   | 3                   | 1                   | 6   | 2   | 5   | 13  | 2    |
| 7  | 2  | 2   | 1      | 1                 | 1                 | 4                  | 2                  | 3                   | 1                   | 1                   | 2   | 6   | 5   | 13  | 1    |
| 8  | 1  | 2   | 1      | 2                 | 2                 | 1                  | 1                  | 2                   | 2                   | 1                   | 4   | 2   | 5   | 11  | 1    |
| 9  | 2  | 2   | 1      | 4                 | 1                 | 3                  | 3                  | 1                   | 2                   | 2                   | 5   | 6   | 5   | 16  | 2    |
| 10 | 1  | 2   | 1      | 1                 | 1                 | 1                  | 1                  | 2                   | 4                   | 3                   | 2   | 2   | 9   | 13  | 1    |
| 11 | 2  | 2   | 2      | 2                 | 3                 | 4                  | 2                  | 1                   | 1                   | 2                   | 5   | 6   | 4   | 15  | 2    |
| 12 | 4  | 2   | 3      | 1                 | 3                 | 1                  | 1                  | 1                   | 2                   | 2                   | 4   | 2   | 5   | 11  | 1    |
| 13 | 2  | 2   | 1      | 3                 | 1                 | 2                  | 3                  | 4                   | 3                   | 1                   | 4   | 5   | 8   | 17  | 1    |
| 14 | 1  | 2   | 1      | 4                 | 2                 | 1                  | 2                  | 1                   | 1                   | 1                   | 6   | 3   | 3   | 12  | 2    |
| 15 | 3  | 2   | 1      | 1                 | 4                 | 1                  | 1                  | 4                   | 2                   | 3                   | 5   | 2   | 9   | 16  | 2    |
| 16 | 2  | 2   | 1      | 2                 | 4                 | 2                  | 2                  | 1                   | 1                   | 3                   | 6   | 4   | 5   | 15  | 2    |
| 17 | 3  | 1   | 1      | 1                 | 1                 | 1                  | 1                  | 4                   | 4                   | 4                   | 2   | 2   | 12  | 16  | 1    |
| 18 | 2  | 2   | 2      | 1                 | 2                 | 3                  | 1                  | 1                   | 1                   | 1                   | 3   | 4   | 3   | 10  | 1    |
| 19 | 1  | 2   | 1      | 4                 | 2                 | 3                  | 2                  | 1                   | 2                   | 2                   | 6   | 5   | 5   | 16  | 2    |
| 20 | 2  | 2   | 1      | 1                 | 1                 | 1                  | 1                  | 1                   | 3                   | 1                   | 2   | 2   | 5   | 9   | 1    |
| 21 | 2  | 2   | 1      | 4                 | 2                 | 4                  | 2                  | 2                   | 1                   | 2                   | 6   | 6   | 5   | 17  | 2    |
| 22 | 4  | 2   | 2      | 1                 | 1                 | 1                  | 1                  | 2                   | 2                   | 1                   | 2   | 2   | 5   | 9   | 1    |
| 23 | 2  | 2   | 1      | 4                 | 4                 | 2                  | 2                  | 1                   | 4                   | 2                   | 8   | 4   | 7   | 19  | 3    |
| 24 | 2  | 2   | 1      | 1                 | 1                 | 1                  | 2                  | 2                   | 4                   | 3                   | 2   | 3   | 9   | 14  | 1    |

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO