



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales Creative Commons, permitiendo a otras solo descargar sus obras y compartirlas con otras siempre y cuando den crédito, pero no pueden cambiarlas de forma alguna ni usarlas de forma comercial.

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



CONSTANCIA DE EVALUACION DE ORIGINALIDAD
UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA

El que suscribe, deja constancia que se ha realizado el análisis con el software de verificación de similitud al documento cuyo título es:

**Relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en
estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la
Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025**

Presentado por:

MARCA MARQUINA ALFREDO JOSE

ESTUDIANTE del nivel de **PREGRADO** de la Facultad de **MEDICINA HUMANA DAC**. El resultado obtenido es **7 %** por el cual se otorga el calificativo de:

APROBADO, según Reglamento de Evaluación de la Originalidad.

Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Observaciones: Se aprueba la **TESIS**, por tener un porcentaje de coincidencias aceptable; acorde al Reglamento.

Ica, 02 de junio del 2025

Universidad Nacional "San Luis Gonzaga"
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA


Dr. Jorge Luis Ybaseta Medina
Director de la Unidad de Investigación

**DIRECTOR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACION
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DAC**

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DANIEL ALCIDES CARRION



TESIS

Relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en
estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la
Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025

Línea de investigación

Salud pública y conservación del medio ambiente

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MEDICO
CIRUJANO**

Autor

ALFREDO JOSE MARCA MARQUINA

Asesor

DR. MARCOS RICARDO REVATTA SALAS

Ica - Perú

2025

DEDICATORIA:

Me llena de felicidad la culminación de mi etapa de pregrado, el cual comenzó como un sueño, un sueño que inició en mi niñez y que tuvo el apoyo incondicional de muchas personas, es por ello que dedico esta tesis a Dios, por siempre guiar mis pasos, cuidarme y permitirme vivir para ver realizado una de mis grandes metas, a mi padre, Don Raúl José Marca Huamán, de quien aprendí que nada es fácil en esta vida, que todo cuesta esfuerzo y empeño, a no darme por vencido, y que luche por aquello que deseo lograr; a mi madre, Doña Cristina Gregoria Marquina Alejo, madre amorosa quien siempre vela por mi bienestar, mi más grande admiradora, aquella que siempre me da ánimos para seguir adelante. Ellos se han convertido en los pilares de mi vida, en aquel puente que sostiene mi camino hacia el futuro, de quienes siempre haré sentir orgullosos, ya que, sin su apoyo, no lo hubiera logrado. A mis hermanos; Elizabeth, Kevin y Leonardo, quienes me han brindado su apoyo desde siempre; a mis sobrinos; Melanie, Lia, Ismael y Aitana quienes, con su llegada de cada uno, se han convertido en la razón de ser para seguir adelante y velar por la salud de ellos. A mis abuelos maternos quienes yacen en el cielo, Doña Julia Rosa Alejo, quien yace en el cielo y fue quien me inspiró a seguir este camino, así como velar por la salud del prójimo y Don Apolonio Marquina, de quien recibí su apoyo. A mis abuelos paternos, Don Carlos Marca y Doña Liduvina Huamán, quienes siempre me han brindado sus consejos para no rendirme y estudiar con dedicación.

AGRADECIMIENTO:

Quiero expresar mi gratitud a mi asesor de tesis, Dr. Marcos Ricardo Revatta Salas, por su orientación y apoyo, quien actuó como guía y consejero para la elaboración de esta tesis.

A la Facultad de Medicina Humana “Daniel Alcides Carrión”, cuyo lugar ha sido mi casa de estudios durante el pregrado, a sus docentes por su apoyo y enseñanzas los cuales constituyen la base de mi vida profesional.

A todos aquellos que han formado parte de mi vida estudiantil y han sido partícipe en la elaboración de mi tesis.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA:	ii
AGRADECIMIENTO:	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I INTRODUCCIÓN	11
II ESTRATEGIA METODOLÓGICA	28
III RESULTADOS:	33
IV DISCUSIÓN	77
V CONCLUSIONES	79
VI RECOMENDACIONES	80
VII REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81
VIII ANEXOS	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Escala de coeficiente de correlación de Spearman	31
Tabla 2 ¿Camina al menos 30 minutos al día?	33
Tabla 3 ¿Realiza ejercicio cardiovascular, como correr o trotar, al menos 4 veces a la semana?	34
Tabla 4 ¿Sigue un plan de ejercicio progresivo, aumentando gradualmente la duración o intensidad?.....	35
Tabla 5 ¿Realiza actividades recreativas o paseos al aire libre regularmente?	36
Tabla 6 ¿Usa la bicicleta para trasladarse o como parte de su rutina diaria?.....	37
Tabla 7 ¿Participa en algún deporte o actividad física organizada varias veces a la semana? ...	38
Tabla 8 ¿Dedica buen tiempo al día para sus actividades físicas?	39
Tabla 9 ¿Sus sesiones diarias duran más de una hora?	40
Tabla 10 ¿Hace lo posible por realizar al menos 15 minutos de actividad física durante el día?	41
Tabla 11 ¿Siente que el tiempo que le dedica a sus ejercicios es el necesario?.....	42
Tabla 12 ¿Suele mantener la misma duración de sus sesiones de ejercicios durante la semana?	43
Tabla 13 ¿Durante la semana ha podido realizar sesiones de 60 minutos de actividad física? ..	44
Tabla 14 ¿Realiza paseos cada semana?	45
Tabla 15 ¿Suele usar la velocidad para realizar sus actividades físicas?	46
Tabla 16 ¿Aumenta su ritmo cardiaco después de sus actividades físicas?.....	47
Tabla 17 ¿Se esfuerza mucho para realizar sus actividades físicas?.....	48
Tabla 18 ¿Su corazón late más rápido mientras realiza sus actividades?.....	49
Tabla 19 ¿Considera que la actividad física que realiza es desafiante para su nivel de condición física?	50
Tabla 20 ¿Le resulta difícil mantener un ritmo constante durante sus actividades físicas?	51
Tabla 21 ¿Después de realizar sus actividades físicas su frecuencia cardiaca tarda en volver a la normalidad?	52
Tabla 22 ¿Su corazón late más rápido cuando está ansioso?.....	53
Tabla 23 ¿En situaciones de estrés siente que aumentan los latidos de su corazón?	54
Tabla 24 ¿Experimenta rigidez o tensión en los músculos cuando está ansioso?.....	55
Tabla 25 ¿Cuándo esta nerviosos nota sus músculos más tensos?.....	56
Tabla 26 ¿Suda más de lo normal cuando está en situaciones de ansiedad?	57
Tabla 27 ¿En momentos de ansiedad, su corazón late descontroladamente o de manera irregular?	58

Tabla 28 ¿Siente rigidez en otras partes del cuerpo (mandíbula o los brazos) cuando está experimentando ansiedad?	59
Tabla 29 ¿Se preocupa por cosas que podrían salir mal?	60
Tabla 30 ¿Piensa en posibles problemas incluso cuando no hay indicios que ocurran?	61
Tabla 31 ¿Le resulta difícil concentrarse en tareas cotidianas debido a pensamientos ansiosos?	62
Tabla 32 ¿Cuándo está realizando una actividad importante, se distrae fácilmente por pensamientos preocupantes?	63
Tabla 33 ¿Siente que a menudo espera lo peor en situaciones que aún no han ocurrido?.....	64
Tabla 34 ¿Antes de un evento importante, suele anticipar que las cosas saldrán mal, aunque no haya señales claras de ello?	65
Tabla 35 ¿Le cuesta dejar de pensar en situaciones que le generan preocupación, incluso cuando intenta relajarse?	66
Tabla 36 ¿Tiende a evitar situaciones que le generan ansiedad, como eventos sociales o presentaciones públicas?	67
Tabla 37 ¿Se ha encontrado evitando lugares o actividades que sabe que le generarán estrés o incomodidad?	68
Tabla 38 ¿Suele sentirse inquieto o con agitación física (como mover las piernas o las manos) cuando está en situaciones de estrés o ansiedad?.....	69
Tabla 39 ¿En momentos de ansiedad, ¿siente que no puede quedarse quieto y necesita hacer algo constantemente (como caminar o moverse)?.....	70
Tabla 40 ¿Recurre a conductas repetitivas, como evitar determinadas tareas, para escapar de la ansiedad?.....	71
Tabla 41 ¿Tiende a retirarse o quedarse aislado cuando enfrenta situaciones que le generan ansiedad?.....	72
Tabla 42 Comprobación de Hipótesis General:	73
Tabla 43 Comprobación de Hipótesis Específica 1:	74
Tabla 44 Comprobación de Hipótesis Específica 2:	75
Tabla 45 Comprobación de Hipótesis Específica 3:	76
Tabla 46 Matriz de Consistencia.....	88
Tabla 47 Matriz de operacionalización de variable Independiente (X): Actividad física	91
Tabla 48 Matriz de operacionalización de variable Dependiente (Y): Niveles de ansiedad	93

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 ¿Camina al menos 30 minutos al día?	33
Figura 2 ¿Realiza ejercicio cardiovascular, como correr o trotar, al menos 4 veces a la semana?	34
Figura 3 ¿Sigue un plan de ejercicio progresivo, aumentando gradualmente la duración o intensidad?.....	35
Figura 4 ¿Realiza actividades recreativas o paseos al aire libre regularmente?	36
Figura 5 ¿Usa la bicicleta para trasladarse o como parte de su rutina diaria?	37
Figura 6 ¿Participa en algún deporte o actividad física organizada varias veces a la semana?..	38
Figura 7 ¿Dedica buen tiempo al día para sus actividades físicas?.....	39
Figura 8 ¿Sus sesiones diarias duran más de una hora?	40
Figura 9 ¿Hace lo posible por realizar al menos 15 minutos de actividad física durante el día?41	
Figura 10 ¿Siente que el tiempo que le dedica a sus ejercicios es el necesario?	42
Figura 11 ¿Suele mantener la misma duración de sus sesiones de ejercicios durante la semana?	43
Figura 12 ¿Durante la semana ha podido realizar sesiones de 60 minutos de actividad física? .44	
Figura 13 ¿Realiza paseos cada semana?	45
Figura 14 ¿Suele usar la velocidad para realizar sus actividades físicas?	46
Figura 15 ¿Aumenta su ritmo cardiaco después de sus actividades físicas?	47
Figura 16 ¿Se esfuerza mucho para realizar sus actividades físicas?	48
Figura 17 ¿Su corazón late más rápido mientras realiza sus actividades?	49
Figura 18 ¿Considera que la actividad física que realiza es desafiante para su nivel de condición física?	50
Figura 19 ¿Le resulta difícil mantener un ritmo constante durante sus actividades físicas?	51
Figura 20 ¿Después de realizar sus actividades físicas su frecuencia cardiaca tarda en volver a la normalidad?	52
Figura 21 ¿Su corazón late más rápido cuando está ansioso?	53
Figura 22 ¿En situaciones de estrés siente que aumentan los latidos de su corazón?	54
Figura 23 ¿Experimenta rigidez o tensión en los músculos cuando está ansioso?	55
Figura 24 ¿Cuándo esta nerviosos nota sus músculos más tensos?	56
Figura 25 ¿Suda más de lo normal cuando está en situaciones de ansiedad?.....	57
Figura 26 ¿En momentos de ansiedad, su corazón late descontroladamente o de manera irregular?	58
Figura 27 ¿Siente rigidez en otras partes del cuerpo (mandíbula o los brazos) cuando está experimentando ansiedad?	59
Figura 28 ¿Se preocupa por cosas que podrían salir mal?.....	60

Figura 29 ¿Piensa en posibles problemas incluso cuando no hay indicios que ocurran?.....	61
Figura 30 ¿Le resulta difícil concentrarse en tareas cotidianas debido a pensamientos ansiosos?	62
Figura 31 ¿Cuándo está realizando una actividad importante, se distrae fácilmente por pensamientos preocupantes?	63
Figura 32 ¿Siente que a menudo espera lo peor en situaciones que aún no han ocurrido?	64
Figura 33 ¿ Antes de un evento importante, suele anticipar que las cosas saldrán mal, aunque no haya señales claras de ello?	65
Figura 34 ¿Le cuesta dejar de pensar en situaciones que le generan preocupación, incluso cuando intenta relajarse?	66
Figura 35 ¿Tiende a evitar situaciones que le generan ansiedad, como eventos sociales o presentaciones públicas?	67
Figura 36 ¿Se ha encontrado evitando lugares o actividades que sabe que le generarán estrés o incomodidad?	68
Figura 37 ¿Suele sentirse inquieto o con agitación física (como mover las piernas o las manos) cuando está en situaciones de estrés o ansiedad?.....	69
Figura 38 ¿En momentos de ansiedad, ¿siente que no puede quedarse quieto y necesita hacer algo constantemente (como caminar o moverse)?.....	70
Figura 39 ¿Recurre a conductas repetitivas, como evitar determinadas tareas, para escapar de la ansiedad?.....	71
Figura 40 ¿Tiende a retirarse o quedarse aislado cuando enfrenta situaciones que le generan ansiedad?.....	72

RESUMEN

El proyecto tuvo como finalidad determinar la relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. La metodología fue aplicada, correlacional y transversal y de diseño no experimental; en una población formada por 200 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to 5to año de la UNICA, 2025; se utilizó un muestreo deliberado al azar de toda la población para obtener la muestra, la cual estaría formada 132 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año la UNICA, 2025, asimismo se aplicó una ficha de observación como instrumento. Se aplicó la prueba de correlación de Spearman para evaluar la relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2025. El resultado mostró un coeficiente de correlación de -0.706, lo que indica una correlación negativa fuerte: a mayor actividad física, los niveles de ansiedad tienden a disminuir. El valor de significancia obtenido fue de 0.002, que es inferior al nivel crítico de 0.05, lo que implica que esta relación es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la actividad física y la ansiedad en los estudiantes evaluados. Se concluye que existe una relación inversa y significativa entre la actividad física y la ansiedad en los estudiantes; a mayor actividad física, menores niveles de ansiedad.

Palabras clave: Ansiedad fisiológica, ansiedad cognitiva y ansiedad conductual.

ABSTRACT

The purpose of the project was to determine the relationship between physical activity and anxiety levels among students of the Faculty of Human Medicine at the National University San Luis Gonzaga, Ica, 2025. The methodology was applied, correlational, and cross-sectional, with a non-experimental design. The study population consisted of 200 students from the 4th and 5th years of the Faculty of Human Medicine at UNICA, 2025. A purposive random sampling method was used to select the sample, which comprised 132 students from the same faculty and academic years. An observation sheet was used as the instrument.

The Spearman correlation test was applied to evaluate the relationship between physical activity and anxiety levels among the students of the Faculty of Human Medicine at the National University San Luis Gonzaga, Ica, 2025. The result showed a correlation coefficient of **-0.706**, indicating a strong negative correlation: as physical activity increases, anxiety levels tend to decrease. The significance value obtained was **0.002**, which is lower than the critical level of 0.05, indicating that this relationship is statistically significant. Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and anxiety in the evaluated students.

It is concluded that there is a significant inverse relationship between physical activity and anxiety among the students; higher physical activity is associated with lower anxiety levels.

Keywords: Physiological anxiety, cognitive anxiety, and behavioral anxiety.

I INTRODUCCIÓN

Conde (2022) (1). La ansiedad es uno de los desórdenes psicológicos más prevalentes entre los estudiantes universitarios, afectando su bienestar psicológico, desempeño académico y calidad de vida. A nivel mundial, se ha identificado un incremento alarmante de los niveles de ansiedad en esta población, impulsado por factores como la presión académica, las incertidumbres económicas y los cambios en el entorno social. Paralelamente, la falta de actividad física, caracterizada por un estilo de vida sedentario, ha sido reconocida como un factor asociado a mayores niveles de ansiedad y deterioro en la salud general. Esta problemática se agrava en contextos como las universidades, donde los estudiantes suelen tener agendas ocupadas que limitan su participación en actividades físicas regulares.

La ansiedad no solo afecta la salud mental de los estudiantes, sino que también compromete su capacidad de aprendizaje, sus relaciones interpersonales y su transición hacia la vida profesional.

Quispe (2022) (2). En el Perú, esta situación cobra especial relevancia debido a las limitaciones en el acceso a programas de prevención y manejo de salud mental en el ámbito universitario. Aunque estas actividades demuestran muchos beneficios como estrategia para reducir los niveles de ansiedad, esta práctica no es suficientemente promovida ni integrada en las rutinas de los estudiantes.

Chávez (2022) (3) En la ciudad de Arequipa, se observa una elevada incidencia de ansiedad entre los estudiantes universitarios, lo cual se atribuye en parte a la falta de actividad física regular. Los jóvenes enfrentan presiones académicas y personales, lo que aumenta su estrés, y a menudo no disponen de tiempo para realizar ejercicio. Esta falta de ejercicio podría ser un factor clave que contribuye al incremento de la ansiedad en este grupo. Es crucial investigar cómo la actividad física podría influir en la reducción de los niveles de ansiedad, para así diseñar intervenciones que fomenten hábitos saludables entre los estudiantes.

A nivel local, en Ica, esta problemática se ve exacerbada por la carencia de infraestructura y recursos apropiados para incentivar la actividad física, sumado a una creciente incidencia de ansiedad en la población joven universitaria.

Dada la magnitud y las implicancias de esta problemática, resulta urgente investigar y entender la relación entre estas variables en los estudiantes universitarios.

Para la elaboración de la actual tesis se ha tenido en cuenta el siguiente esquema:

CAPITULO I: Introducción: Se considera la problemática situacional de la indagación, la formulación de nuestro problema a investigar, que comprende el problema general, problemas específicos, consideramos los precedentes de la indagación, tanto internacionales, nacionales y locales; la importancia y justificación, los objetivos tanto generales como específicos, y finalmente las hipótesis y las variables del estudio.

CAPITULO II: Estrategia metodológica: se considera el tipo de análisis, nivel del estudio, diseño del estudio, población y muestra; además, aquí se consideraron los métodos de recaudación de informes, los instrumentos y las técnicas de procesamiento de informes.

CAPITULO III: Resultados: aquí son considerados la presentación e interpretación de resultados; además, aquí se considera la contrastación de hipótesis tanto general como las específicas.

CAPITULO IV: Discusión: se considera la discusión de los resultados de la indagación.

CAPITULO V: Conclusiones: aquí se elabora las conclusiones a las que arribo la investigación después de la contrastación de cada una de las hipótesis.

CAPITULO VI: Recomendaciones: en esta parte se considera las recomendaciones necesarias para una mejora del problema investigado.

CAPITULO VII: Referencias Bibliográficas: se considera las referencias bibliográficas de autores.

CAPITULO VIII: Anexos: De las herramientas de recojo de datos, Matriz de consistencia, Constancia de autorización de la I.E, Declaración jurada de autenticidad de la investigación y la Resolución de aprobación del Proyecto de Tesis.

Presentamos los antecedentes internacionales:

Lema (2024) (4). “Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: revisión sistemática”. Revista de ciencia e investigación. UCDE. Ecuador. El estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad. A través de una revisión sistemática basada en el método PRISMA, se examinaron 18 artículos seleccionados de un total inicial de 380 documentos provenientes de bases académicas como Google Scholar, Dialnet y Redalyc. Los resultados mostraron que la actividad física regular contribuye a reducir significativamente los síntomas de ansiedad y mejora la salud mental, tanto en adolescentes como en la población general. Sin embargo, se subraya que esta práctica no sustituye la atención profesional, siendo esencial el apoyo de especialistas en salud mental para un tratamiento adecuado.

López et al. (2024) (5). “Relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos”. Revista de salud. EEMJMDVA. Chile. Tuvieron por objeto analizar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos. Estudio cuantitativo, correlacional y transversal, con una muestra de 102 estudiantes seleccionados de tres facultades en Saltillo, Coahuila, México. Se utilizaron el Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés Académico ($\alpha = 0.940$) y el Inventario de Ansiedad de Beck ($\alpha = 0.929$), y los datos fueron analizados con SPSS versión 23. Se obtuvo como resultados que existe relación significativa entre estrés académico y ansiedad ($p = 0.001$, $R = 0.591$), indicando una correlación positiva entre ambas variables. Concluyendo que el estudio destaca que el estrés académico es un factor que puede agravar la ansiedad en los estudiantes universitarios, lo que

resalta la necesidad de implementar estrategias preventivas y de apoyo psicológico para mejorar la salud mental de los estudiantes.

Lituma & Lliguaipum (2023) (6). “Relación de niveles de ansiedad con variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Politécnica Salesiana”. Trabajo de Tesis. UPS. Cuenca- Ecuador. La finalidad de este estudio es examinar la relación entre los niveles de ansiedad y ansiedad rasgo con algunas variables sociodemográficas, como la edad, el género y el ciclo académico. Esta pesquisa es de tipo transversal- exploratorio, cuantitativo y correlacional. Para ello, se empleó el Cuestionario STAI para recolectar información sobre las variables sociodemográficas de una muestra de 89 estudiantes universitarios. Según la literatura consultada, las ciencias de la salud deben ir más allá del enfoque físico y atender las diversas dimensiones psicopatológicas. Las investigaciones sobre ansiedad antes y después de la pandemia evidencian diferencias notables, mostrando que, previo a la emergencia sanitaria, los grados de ansiedad más bajos en estudios realizados con universitarios. En conclusión, se estableció que hay una conexión entre los factores dando a conocer, que existe una marcada variación de la ansiedad la actividad física dependiendo de algunos aspectos como edad, lugar, ocupación, etc.

Larena & Castillo (2022) (7). “Relación entre nivel de actividad física, ansiedad, estrés y depresión en adultos chilenos en contexto de pandemia por el virus covid-19”. Revista Chilena de Rehabilitación y actividad física. UADC. Chile. El estudio tenía como objetivo identificar la relación entre la actividad física y los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Fue un estudio de investigación correlacional, no experimental y de corte transversal, aplicando una encuesta en línea para evaluar los niveles de actividad física y los trastornos emocionales en 71 personas. Para medir la actividad física, se usó el Cuestionario IPAQ para estrés, ansiedad y depresión, la encuesta DASS-21. Los resultados mostraron una relación significativa entre los niveles de actividad física y menores niveles de estrés y depresión, con correlaciones moderadas ($p=0,002$ y $r=-0,366$ para estrés, $r=-0,356$ para depresión). Esto sugiere que más actividad física se asocia con menos estrés y depresión. En conclusión, existe una relación importante entre las variables. Se encontró que las personas que realizan más actividad física tienden a experimentar menos estrés y depresión, lo que destaca la importante que es llevar una vida activa para sentirse mejor y estar más saludable mentalmente.

Ospina et al. (2022) (8). “Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios”. Revista de psicología. UDA. Antioquia- Colombia. La finalidad de este estudio fue determinar cómo afecta la actividad física en el funcionamiento neurocognitivo en universitarios. La población fue de 143 universitarios. El estudio fue descriptivo, transversal. Los resultados indicaron que realizar mucha actividad física estuvo relacionado con bajar los niveles de ansiedad y estrés. Este efecto positivo se notó cuando el ejercicio realizado cada semana alcanzó alrededor de 2500 METs. En conclusión, estos hallazgos confirman que existe una

conexión entre el ejercicio y la salud mental. Esto sugiere que aumentar los ejercicios es una opción efectiva y accesible para manejar emociones negativas durante la pandemia, especialmente para las personas que tuvieron que quedarse en casa.

Presentamos los antecedentes nacionales que contribuyeron en esta investigación:

Ordemar (2024) (9). “Actividad física y niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina humana en una universidad de Lambayeque, 2022”. Tesis de grado. UCST. Chiclayo-Perú. Este estudio buscó analizar la relación entre los niveles de actividad física y los grados de ansiedad y depresión en universitarios. Se aplicó el cuestionario, el BAI y el BDI-II a 188 estudiantes. Los resultados mostraron que el 40.4% tenía un nivel bajo de actividad física, el 37.8% presentó ansiedad leve y el 8.5% registró síntomas depresivos graves. Por medio de la regresión logística dicotómica se identificó una relación negativa relevante entre dichas variables (OR = 0.477, $p < 0.05$). No se halló correlación significativa entre la actividad física y ansiedad. Se concluye que, no se encontró conexión entre las variables, sí se observó que mayor actividad física se asocia con menos depresión, destacando su importancia para la salud mental.

Barrientos (2024) (10). “Ansiedad y actividad física en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional De San Antonio Abad del Cusco, 2024”. Tesis de grado. UNSAAC. Cusco - Perú. Su propósito fue analizar la relación entre la ansiedad y la actividad física en estudiantes. Su método fue de estudio cuantitativo, transversal y correlacional con 235 estudiantes seleccionados aleatoriamente. Se utilizaron el Inventario de Ansiedad de Beck y el Cuestionario Mundial de Actividad Física. Se obtuvo que, el 72,8% de los estudiantes presentó ansiedad, y el 54% realizaba actividad física leve. Los estudiantes que realizaban actividad física vigorosa tenían un 70% menos de probabilidad de experimentar ansiedad (OR ajustado: 0.30; IC95%: 0.13–0.72). concluyendo que la actividad física vigorosa está asociada con una menor probabilidad de ansiedad en los estudiantes de medicina, resaltando su rol protector frente a la ansiedad.

Arrascue & Quispe (2023) (11). “Asociación entre los niveles de actividad física y los síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana”. Revista científica de salud. UP. Lima – Perú. El objetivo del estudio fue analizar la asociación entre los niveles de actividad física y los síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana. Se empleó un diseño observacional transversal y se aplicaron tres instrumentos validados: PHQ-9 para depresión, GAD-7 para ansiedad y el cuestionario IPAQ versión corta para actividad física. La muestra estuvo compuesta por 146 estudiantes. Los resultados mostraron que, aunque los estudiantes con mayor nivel de actividad física tendieron a presentar menores puntajes en depresión y ansiedad, las diferencias no fueron estadísticamente significativas ($p = 0.121$ para PHQ-9 y $p = 0.393$ para GAD-7). En conclusión, si bien se evidenció una tendencia favorable de la actividad física sobre la salud mental, no se halló una relación significativa en esta muestra.

Apaza & Rossi (2023) (12). “Actividad física y el estrés académico en estudiantes de medicina tras el retorno a la presencialidad académica en el año 2023”. Revista científica. URP. Lima, Perú. El objetivo fue hallar la relación entre el nivel de actividad física y el estrés académico en 422 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, utilizando el cuestionario SISCO SV-21 para medir el estrés y el IPAQ para evaluar la actividad física. Se consideraron también variables como sexo, edad, carga académica y hábitos de ocio. Los resultados fueron estudiantes con baja actividad física tuvieron una mayor prevalencia de estrés académico (RPa = 2,14; IC95%: 1,82-2,53; $p < 0,001$). Menos tiempo en actividades recreativas se relacionó con una menor prevalencia de estrés (RPa = 0,78; IC95%: 0,62-0,98; $p = 0,032$), estudiantes físicamente inactivos reportaron más estímulos estresores (RPa = 1,82; IC95%: 1,58-2,10; $p < 0,001$) y más síntomas de estrés (RPa = 1,97; IC95%: 1,71-2,27; $p < 0,001$). Concluyendo que existe una asociación significativa entre bajos niveles de actividad física y mayor estrés académico. Promover la actividad física y estrategias adecuadas de afrontamiento puede disminuir el estrés, beneficiando el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

Pérez (2022) (13). “Niveles de ansiedad y actividad física en los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022”. Tesis de grado. UC. Huancayo- Perú. tuvo como objetivo general determinar la relación entre los niveles de ansiedad y la práctica de actividad física en estudiantes. Se trató de un estudio de tipo aplicado, con enfoque correlacional y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 300 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 169, empleando como instrumento de recolección de datos un cuestionario validado. Los resultados revelaron que el 36.7 % de los estudiantes presentó un nivel bajo de actividad física, el 30.8 % un nivel medio y el 32.5 % un nivel alto; en cuanto a los niveles de ansiedad, el 35.5 % mostró un nivel bajo, el 32.5 % un nivel medio y el 32 % un nivel alto. El análisis estadístico mediante el coeficiente de Spearman evidenció una correlación positiva baja ($r = 0.299$) entre ambas variables, con un nivel de significancia de 0.000, lo que permitió concluir que existió una relación significativa entre la actividad física y los niveles de ansiedad.

Los antecedentes locales:

En realizó una búsqueda exhaustiva entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica – 2025, y se llegó a la conclusión que no hay antecedentes locales.

A continuación, se presenta el marco teórico de la variable independiente: Actividad física
Conceptualización de la actividad física

Pérez (2022) (13), es cualquier movimiento del cuerpo que requiere gastar energía. Esto incluye cosas tan simples como caminar, correr, bailar, jugar, subir escaleras o incluso hacer tareas del hogar. No se limita solo al ejercicio intenso o los deportes, también abarca actividades cotidianas

que ayudan a mantener el cuerpo activo y saludable. Es importante porque mejora la salud del corazón, los músculos, los huesos, y además contribuye a sentirnos más relajados y felices. ¡Es básicamente movernos para cuidar nuestro cuerpo y mente

Entonces, Vicedo (2021) (14), este tipo de actividades ayuda mucho en el cuerpo. Al realizar ejercicios, el cuerpo libera endorfinas, estas brindan una sensación de bienestar y felicidad. Asimismo, optimiza la calidad del descanso y potencia los niveles de energía y puede ayudar a reducir síntomas de ansiedad y depresión. Además, ayuda a mejorar la concentración y el rendimiento en tareas cognitivas, como estudiar o trabajar.

El ejercicio se puede entender como cualquier tipo de movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que requiere de un consumo de energía. La actividad física realizada de manera moderada y regular no solo contribuye a disminuir los episodios de ansiedad, sino que también sirve como un método preventivo contra trastornos mentales. Esto se debe a que, como resultado, se liberan endorfinas, un hecho respaldado por numerosos estudios creíbles y sólidos. Al interrumpirse las fibras nerviosas que transportan dolor, estas sustancias que influyen directamente en el cerebro brindan una sensación de bienestar al organismo, actuando como un analgésico natural. Además, el ejercicio habitual estimula la liberación de neurotransmisores fundamentales para el comportamiento humano y la función cognitiva, tales como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina. (Malm, 2019) (15).

Para OMS (2020) (16), la actividad física abarca cualquier acción que eleva el consumo energético por encima de los niveles de tranquilidad. Además, se entiende como un estado de bienestar total en los aspectos físico, social y mental, no únicamente por la ausencia de enfermedades o dolencias. La actividad física puede manifestarse de manera espontánea (en el tiempo libre, en el trabajo, durante el transporte) o ser estructurada, y puede clasificarse según su propósito: el ejercicio físico tiene como meta principal mejorar la salud y la aptitud física.

Para Ros (2008) (17), investigaciones científicas apoyan la noción de que la realización constante de ejercicio físico ofrece numerosos beneficios para la salud mental y la calidad de vida, e incluso puede estar vinculada al bienestar psicológico. La actividad física disminuye el riesgo de muerte, ya que contribuye a regular el crecimiento y el envejecimiento saludable, además de posponer la aparición de diversas enfermedades crónicas. Se caracteriza por su forma, intensidad, frecuencia, duración y el contexto en el que se realiza. Se entiende como cualquier tipo de movimiento corporal que resulta de contracciones musculares esqueléticas que implican un gasto energético superior al que se presenta en reposo.

Fundación Universitaria Iberoamericana. (2006) (18), los adolescentes enfrentan diversos problemas emocionales, de conducta, sexuales, financieros, académicos y sociales en este período, lo que desencadena cambios tanto físicos como sociales. Esta etapa está llena de contradicciones. Es en este tiempo cuando la salud emocional de los jóvenes se convierte en un aspecto fundamental del bienestar social. De este modo, la actividad física contribuye a la

prevención de síntomas psicológicos y al cuidado de la salud mental. El ejercicio beneficia a los aspectos fisiológicos, metabólicos y psicológicos de un individuo, disminuyendo su probabilidad de padecer enfermedades crónicas y de fallecer prematuramente.

Importancia de la actividad física

Para Ariasca (2024) (19) es esencial para conservar una salud óptima. A nivel físico, realizar ejercicios de manera regular nos ayuda a fortalecer distintas partes de nuestro cuerpo sobre todo el corazón, y nuestros músculos. Además, mejora la circulación sanguínea, la flexibilidad y la postura, lo que favorece la funcionalidad del cuerpo y la capacidad para desarrollar tareas en el hogar con menos fatiga ya que nos ayuda a mejorar nuestro rendimiento físico. Desde un enfoque mental, nos ayuda a mejorar nuestra concentración y evitar la carga mental.

Teorías sobre actividad física

Teoría afectivo-reflexiva (ART)

Para Brand & Cheval, (2019) (20), esta teoría de procesos duales sugiere que los estímulos provocan asociaciones automáticas junto con una evaluación afectiva automática generada por la actividad física. La evaluación afectiva automática se refiere a la asignación inconsciente de un valor positivo (asociado al placer) o negativo (asociado al desagrado) a un estímulo, ya sea debido a experiencias emocionales repetidas o vinculadas al ejercicio influenciadas por valoraciones cognitivas. Por otro lado, la evaluación reflexiva se basa en proposiciones sobre el ejercicio y la inactividad física, derivadas de experiencias previas y simulaciones mentales.

Brand & Ekkekakis (2020) (21), la teoría afectivo-reflexiva se fundamenta en la idea de que los estímulos vinculados a la actividad física son evaluados de manera rápida e involuntaria antes de que se produzcan pensamientos reflexivos. Esta evaluación emocional automática se relaciona de forma directa con una experiencia de agrado o desagrado, llevando consigo un impulso interno de acercamiento o de rechazo.

Teoría de la minimización del esfuerzo en actividad física

Según Cheval & Matthieu, (2021) (22), la teoría presenta un esquema conceptual que ayuda a entender por qué tantas personas que tienen la intención de mantenerse físicamente activas no logran llevar a cabo dichas intenciones. Hoy en día, se reconoce ampliamente el papel de los procesos automáticos en la regulación de comportamientos relacionados con la actividad física. Sin embargo, la atracción automática que se siente hacia reducir el esfuerzo puede ofrecer múltiples explicaciones. Además, esta teoría brinda una visión sobre los determinantes neuropsicológicos, relacionada con el movimiento, que abarca las reacciones automáticas a las señales de ejercicio físico y la inclinación automática hacia disminuir el esfuerzo, todo dentro de un mismo marco.

Según Cheval et al. (2021) (23), la teoría de la reducción del esfuerzo propone que las personas tienden de manera inherente a buscar la forma de hacer menos esfuerzo, de modo que, para permanecer físicamente activas, estas inclinaciones deben ser contrarrestadas por mecanismos

deliberados. Esta teoría cuenta con apoyo en estudios experimentales que evidencian que las opciones de sedentarismo pueden funcionar como distracciones que obstaculizan las metas de actividad física.

Teoría del modelo del PAP (primeros auxilios psicológicos) adaptado a la práctica de actividad física

Según Velásquez & Torres. (2006) (24), la teoría abarca las cogniciones, emociones y motivaciones, que son tres elementos psicológicos que a su vez tienen diferentes subdivisiones. Dos aspectos del factor cognitivo que se consideran son la información y las creencias evaluativas. La información se divide en hechos y eventos (memoria no autobiográfica y memoria episódica, respectivamente), mientras que las actitudes evaluativas se clasifican en vulnerabilidad y gravedad percibida. El aspecto emocional comprende las emociones vinculadas a la actividad física. Estas emociones se describen con términos bipolares como "amor – odio", "agrado – desagrado", "admiración – desdén" y otros que representan emociones tanto positivas como negativas.

Teoría de la actividad física y ansiedad de Stephens

Para Stephens (1988) (25), de acuerdo con su perspectiva, el ejercicio físico se relaciona de manera favorable con una salud mental óptima, la cual describe como poseer una actitud positiva, experimentar un bienestar general y presentar síntomas de ansiedad de forma esporádica.

De igual manera, años después, Petruzzello et al. (1991) (26), validó esta noción al analizar la conexión entre la actividad física y la reducción de la ansiedad, sin tener en cuenta el género, la edad o el estado físico. Es conocido que existe una fuerte relación entre el ejercicio y la ansiedad, lo que aclara la razón por la cual las personas que realizan ejercicio experimentan una mejoría en su estado de ánimo, una disminución en el estrés relacionado con sus responsabilidades cotidianas, un aumento en su energía y una sensación de mayor felicidad.

Dimensiones de la actividad física

Frecuencia de la actividad física

Es cuantas veces a la semana realizamos actividades físicas. Con esto nos mantenemos sanos físicamente y logramos beneficios físicos y mentales. En general, las pautas de actividad física recomiendan que las personas practiquen un mínimo de 30 minutos de ejercicios. Si se realiza actividad intensa, la recomendación es de 75 minutos por semana, distribuidos también en varios días.

Duración de la actividad física

Es la duración empleada en llevar a cabo un ejercicio o actividad física en una sesión específica. Se mide en minutos o horas y varía según el tipo de actividad. Por ejemplo, una caminata ligera podría durar 30 minutos, mientras que una sesión de entrenamiento intenso en el gimnasio podría durar una hora o más.

Intensidad de la actividad física

se refiere al nivel de esfuerzo que se requiere para realizar un ejercicio o actividad. Se clasifica en tres niveles: baja, moderada y alta. La baja intensidad incluye actividades fáciles de realizar, como caminar a paso lento o hacer tareas ligeras del hogar, donde la respiración es ligera y no se experimenta mucha fatiga.

Beneficios de la actividad física

La práctica cotidiana de la actividad física no solo contribuye a preservar la salud, sino que también facilita la recuperación en situaciones donde esta se encuentre comprometida, con un objetivo centrado en la prevención y el fomento del bienestar abarcando tres dimensiones:

Beneficios fisiológicos

- La densidad ósea incrementada promueve el desarrollo de células óseas y la compactación de las trabéculas óseas, lo que disminuye las lesiones óseas, las fracturas y la osteoporosis.
- Favorece la lubricación de las articulaciones, reduciendo procesos degenerativos como la artritis y la artrosis.
- Contribuye a una mejor oxigenación y circulación sanguínea en músculos y tendones, lo que beneficia las fibras de colágeno, incrementando la resistencia de tendones y ligamentos y mejorando el tono muscular.
- Optimiza tanto el metabolismo aeróbico como el anaeróbico.
- Mejora la coordinación motora y el equilibrio a medida que se envejece, lo que disminuye el riesgo de caídas.
- Aumenta la masa del músculo cardíaco en el ventrículo izquierdo, mejorando así la función cardíaca y reduciendo las arritmias.
- Los pulmones incrementan su elasticidad muscular y ligamentosa, lo que mejora la capacidad respiratoria y, por consiguiente, la oxigenación.
- Optimiza la interacción entre el sistema nervioso y el sistema de locomoción, mejorando la recepción, producción y la respuesta de información tanto motora como sensitiva.

Beneficios psicológicos

- Mejora el bienestar emocional, lo que a su vez disminuye la depresión, el estrés y la ansiedad.
- Fortalece la autoconfianza, el amor propio, el control personal y la calma, fomentando el surgimiento de pensamientos e ideas optimistas sobre la existencia.
- Reduce las dificultades asociadas al descanso nocturno, potenciando la capacidad de expresión, la comunicación y la creatividad.

Beneficios sociales

- Promueve la interacción social, aumentando una red de amistades, disminuyendo la posibilidad de soledad social.

Componentes de la actividad física

Resistencia cardiorrespiratoria

Capacidad del organismo para realizar tareas que requieren el uso de amplios grupos musculares dentro de un periodo específico, como resultado de esta actividad, el corazón y los pulmones deben ajustarse para suministrar la cantidad adecuada de oxígeno al sistema muscular debido al esfuerzo realizado. Es importante considerar algunos de los siguientes aspectos:

- El avance debe ser gradual, comenzando desde lo simple hacia lo complejo.
- La tarea llevada a cabo debe ser de la elección personal para que se realice de manera constante.

Fuerza y resistencia muscular

Es la capacidad de los músculos para superar cualquier fuerza contraria, mientras que la resistencia se refiere a la habilidad de los músculos para mantener una contracción a lo largo de un periodo extenso. Es importante considerar algunos factores:

- El avance debe ser gradual, comenzando con actividades ligeras y luego pasando a ejercicios que requieren mayor resistencia y potencia.
- Al realizar entrenamientos de fuerza, se puede hacer uso del peso corporal y de objetos que no excedan este.
- Durante la niñez no se aconseja llevar a cabo ejercicios de fuerza, ya que pueden dañar el cartílago en crecimiento.

Flexibilidad

Es la capacidad que poseen las articulaciones para llevar a cabo movimientos que logren el mayor rango o amplitud posible, la flexibilidad únicamente permite el movimiento, pero no lo origina.

Se deben considerar los siguientes factores:

- La movilidad debe desarrollarse de forma gradual, ya que un estiramiento excesivo puede provocar daños.
- Es recomendable practicar estiramientos con regularidad, ya que la falta de esta práctica puede llevar a lesiones y la flexibilidad tiende a disminuir con la edad.
- Es importante llevar a cabo ejercicios de estiramiento al inicio y al término de cada rutina física.
- Las actividades de flexibilidad se pueden iniciar desde la niñez, puesto que los niños suelen ser más flexibles en comparación con los adultos.
- Es fundamental evitar experimentar dolor al realizar estiramientos.

Coordinación

La habilidad de emplear múltiples sentidos al mismo tiempo se conoce como coordinación motora, que abarca la vista, el oído, el tacto, así como la habilidad de mover distintas partes del cuerpo, generando un movimiento exacto y armonioso. Estas actividades comprenden lo siguiente:

- Estabilidad, capacidad para mantener una postura frente a la gravedad.
- El compás
- La coordinación en el espacio y la conciencia del cuerpo en el entorno.
- Coordinación entre los ojos y los pies.
- Coordinación entre los ojos y las manos.

Es necesario considerar:

- Prevenir lesiones y accidentes.
- Bienestar durante la niñez.
- Fundamental en el crecimiento emocional y físico.

A continuación, se presenta el marco teórico de la variable dependiente: Nivel de ansiedad
Conceptualización del nivel de ansiedad

Santos & Moya (2021) (27), se refieren a la intensidad con la que una persona experimenta síntomas de ansiedad, que van desde leves hasta severos, dependiendo del panorama y el impacto en la vida cotidiana. En su forma más leve, la ansiedad puede generar sensaciones de preocupación o nerviosismo, pero estas no interfieren significativamente con las actividades diarias.

Fernández & Cebrino (2021) (28), A medida que aumenta el nivel de ansiedad, los síntomas pueden incluir inquietud constante, tensión muscular y dificultades para concentrarse, afectando el rendimiento en el trabajo o los estudios. En niveles más altos, la ansiedad puede volverse debilitante, provocando ataques de pánico, miedo intenso o dificultad para realizar tareas cotidianas, y puede llegar a interferir gravemente con la salud mental y emocional de la persona. Según Goldin et al. (2012) (29), la ansiedad es reconocida como el trastorno más comúnmente encontrado en el planeta, solo superado por la depresión y el abuso de alcohol. Este trastorno se manifiesta como un temor hacia las interacciones sociales que se origina en las personas, quien, al carecer de habilidades sociales, se angustian por enfrentarse a experiencias que evocan sentimientos de vergüenza y enojo. Entre las particularidades de la ansiedad se destacan un temor infundado a ser juzgado negativamente por otros y la alteración cognitiva que experimentan aquellos que sufren de ansiedad social en sus interacciones.

Para Pammer et al. (2019) (30), la ansiedad se caracteriza como un estado emocional que incluye síntomas tanto cognitivos como físicos, como tensiones, pensamientos preocupantes, aumento de sudoración, elevación de la presión arterial, desrealización y la expectativa de un peligro o amenaza inminente. El trastorno de ansiedad (TA) es un tipo de afección mental que habitualmente comienza durante la infancia o la adolescencia. La edad promedio de inicio de un trastorno de ansiedad se sitúa entre la adolescencia temprana y la media, con una mediana de 15

años, aunque también puede manifestarse en niños más pequeños. El TA es frecuentemente comórbido con otros trastornos mentales, especialmente con otros trastornos de ansiedad y del estado de ánimo.

Para Spielberger, (1972) (31), por esta razón, la interpretación más común desde un enfoque psicológico acerca de la ansiedad menciona que es un estado emocional evidente que se distingue por sensaciones de inquietud, acompañado de una reacción desmedida del sistema nervioso autónomo. No necesariamente debe vincularse a un suceso específico; el mero hecho de llevar a cabo una rutina diaria puede impactar la salud física, emocional y la estabilidad mental.

Según Wright & Mckeown, (2018) (32), la ansiedad puede surgir cuando una persona experimenta preocupación, nerviosismo o temor por eventos que se aproximan en el futuro. Es importante señalar que la ansiedad es una reacción natural que la mayoría de las personas siente; no obstante, si esos pensamientos comienzan a afectar adversamente la rutina diaria de alguien, podría indicar un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad tienen un impacto considerable en la calidad de vida de una persona, vinculado a un deterioro en el funcionamiento social y laboral, y pueden coexistir con otros problemas de salud mental.

Los escritores citados definen la ansiedad como una respuesta ante influencias externas que se perciben como amenazantes para un individuo, provocando impactos adversos en los niveles fisiológicos, emocionales, psicológicos y comportamentales.

Dimensiones de los niveles de ansiedad

Ansiedad fisiológica

Se refiere a las respuestas físicas que el cuerpo experimenta cuando una persona siente ansiedad. Estas respuestas incluyen síntomas como palpitaciones, sudoración excesiva, tensión muscular, mareos, sequedad en la boca y dificultad para respirar. Son reacciones automáticas del cuerpo, activadas por el sistema nervioso simpático, ante una situación percibida como amenazante o estresante.

Ansiedad cognitiva

Se refiere a los pensamientos, preocupaciones y miedos excesivos que ocurren en la mente de una persona cuando experimenta ansiedad. Esta forma de ansiedad está relacionada con la interpretación de las situaciones como peligrosas o amenazantes, incluso si no lo son.

Ansiedad conductual

Son los cambios del comportamiento que una persona muestra debido a la ansiedad. Estos comportamientos pueden incluir la evitación de situaciones que causan estrés, como evitar hablar en público o no asistir a eventos sociales, o la adopción de conductas que buscan aliviar temporalmente la ansiedad, como el consumo excesivo de comida, alcohol o el uso de sustancias.

Ansiedad estado

Según Spielberger (1966) (33), una persona que experimenta ansiedad de estado es alguien cuya ansiedad aparece en momentos específicos, puede variar a lo largo del tiempo, es transitoria y

puede ser provocada por estímulos del entorno. Este tipo de ansiedad se caracteriza por un temor persistente y agudo frente a circunstancias que son particularmente demandantes.

De igual manera para Dishman (1986) (34), la ansiedad situacional es una reacción emocional que surge en un instante y en un contexto específico, presentando síntomas como el incremento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular y problemas de concentración.

Asimismo, para Thomas & Cassady, (2021) (35), la ansiedad de estado aumentada actúa como un obstáculo para un rendimiento ideal, ya que provoca la activación de pensamientos que distraen o métodos de afrontamiento ineficaces que perjudican la capacidad de procesar información de manera eficiente. Esto implica que las elevadas tasas de ansiedad de estado, junto con ideas desadaptativas (como la preocupación, la inseguridad, el autodesprecio y la excesiva introspección), dificultan que los jóvenes registren adecuadamente información esencial en su memoria.

Según Zsido (2020) (36), el STAI (cuestionario de ansiedad del estado de Spielberger) abarca la manifestación de la ansiedad en grupos tanto saludables como clínicos. Los formularios de evaluación son capaces de distinguir entre individuos que tienen diagnósticos de trastornos de ansiedad y aquellos que no presentan afecciones clínicas. La ansiedad en estado entre los adolescentes se refiere a una respuesta emocional temporal ante un evento o estímulo que es estresante, ya sea real o potencial.

Ansiedad rasgo

Un individuo que presenta rasgos de ansiedad muestra variaciones personales en la misma como rasgos de carácter que podrían ser moldeados o provocados por vivencias anteriores, lo que los lleva a interpretar situaciones inofensivas como amenazantes, generando de esta manera respuestas de ansiedad momentánea. (Spielberger, 1966) (33)

Según Saviola, (2020) (37), la ansiedad rasgo se vincula estrechamente con cambios en el funcionamiento, mostrando una inclinación a la distracción cuando hay estímulos emocionales presentes. Los componentes de la ansiedad rasgo se caracterizan por ser una respuesta temporal ante circunstancias desfavorables, así como por ser una característica de la personalidad más constante cuando se enfrentan a diferentes situaciones.

Para Spielberger et al. (1970) (38), de manera análoga, la ansiedad como rasgo se refiere a las diferencias individuales que son mayormente estables y que hacen que las personas tiendan a interpretar los eventos como amenazantes y a responder con niveles altos de ansiedad situacional. Debido a su inclinación a ver múltiples estímulos como riesgosos, quienes tienen puntuaciones elevadas en ansiedad como rasgo también manifiestan niveles altos de ansiedad situacional.

Según Zengin (2019) (39), la ansiedad como rasgo no es algo que se pueda ver directamente en el comportamiento de una persona. No obstante, es posible inferirla a partir de la intensidad y la frecuencia de las reacciones ansiosas momentáneas que se observan en diversas situaciones y contextos. Se caracteriza también como una etapa en la que se considera el estado generador de

estrés como riesgoso o amenazante, y donde la frecuencia e intensidad de las respuestas emocionales momentáneas ante situaciones de riesgo se vuelven consistentes.

Por lo tanto, Kurniandi & Kasyulita, (2019) (40), en líneas generales, la ansiedad de rasgo se define como la posibilidad de que una persona experimente ansiedad en diferentes circunstancias. La ansiedad de rasgo se relaciona con un estado emocional relativamente constante que una persona siente más a menudo o en mayor medida que la mayoría de las personas en promedio, siendo un componente de la personalidad del sujeto. Las personas con un alto nivel de ansiedad de rasgo tienden a ser ansiosas y presentan una falta de estabilidad emocional.

Teorías de la ansiedad

Teoría factorial – biológica de la personalidad de Jeffrey Gray

Para Hajebi (2019) (41) (Esta teoría, formulada en 1934, sugiere que los atributos de la personalidad ofrecen una visión de las variaciones individuales en el funcionamiento cerebral. Gray sostiene que es posible reconocer los mecanismos cerebrales mediante un modelo conceptual del sistema nervioso, que abarca circuitos fundamentales asociados con la personalidad y la conducta. Por esta razón, Gray estableció un modelo biológico de la personalidad que comprende tres sistemas relacionados con el cerebro y el comportamiento. En un principio, se asumió que estos sistemas forman la base de las variaciones individuales y que cada vez que uno de ellos se activa, se pueden experimentar diversas respuestas emocionales, tales como la timidez, la ansiedad y el temor.

Según Pavicevic & Minic (2019) (42), los sistemas propuestos por Gray se definen como funciones del comportamiento y bases neurológicas. Estos sistemas son: (i) el sistema de inhibición conductual, que modula las respuestas de evadir de manera pasiva a las señales asociadas a recompensas, (ii) el sistema de activación conductual, encargado de gestionar la aproximación activa y las acciones en respuesta a las señales de recompensa y (iii) un sistema que integra tres patrones fundamentales de reacción ante una amenaza concreta.

Teoría de ansiedad estado – rasgo por Spielberger

Para Guil (2019) (43), para entender correctamente este concepto, fue fundamental distinguir entre la ansiedad como un estado emocional y como un rasgo de personalidad. Esta teoría sobre la ansiedad en términos de estado y rasgo se refiere a un estado emocional inmediato, que es adaptable y temporal, el cual genera tensión y activa el sistema nervioso autónomo. Por otro lado, la ansiedad como rasgo se caracteriza por la tendencia a experimentar ansiedad, lo que implica que se trata de un rasgo de personalidad duradero, influenciado por la propensión a interpretar (o no) los estímulos como amenazantes.

Según Zaccoletti (2020) (44), es fundamental hacer una diferencia entre las emociones de estado y las de rasgo. Las emociones de estado se refieren a eventos temporales que ocurren en un contexto particular en un tiempo específico. Por otro lado, las emociones de rasgo son aquellas

que se manifiestan de manera regular y que generalmente se sienten en conexión con un proceso de aprendizaje y un resultado particular.

Teoría del modelo cognitivo-conductual de Clark y Wells

Según Leigh & Clark (2018) (45), este modelo, creado en 1995, sugiere que las personas que sufren de ansiedad tienen convicciones firmes sobre la necesidad de dejar una buena impresión en los demás, pero a la vez piensan que pueden resultar mal. Estas creencias amplias y absolutas sustituyen afirmaciones como "soy extraño", lo que lleva a formular suposiciones sobre uno mismo y el entorno social. Generalmente, conllevan altas expectativas hacia uno mismo y creencias que dependen de ciertos comportamientos sociales. En el modelo, se destacan múltiples procesos interrelacionados que se orientan hacia un cambio en la atención interna y la utilización de información interna para deducir cómo se es percibido por los otros, además de comportamientos de seguridad y ansiedad que ocurren antes y después de una situación.

La creación de este enfoque se fundamenta tanto en la teoría de los esquemas como en el modelo metacognitivo relacionado con el trastorno. Clark y Wells utilizaron la teoría de los esquemas al definir la esencia de los esquemas sociales del «yo» en la ansiedad social. Al mismo tiempo, se basaron en los principios de la teoría metacognitiva para investigar y delinear los estilos de procesamiento implicados, es decir, la preocupación, la rumiación, la vigilancia de amenazas y el procesamiento egocéntrico.

Se presenta el problema general:

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?

Los problemas específicos:

PE1 ¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?

PE2 ¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?

PE3 ¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?

Justificación de la investigación:

El trabajo de investigación tiene justificación e importancia, por las siguientes razones que se justifican a continuación:

Justificación:

Esta pesquisa se justifica, debido al aumento de episodios de ansiedad entre los estudiantes, quienes enfrentan altos niveles de exigencia académica, presión emocional y largas jornadas de estudio que afectan su bienestar psicológico y rendimiento académico. La actividad física,

reconocida por sus beneficios en la salud mental, puede cumplir una función crucial en disminuir los niveles de ansiedad al mejorar el estado emocional, reducir el estrés y favorecer un equilibrio integral en los estudiantes. Este estudio quiere encontrar la conexión ente las variables. Los resultados contribuirán al conocimiento científico en el área, ofreciendo una base para desarrollar programas de intervención basados en actividad física que promuevan el bienestar psicológico y el desempeño académico en este grupo poblacional. Asimismo, esta investigación abordará una problemática social relevante, promoviendo estilos de vida saludables y generando un impacto positivo en la capacitación de los próximos especialistas de la salud.

Importancia:

Este estudio es relevante porque permitirá identificar el impacto de la actividad física en el bienestar mental de los universitarios, un grupo poblacional vulnerable al estrés y la ansiedad debido a las exigencias académicas. Los resultados contribuirán a diseñar estrategias de intervención que promuevan el confort integral de los estudiantes, impactando positivamente en su rendimiento escolar y calidad de vida. Asimismo, los hallazgos serán útiles para instituciones educativas, profesionales de la salud y responsables de políticas públicas en la planificación de programas que fomenten estilos de vida activos y saludables.

A continuación, se presenta los objetivos del estudio:

Objetivo General

Determinar la relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

Objetivos Específicos

O.E 1 Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

O.E 2 Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

O.E 3 Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

A continuación, se presenta las hipótesis de la investigación:

Hipótesis General:

La actividad física se relaciona con el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2025.

Hipótesis Específicas

H.E 1 La actividad física se relaciona con la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

H.E La actividad física se relaciona con la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

H.E 3 La actividad física se relaciona la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

Variables

a) Variable independiente

Actividad física.

b) Variable dependiente

Nivel de ansiedad.

II ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.1 Tipo, Nivel Y Diseño De Investigación:

- **Tipo de investigación:**

El análisis se constituirá en lo básico, según Galarza (2021) (46), es el tipo de investigación que busca generar nuevo conocimiento, sin un objetivo inmediato de aplicación práctica. Su propósito principal es comprender mejor cómo funcionan las cosas, explorar teorías o descubrir principios generales. Es como una búsqueda de respuestas a preguntas fundamentales sobre el mundo, sin necesariamente pensar en una solución directa para un problema específico.

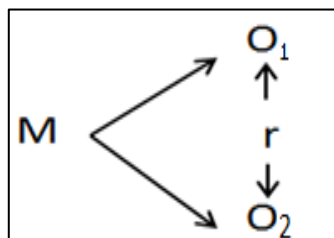
- **Nivel de investigación:**

El análisis se basará en descriptivo-correlacional, indica Maldonado (2021) (47) se enfoca en describir las características de algo o de una situación sin intervenir ni manipular nada. El objetivo principal es observar, registrar y analizar lo que ocurre de manera detallada. Además, según Arias (2021) (48) es correlacional, puesto que se pretende determinar si hay una vinculación entre dos o más variables, es decir, si al cambiar una cosa, también cambia otra. No se trata de demostrar que una causa la otra, solo se observa si están relacionadas.

- **Diseño de investigación:**

El análisis se orientará en lo no experimental y de corte transversal, determina que es no experimental Torales (2023) (49) Aquí no se manipulan las variables ni se controlan los factores. Es decir, el investigador solo observa lo que sucede de forma natural, sin intervenir o cambiar nada.

Esencialmente es transversal ya que Mavrou (2022) (50) se realiza en un solo momento o en un corto período de tiempo. Se recopilan datos de las personas o situaciones en un punto específico, sin hacer un seguimiento a largo plazo:



Donde:

M = Muestra de estudio

Ox1 = Actividad física

Oy2 = Niveles de ansiedad

r= Relación entre las variables de estudio

2.2 Población – Muestra:

- **Población.**

La población es caracterizada por Pérez (2024) (51) es el total de individuos que comparten ciertos criterios comunes y que se encuentran en una región específica que se desea estudiar. Los investigadores destacaron que, al referirse a individuos, es fundamental precisar la definición de la población, ya que, de lo contrario, únicamente se consideraría como universo de estudio aquello que se haya especificado claramente.

Se basará la población de análisis por una totalidad de 200 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to 5to año de la UNICA.

- **Muestra:**

Para La Rosa (2022) (52) es un segmento representativo de la población, del cual el investigador recolectará la información necesaria, permitiendo así generalizar los resultados obtenidos al conjunto total.

La muestra de análisis estará integrada por estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año la UNICA. Aplicamos la posterior fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \times N \times P \times R}{E^2 \times (N - 1) + Z^2 \times P \times R}$$

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

Z² = Nivel de confianza es 1.96

p = Población a estimar es 50%

q = Población a medir es 50%

E = Margen de error: 5%

N = Tamaño de la población

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 \times 200 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (200 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 132$$

Se basará la muestra por lo calculado por 132 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año la UNICA.

Muestreo

Se empleará un tipo de muestreo probabilístico, dado que la selección en el proceso se dará al azar. Asimismo, se realizará un muestreo aleatorio.

Criterio de inclusión

- Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año.
- Estudiantes que están matriculados.
- Estudiantes que asistieron a clases en el día del estudio.
- Estudiantes de ambos sexos.

Criterio de exclusión

- Estudiantes que no pertenecen a la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año.
- Estudiantes que no entreguen el consentimiento informado.
- Alumnos que no completaron el instrumento.
- Estudiantes que no asistieron a clases en el día del estudio

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información:

Técnica de recolección de información:

El análisis de la técnica se basará sobre la encuesta, indica Cisneros (2022) (53) es una técnica empleada para recopilar de forma intencionada información sobre una población específica, basada en los datos obtenidos de un grupo reducido de personas representativas de dicha población. Además, facilita el análisis de los resultados del conjunto completo utilizando una porción denominada muestra.

Instrumentos de recolección de información:

El análisis de la técnica se basará en el cuestionario, señala Martínez (2022) (54) conjunto de preguntas con opciones diseñadas para facilitar la respuesta del encuestado, contribuyendo a la recolección de datos con un tema de estudio específico.

Variable independiente:

En la qué, la variable independiente se constituyó por 20 preguntas. En las qué, las repuestas de los interrogantes se establecerán por escala de Likert donde el:

1: Siempre, 2: Casi Siempre, 3: A veces, 4: Casi nunca y 5: Nunca.

Variable dependiente:

En la qué, la variable dependiente se conformó por 21 preguntas. En las qué, las repuestas de los interrogantes se establecerán por escala de Likert donde el:

1: Siempre, 2: Casi Siempre, 3: A veces, 4: Casi nunca y 5: Nunca.

2.4 Técnicas de análisis e interpretación de resultados:

Técnica de análisis

Por medio de la técnica se creó un registro de información en el programa de Microsoft Excel y Word para después introducir los datos se forma detallada con el apoyo del manejo en el programa estadístico SPSS 25 presentando tablas y porcentajes en los resultados alcanzados para proceder la interpretación de las hipótesis mediante de estadística inferencial con el fin de ser analizado, con el cual se aplicaron técnicas de análisis descriptivo e inferencial para responder a los objetivos de investigación.

En primer lugar, el análisis descriptivo permitió caracterizar las variables en estudio, actividad física y nivel de ansiedad a través de medidas como frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar.

Posteriormente, se realizó una prueba de normalidad utilizando el test de Kolmogórov-Smirnov. Los resultados indicaron que los datos no siguen una distribución normal ($p < 0.05$), por lo que se optó por aplicar pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis inferencial.

En este contexto, se empleó la correlación de Spearman (ρ) con el fin de analizar la relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Medicina. Esta prueba es adecuada cuando las variables son ordinales o no presentan normalidad, y permite evaluar la fuerza y dirección de una relación monótonica entre dos variables. Se trabajó con un nivel de significancia del 5% ($\alpha = 0.05$).

Para hallar el nivel de correlación se tiene en cuenta la siguiente tabla:

Tabla 1 Escala de coeficiente de correlación de Spearman

Valor de ρ	Interpretación	Tipo de Correlación
+1	Correlación perfecta positiva	Relación positiva perfecta
+0.7 a +0.9	Correlación positiva fuerte	Relación positiva fuerte
+0.4 a +0.6	Correlación positiva moderada	Relación positiva moderada
+0.2 a +0.3	Correlación positiva débil	Relación positiva débil
0	No hay correlación	Sin relación
-0.2 a -0.3	Correlación negativa débil	Relación inversa débil
-0.4 a -0.6	Correlación negativa moderada	Relación inversa moderada
-0.7 a -0.9	Correlación negativa fuerte	Relación inversa fuerte
-1	Correlación perfecta negativa	Relación inversa perfecta

Interpretación de resultados

El análisis inferencial mediante la correlación de Spearman permitió determinar la relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en los estudiantes evaluados.

Se aplicó la prueba de correlación de Spearman para evaluar la relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2025. El resultado mostró un coeficiente de correlación de -0.706, lo que indica una correlación negativa fuerte: a mayor actividad física, los niveles de ansiedad tienden a disminuir. El valor de significancia obtenido fue de 0.002, que es inferior al nivel crítico de 0.05, lo que implica que esta relación es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la actividad física y la ansiedad en los estudiantes evaluados.

Estos hallazgos permiten avanzar en la comprensión del vínculo entre la conducta física y el nivel de ansiedad de los estudiantes, lo que podría ser relevante para futuras intervenciones o políticas universitarias orientadas a la salud mental.

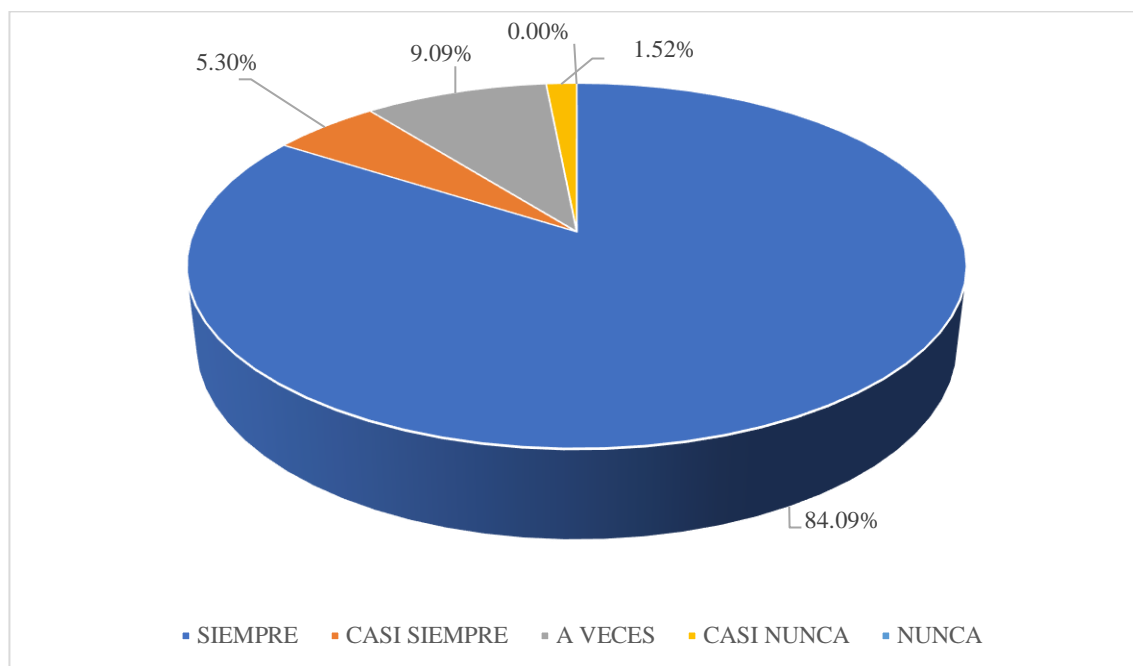
III RESULTADOS:

3.1 Presentación e interpretación de resultados:

Tabla 2 ¿Camina al menos 30 minutos al día?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	111	84.09%
Casi siempre	7	5.30%
A veces	12	9.09%
Casi nunca	2	1.52%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 1 ¿Camina al menos 30 minutos al día?

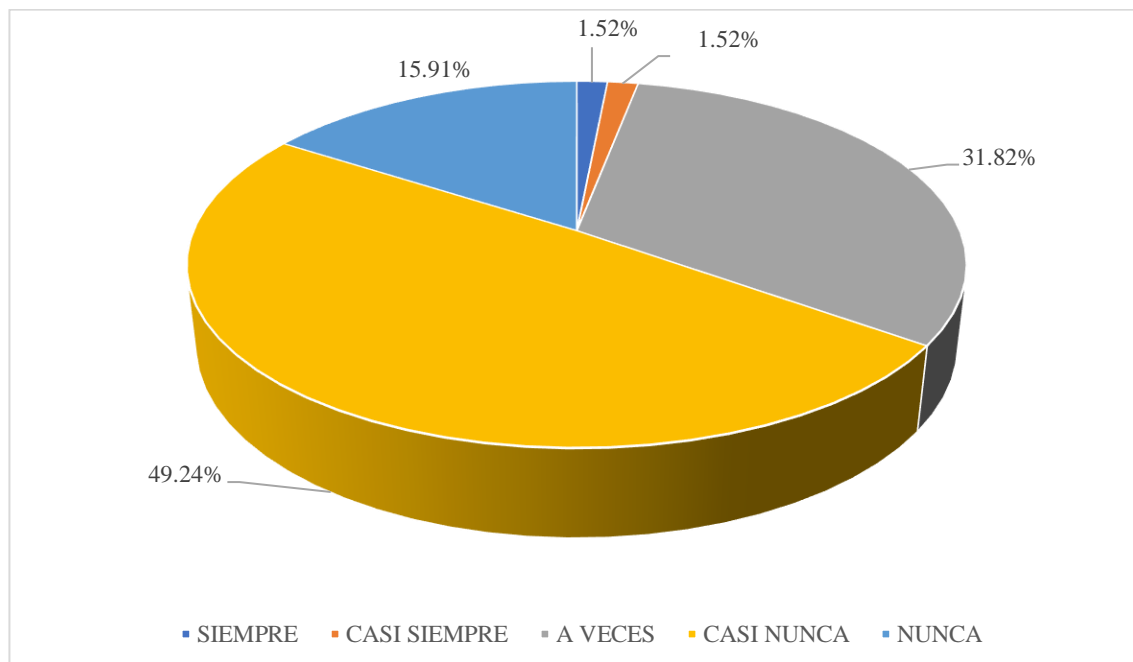


Interpretación: Según la figura 1, se analiza que el 84.09% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre camina al menos 30 minutos al día. Por otro lado, un 5.30% indican que casi siempre, un 9.09% a veces, un 1.52% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 3 ¿Realiza ejercicio cardiovascular, como correr o trotar, al menos 4 veces a la semana?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	1.52%
Casi siempre	2	1.52%
A veces	42	31.82%
Casi nunca	65	49.24%
Nunca	21	15.91%
Total	132	100%

Figura 2 ¿Realiza ejercicio cardiovascular, como correr o trotar, al menos 4 veces a la semana?

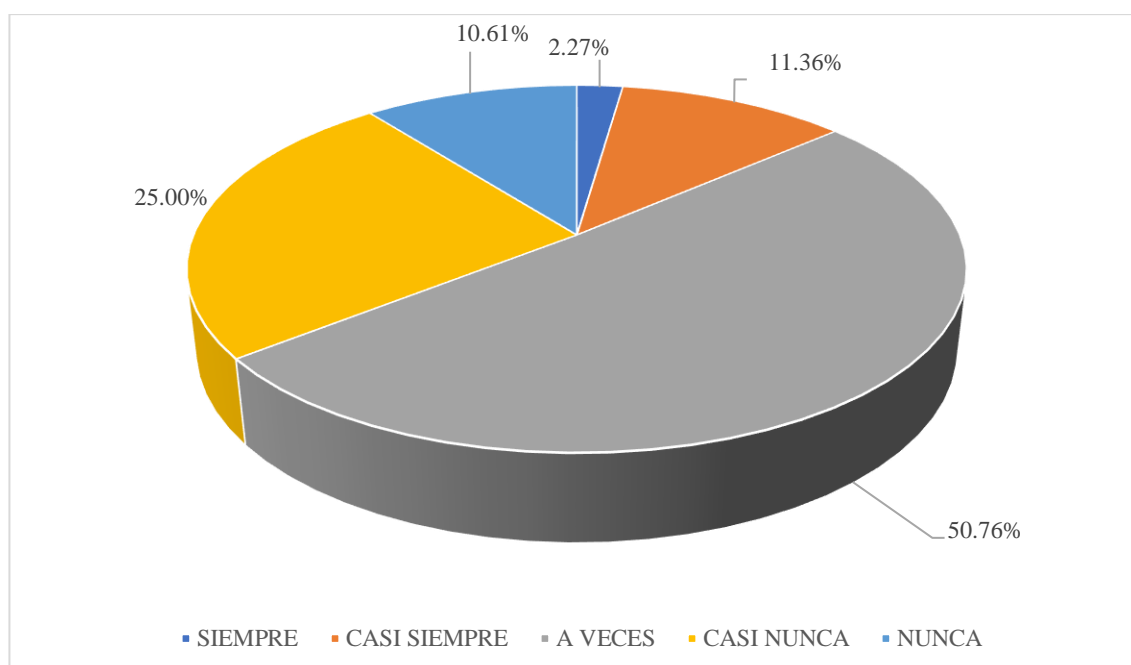


Interpretación: Según la figura 2, se analiza que el 1.52% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre realiza ejercicio cardiovascular, como correr o trotar, al menos 4 veces a la semana. Por otro lado, un 1.52% indican que casi siempre, un 31.82% a veces, un 49.24% casi nunca y nunca un 15.91%.

Tabla 4 ¿Sigue un plan de ejercicio progresivo, aumentando gradualmente la duración o intensidad?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	2.27%
Casi siempre	15	11.36%
A veces	67	50.76%
Casi nunca	33	25.00%
Nunca	14	10.61%
Total	132	100%

Figura 3 ¿Sigue un plan de ejercicio progresivo, aumentando gradualmente la duración o intensidad?

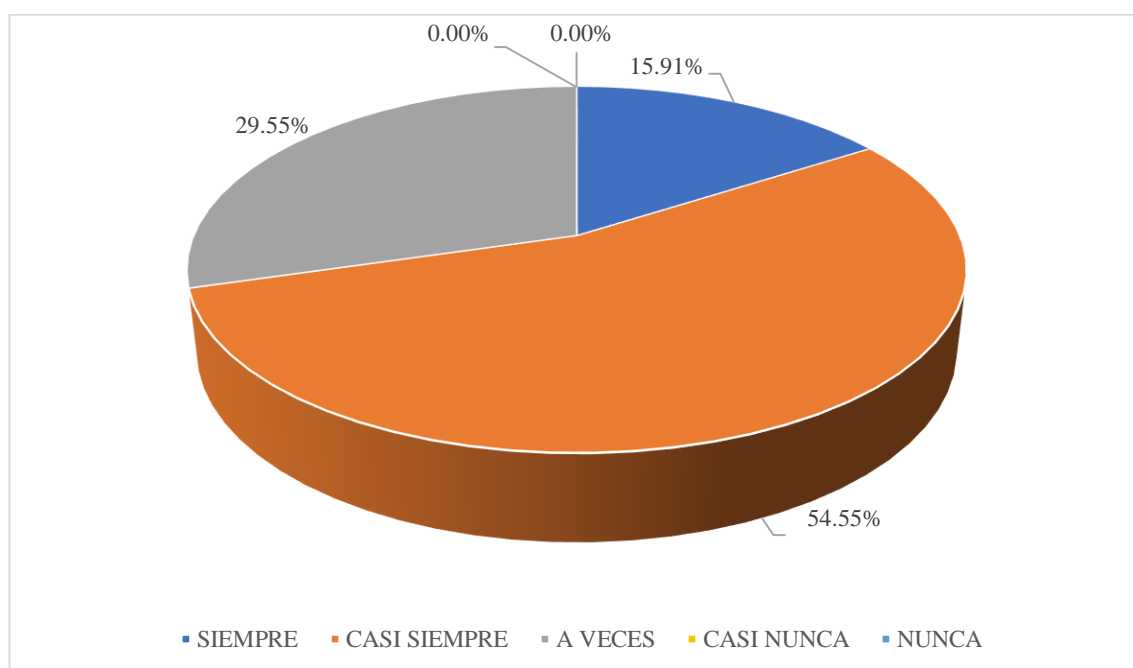


Interpretación: Según la figura 3, se analiza que el 2.27% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre sigue un plan de ejercicio progresivo, aumentando gradualmente la duración o intensidad. Por otro lado, un 11.36% indican que casi siempre, un 50.76% a veces, un 25.00% casi nunca y nunca un 10.61%.

Tabla 5 ¿Realiza actividades recreativas o paseos al aire libre regularmente?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	21	15.91%
Casi siempre	72	54.55%
A veces	39	29.55%
Casi nunca	0	0.00%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 4 ¿Realiza actividades recreativas o paseos al aire libre regularmente?

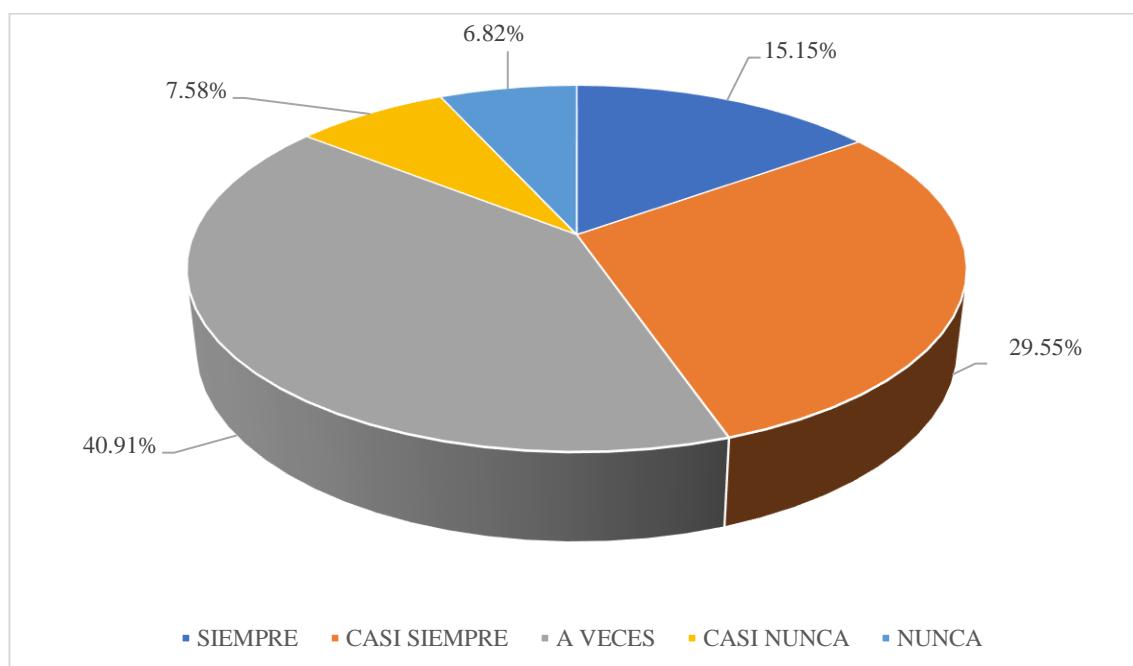


Interpretación Según la figura 4, se analiza que el 15.91% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre realiza actividades recreativas o paseos al aire libre regularmente. Por otro lado, un 54.55% indican que casi siempre, un 29.55% a veces, un 0.00% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 6 ¿Usa la bicicleta para trasladarse o como parte de su rutina diaria?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	20	15.15%
Casi siempre	39	29.55%
A veces	54	40.91%
Casi nunca	10	7.58%
Nunca	9	6.82%
Total	132	100%

Figura 5 ¿Usa la bicicleta para trasladarse o como parte de su rutina diaria?

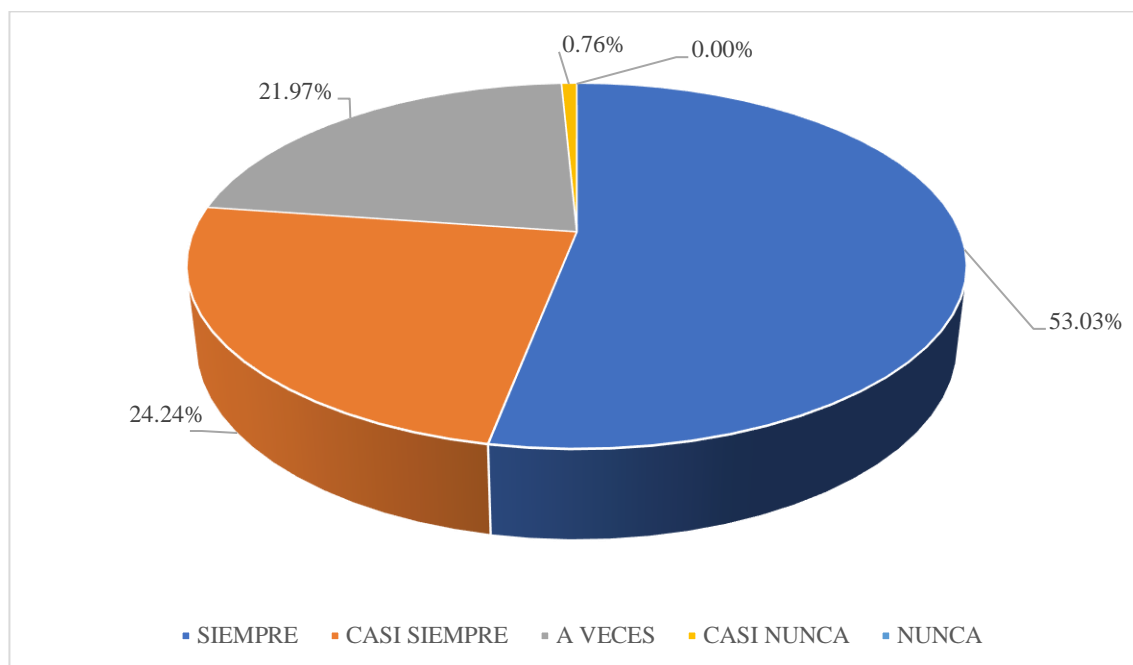


Interpretación: Según la figura 5, se analiza que el 15.15% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre usa la bicicleta para trasladarse o como parte de su rutina diaria. Por otro lado, un 29.55% indican que casi siempre, un 40.91% a veces, un 7.58% casi nunca y nunca un 6.82%.

Tabla 7 ¿Participa en algún deporte o actividad física organizada varias veces a la semana?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	70	53.03%
Casi siempre	32	24.24%
A veces	29	21.97%
Casi nunca	1	0.76%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 6 ¿Participa en algún deporte o actividad física organizada varias veces a la semana?

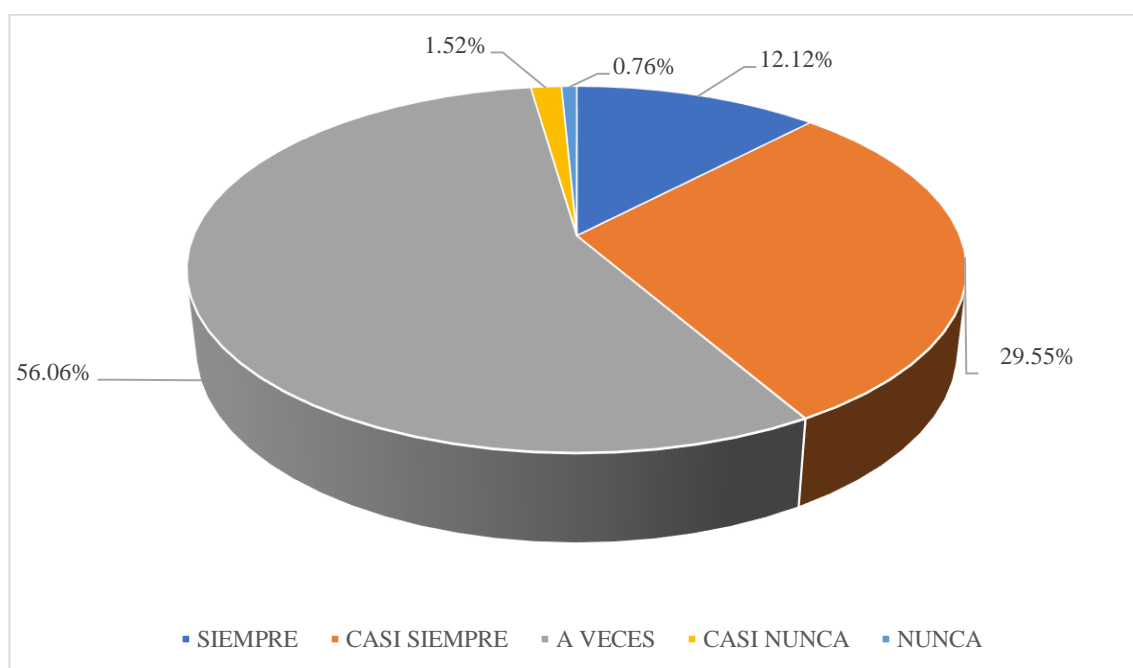


Interpretación: Según la figura 6, se analiza que el 53.03% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre participa en algún deporte o actividad física organizada varias veces a la semana. Por otro lado, un 24.24% indican que casi siempre, un 21.97% a veces, un 0.76% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 8 ¿Dedica buen tiempo al día para sus actividades físicas?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	12.12%
Casi siempre	39	29.55%
A veces	74	56.06%
Casi nunca	2	1.52%
Nunca	1	0.76%
Total	132	100%

Figura 7 ¿Dedica buen tiempo al día para sus actividades físicas?

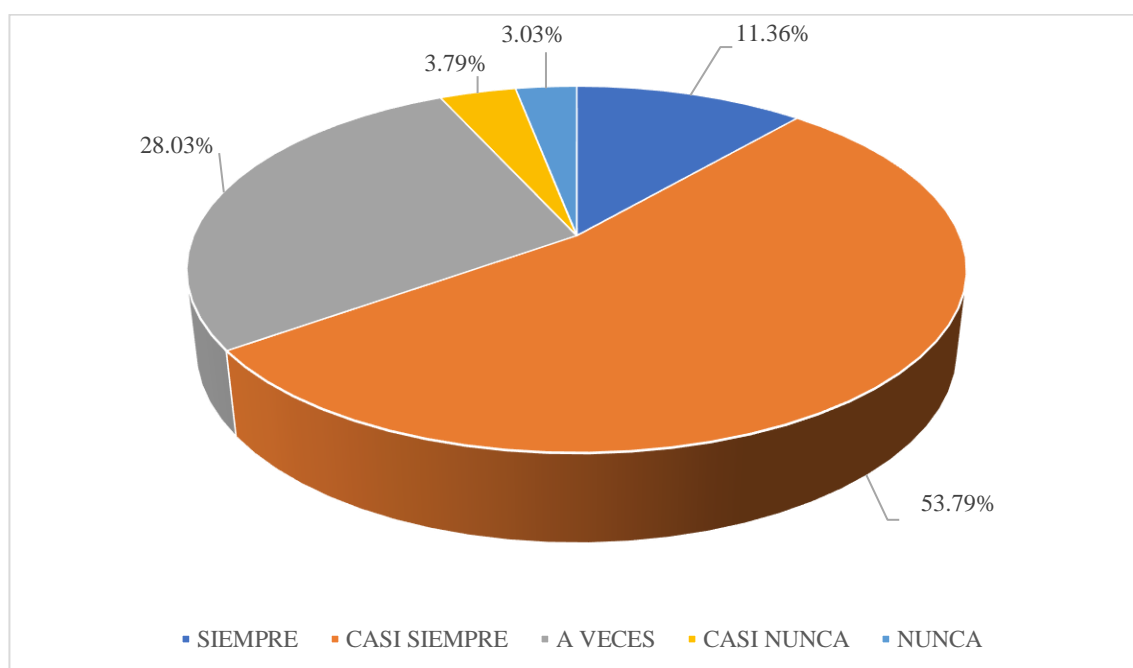


Interpretación: Según la figura 7, se analiza que el 12.12% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre dedica buen tiempo al día para sus actividades físicas. Por otro lado, un 29.55% indican que casi siempre, un 56.06% a veces, un 1.52% casi nunca y nunca un 0.76%.

Tabla 9 ¿Sus sesiones diarias duran más de una hora?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	15	11.36%
Casi siempre	71	53.79%
A veces	37	28.03%
Casi nunca	5	3.79%
Nunca	4	3.03%
Total	132	100%

Figura 8 ¿Sus sesiones diarias duran más de una hora?

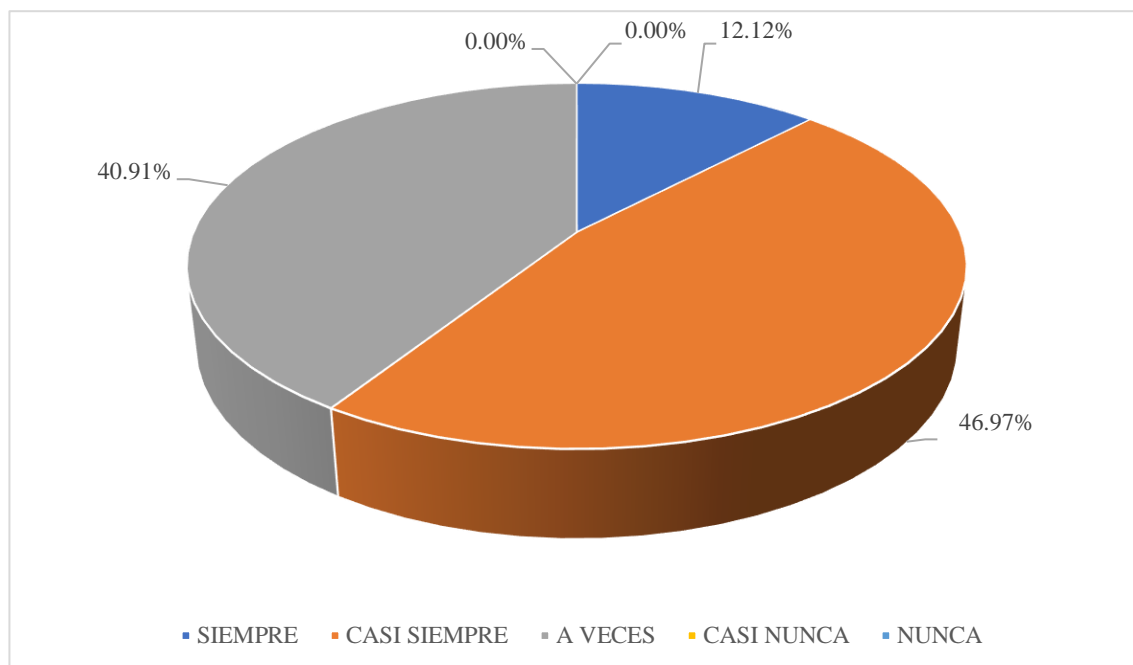


Interpretación: Según la figura 8, se analiza que el 11.36% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre sus sesiones diarias duran más de una hora. Por otro lado, un 53.79% indican que casi siempre, un 28.03% a veces, un 3.79% casi nunca y nunca un 3.03%.

Tabla 100 ¿Hace lo posible por realizar al menos 15 minutos de actividad física durante el día?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	12.12%
Casi siempre	62	46.97%
A veces	54	40.91%
Casi nunca	0	0.00%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 9 ¿Hace lo posible por realizar al menos 15 minutos de actividad física durante el día?

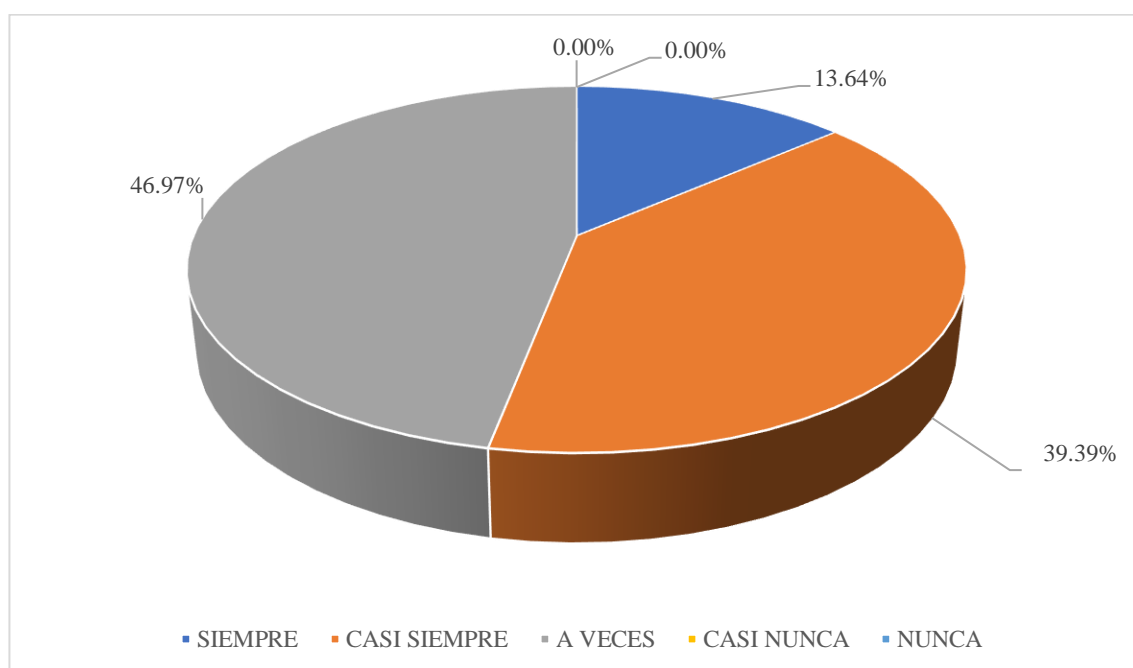


Interpretación: Según la figura 9, se analiza que el 12.12% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre hace lo posible por realizar al menos 15 minutos de actividad física durante el día. Por otro lado, un 46.97% indican que casi siempre, un 40.91% a veces, un 0.00% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 11 ¿Siente que el tiempo que le dedica a sus ejercicios es el necesario?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	18	13.64%
Casi siempre	52	39.39%
A veces	62	46.97%
Casi nunca	0	0.00%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 10 ¿Siente que el tiempo que le dedica a sus ejercicios es el necesario?

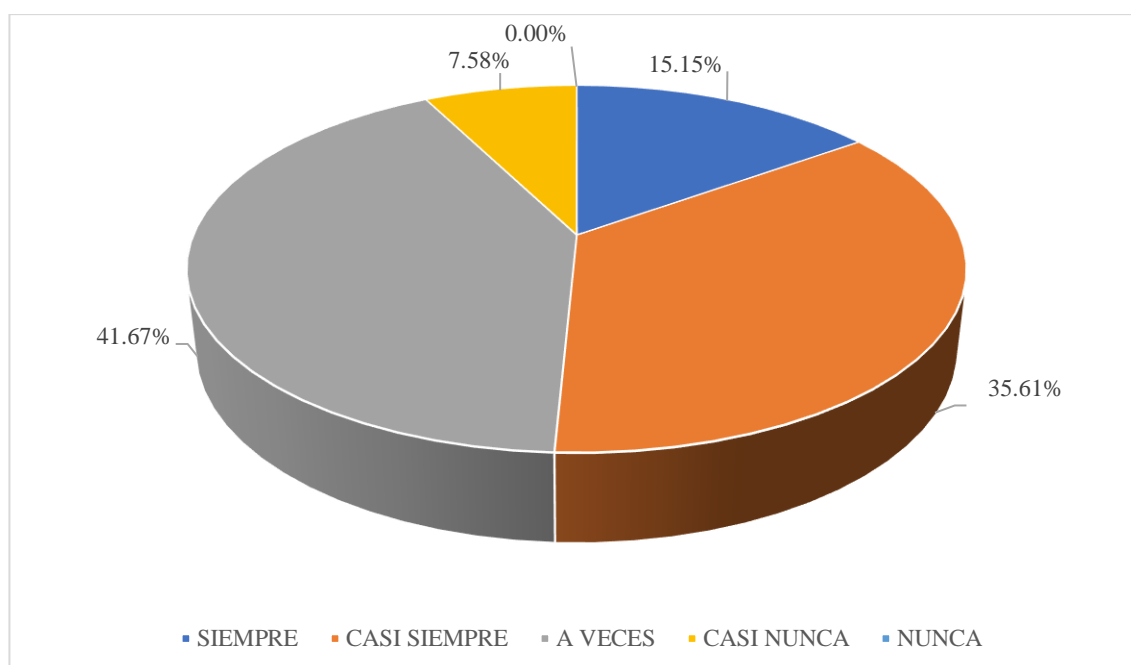


Interpretación: Según la figura 10, se analiza que el 13.64% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre siente que el tiempo que le dedica a sus ejercicios es el necesario. Por otro lado, un 39.39% indican que casi siempre, un 46.97% a veces, un 0.00% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 12 ¿Suele mantener la misma duración de sus sesiones de ejercicios durante la semana?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	20	15.15%
Casi siempre	47	35.61%
A veces	55	41.67%
Casi nunca	10	7.58%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 11 ¿Suele mantener la misma duración de sus sesiones de ejercicios durante la semana?

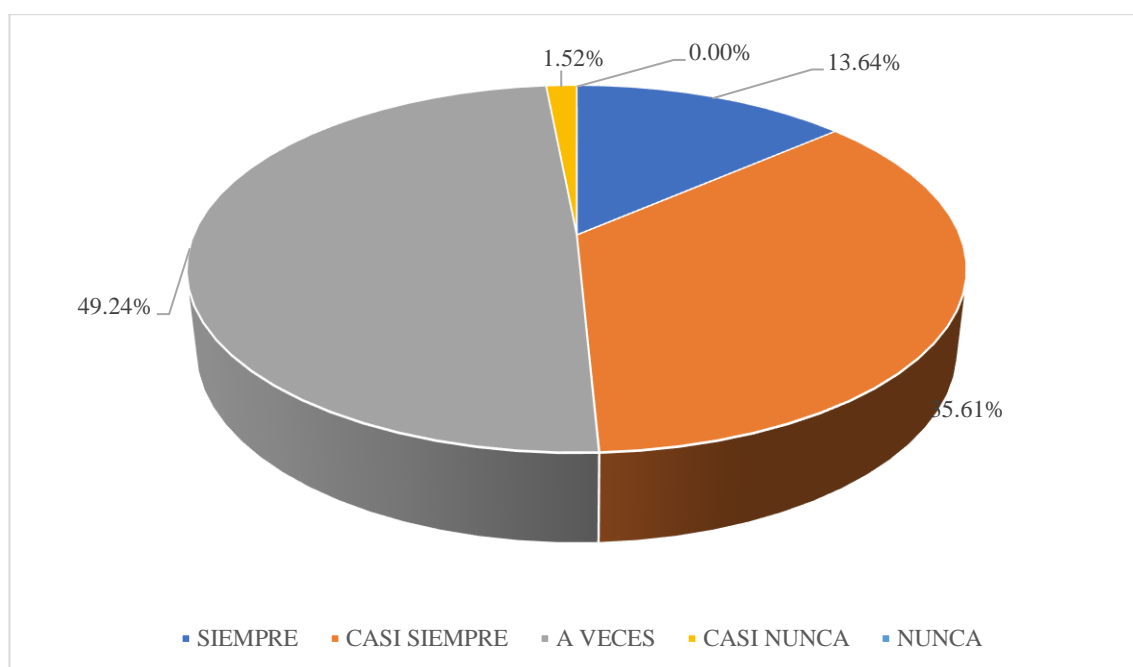


Interpretación: Según la figura 11, se analiza que el 15.15% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre suele mantener la misma duración de sus sesiones de ejercicios durante la semana. Por otro lado, un 35.61% indican que casi siempre, un 41.67% a veces, un 7.58% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 13 ¿Durante la semana ha podido realizar sesiones de 60 minutos de actividad física?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	18	13.64%
Casi siempre	47	35.61%
A veces	65	49.24%
Casi nunca	2	1.52%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 12 ¿Durante la semana ha podido realizar sesiones de 60 minutos de actividad física?

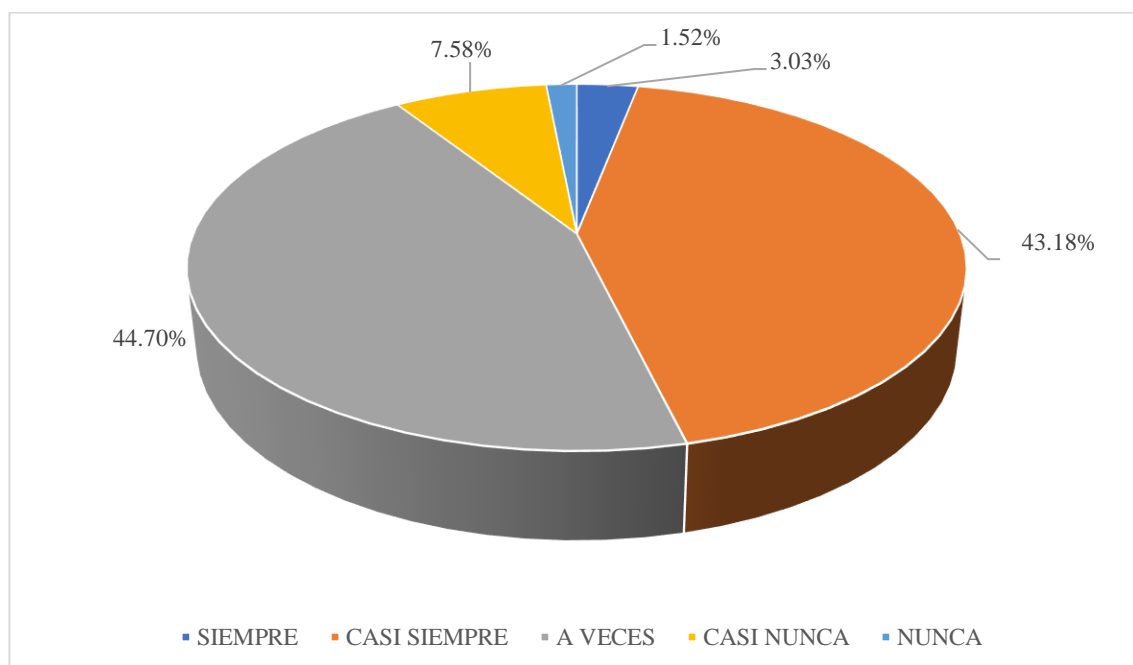


Interpretación: Según la figura 12, se analiza que el 13.64% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre durante la semana ha podido realizar sesiones de 60 minutos de actividad física. Por otro lado, un 35.61% indican que casi siempre, un 49.24% a veces, un 1.52% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 14 ¿Realiza paseos cada semana?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	3.03%
Casi siempre	57	43.18%
A veces	59	44.70%
Casi nunca	10	7.58%
Nunca	2	1.52%
Total	132	100%

Figura 13 ¿Realiza paseos cada semana?

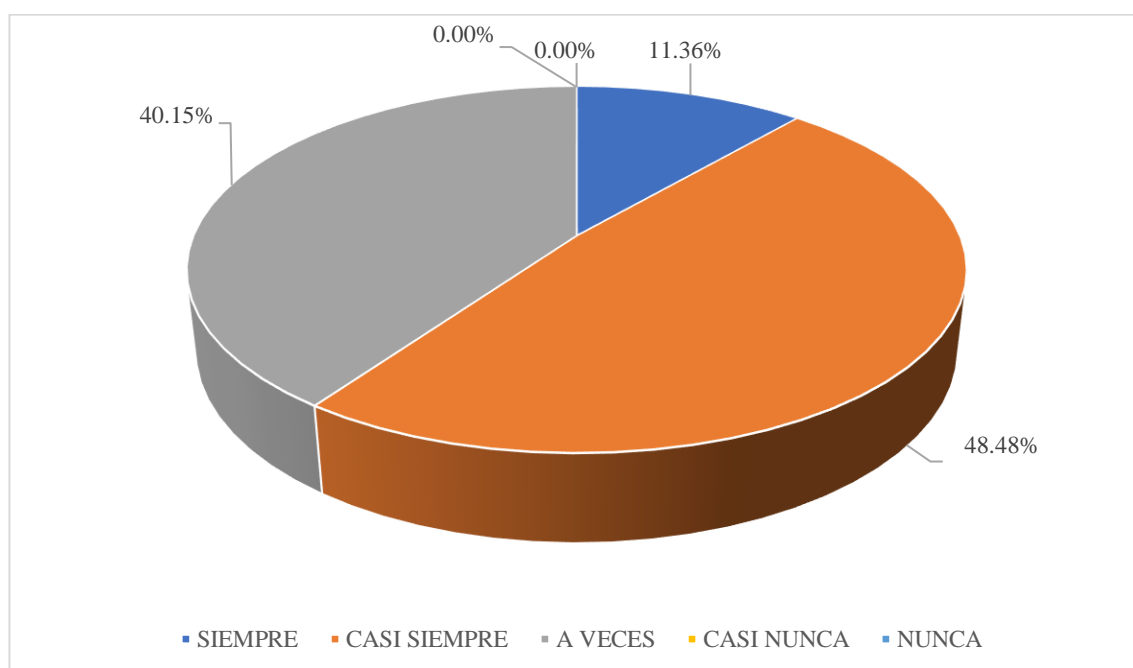


Interpretación: Según la figura 13, se analiza que el 3.03% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre realiza paseos cada semana. Por otro lado, un 43.18% indican que casi siempre, un 44.70% a veces, un 7.58% casi nunca y nunca un 1.52%.

Tabla 15 ¿Suele usar la velocidad para realizar sus actividades físicas?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	15	11.36%
Casi siempre	64	48.48%
A veces	53	40.15%
Casi nunca	0	0.00%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 14 ¿Suele usar la velocidad para realizar sus actividades físicas?

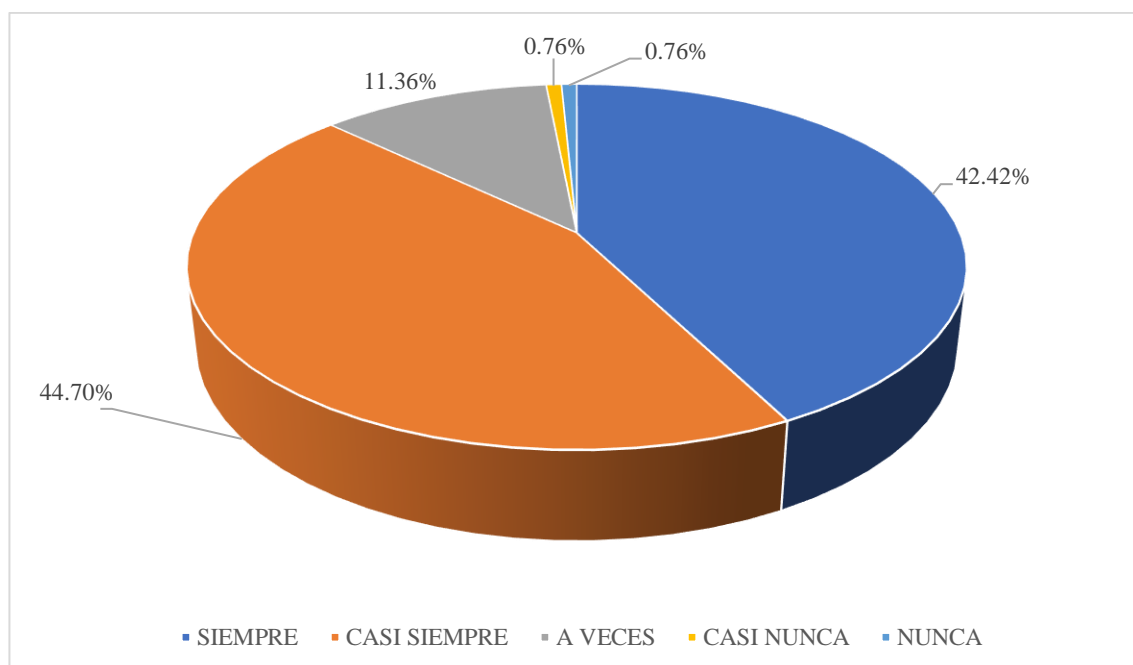


Interpretación: Según la figura 14, se analiza que el 11.36% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre suele usar la velocidad para realizar sus actividades físicas. Por otro lado, un 48.48% indican que casi siempre, un 40.15% a veces, un 0.00% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 16 ¿Aumenta su ritmo cardiaco después de sus actividades físicas?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	56	42.42%
Casi siempre	59	44.70%
A veces	15	11.36%
Casi nunca	1	0.76%
Nunca	1	0.76%
Total	132	100%

Figura 15 ¿Aumenta su ritmo cardiaco después de sus actividades físicas?

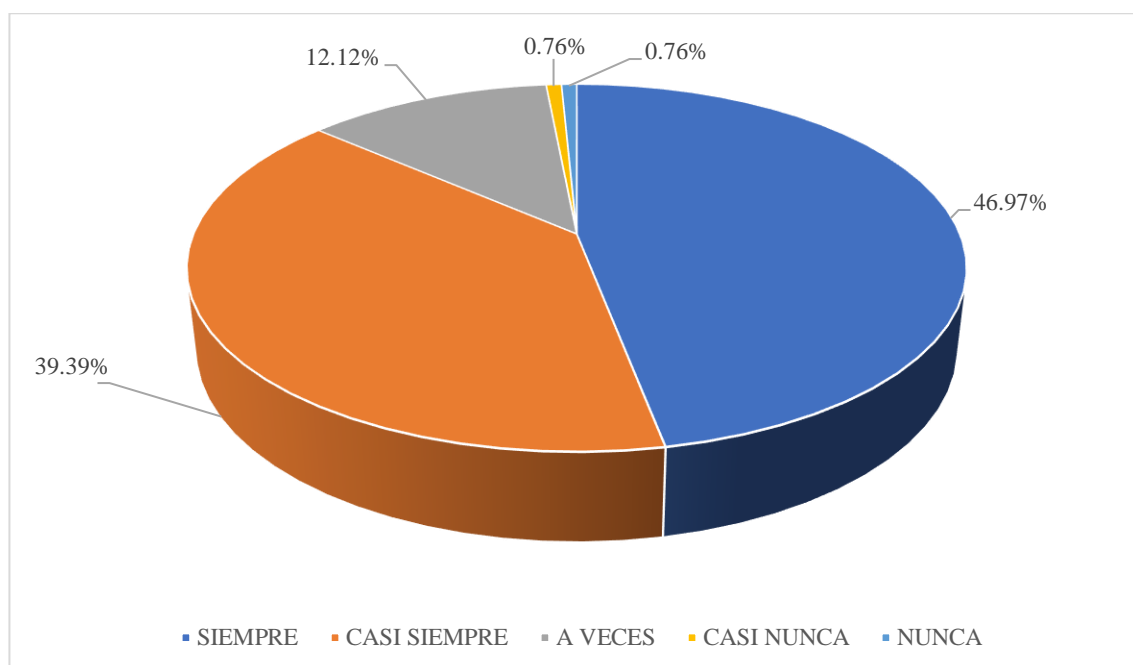


Interpretación: Según la figura 15, se analiza que el 42.42% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre aumenta su ritmo cardiaco después de sus actividades físicas. Por otro lado, un 44.70% indican que casi siempre, un 11.36% a veces, un 0.76% casi nunca y nunca un 0.76%.

Tabla 17 ¿Se esfuerza mucho para realizar sus actividades físicas?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	62	46.97%
Casi siempre	52	39.39%
A veces	16	12.12%
Casi nunca	1	0.76%
Nunca	1	0.76%
Total	132	100%

Figura 16 ¿Se esfuerza mucho para realizar sus actividades físicas?

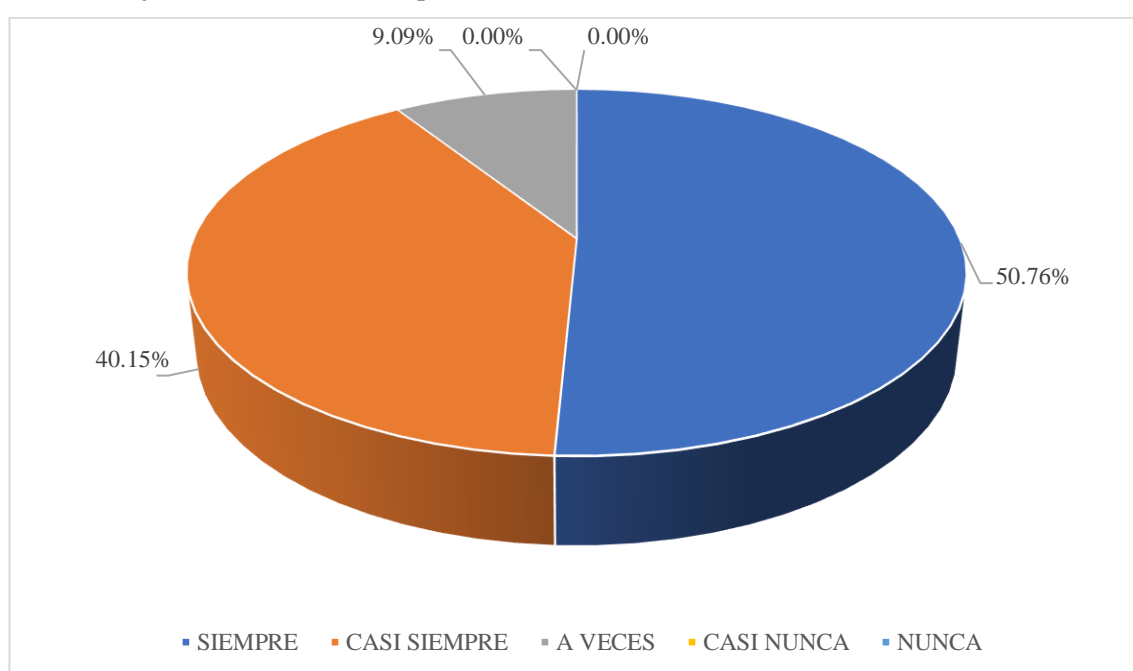


Interpretación: Según la figura 16, se analiza que el 46.97% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre se esfuerza mucho para realizar sus actividades físicas. Por otro lado, un 39.39% indican que casi siempre, un 12.12% a veces, un 0.76% casi nunca y nunca un 0.76%.

Tabla 18 ¿Su corazón late más rápido mientras realiza sus actividades?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	67	50.76%
Casi siempre	53	40.15%
A veces	12	9.09%
Casi nunca	0	0.00%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 17 ¿Su corazón late más rápido mientras realiza sus actividades?

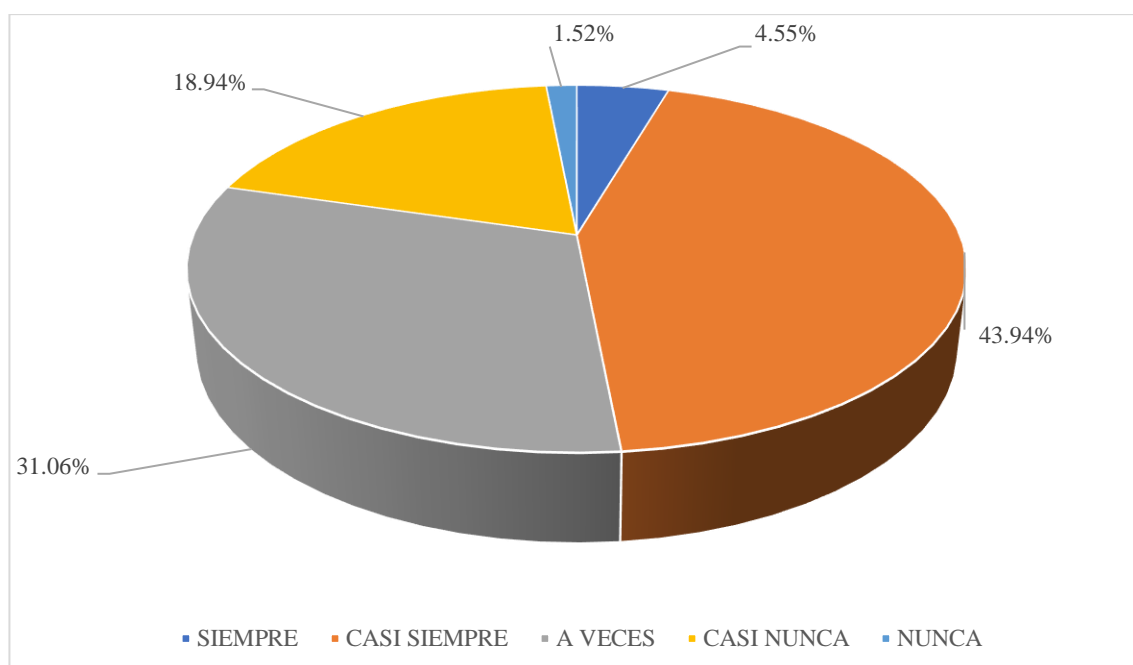


Interpretación: Según la figura 17, se analiza que el 50.76% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre su corazón late más rápido mientras realiza sus actividades. Por otro lado, un 40.15% indican que casi siempre, un 9.09% a veces, un 0.00% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 19 ¿Considera que la actividad física que realiza es desafiante para su nivel de condición física?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	4.55%
Casi siempre	58	43.94%
A veces	41	31.06%
Casi nunca	25	18.94%
Nunca	2	1.52%
Total	132	100%

Figura 18 ¿Considera que la actividad física que realiza es desafiante para su nivel de condición física?

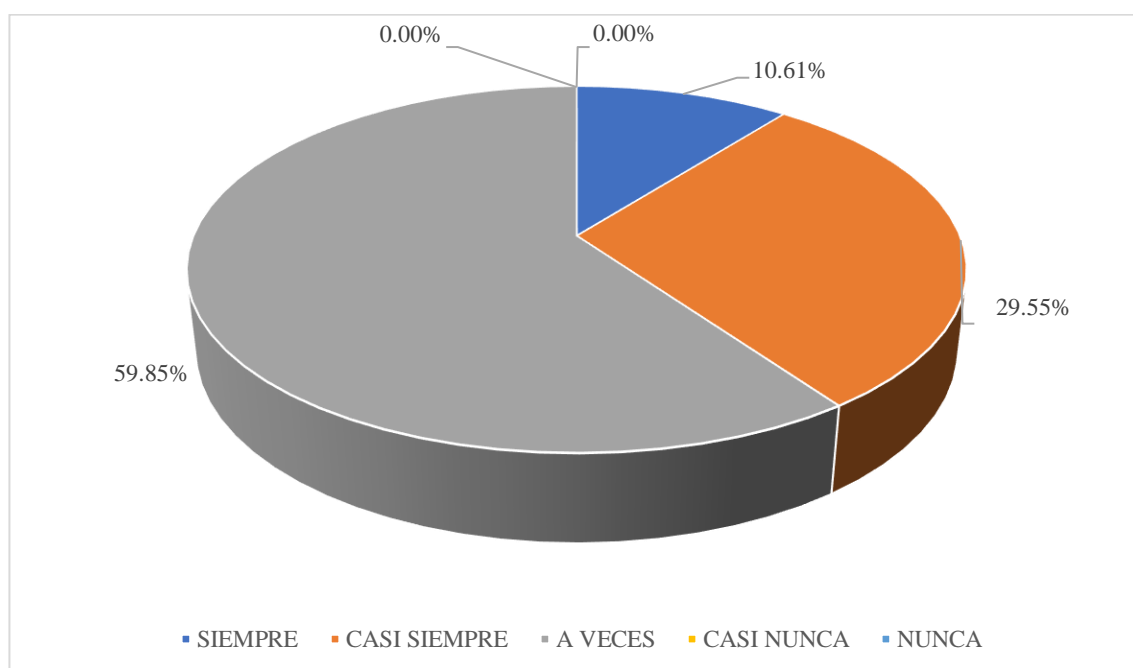


Interpretación: Según la figura 18, se analiza que el 4.55% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre considera que la actividad física que realiza es desafiante para su nivel de condición física. Por otro lado, un 43.94% indican que casi siempre, un 31.06% a veces, un 18.94% casi nunca y nunca un 1.52%.

Tabla 20 ¿Le resulta difícil mantener un ritmo constante durante sus actividades físicas?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	14	10.61%
Casi siempre	39	29.55%
A veces	79	59.85%
Casi nunca	0	0.00%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 19 ¿Le resulta difícil mantener un ritmo constante durante sus actividades físicas?

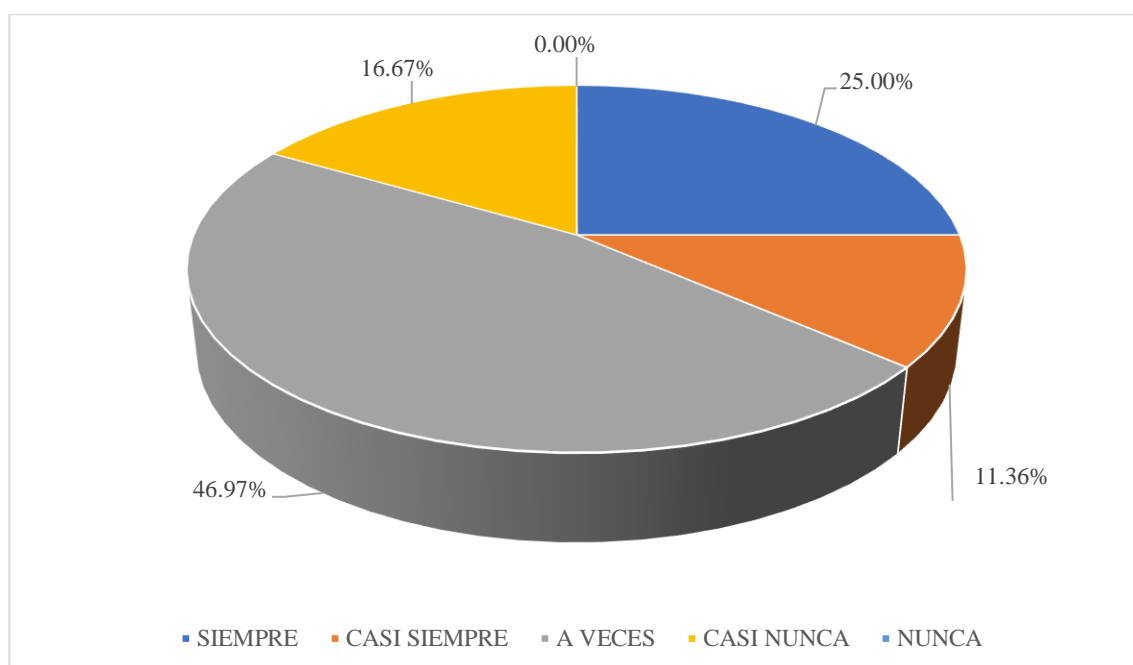


Interpretación: Según la figura 19, se analiza que el 10.61% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre le resulta difícil mantener un ritmo constante durante sus actividades físicas. Por otro lado, un 29.55% indican que casi siempre, un 59.85% a veces, un 0.00% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 211 ¿Después de realizar sus actividades físicas su frecuencia cardiaca tarda en volver a la normalidad?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	33	25.00%
Casi siempre	15	11.36%
A veces	62	46.97%
Casi nunca	22	16.67%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 20 ¿Después de realizar sus actividades físicas su frecuencia cardiaca tarda en volver a la normalidad?

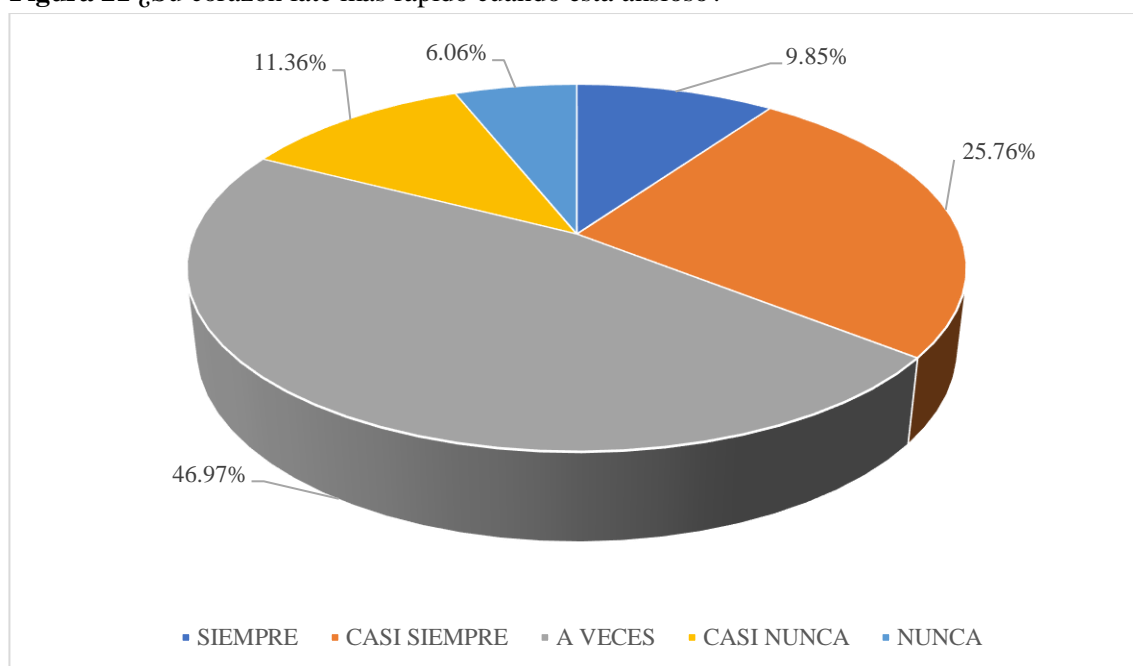


Interpretación: Según la figura 20, se analiza que el 25.00% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre después de realizar sus actividades físicas su frecuencia cardiaca tarda en volver a la normalidad. Por otro lado, un 11.36% indican que casi siempre, un 46.97% a veces, un 16.67% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 22 ¿Su corazón late más rápido cuando está ansioso?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	13	9.85%
Casi siempre	34	25.76%
A veces	62	46.97%
Casi nunca	15	11.36%
Nunca	8	6.06%
Total	132	100%

Figura 21 ¿Su corazón late más rápido cuando está ansioso?

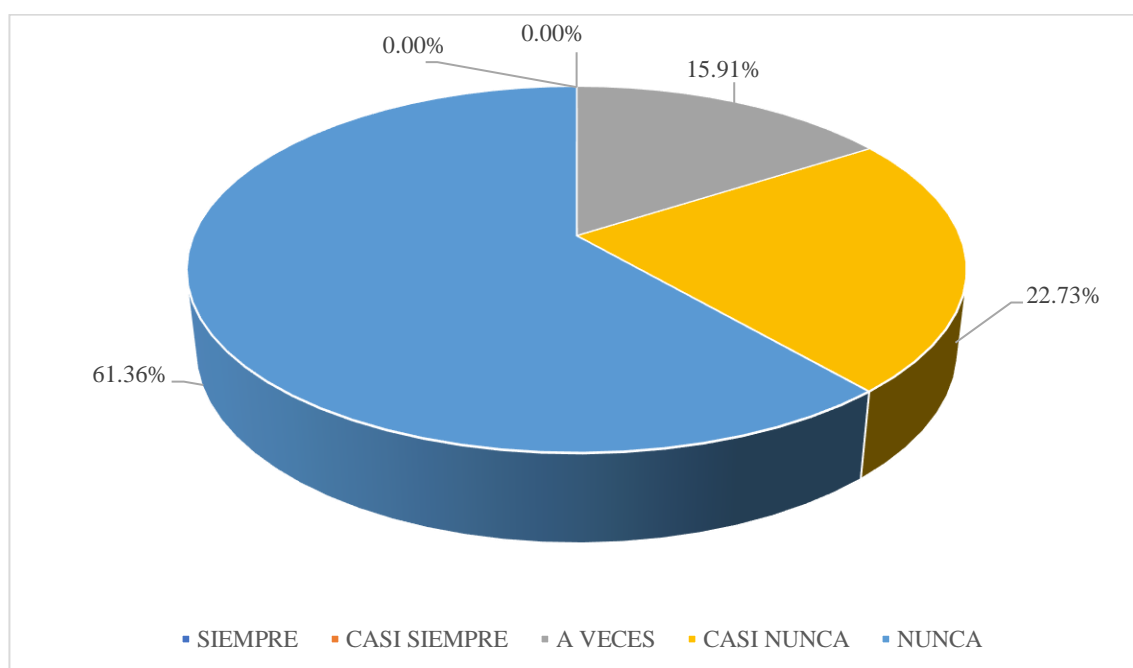


Interpretación: Según la figura 21, se analiza que el 9.85% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre su corazón late más rápido cuando está ansioso. Por otro lado, un 25.76% indican que casi siempre, un 46.97% a veces, un 11.36% casi nunca y nunca un 6.06%.

Tabla 23 ¿En situaciones de estrés leve, nota algún cambio en los latidos de su corazón?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0.00%
Casi siempre	0	0.00%
A veces	21	15.91%
Casi nunca	30	22.73%
Nunca	81	61.36%
Total	132	100%

Figura 22 ¿En situaciones de estrés leve, nota algún cambio en los latidos de su corazón?

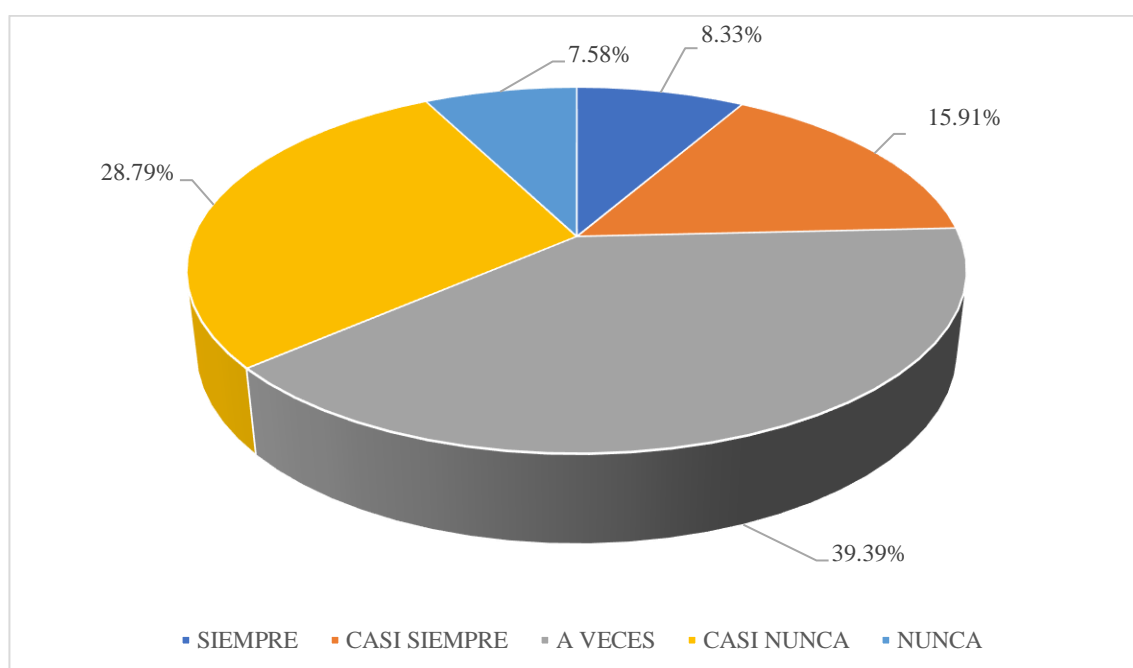


Interpretación: Según la figura 22, se analiza que el 0.00% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre en situaciones de estrés leve, nota algún cambio en los latidos de su corazón. Por otro lado, un 0.00% indican que casi siempre, un 15.91% a veces, un 22.73% casi nunca y nunca un 61.36%.

Tabla 24 ¿Experimenta rigidez o tensión en los músculos cuando está ansioso?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	8.33%
Casi siempre	21	15.91%
A veces	52	39.39%
Casi nunca	38	28.79%
Nunca	10	7.58%
Total	132	100%

Figura 23 ¿Experimenta rigidez o tensión en los músculos cuando está ansioso?

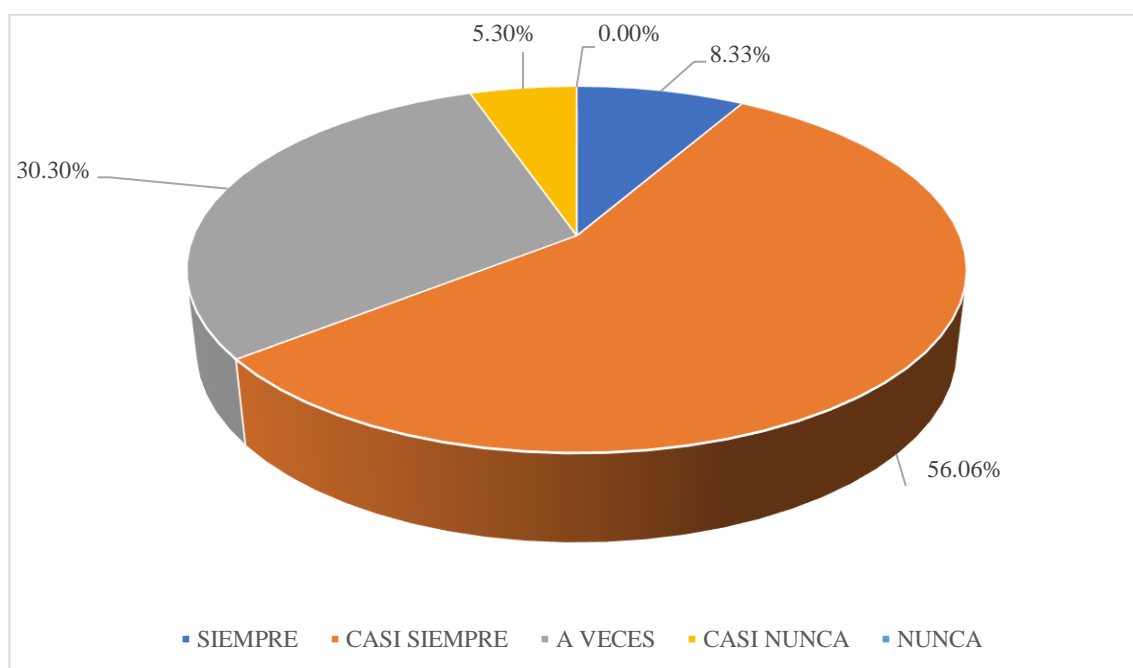


Interpretación: Según la figura 23, se analiza que el 8.33% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre experimenta rigidez o tensión en los músculos cuando está ansioso. Por otro lado, un 15.91% indican que casi siempre, un 39.39% a veces, un 28.79% casi nunca y nunca un 7.58%.

Tabla 25 ¿Cuándo esta nerviosos nota sus músculos más tensos?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	8.33%
Casi siempre	74	56.06%
A veces	40	30.30%
Casi nunca	7	5.30%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 24 ¿Cuándo esta nerviosos nota sus músculos más tensos?

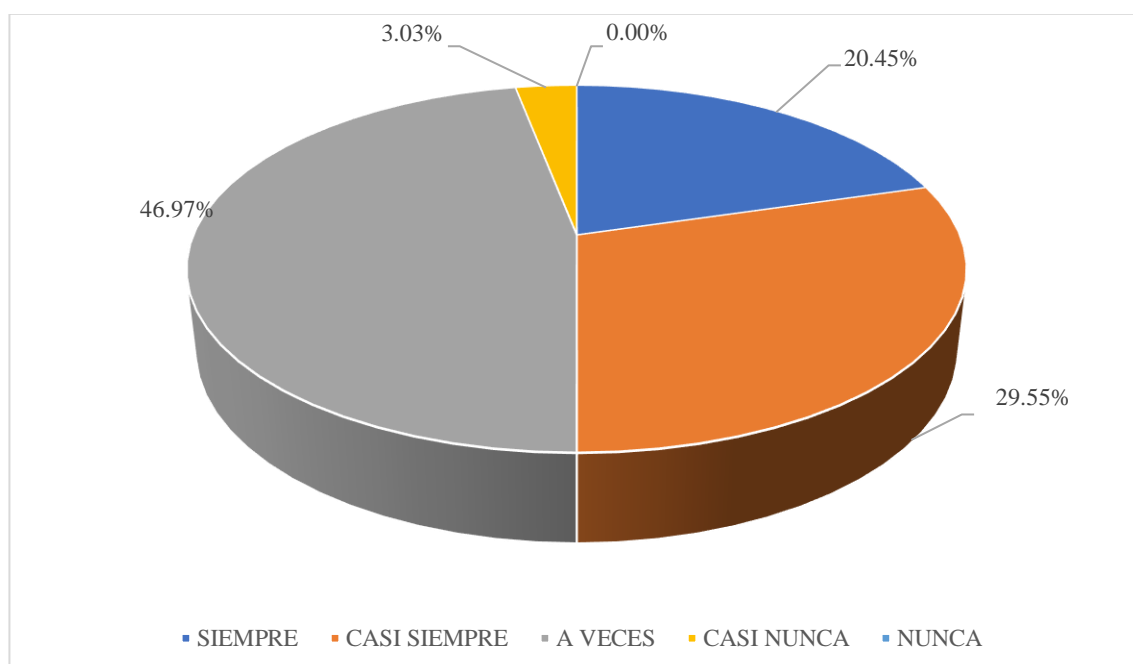


Interpretación: Según la figura 24, se analiza que el 8.33% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre cuándo está nervioso nota sus músculos más tensos. Por otro lado, un 56.06% indican que casi siempre, un 30.30% a veces, un 5.30% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 26 ¿Suda más de lo normal cuando está en situaciones de ansiedad?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	27	20.45%
Casi siempre	39	29.55%
A veces	62	46.97%
Casi nunca	4	3.03%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 25 ¿Suda más de lo normal cuando está en situaciones de ansiedad?

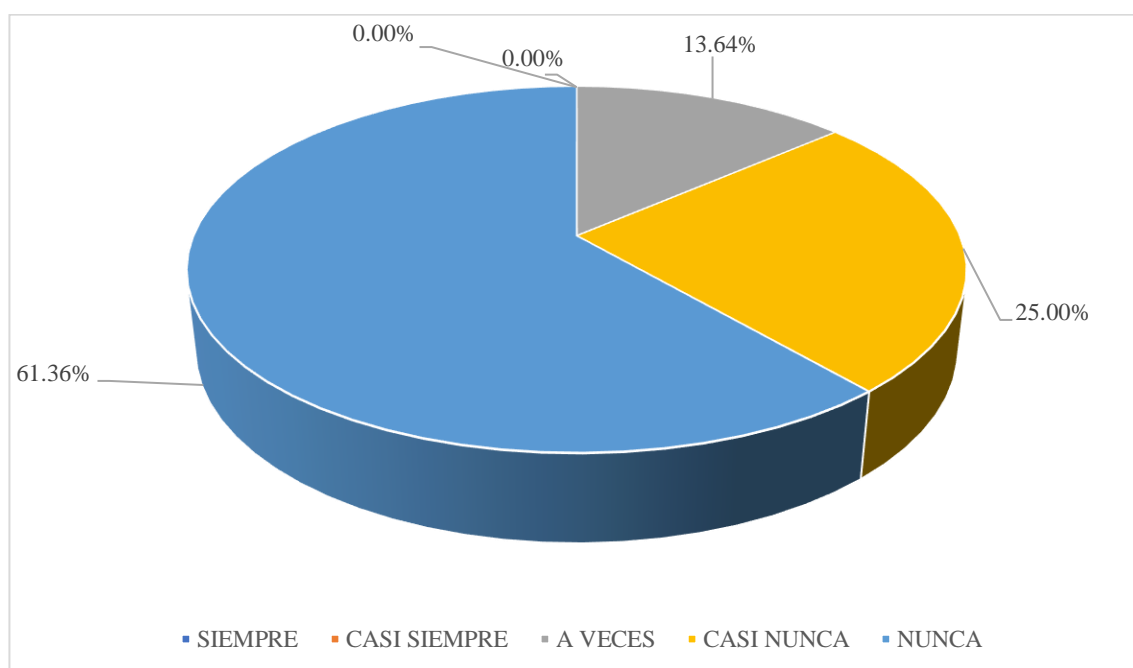


Interpretación: Según la figura 25, se analiza que el 20.45% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre suda más de lo normal cuando está en situaciones de ansiedad. Por otro lado, un 29.55% indican que casi siempre, un 46.97% a veces, un 3.03% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 27 ¿Siente que su respiración se acelera o se dificulta cuando está muy ansioso?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0.00%
Casi siempre	0	0.00%
A veces	18	13.64%
Casi nunca	33	25.00%
Nunca	81	61.36%
Total	132	100%

Figura 26 ¿Siente que su respiración se acelera o se dificulta cuando está muy ansioso?

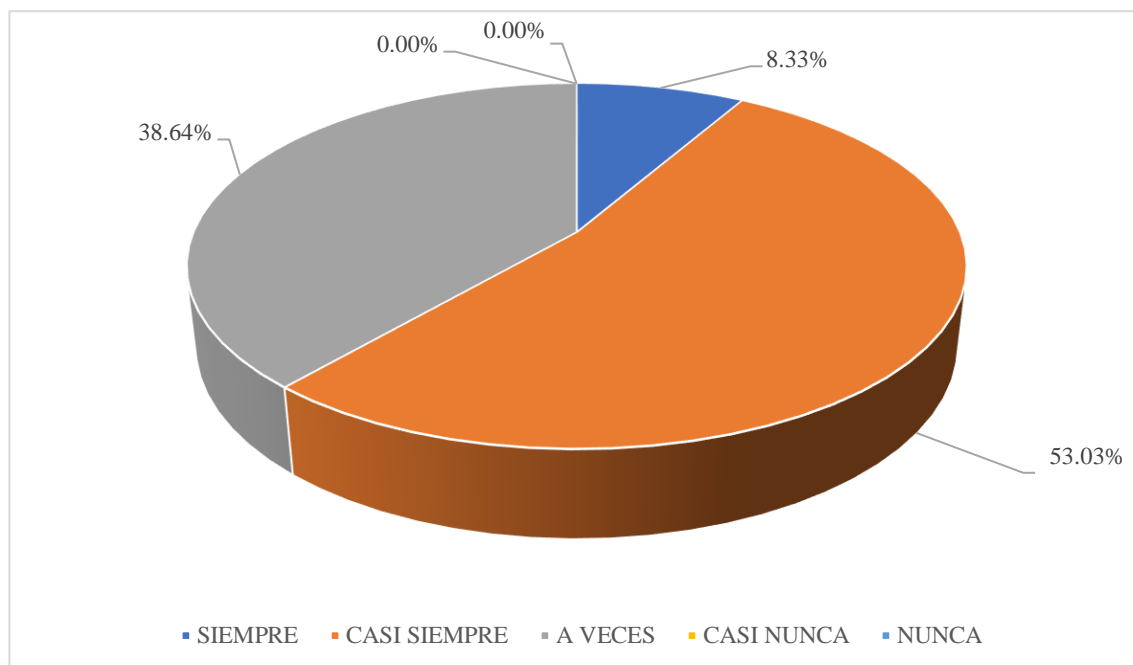


Interpretación: Según la figura 26, se analiza que el 0.00% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre siente que su respiración se acelera o se dificulta cuando está muy ansioso. Por otro lado, un 0.00% indican que casi siempre, un 13.64% a veces, un 25.00% casi nunca y nunca un 61.36%.

Tabla 28 ¿Siente rigidez en otras partes del cuerpo (mandíbula o los brazos) cuando está experimentando ansiedad?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	8.33%
Casi siempre	70	53.03%
A veces	51	38.64%
Casi nunca	0	0.00%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 27 ¿Siente rigidez en otras partes del cuerpo (mandíbula o los brazos) cuando está experimentando ansiedad?

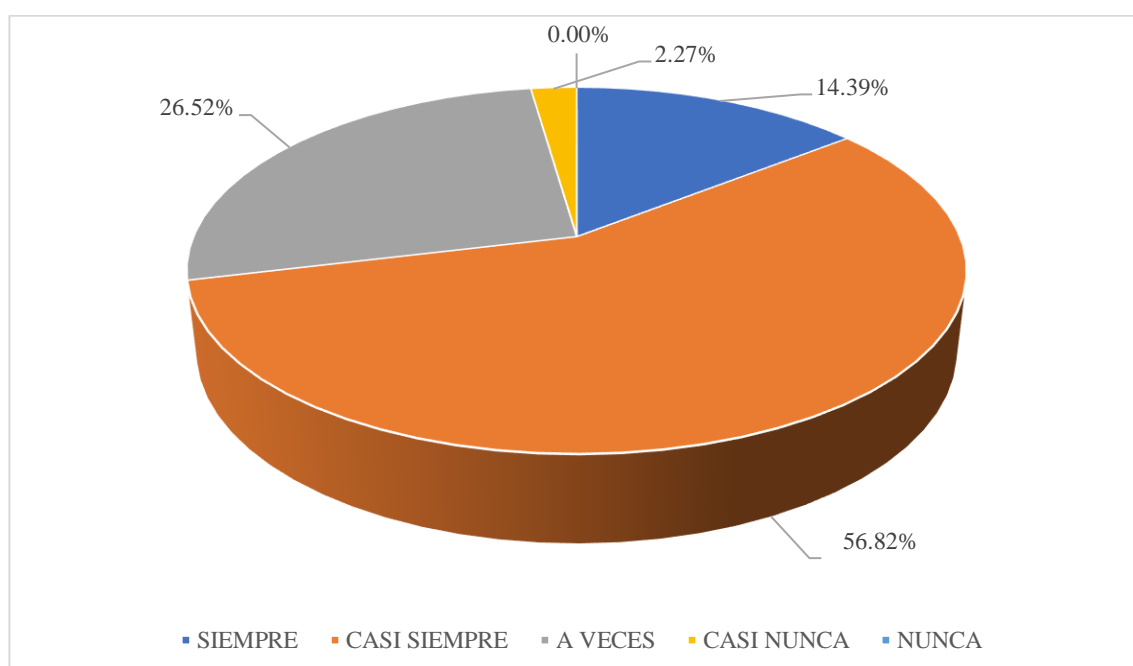


Interpretación: Según la figura 27, se analiza que el 8.33% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre siente rigidez en otras partes del cuerpo (mandíbula o los brazos) cuando está experimentando ansiedad. Por otro lado, un 53.03% indican que casi siempre, un 38.64% a veces, un 0.00% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 29 ¿Se preocupa por cosas que podrían salir mal?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	19	14.39%
Casi siempre	75	56.82%
A veces	35	26.52%
Casi nunca	3	2.27%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 28 ¿Se preocupa por cosas que podrían salir mal?

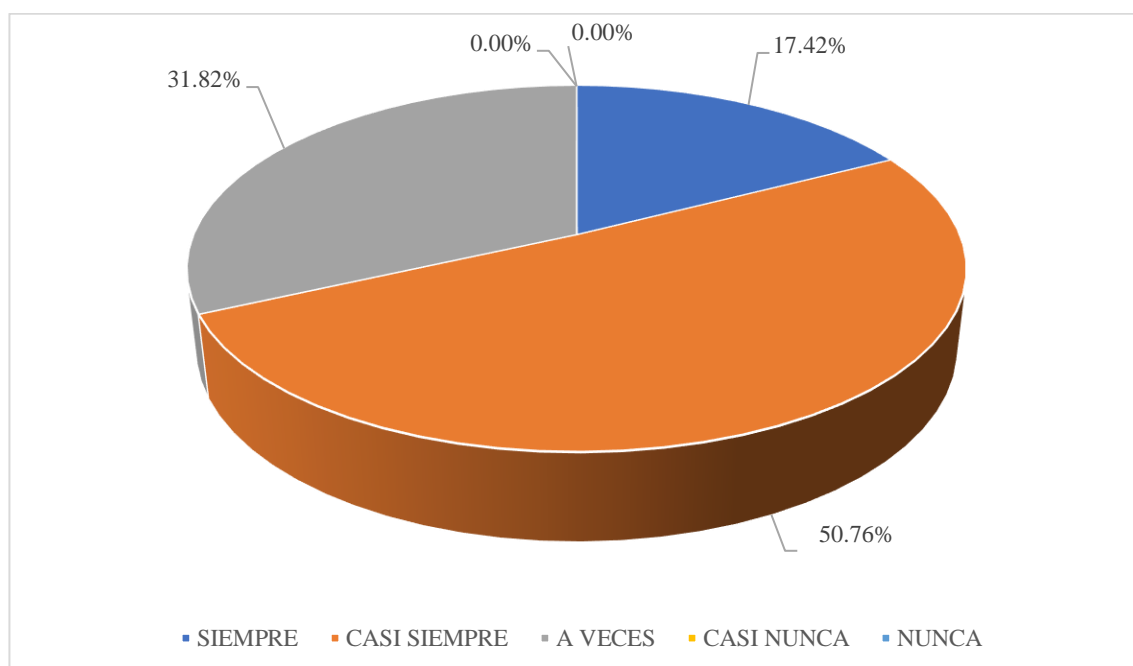


Interpretación: Según la figura 28, se analiza que el 14.39% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre se preocupa por cosas que podrían salir mal. Por otro lado, un 56.82% indican que casi siempre, un 26.52% a veces, un 2.27% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 30 ¿Piensa en posibles problemas incluso cuando no hay indicios que ocurran?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	23	17.42%
Casi siempre	67	50.76%
A veces	42	31.82%
Casi nunca	0	0.00%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 29 ¿Piensa en posibles problemas incluso cuando no hay indicios que ocurran?

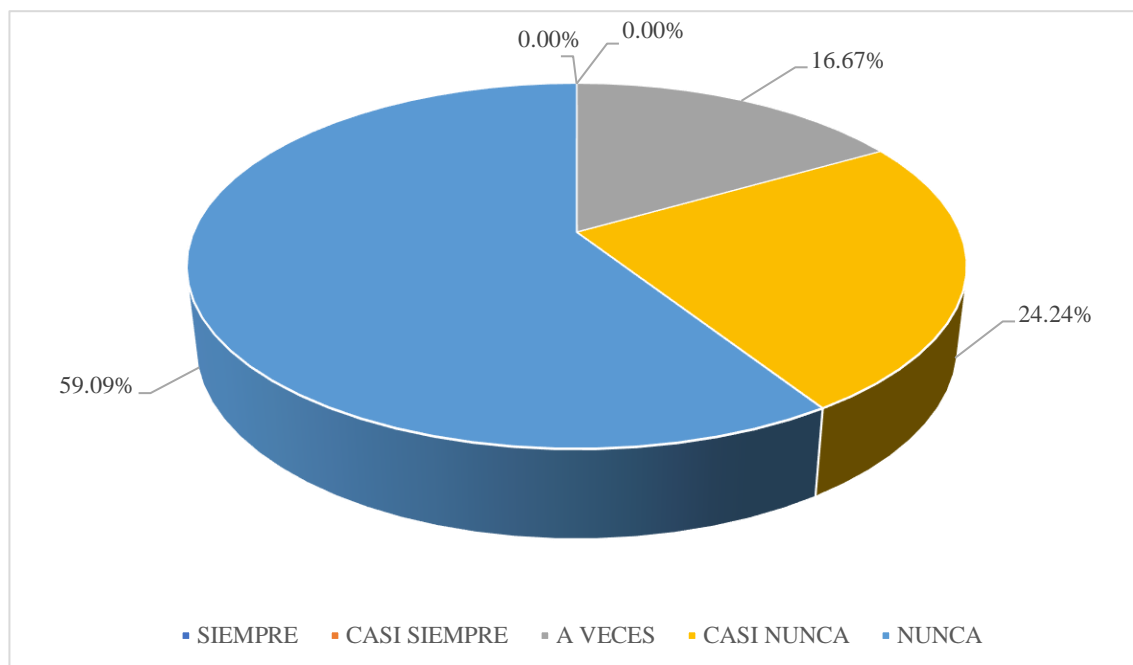


Interpretación: Según la figura 29, se analiza que el 17.42% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre Piensa en posibles problemas incluso cuando no hay indicios que ocurran. Por otro lado, un 50.76% indican que casi siempre, un 31.82% a veces, un 0.00% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 311 ¿En algunas ocasiones, le cuesta concentrarse en tareas cotidianas debido a pensamientos que le preocupan?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0.00%
Casi siempre	0	0.00%
A veces	22	16.67%
Casi nunca	32	24.24%
Nunca	78	59.09%
Total	132	100%

Figura 30 ¿En algunas ocasiones, le cuesta concentrarse en tareas cotidianas debido a pensamientos que le preocupan?

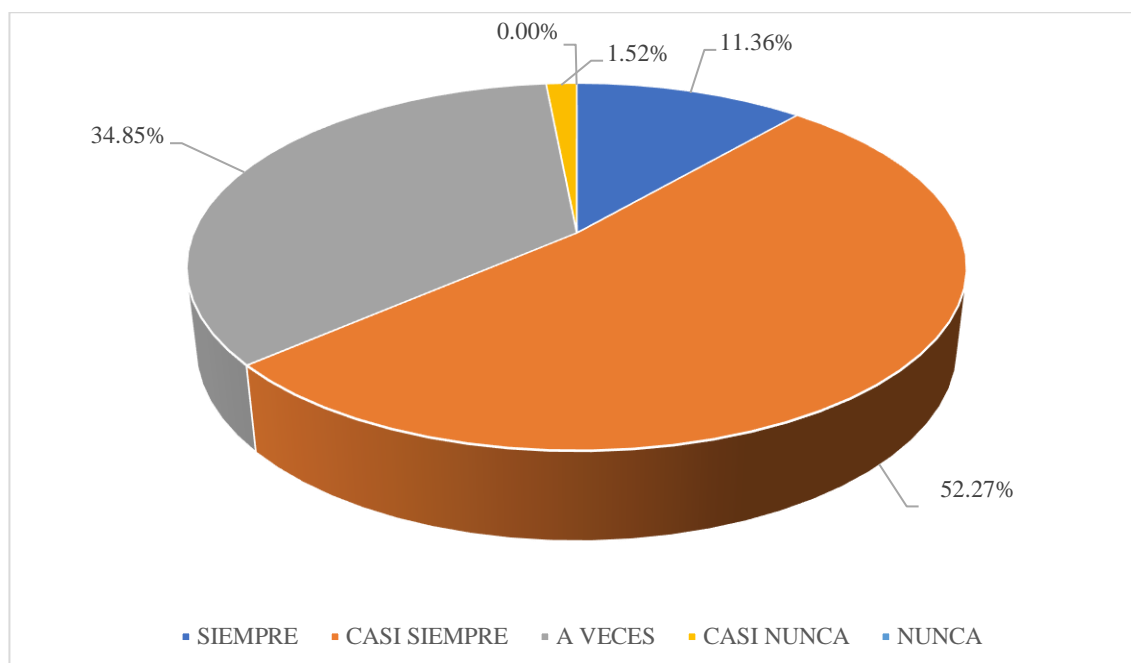


Interpretación: Según la figura 30, se analiza que el 0.00% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre en algunas ocasiones, le cuesta concentrarse en tareas cotidianas debido a pensamientos que le preocupan. Por otro lado, un 0.00% indican que casi siempre, un 16.67% a veces, un 24.24% casi nunca y nunca un 59.09%.

Tabla 32 ¿Cuándo está realizando una actividad importante, se distrae fácilmente por pensamientos preocupantes?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	15	11.36%
Casi siempre	69	52.27%
A veces	46	34.85%
Casi nunca	2	1.52%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 31 ¿Cuándo está realizando una actividad importante, se distrae fácilmente por pensamientos preocupantes?

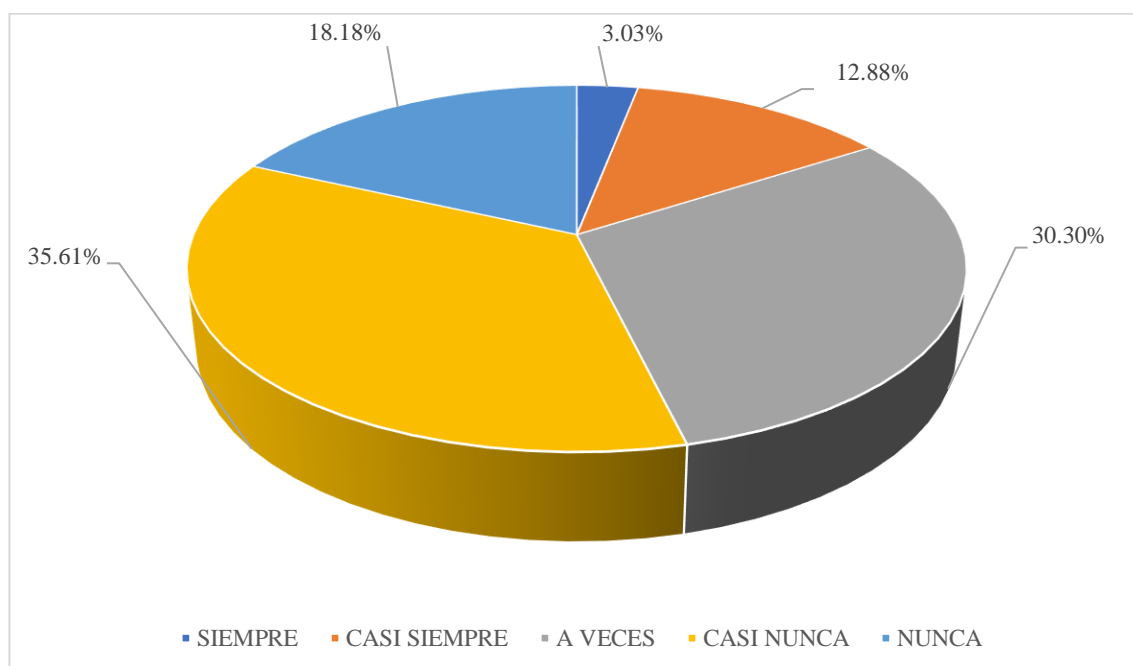


Interpretación: Según la figura 31, se analiza que el 11.36% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre cuándo está realizando una actividad importante, se distrae fácilmente por pensamientos preocupantes. Por otro lado, un 52.27% indican que casi siempre, un 34.85% a veces, un 1.52% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 33 ¿Siente que a menudo espera lo peor en situaciones que aún no han ocurrido?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	3.03%
Casi siempre	17	12.88%
A veces	40	30.30%
Casi nunca	47	35.61%
Nunca	24	18.18%
Total	132	100%

Figura 32 ¿Siente que a menudo espera lo peor en situaciones que aún no han ocurrido?

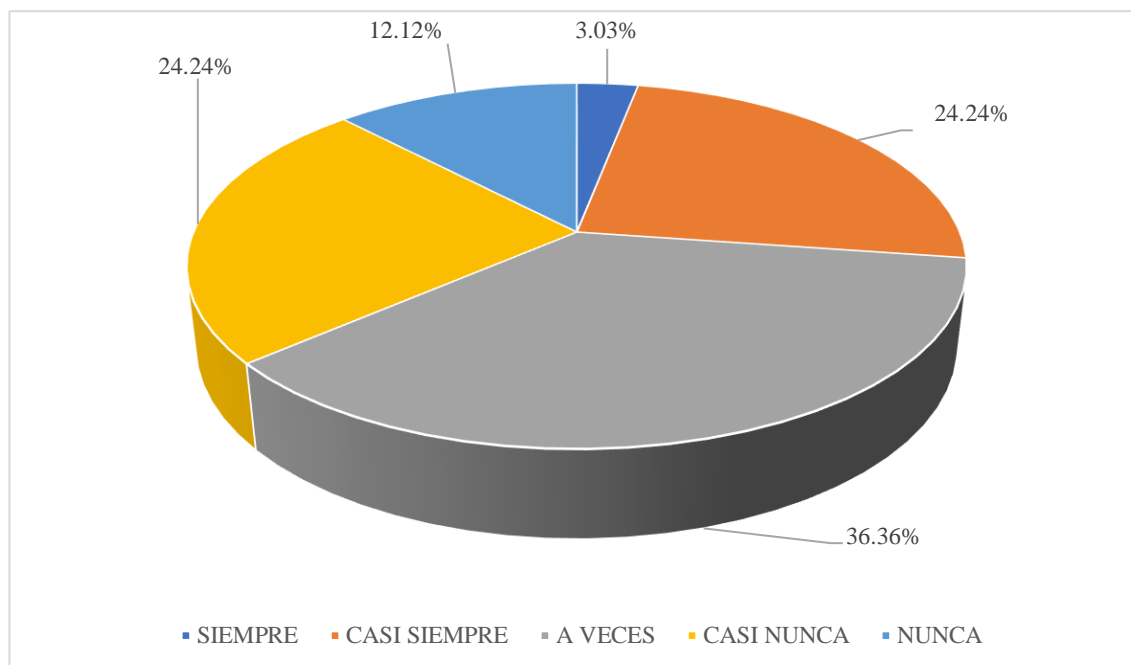


Interpretación: Según la figura 32, se analiza que el 3.03% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre siente que a menudo espera lo peor en situaciones que aún no han ocurrido. Por otro lado, un 12.88% indican que casi siempre, un 30.30% a veces, un 35.61% casi nunca y nunca un 18.18%.

Tabla 34 ¿Antes de un evento importante, suele anticipar que las cosas saldrán mal, aunque no haya señales claras de ello?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	3.03%
Casi siempre	32	24.24%
A veces	48	36.36%
Casi nunca	32	24.24%
Nunca	16	12.12%
Total	132	100%

Figura 33 ¿Antes de un evento importante, suele anticipar que las cosas saldrán mal, aunque no haya señales claras de ello?

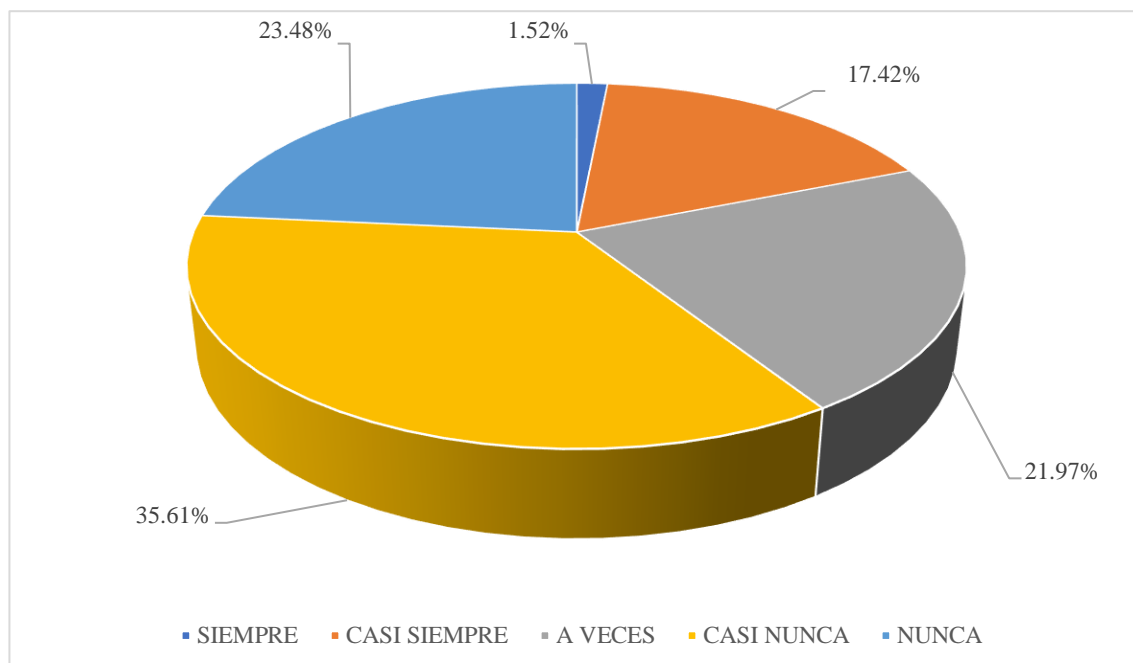


Interpretación: Según la figura 33, se analiza que el 3.03% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre antes de un evento importante, suele anticipar que las cosas saldrán mal, aunque no haya señales claras de ello. Por otro lado, un 24.24% indican que casi siempre, un 36.36% a veces, un 24.24% casi nunca y nunca un 12.12%.

Tabla 35 ¿Le cuesta dejar de pensar en situaciones que le generan preocupación, incluso cuando intenta relajarse?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	1.52%
Casi siempre	23	17.42%
A veces	29	21.97%
Casi nunca	47	35.61%
Nunca	31	23.48%
Total	132	100%

Figura 34 ¿Le cuesta dejar de pensar en situaciones que le generan preocupación, incluso cuando intenta relajarse?

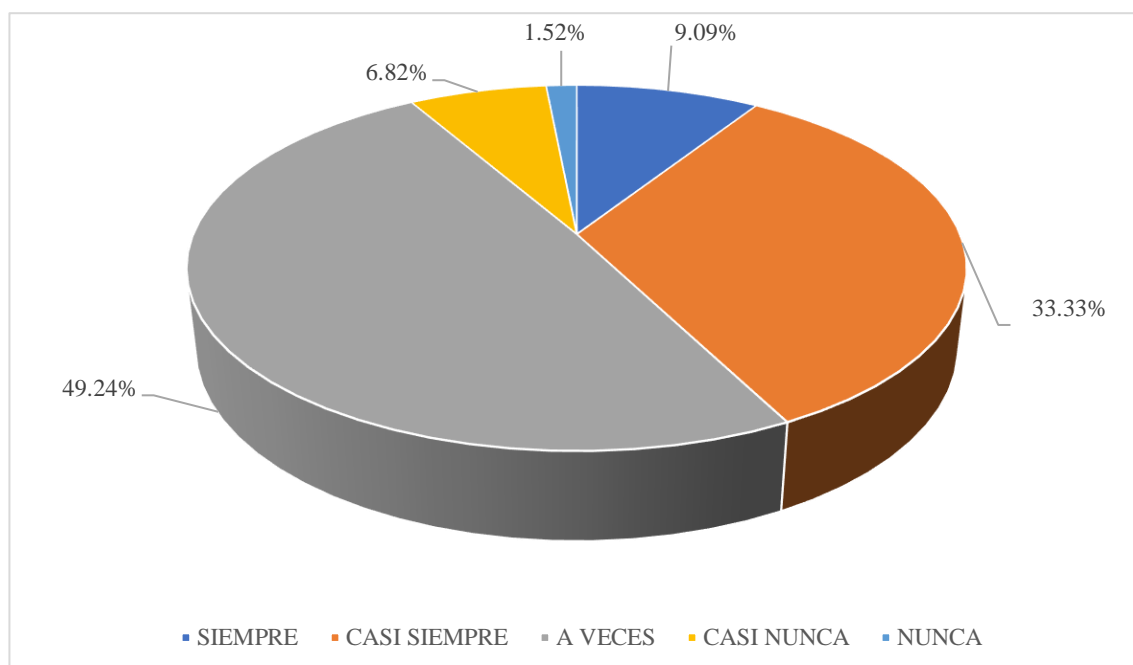


Interpretación: Según la figura 34, se analiza que el 1.52% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre le cuesta dejar de pensar en situaciones que le generan preocupación, incluso cuando intenta relajarse. Por otro lado, un 17.42% indican que casi siempre, un 21.97% a veces, un 35.61% casi nunca y nunca un 23.48%.

Tabla 36 ¿Tiende a evitar situaciones que le generan ansiedad, como eventos sociales o presentaciones públicas?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	9.09%
Casi siempre	44	33.33%
A veces	65	49.24%
Casi nunca	9	6.82%
Nunca	2	1.52%
Total	132	100%

Figura 35 ¿Tiende a evitar situaciones que le generan ansiedad, como eventos sociales o presentaciones públicas?

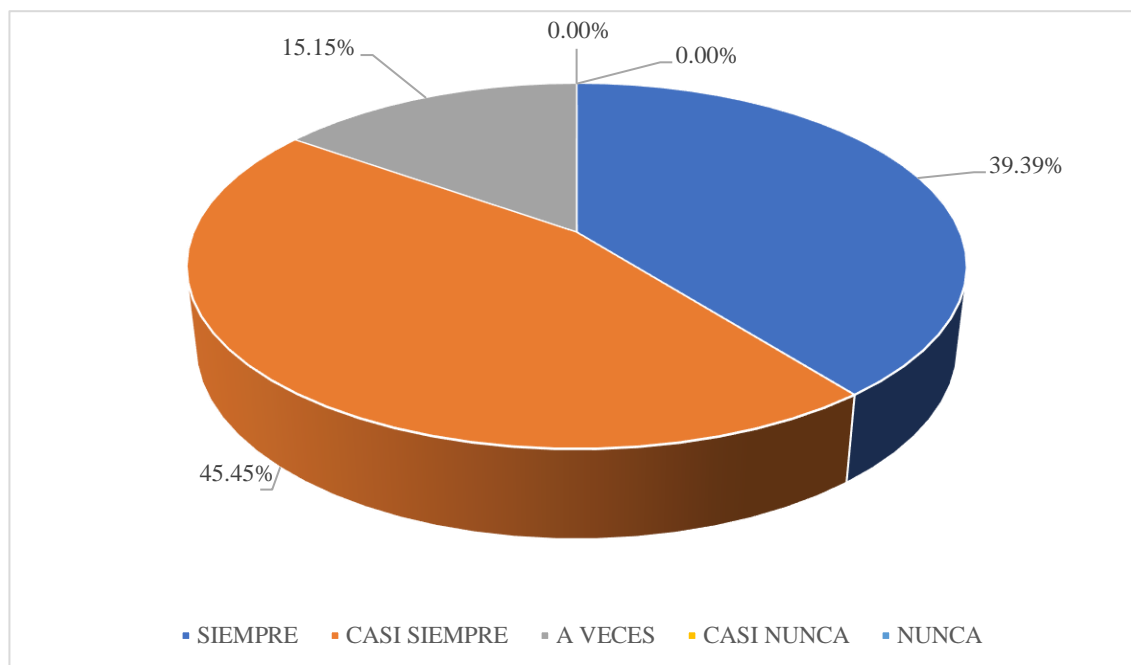


Interpretación: Según la figura 35, se analiza que el 9.09% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre tiende a evitar situaciones que le generan ansiedad, como eventos sociales o presentaciones públicas. Por otro lado, un 33.33% indican que casi siempre, un 49.24% a veces, un 6.82% casi nunca y nunca un 1.52%.

Tabla 37 ¿Se ha encontrado evitando lugares o actividades que sabe que le generarán estrés o incomodidad?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	52	39.39%
Casi siempre	60	45.45%
A veces	20	15.15%
Casi nunca	0	0.00%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 36 ¿Se ha encontrado evitando lugares o actividades que sabe que le generarán estrés o incomodidad?

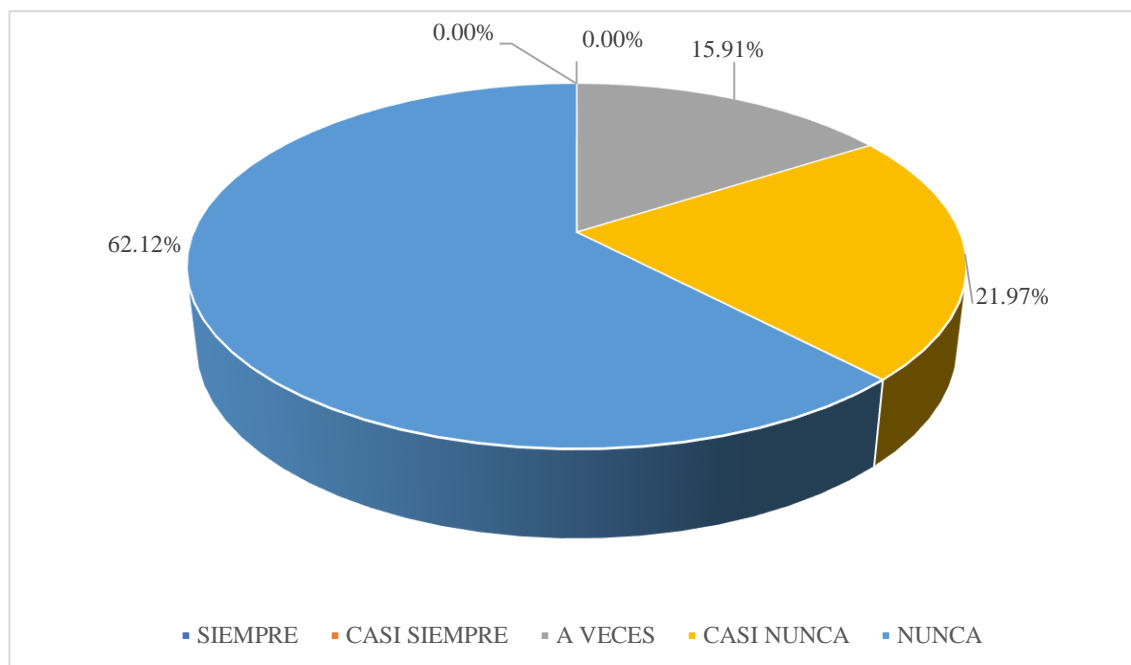


Interpretación: Según la figura 36, se analiza que el 39.39% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre se ha encontrado evitando lugares o actividades que sabe que le generarán estrés o incomodidad. Por otro lado, un 45.45% indican que casi siempre, un 15.15% a veces, un 0.00% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 38 ¿En ocasiones, siente algo de inquietud o agitación física (como mover las piernas o las manos) cuando está en situaciones de estrés o ansiedad?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0.00%
Casi siempre	0	0.00%
A veces	21	15.91%
Casi nunca	29	21.97%
Nunca	82	62.12%
Total	132	100%

Figura 37 ¿En ocasiones, siente algo de inquietud o agitación física (como mover las piernas o las manos) cuando está en situaciones de estrés o ansiedad?

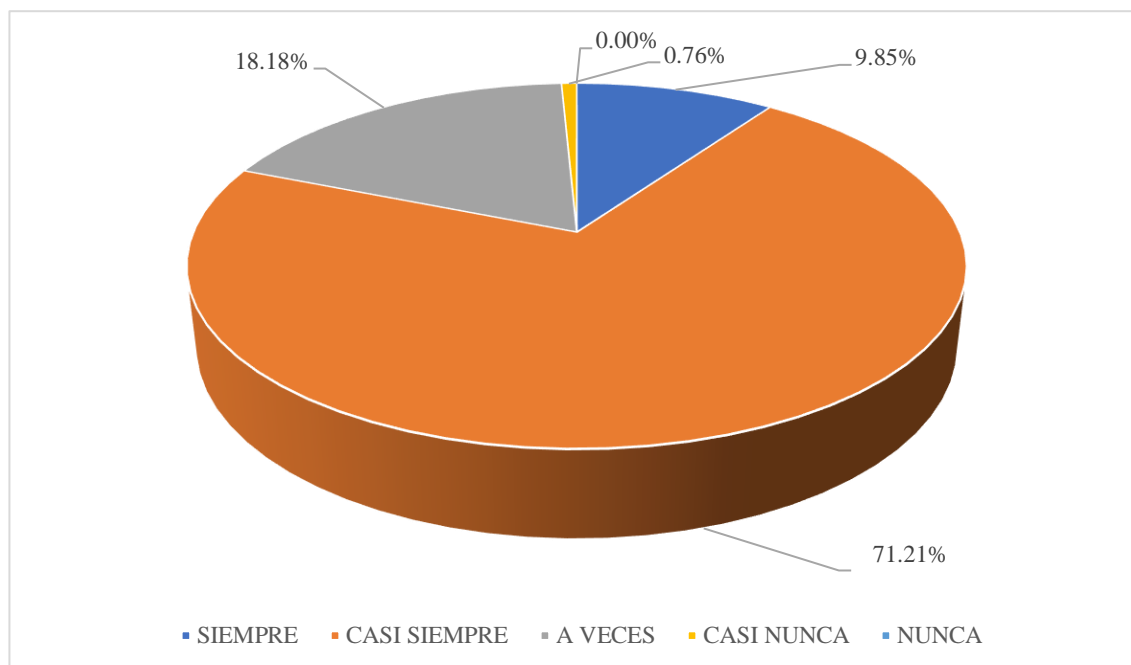


Interpretación: Según la figura 37, se analiza que el 0.00% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre en ocasiones, siente algo de inquietud o agitación física (como mover las piernas o las manos) cuando está en situaciones de estrés o ansiedad. Por otro lado, un 0.00% indican que casi siempre, un 15.91% a veces, un 21.97% casi nunca y nunca un 62.12%.

Tabla 39 ¿En momentos de ansiedad, ¿siente que no puede quedarse quieto y necesita hacer algo constantemente (como caminar o moverse)?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	13	9.85%
Casi siempre	94	71.21%
A veces	24	18.18%
Casi nunca	1	0.76%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 38 ¿En momentos de ansiedad, ¿siente que no puede quedarse quieto y necesita hacer algo constantemente (como caminar o moverse)?

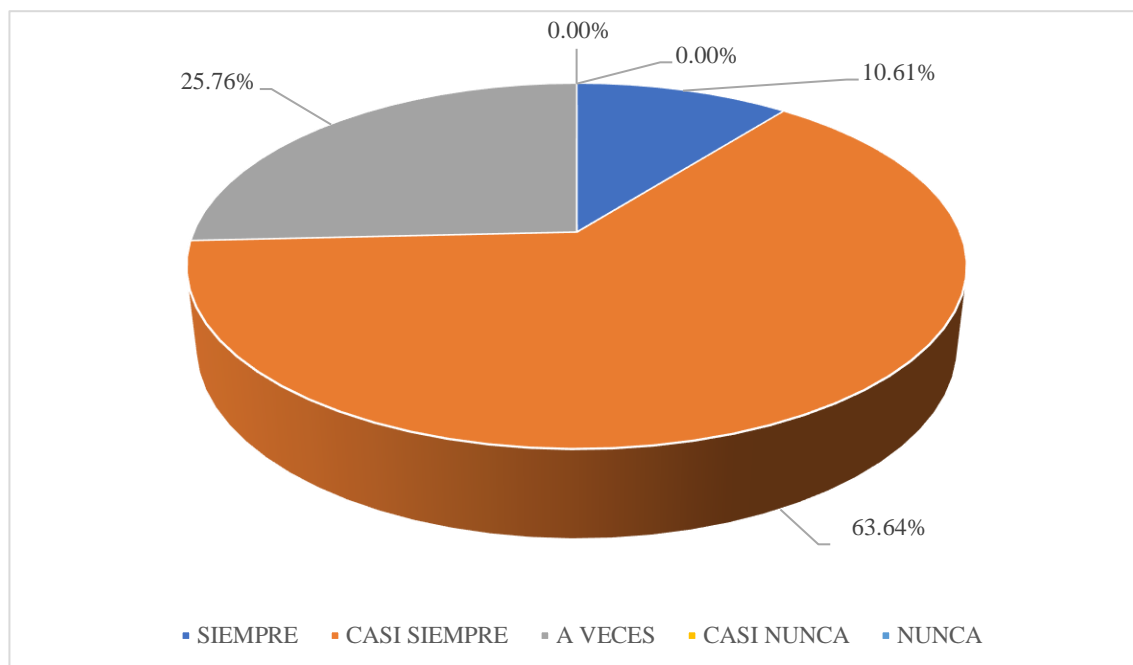


Interpretación: Según la figura 38, se analiza que el 9.85% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre en momentos de ansiedad, ¿siente que no puede quedarse quieto y necesita hacer algo constantemente (como caminar o moverse). Por otro lado, un 71.21% indican que casi siempre, un 18.18% a veces, un 0.76% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 40 ¿Recurre a conductas repetitivas, como evitar determinadas tareas, para escapar de la ansiedad?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	14	10.61%
Casi siempre	84	63.64%
A veces	34	25.76%
Casi nunca	0	0.00%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 39 ¿Recurre a conductas repetitivas, como evitar determinadas tareas, para escapar de la ansiedad?

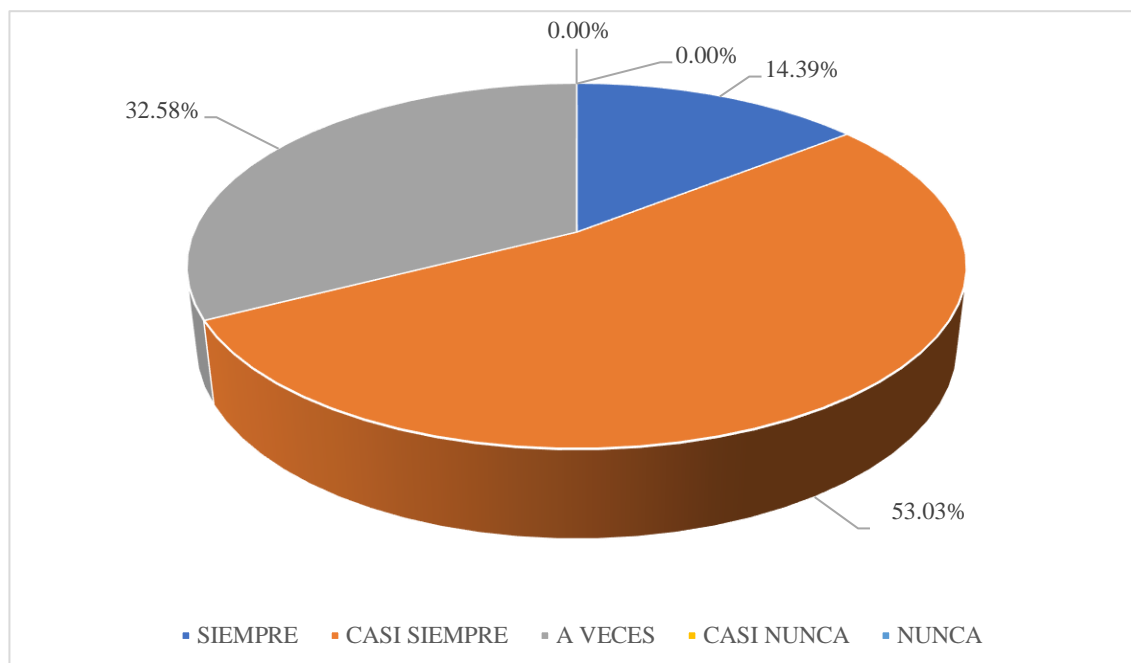


Interpretación: Según la figura 39, se analiza que el 10.61% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre recurre a conductas repetitivas, como evitar determinadas tareas, para escapar de la ansiedad. Por otro lado, un 63.64% indican que casi siempre, un 25.76% a veces, un 0.00% casi nunca y nunca un 0.00%.

Tabla 41 ¿Tiende a retirarse o quedarse aislado cuando enfrenta situaciones que le generan ansiedad?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	19	14.39%
Casi siempre	70	53.03%
A veces	43	32.58%
Casi nunca	0	0.00%
Nunca	0	0.00%
Total	132	100%

Figura 40 ¿Tiende a retirarse o quedarse aislado cuando enfrenta situaciones que le generan ansiedad?



Interpretación: Según la figura 40, se analiza que el 14.39% de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA, 2025, siempre tiende a retirarse o quedarse aislado cuando enfrenta situaciones que le generan ansiedad. Por otro lado, un 53.03% indican que casi siempre, un 32.58% a veces, un 0.00% casi nunca y nunca un 0.00%.

Comprobación de hipótesis:

Contrastación de hipótesis general:

Hipótesis general:

H₀: La actividad física no se relaciona con el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2025.

H₁: La actividad física se relaciona con el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2025.

Tabla 42 Comprobación de Hipótesis General:

		Correlaciones		
			V1: Actividad física	V2: Niveles de ansiedad
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,406*
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	132	132
	V2: Niveles de ansiedad	Coeficiente de correlación	-,406*	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	132	138

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación:

Para la comprobación de la hipótesis general, se aplicó la prueba de correlación de Spearman para evaluar la relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2025. El resultado mostró un coeficiente de correlación de -0.706, lo que indica una correlación negativa fuerte: a mayor actividad física, los niveles de ansiedad tienden a disminuir. El valor de significancia obtenido fue de 0.002, que es inferior al nivel crítico de 0.05, lo que implica que esta relación es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la actividad física y la ansiedad en los estudiantes evaluados.

Contrastación de hipótesis específicas:

Comprobando la hipótesis específica 1:

H₀ La actividad física no se relaciona con la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

H₁ La actividad física se relaciona con la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

Tabla 43 Comprobación de Hipótesis Específica 1:

			Correlaciones	
			V1: Actividad física	DIM1: Ansiedad fisiológica
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,422**
		Sig. (bilateral)	.	,006
		N	132	132
	DIM1: Ansiedad leve	Coeficiente de correlación	-,422**	1,000
		Sig. (bilateral)	,006	.
		N	132	132

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

Interpretación:

Para la comprobación de la hipótesis específica 1, se aplicó la prueba de correlación de Spearman para evaluar la relación entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. El resultado mostró un coeficiente de correlación de -0.422, lo que indica una correlación negativa moderada: a mayor actividad física, los niveles de ansiedad fisiológica tienden a disminuir. El valor de significancia obtenido fue 0.006, que es inferior al nivel crítico de 0.05, lo que implica que esta relación es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en los estudiantes evaluados.

Comprobando la hipótesis específica 2:

H₀ La actividad física no se relaciona con la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

H₁ La actividad física se relaciona con la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

Tabla 44 Comprobación de Hipótesis Específica 2:

			Correlaciones	
			V1: Actividad física	DIM2: Ansiedad cognitiva
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	-,492**
		Sig. (bilateral)	.	<,001
		N	132	132
	DIM2: Ansiedad cognitiva	Coefficiente de correlación	-,492**	1,000
		Sig. (bilateral)	<,001	.
		N	132	132

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

Interpretación:

Para la comprobación de la hipótesis específica 2, se aplicó la prueba de correlación de Spearman para evaluar la relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. El resultado mostró un coeficiente de correlación de -0.492, lo que indica una correlación negativa moderada: a mayor actividad física, los niveles de ansiedad cognitiva tienden a disminuir. El valor de significancia obtenido fue $p < 0.001$, inferior al nivel crítico de 0.05, lo que implica que esta relación es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en los estudiantes evaluados.

Comprobando la hipótesis específica 3:

H₀ La actividad física no se relaciona la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

H₁ La actividad física se relaciona la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

Tabla 45 Comprobación de Hipótesis Específica 3:

		Correlaciones		
			V1: Actividad física	DIM3: Ansiedad conductual
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,436
		Sig. (bilateral)	.	,014
		N	132	132
	DIM3: Ansiedad conductual	Coeficiente de correlación	-,436	1,000
		Sig. (bilateral)	,014	.
		N	132	132

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

Interpretación:

La comprobación de la hipótesis específica 3, se aplicó la prueba de correlación de Spearman para evaluar la relación entre la actividad física y la ansiedad conductual en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. El resultado mostró un coeficiente de correlación de -0.436, lo que indica una correlación negativa moderada: a mayor actividad física, los niveles de ansiedad conductual tienden a disminuir. El valor de significancia obtenido fue 0.014, que es inferior al nivel crítico de 0.05, lo que implica que esta relación es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la actividad física y la ansiedad conductual en los estudiantes evaluados.

IV DISCUSIÓN

- 1) Lituma & Lliguaipum (2023) (4), este estudio tuvo como finalidad examinar la relación entre los niveles de ansiedad y ansiedad rasgo con algunas variables sociodemográficas, como la edad, el género y el ciclo académico. Para la comprobación de la hipótesis general, se aplicó la prueba de correlación de Spearman para evaluar la relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2025. El resultado mostró un coeficiente de correlación de -0.706, lo que indica una correlación negativa fuerte: a mayor actividad física, los niveles de ansiedad tienden a disminuir. El valor de significancia obtenido fue de 0.002, que es inferior al nivel crítico de 0.05, lo que implica que esta relación es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la actividad física y la ansiedad en los estudiantes evaluados.

- 2) Larena & Castillo (2022) (5), este estudio, tuvo objetivo identificar la relación entre la actividad física y los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Para la comprobación de la hipótesis específica 1, se aplicó la prueba de correlación de Spearman para evaluar la relación entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. El resultado mostró un coeficiente de correlación de -0.422, lo que indica una correlación negativa moderada: a mayor actividad física, los niveles de ansiedad fisiológica tienden a disminuir. El valor de significancia obtenido fue 0.006, que es inferior al nivel crítico de 0.05, lo que implica que esta relación es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en los estudiantes evaluados.

- 3) Correa (2024) (9), la finalidad de este estudio fue identificar la relación existente entre el nivel de actividad física y los síntomas de ansiedad. Para la comprobación de la hipótesis específica 2, se aplicó la prueba de correlación de Spearman para evaluar la relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. El resultado mostró un coeficiente de correlación de -0.492, lo que indica una correlación negativa moderada: a mayor actividad física, los niveles de ansiedad cognitiva tienden a disminuir. El valor de significancia obtenido fue $p < 0.001$, inferior al nivel crítico de 0.05, lo que implica que esta relación es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en los estudiantes evaluados.

- 4) Ordemar (2024) (10), este estudio buscó analizar la relación entre los niveles de actividad física y los grados de ansiedad y depresión en universitarios. Se aplicó la prueba de correlación de Spearman para evaluar la relación entre la actividad física y la ansiedad conductual en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. El resultado mostró un coeficiente de correlación de -0.436, lo que indica una correlación negativa moderada: a mayor actividad física, los niveles de ansiedad conductual tienden a disminuir. El valor de significancia obtenido fue 0.014, que es inferior al nivel crítico de 0.05, lo que implica que esta relación es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la actividad física y la ansiedad conductual en los estudiantes evaluados.

V CONCLUSIONES

Primera: Con respecto al objetivo general, los resultados obtenidos muestran una relación inversa significativa entre la actividad física y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica, 2025. Con un coeficiente de correlación de -0.706 y un p-valor de 0.002, se concluye que, a mayor actividad física, menores son los niveles de ansiedad. Esto resalta la importancia de promover la actividad física como una estrategia efectiva para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.

Segunda: Con respecto al objetivo específico 1, los resultados obtenidos muestran una relación inversa moderada y estadísticamente significativa entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. Con un coeficiente de correlación de -0.422 y un valor de significancia de 0.006, se concluye que, a mayor actividad física, los niveles de ansiedad fisiológica tienden a disminuir. Esto respalda la hipótesis de que la actividad física tiene un impacto significativo en la reducción de la ansiedad fisiológica, destacando la importancia de promover la actividad física como una estrategia para mejorar el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Tercera: Con respecto al objetivo específico 2, se concluye que existe una relación inversa moderada y estadísticamente significativa entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. Con un coeficiente de -0.492 y una significancia de $p < 0.001$, se confirma que, a mayor actividad física, menores son los niveles de ansiedad cognitiva, lo que respalda la hipótesis específica planteada.

Cuarto: Con respecto al objetivo específico 3, se concluye que existe una relación inversa moderada y estadísticamente significativa entre la actividad física y la ansiedad conductual en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. Con un coeficiente de -0.436 y una significancia de 0.014, se confirma que, a mayor actividad física, menores son los niveles de ansiedad conductual, respaldando así la hipótesis planteada.

VI RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que la Facultad de Medicina Humana implemente y promueva programas regulares de actividad física dirigidos a sus estudiantes, como parte de las estrategias de bienestar universitario. Estas actividades podrían incluir pausas activas, talleres de ejercicio físico, o convenios con centros deportivos, con el objetivo de reducir los niveles de ansiedad y fortalecer la salud mental y emocional de la comunidad estudiantil.
2. Se sugiere desarrollar iniciativas dentro del entorno universitario que fomenten la práctica frecuente de actividad física, especialmente orientadas a reducir los síntomas fisiológicos de la ansiedad. Estas pueden incluir rutinas de ejercicios guiados, clases grupales, espacios recreativos accesibles y campañas de concientización sobre los beneficios del ejercicio en la salud física y emocional de los estudiantes.
3. Se recomienda implementar actividades físicas que no solo beneficien el cuerpo, sino que también estimulen la concentración y reduzcan el estrés mental, como el yoga, el pilates o rutinas aeróbicas estructuradas. Estas prácticas pueden integrarse en programas extracurriculares o espacios de recreación dentro de la facultad, contribuyendo así a disminuir los niveles de ansiedad cognitiva y favorecer un mejor rendimiento académico y bienestar mental en los estudiantes.
4. Se recomienda a la universidad con la mano de un profesional, llevar un control y tener comunicación con personas que han presentado ansiedad y trastornos, para así poder tener conocimiento de las experiencias que han tenido y ayudarlos, por lo tanto, los estudiantes tendrán énfasis de lo que en realidad pasa una persona con ansiedad y así podrán ayudar a identificar cuando sus compañeros se encuentren pasando por esos problemas y brindarles la ayuda adecuada.

VII REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Conde Schnaider, E. D., López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 106-119. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200748322022000200106&script=sci_arttext
2. Quispe Villalba, C. G. (2022). Relación entre índice de masa corporal y la ansiedad en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas-Arequipa, en el año (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN). <https://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/14277/MCquvicg.pdf>
3. Chávez Suaña, V. Y. (2022). Factores Asociados al nivel de ansiedad, depresión y estrés en gestantes del CS Alto Libertad durante la pandemia por COVID-19 en Arequipa, setiembre 2021-enero 2022. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/11645/70.2775.M.pdf?sequence=1>
4. Lema Cáceres, E. (2024). Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: revisión sistemática. *Universidad Central del Ecuador. Revista Científica*. Vol. 9, N°. 1. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10525298>
5. López Herrera R, Linares Gutiérrez F, Pérez Guerrero R, Gaona Escobar B, Cervera Baas ME. Relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos. *Rev. chil. enferm.* [Internet]. 13 de diciembre de 2024 [citado 13 de mayo de 2025]; 6:74661. <https://rej.uchile.cl/index.php/RCHE/article/view/74661>
6. Lituma Parra, A. C., & Lliguapuma Anguizaca, C. F. (2023). Relación de niveles de ansiedad con variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca. Período septiembre 2021-febrero 2022 (Bachelor's thesis). <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25019/1/UPS-CT010166.pdf>
7. Larena, J. A., Castillo, H. A. B., Inostroza, D. A., Azriek, N. G., Montecino, E. G., & Cáceres, M. R. (2022). Relación entre nivel de actividad física, ansiedad, estrés y depresión en adultos chilenos en contexto de pandemia por el virus covid-19. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 2(1), 1-15.
8. Ospina, B. M., Henao, S. C., Bolaños, J. O., Melo, L., & Toro, J. S. R. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de*

- Psicología:(Universidad de Antioquía), 14(1), 1-14.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8935299.pdf>
9. Ordemar Hoyos, M. J. (2024). Actividad física y niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina humana en una universidad de Lambayeque, 2022.
https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/7088/1/TL_OrdemarHoyosMonica.pdf
 10. Barrientos Valverde, S. (2024). Ansiedad y actividad física en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional De San Antonio Abad del Cusco, 2024.
 11. Arrascue J, & Quispe A. (2023). Asociación entre los niveles de actividad física y los síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana. *Rev Neuropsiquiatr* [Internet]. 86(2):90-101. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/4559>
 12. Apaza Jacinto RA, Rossi Tamara CJA. (2023), Asociación entre estrés académico y actividad física tras retorno a la presencialidad académica en estudiantes de medicina. *Rev Per Med Integr.* 2024;9(4):x-x. doi: 10.26722/rpmi.2024.v9n4.814
 13. Pérez Hinojosa, S.J. (2022). Niveles de ansiedad y actividad física en los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca. Tesis de pregrado. Universidad Continental.
<https://repositorio.unbosque.edu.co/server/api/core/bitstreams/f1c46503-5734-4d01-812a-dcbbb4cde629/content>
 14. Vicedo, J. C. P., Martínez, J. M., Polo, M. L., & Ayuso, A. P. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 135-144.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7699965.pdf>
 15. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Online]; 2020. Acceso 27 de Enero de 2023. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>.
 16. Malm C, Jakobsson J, Isaksson A, (2019). Actividad física y deporte: beneficios reales para la salud: una revisión con perspectiva sobre la salud pública de Suecia.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31126126/>
 17. Ros J. Actividad física + salud: Hacia un estilo de vida activo Sanidad Cd, editor. Murcia; 2008. https://www.murciasalud.es/recursos/publicaciones/actividad_fisica_mas_salud.pdf
 18. Fundación Universitaria Iberoamericana. Actividad física y salud: Diaz de Santos; 2006.
<https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788479789343.pdf>
 19. Airasca, D. A., & Giardini, H. A. (2022). Actividad física, salud y bienestar. Nobuko.
<https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=2TdsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA19&>

dq=actividad+f%C3%ADsica+&ots=WyrnlfHui&sig=KqvhlIcABfeitWqQ5sN4040qqZ
U

20. Brand R, Cheval B. (2019). Teorías para explicar la motivación para el ejercicio y la inactividad física: formas de ampliar nuestra perspectiva teórica actual. 2019; 10(1): p. 1-15.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01147/full>
21. Brand R, Ekkekakis P. Exercise Behavior Change Revisited: Affective-Reflective Theory. *Essentials of exercise and sport psychology: A direct access textbook*. 2020; 1: p. 62-92.
<https://kinesiologybooks.org/index.php/stork/catalog/download/10/1/171-1?inline=1>
22. Cheval B, Matthieu P. La teoría de la minimización del esfuerzo en la actividad física. *Sport Sci. Rev.* 2021; 49(3): p. 168-178. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8191473/>
23. Cheval B, Cabral D, Daou M, Bacelar M, Parma J, Forestier C, et al. Inhibitory control elicited by physical activity and inactivity stimuli: an EEG study. *SportRxiv Preprints*. 2021; 2: p. 1-41.
https://www.unige.ch/fapse/e3lab/files/6817/2608/4844/cheval_2021_mot.pdf
24. Velásquez M, Torres DSH. Análisis Psicológico de la actividad física. *Rev. Salud pública*. 2006; 8(2): p. 1-12.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/96206>
25. Stephens T. Actividad física y salud mental en Estados Unidos y Canadá: evidencia de cuatro encuestas de población. *Preventive Medicine*. 1988;(17): p. 35-47.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3258986/>
26. Petruzzello S, Landers D, Hatfield B, Kubitz K, Salazar W. Un metaanálisis sobre los efectos del ejercicio agudo y crónico en la reducción de la ansiedad. Resultados y mecanismos. *Sports Med.* 1991; 11(3): p. 143-82.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1828608/>
27. Santos Pazos, D. A., Ponce Guerra, C. E., Pazos Gálvez, P. E., & Moya Silva, T. J. (2021). Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 81-89.
<http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/ree/v15n3/2661-6742-ree-15-03-00009.pdf>
28. Fernández Martínez, M., García Caballero, I., Portero de la Cruz, S., & Cebrino Cruz, J. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *Nure investigación*, (112).
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=1697218X&AN=151458157&h=Jp5q7GaJu%2Fn%2BIhyR8W9qeHtN>

o2Tx7M4yaBWqkYf4RwkseUWkOcJQgww57hWB1YHBB1bMR7Hcvc0ISwfP7oew%3D%3D&crl=c

29. Goldin P, Ziv M, Jazaieri H, Werner K, Kraemer H, Heimberg R, et al. La autoeficacia de la reevaluación cognitiva media los efectos de la terapia cognitivo-conductual individual para el trastorno de ansiedad social. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2012; 80(6): p. 1034-1040. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3424305/>
30. Pammer P, Jahn R, Erkilic Z, Ohmann S, Schwarzenberg J, Plener P, et al. Trastorno de ansiedad social y problemas de regulación emocional en adolescentes. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2019; 13(37): p. 1-12. <https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13034-019-0297-9>
31. Spielberger C. *Anxiety as an emotional state* New York: Academic Pres; 1972. Descripción del procedimiento general de un programa de inoculación de estrés para afrontar la ansiedad ante los exámenes. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1209635>
32. Wright K, Mckeown M. *Fundamentos de enfermería de salud mental*. SAGE; 2018. <https://www.perlego.com/book/3271688/essentials-of-mental-health-nursing-pdf>
33. Spielberger C. *Anxiety and behavior* New York: Academic Press; 1966. Manejo del estrés basado en los niveles de ansiedad-rasgo y la calidad del sueño en empleados de mediana edad que enfrentan estrés psicosocial crónico. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1082142>
34. Dishman R. *Mental health*. Quinta ed. being Paaw, editor. New York: Seefeldt; 1986. <https://eric.ed.gov/?id=ED289874>
35. Thomas C, Cassady J. Validación de la versión estatal del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo en una muestra universitaria. *Sage Open*. 2021; 1: p. 1-10. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440211031900>
36. Zsido A, Teleki S, Csokasi K, Rozsa S, Bandi S. Development of the condensed version of the spielberger state-trait anxiety inventory. *Psychiatry Research*. 2020; 1(291): p. 1-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32563747/>
37. Saviola F, Pappaianni E, Monti A, Grecucci A, Jovicich J, Pisapia N. La ansiedad rasgo y estado se representan de forma diferente en el cerebro humano. 2020; 10(1112): p. 1-11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32632158/>

38. Spielberger C, Gorsuch R, Lushene R. Diferencias de género en la relación entre competitividad y adaptación entre estudiantes universitarios identificados como atléticos; 1970. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=114769>
39. Zengin S. Examination of Trait Anxiety States of University Students Doing Sports in Team and Individually in Terms of Some Variables. *Journal of Education and Training Studies*. 2019; 7(8): p. 93-97. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1223848.pdf>
40. Kurniandi R, Kasyulita E. Students' *Ansiedad de los estudiantes al hablar inglés en el segundo semestre del programa de estudios de inglés en la Universidad de Pasir Pengaraian*. 2019; 5(2): p. 117-122. <https://www.neliti.com/publications/329562/students-anxiety-in-speaking-english-at-second-semester-of-english-study-program>
41. Hajebi M, Pourabdol S, Beyki M, Sajjadpour S. El papel de los sistemas cerebrales/conductuales y el procesamiento emocional en la predicción de la ansiedad social de los estudiantes. *International Journal of School Health*. 2019; 6(3): p. 1-7. https://intjsh.sums.ac.ir/article_45588.html
42. Pavicevic M, Minic J. ANXIETY AND REINFORCEMENT SENSITIVITY IN ADOLESCENTS. Original scientific paper. 2019; 497(115): p. 227-234. https://www.researchgate.net/publication/332362845_Anxiety_and_reinforcement_sensitivity_in_adolescents
43. Guill R, Molinero R, Clavellino A, Olarte P, Zayas A. Enfrentando la ansiedad, creciendo. La inteligencia emocional como rasgo mediador de la relación entre la autoestima y la ansiedad universitaria. 2019; 1: p. 1-12. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00567/full>
44. Zaccoletti S, Alto G, Mason L. Disfrute, ansiedad y aburrimiento, y sus antecedentes de valor de control como predictores de la comprensión lectora. 2020; 79(1): p. 1-15. https://www.researchgate.net/publication/340206906_Enjoyment_anxiety_and_boredom_and_their_control-value_antecedents_as_predictors_of_reading_comprehension
45. Leigh L, Clark D. Comprensión del trastorno de ansiedad social en adolescentes y mejora de los resultados del tratamiento: aplicación del modelo cognitivo de Clark y Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review* volume. 2018; 21(1): p. 388-414. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-018-0258-5>
46. Galarza, C. A. R. (2021). Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 10(1), 1-7. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7890336.pdf>

- 47 Maldonado, F. L. M., Yáñez, K. A. Y., & Salgado, J. D. M. (2021). Una aproximación a la metodología de la investigación jurídica. *Revista Pedagogía Universitaria y Didáctica del Derecho*, 8(2), 81-96.
<https://pdfs.semanticscholar.org/3937/0c41102384bf0d2f245498722991b4756a64.pdf>
- 48 Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1(1), 66-78.
https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- 49 Torales, J., & Barrios, I. (2023). Diseño de investigaciones: algoritmo de clasificación y características esenciales. *Medicina clínica y social*, 7(3), 210-235.
http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S252122812023000300210&script=sci_arttext
- 50 Mavrou, I. (2022). *Diseño de investigación y análisis de datos*. Arco Libros.
<https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10197876/>
51. Pérez-Flores, A. (2024). Respuesta carta editor “Población y muestra”. *International journal of interdisciplinary dentistry*, 17(2), 67-67.
<https://www.scielo.cl/pdf/ijoid/v17n2/2452-5588-ijoid-17-02-67.pdf>
- 52 La Rosa, S. (2022). “Adicción a redes sociales y ansiedad estado–rasgo en estudiantes de una escuela superior de formación artística pública de Ayacucho”. Universidad Autónoma del Perú. Lima-Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2021/La%20Rosa%20Roca%2c%20Sarma.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 53 Cisneros-Caicedo, A. J., Guevara-García, A. F., Urdánigo-Cedeño, J. J., & Garcés-Bravo, J. E. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 1165-1185.
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/download/2546/5714>
- 54 Martínez, D. V. S. (2022). Técnicas e instrumentos de recolección de datos en investigación. *TEPEXI boletín científico de la escuela superior tepeji del río*, 9(17), 38-39.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/tepexi/article/download/7928/8457>

VIII ANEXOS

Tabla 46 Matriz de Consistencia

Relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE, DIMENSIONES E INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p>	<p>Hipótesis General: La actividad física se relaciona con el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2025.</p>	<p>Variable: Actividad física. Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de la actividad física. • Duración de la actividad física. • Intensidad de la actividad física. <p>Variable: Niveles de ansiedad.</p>	<p>Cuestionario de la actividad física: 1 = Siempre. 2 = Casi siempre. 3 = A veces. 4 = Casi nunca. 5 = Nunca.</p>
<p>Problemas Específicos: ¿Existe relación entre la actividad física y la</p>	<p>Objetivos específicos: Determinar la relación entre la</p>	<p>Hipótesis Específicas: La actividad física se relaciona con la</p>	<p>Dimensiones:</p>	

<p>ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?</p>	<p>actividad física y la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p>	<p>ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad fisiológica. • Ansiedad cognitiva. • Ansiedad conductual. 	<p>Cuestionario de los niveles de ansiedad. 1 = Siempre. 2 = Casi siempre. 3 = A veces. 4 = Casi nunca. 5 = Nunca.</p>
<p>¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?</p>	<p>Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p>	<p>La actividad física se relaciona con la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p>		
<p>¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la</p>	<p>Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad conductual</p>	<p>La actividad física se relaciona la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la</p>		

Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?	en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.	Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.
--	---	--

TIPO DE INVESTIGACION	DISEÑO	POBLACION Y MUESTRA	METODO	TECNICA	INSTRUMENTO
Básica	No experimental-transversal.	Población: 200 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año la UNICA. Muestra: 132 estudiantes de la Facultad del 4to y 5to año Medicina Humana de la UNICA.	Cuantitativo	Encuesta	Cuestionario

Nota. Elaboración propia (2025)

Operacionalización De Variables

Tabla 47 Matriz de operacionalización de variable Independiente (X): Actividad física

Título: “Relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025”				
Variable (X)	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores
Actividad física	Ordemar (2024) ⁽⁶⁾ Es un conjunto de actividades y procesos que ocurren cuando una persona lleva a cabo ejercicios de forma regular. Además, se define como cualquier movimiento físico generado por los músculos esqueléticos que implica un incremento en el gasto energético.	La actividad física será medida por frecuencia de la actividad física, duración de la actividad física y la intensidad de la actividad física.	Frecuencia de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Número de sesiones semanales. • Constancia en la práctica. • Cumplimiento de las recomendaciones.
			Duración de la actividad Física.	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo total por sesión. • Proporción de tiempo activo. • Duración máxima en una actividad.
			Intensidad de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad o ritmo de la actividad. • Frecuencia cardíaca durante de la actividad.

- Percepción subjetiva del esfuerzo.

Nota. Elaboración propia (2025)

Tabla 48 Matriz de operacionalización de variable Dependiente (Y): Niveles de ansiedad

Título: “Relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025”				
Variable (Y)	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores
Niveles de ansiedad	Chavez (2022) ⁽⁸⁾ Es una etapa temporal y variable de las emociones, que varía en intensidad y duración. La persona que la experimenta puede percibir este sentimiento como algo neurótico, ya que se manifiesta de manera notable e independiente.	Los niveles de ansiedad serán medidos mediante la ansiedad fisiológica, ansiedad moderada y la ansiedad severa.	Ansiedad fisiológica.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de latidos en el corazón. • Presencia de rigidez o tensión en los músculos. • Incremento de la sudoración.
			Ansiedad cognitiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación constante. • Dificultad para concentrarse. • Anticipación negativa.
			Ansiedad conductual.	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación de situaciones.

- Inquietud o agitación.
- Compulsiones o conductas de escape.

Nota. Elaboración propia (2025)

2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA



CUESTIONARIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Por favor, llene este formato de acuerdo a la instrucción señalada. La información que nos proporcionará será muy valiosa para nosotros y estaremos muy agradecidos por tu respuesta.

Instrucciones:

Marque con una (X) según corresponda, teniendo en cuenta que.

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

Variable Independiente: Actividad física						
Ítem	Preguntas	Respuestas				
		1	2	3	4	5
	Dimensión 1: Frecuencia de la actividad física					
1	Camina al menos 30 minutos al día					
2	Realiza ejercicio cardiovascular, como correr o trotar, al menos 4 veces a la semana.					
3	Sigue un plan de ejercicio progresivo, aumentando gradualmente la duración o intensidad					
4	Realiza actividades recreativas o paseos al aire libre regularmente.					
5	Usa la bicicleta para trasladarse o como parte de su rutina diaria					
6	Participa en algún deporte o actividad física organizada varias veces a la semana					
	Dimensión 2: Duración de la actividad física					
7	Dedica buen tiempo al día para sus actividades físicas.					
8	Sus sesiones diarias duran más de una hora.					

9	Hace lo posible por realizar al menos 15 minutos de actividad física durante el día.					
10	Siente que el tiempo que le dedica a sus ejercicios es el necesario.					
11	Suele mantener la misma duración de sus sesiones de ejercicios durante la semana.					
12	Durante la semana ha podido realizar sesiones de 60 minutos de actividad física.					
13	Realiza paseos cada semana.					
	Dimensión 3: Intensidad de la actividad física					
14	Suele usar la velocidad para realizar sus actividades físicas.					
15	Aumenta su ritmo cardiaco después de sus actividades físicas.					
16	Se esfuerza mucho para realizar sus actividades físicas.					
17	Su corazón late más rápido mientras realiza sus actividades.					
18	Considera que la actividad física que realiza es desafiante para su nivel de condición física.					
19	Le resulta difícil mantener un ritmo constante durante sus actividades físicas.					
20	Después de realizar sus actividades físicas su frecuencia cardiaca tarda en volver a la normalidad.					

Creación Propia (2025)



CUESTIONARIO DE LOS NIVELES DE ANSIEDAD



Por favor, llene este formato de acuerdo a la instrucción señalada. La información que nos proporcionará será muy valiosa para nosotros y estaremos muy agradecidos por tu respuesta.

Instrucciones:

Marcar según su opinión.

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

Variable dependiente: Niveles de ansiedad						
Ítem	Preguntas	Respuestas				
		1	2	3	4	5
	Dimensión 1: Ansiedad fisiológica					
1	Su corazón late más rápido cuando está ansioso.					
2	En situaciones de estrés leve, nota algún cambio en los latidos de su corazón.					
3	Experimenta rigidez o tensión en los músculos cuando está ansioso					
4	Cuando esta nerviosos nota sus músculos más tensos					
5	Suda más de lo normal cuando está en situaciones de ansiedad.					
6	Siente que su respiración se acelera o se dificulta cuando está muy ansioso.					
7	Siente rigidez en otras partes del cuerpo (mandíbula o los brazos) cuando está experimentando ansiedad.					
	Dimensión 2: Ansiedad cognitiva					
8	Se preocupa por cosas que podrían salir mal.					
9	Piensa en posibles problemas incluso cuando no hay indicios que ocurran.					
10	En algunas ocasiones, le cuesta concentrarse en tareas cotidianas debido a pensamientos que le preocupan.					

11	Cuando está realizando una actividad importante, ¿se distrae fácilmente por pensamientos preocupantes?					
12	Siente que a menudo espera lo peor en situaciones que aún no han ocurrido					
13	Antes de un evento importante, ¿suele anticipar que las cosas saldrán mal, aunque no haya señales claras de ello?					
14	Le cuesta dejar de pensar en situaciones que le generan preocupación, incluso cuando intenta relajarse.					
	Dimensión 3: Ansiedad conductual.					
15	Tiende a evitar situaciones que le generan ansiedad, como eventos sociales o presentaciones públicas.					
16	Se ha encontrado evitando lugares o actividades que sabe que le generarán estrés o incomodidad.					
17	En ocasiones, siente algo de inquietud o agitación física (como mover las piernas o las manos) cuando está en situaciones de estrés o ansiedad.					
18	En momentos de ansiedad, ¿siente que no puede quedarse quieto y necesita hacer algo constantemente (como caminar o moverse)?					
19	Recurre a conductas repetitivas, como evitar determinadas tareas, para escapar de la ansiedad.					
20	Tiende a retirarse o quedarse aislado cuando enfrenta situaciones que le generan ansiedad.					

Creación Propia (2025).

3. CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

PERMISO INFORMADO PARA PARTICIPANTES



Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

La razón de la estructura de acuerdo es dar a los individuos datos precisos que den sentido a su interés.

Usted está de acuerdo en aceptar deliberadamente intervenir en esta revisión, para evaluar la asociación entre **Relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.**

La vigencia del cuestionario tendrá una duración de 20 minutos más o menos.

Por otra parte, los datos dados por usted pueden ser considerados para esta revisión y su apoyo será totalmente privado, ya que no será utilizado para fines diferentes. Además, si tiene alguna duda sobre la encuesta, no dude en plantearla.

DATOS DEL PARTICIPE:

FIRMA: _____

FECHA: _____

OTROS

Test Alfa de Cronbach

ENCUESTADOS	ITEM																				SUMA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
E1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
E2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	22
E3	4	2	1	4	4	3	3	1	1	2	1	1	3	3	2	1	4	1	3	1	45
E4	4	3	4	4	4	3	4	2	2	5	2	2	3	4	3	4	4	2	4	2	65
E5	2	1	1	2	2	2	5	1	2	1	1	5	2	5	1	1	2	1	5	1	43
E6	3	3	1	3	3	3	5	1	2	1	1	2	3	5	3	1	3	1	5	1	50
E7	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	3	2	1	1	2	2	1	3	1	3	35
E8	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	24
E9	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	37
E10	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	33
E11	2	2	1	2	2	2	2	4	1	2	3	1	2	2	2	1	2	4	2	4	43
E12	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	35
E13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
E14	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	2	33
E15	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	28
E16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
E17	1	2	1	1	1	1	1	2	1	5	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	30
E18	2	3	1	2	2	4	2	1	2	1	1	4	4	2	3	1	2	1	2	1	41
E19	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	24
E20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
VARIANZA	0.96	0.66	0.68	0.96	0.96	0.85	1.78	0.68	0.26	1.57	0.46	1.14	0.85	1.78	0.66	0.68	0.96	0.68	1.78	0.68	
SUMATORIA DE VARIANZAS	19.033																				
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ITEMS	142.576																				

K	Coefficiente de confiabilidad del cuestionario	0.91
K	Número de ítems del instrumento	20
$\sum S_i^2$	Sumatoria de las varianzas de los ítems	19.033
$\sum S_j^2$	Varianza total del instrumento	142.576

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_j^2} \right)$$

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menor	Inaceptable
0.54 a 0.59	Deficiente
0.60 a 0.65	Regular
0.66 a 0.65	Bueno
0.72 a 0.99	Muy bueno
1	Excelente

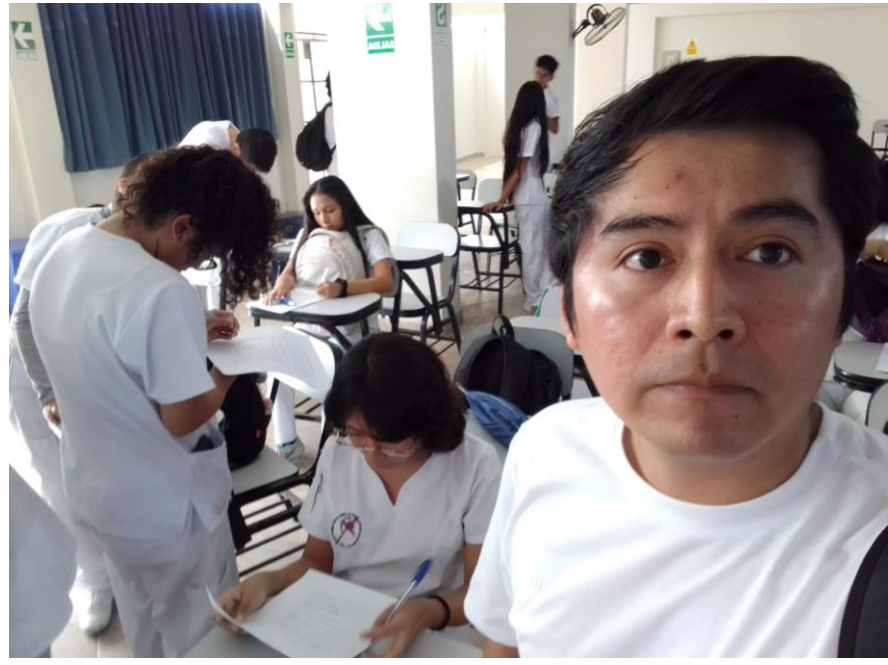
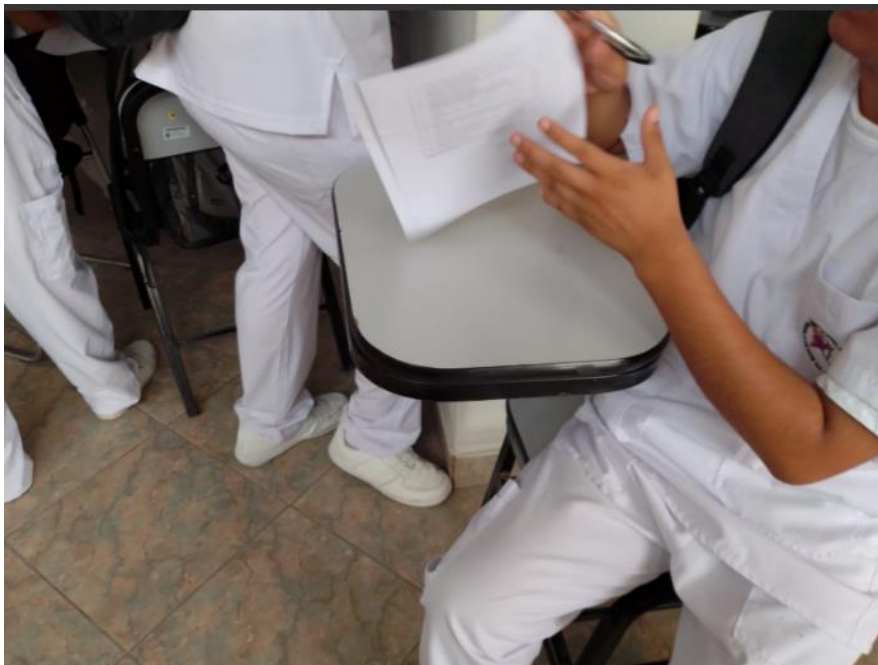
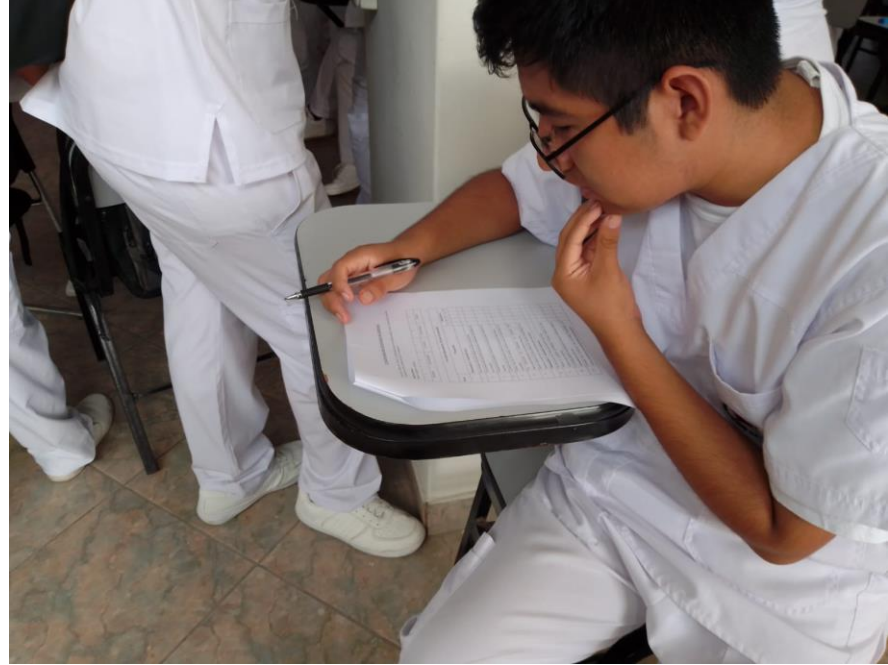
ENCUESTADOS	ITEM																				SUMA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
E1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	22
E2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	23
E3	3	3	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1	4	2	2	2	1	1	3	1	36
E4	3	4	2	2	2	2	5	2	2	4	2	2	4	3	2	5	2	2	4	4	58
E5	2	5	1	1	2	2	1	1	2	5	1	2	2	1	2	1	1	2	5	1	40
E6	3	5	1	1	2	2	1	1	2	5	1	2	3	3	2	1	1	2	5	1	44
E7	1	1	3	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	38
E8	1	1	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	30
E9	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	34
E10	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	29
E11	2	2	4	3	1	2	2	3	1	2	4	1	2	2	2	2	3	1	2	1	42
E12	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	33
E13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
E14	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	34
E15	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	30
E16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
E17	1	1	2	2	1	2	5	2	1	1	2	1	1	2	2	5	2	1	1	1	36
E18	4	2	1	1	4	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	37
E19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	22
E20	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	24
VARIANZA	0.85	1.78	0.68	0.46	0.57	0.22	1.57	0.46	0.26	1.78	0.68	0.26	0.96	0.66	0.22	1.57	0.46	0.26	1.78	0.68	
SUMATORIA DE VARIANZAS	16.174																				
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ITEMS	90.989																				

α	Coefficiente de confiabilidad del cuartianario	0.87
K	Número de ítem del instrumento	20
Σ S_i²	Sumatoria de las varianzas de los ítem	16.174
Σ S_T²	Varianza total del instrumento	90.989

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right)$$

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 o menor	Inaceptable
0.54 a 0.59	Deficiente
0.60 a 0.65	Regular
0.66 a 0.65	Bueno
0.72 a 0.99	Muy bueno
1	Excelente

Evidencia fotográfica





Validación de expertos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Dr. José Alfredo Hernández Anchante

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Por medio del presente, es grato dirigirme a usted para expresar un cordial saludo en mi calidad de estudiante de pregrado de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica.

Asimismo, hago de su conocimiento que requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para el desarrollo de la investigación titulada: **“Relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica - 2025”**, y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

Carta de presentación.

Matriz de Consistencia.

Matriz de operacionalización de las variables.

Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Bachiller: Alfredo José Marca Marquina

Dni: 46575778

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS
DE JUICIO DE EXPERTOS**

Anexo 1.

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿De qué manera la actividad física se relaciona con los niveles de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?</p> <p>Problemas específicos P.E.1: ¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025? P.E.2: ¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025? P.E.3: ¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p> <p>Objetivos específicos: O.E.1: Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. O.E.2: Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. O.E.3: Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p>	<p>Hipótesis general La actividad física se relaciona con el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2025.</p> <p>Hipótesis específicas: H.E.1: La actividad física se relaciona con la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. H.E.2: La actividad física se relaciona con la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. H.E.3: La actividad física se relaciona con la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p>	<p>Variable 1: Actividad física Dimensiones: - D.1: Frecuencia de la actividad física. - D.2: Duración de la actividad - D.3: Intensidad de la actividad física.</p> <p>Variable 2: Niveles de ansiedad Dimensiones: - D.1: Ansiedad fisiológica. - D.2: Ansiedad cognitiva. - D.3: Ansiedad conductual.</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: Aplicada Nivel de Investigación: Correlacional Diseño: No experimental y corte transversal</p> <p>Población - Muestra: Se comprenderá por 200 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA.</p> <p>Técnica e instrumentos: Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario</p> <p>Métodos de análisis de datos Word y Excel. Programación estadística.</p>

Anexo 2:

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Matriz de operacionalización: Actividad física

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Actividad física.	Frecuencia de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Numero de sesiones semanales. • Constancia en la práctica. • Cumplimiento de las recomendaciones. 	Del 1 al 4		Cuantitativo Variable independiente
	Duración de la actividad Física.	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo total por sesión. • Proporción del tiempo activo. • Duración máxima de una actividad. 	Del 5 al 9	1. Siempre 2. Casi siempre 3. A veces 4. Casi nunca 5. Nunca	
	Intensidad de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad o ritmo de la actividad. • Frecuencia cardiaca durante de la actividad • Percepción subjetiva del esfuerzo. 	Del 10 al 15		

Matriz de operacionalización: Niveles de ansiedad

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Niveles de ansiedad.	Ansiedad fisiológica.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de latidos en el corazón. • Presencia de rigidez o tensión en los músculos. • Incremento de la sudoración. 	Del 1 al 5	1. Siempre 2. Casi siempre 3. A veces 4. Casi nunca 5. Nunca	Cuantitativo Variable dependiente
	Ansiedad cognitiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación constante. • Dificultad para concentrarse. • Anticipación negativa. 	Del 6 al 9		
	Ansiedad conductual.	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación de situaciones. • Inquietud o agitación. • Compulsiones o conductas de escape. 	Del 10 al 15		

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

N.º	VARIABLE INDEPENDIENTE: NIVELES DE ANSIEDAD DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	• Dimensión 1: Frecuencia de la actividad física							
1	Camina al menos 30 minutos al día	✓		✓		✓		
2	Realiza ejercicio cardiovascular, como correr o trotar, al menos 4 veces a la semana.	✓		✓		✓		
3	Sigue un plan de ejercicio progresivo, aumentando gradualmente la duración o intensidad	✓		✓		✓		
4	Realiza actividades recreativas o paseos al aire libre regularmente.	✓		✓		✓		
5	Usa la bicicleta para trasladarse o como parte de su rutina diaria	✓		✓		✓		
6	Participa en algún deporte o actividad física organizada varias veces a la semana	✓		✓		✓		
	Dimensión 2: Duración de la actividad física							
7	Dedica buen tiempo al día para sus actividades físicas.	✓		✓		✓		
8	Sus sesiones diarias duran más de una hora.	✓		✓		✓		
9	Hace lo posible por realizar al menos 15 minutos de actividad física durante el día.	✓		✓		✓		
10	Siente que el tiempo que le dedica a sus ejercicios es el necesario.	✓		✓		✓		
11	Suele mantener la misma duración de sus sesiones de ejercicios durante la semana.	✓		✓		✓		
12	Durante la semana ha podido realizar sesiones de 60 minutos de actividad física.	✓		✓		✓		
13	Realiza paseos cada semana.	✓		✓		✓		
	• Dimensión 3: Intensidad de la actividad física							
14	Suele usar la velocidad para realizar sus actividades físicas.	✓		✓		✓		
15	Aumenta su ritmo cardíaco después de sus actividades físicas.	✓		✓		✓		
16	Se esfuerza mucho para realizar sus actividades físicas.	✓		✓		✓		
17	Su corazón late más rápido mientras realiza sus actividades.	✓		✓		✓		
18	Considera que la actividad física que realiza es desafiante para su nivel de condición física.	✓		✓		✓		

19	Le resulta difícil mantener un ritmo constante durante sus actividades físicas.	X		X		X	
20	Después de realizar sus actividades físicas su frecuencia cardiaca tarda en volver a la normalidad.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Jose Alfredo Hernández Anchante

DNI N°: 21474294

Especialidad del validador: Doctor en Salud Pública


02 de mayo del 2025.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

 **CMP 22346**
DR. JOSE HERNANDEZ ANCHANTE
 MEDICO INTERNISTA ENDOCRINOLOGIA
 C.M.P. 22346 R.N.E. 021340

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA NIVELES DE ANSIEDAD

N.º	VARIABLE INDEPENDIENTE: NIVELES DE ANSIEDAD DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	• Dimensión 1: Ansiedad leve							
1	Su corazón late más rápido cuando está ansioso.	X		X		X		
2	En situaciones de estrés siente que aumentan los latidos de su corazón.	X		X		X		
3	Experimenta rigidez o tensión en los músculos cuando está ansioso	X		X		X		
4	Cuando esta nerviosos nota sus músculos más tensos	X		X		X		
5	Suda más de lo normal cuando está en situaciones de ansiedad.	X		X		X		
6	En momentos de ansiedad, su corazón late descontroladamente o de manera irregular.	X		X		X		
7	Siente rigidez en otras partes del cuerpo (mandíbula o los brazos) cuando está experimentando ansiedad.	X		X		X		
	Dimensión 2: Ansiedad Cognitiva							
8	Se preocupa por cosas que podrían salir mal.	X		X		X		
9	Piensa en posibles problemas incluso cuando no hay indicios que ocurran.	X		X		X		
10	Le resulta difícil concentrarse en tareas cotidianas debido a pensamientos ansiosos.	X		X		X		
11	Cuando está realizando una actividad importante, ¿se distrae fácilmente por pensamientos preocupantes?	X		X		X		
12	Siente que a menudo espera lo peor en situaciones que aún no han ocurrido		X	X		X		
13	Antes de un evento importante, ¿suele anticipar que las cosas saldrán mal, aunque no haya señales claras de ello?	X		X		X		
14	Le cuesta dejar de pensar en situaciones que le generan preocupación, incluso cuando intenta relajarse.		X	X		X		
	• Dimensión 3: Ansiedad conductual							
15	Tiende a evitar situaciones que le generan ansiedad, como eventos sociales o presentaciones públicas.	X		X		X		
16	Se ha encontrado evitando lugares o actividades que sabe que le generarán estrés o incomodidad.	X		X		X		
17	Suele sentirse inquieto o con agitación física (como mover las piernas o las manos) cuando está en situaciones de estrés o ansiedad	X		X		X		

18	En momentos de ansiedad, ¿siente que no puede quedarse quieto y necesita hacer algo constantemente (como caminar o moverse)?	X		X		X	
19	Recurre a conductas repetitivas, como evitar determinadas tareas, para escapar de la ansiedad.	X		X		X	
20	Tiende a retirarse o quedarse aislado cuando enfrenta situaciones que le generan ansiedad.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. José Alfredo Hernández Anchante

DNI N°: 21474294

Especialidad del validador: Doctor en Salud Pública

02 de mayo del 2025.

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

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


 CRP 22346
DR. JOSÉ HERNÁNDEZ ANCHANTE
 MÉDICO INTERNISTA EN PSICOLOGÍA
 C. M. P. 22346 RNE 021140

Firma del Experto Informante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Zegarra, G. R. (2021). Relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima, Perú. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*. Perú. <https://www.revistas.up.edu.pe/index.php/revpsicotrabs/article/view/549>
- Alvarado, P. M., & Delgado, J. M. (2020). Efectos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios en Lima Metropolitana. *Revista de Ciencias de la Salud*. Perú. <https://revistas.unmsm.edu.pe/index.php/racs/article/view/15045>
- Pérez, A., & García, A. (2021). Relación entre la práctica de ejercicio físico y los niveles de ansiedad en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. Perú. https://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342021000100007
- López, M., & Fernández, L. (2022). Impacto de la actividad física en la reducción de la ansiedad en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19 en Perú. *Revista Peruana de Psicología*. Perú. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/28129>
- Torres, J. F., & García, H. C. (2020). La relación entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Psicología*. Perú. <https://www.revistas.unmsm.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/22561>

CARTA DE PRESENTACIÓN

Dr. Mario Luis Franco Soto

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Por medio del presente, es grato dirigirme a usted para expresar un cordial saludo en mi calidad de estudiante de pregrado de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica.

Asimismo, hago de su conocimiento que requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para el desarrollo de la investigación titulada: **“Relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica - 2025”**, y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

Carta de presentación.

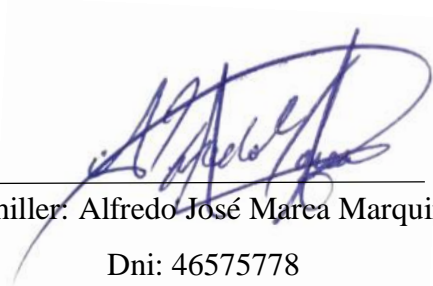
Matriz de Consistencia.

Matriz de operacionalización de las variables.

Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Bachiller: Alfredo José Marea Marquina

Dni: 46575778

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS
DE JUICIO DE EXPERTOS**

Anexo 1.

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿De qué manera la actividad física se relaciona con los niveles de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?</p> <p>Problemas específicos P.E.1: ¿Existe relación entre la actividad física con la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025? P.E.2: ¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025? P.E.3: ¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p> <p>Objetivos específicos: O.E.1: Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. O.E.2: Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. O.E.3: Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p>	<p>Hipótesis general La actividad física se relaciona con el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2025.</p> <p>Hipótesis específicas: H.E.1: La actividad física se relaciona con la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. H.E.2: La actividad física se relaciona con la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. H.E.3: La actividad física se relaciona la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p>	<p>Variable 1: Actividad física Dimensiones: - D.1: Frecuencia de la actividad física. - D.2: Duración de la actividad - D.3: Intensidad de la actividad física.</p> <p>Variable 2: Niveles de ansiedad Dimensiones: - D.1: Ansiedad fisiológica. - D.2: Ansiedad cognitiva. - D.3: Ansiedad conductual.</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: Aplicada Nivel de Investigación: Correlacional Diseño: No experimental y corte transversal</p> <p>Población - Muestra: Se comprenderá por 200 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA.</p> <p>Técnica e instrumentos: Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario</p> <p>Métodos de análisis de datos Word y Excel. Programación estadística.</p>

Anexo 2:

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Matriz de operacionalización: Actividad física

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Actividad física.	Frecuencia de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Numero de sesiones semanales. • Constancia en la práctica. • Cumplimiento de las recomendaciones. 	Del 1 al 4	1. Siempre 2. Casi siempre 3. A veces 4. Casi nunca 5. Nunca	Cuantitativo Variable independiente
	Duración de la actividad Física.	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo total por sesión. • Proporción del tiempo activo. • Duración máxima de una actividad. 	Del 5 al 9		
	Intensidad de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad o ritmo de la actividad. • Frecuencia cardiaca durante de la actividad • Percepción subjetiva del esfuerzo. 	Del 10 al 15		

Matriz de operacionalización: Niveles de ansiedad

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Niveles de ansiedad.	Ansiedad fisiológica.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de latidos en el corazón. • Presencia de rigidez o tensión en los músculos. • Incremento de la sudoración. 	Del 1 al 5	1. Siempre 2. Casi siempre 3. A veces 4. Casi nunca 5. Nunca	Cuantitativo Variable dependiente
	Ansiedad cognitiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación constante. • Dificultad para concentrarse. • Anticipación negativa. 	Del 6 al 9		
	Ansiedad conductual.	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación de situaciones. • Inquietud o agitación. • Compulsiones o conductas de escape. 	Del 10 al 15		

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

N.º	VARIABLE INDEPENDIENTE: NIVELES DE ANSIEDAD DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	• Dimensión 1: Frecuencia de la actividad física							
1	Camina al menos 30 minutos al día	X		X		X		
2	Realiza ejercicio cardiovascular, como correr o trotar, al menos 4 veces a la semana.	X		X		X		
3	Sigue un plan de ejercicio progresivo, aumentando gradualmente la duración o intensidad	X		X		X		
4	Realiza actividades recreativas o paseos al aire libre regularmente.	X		X		X		
5	Usa la bicicleta para trasladarse o como parte de su rutina diaria	X		X		X		
6	Participa en algún deporte o actividad física organizada varias veces a la semana	X		X		X		
	• Dimensión 2: Duración de la actividad física							
7	Dedica buen tiempo al día para sus actividades físicas.	X		X		X		PERTINENCIA: TENER EN CUENTA TIEMPO DE LABOR EDUCATIVO BASTAN 30' DIARIOS.
8	Sus sesiones diarias duran más de una hora.	X		X		X		
9	Hace lo posible por realizar al menos 15 minutos de actividad física durante el día.	X		X		X		
10	Siente que el tiempo que le dedica a sus ejercicios es el necesario.	X		X		X		
11	Suele mantener la misma duración de sus sesiones de ejercicios durante la semana.	X		X		X		
12	Durante la semana ha podido realizar sesiones de 60 minutos de actividad física.	X		X		X		
13	Realiza paseos cada semana.	X		X		X		
	• Dimensión 3: Intensidad de la actividad física							
14	Suele usar la velocidad para realizar sus actividades físicas.	X		X		X		
15	Aumenta su ritmo cardiaco después de sus actividades físicas.	X		X		X		PREGUNTAR SI HACE REPOSO AL SENTIR AGOTAMIENTO
16	Se esfuerza mucho para realizar sus actividades físicas.	X		X		X		
17	Su corazón late más rápido mientras realiza sus actividades.	X		X		X		
18	Considera que la actividad física que realiza es desafiante para su nivel de condición física.	X		X		X		SI ES UNA ACTIVIDAD QUE ORIGINA DISCONFORT FISICO NO DEBE REALIZARSE

19	Le resulta difícil mantener un ritmo constante durante sus actividades físicas.	X		X		X	
20	Después de realizar sus actividades físicas su frecuencia cardiaca tarda en volver a la normalidad.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si se halla suficiencia, pudiendo contar 2 puntos en una.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable | Aplicable después de corregir | No aplicable |

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Mario Luis Franco Soto

DNI N°: 21413443

Especialidad del validador: Doctor en Salud Pública

02 de mayo del 2025.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



DR. MARIO LUIS FRANCO SOTO
MÉDICO INTERNISTA
C.M.P. 18812 R.N.E. 8467

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA NIVELES DE ANSIEDAD

N.º	VARIABLE INDEPENDIENTE: NIVELES DE ANSIEDAD DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
• Dimensión 1: Ansiedad leve								
1	Su corazón late más rápido cuando está ansioso.	X		X		X		
2	En situaciones de estrés siente que aumentan los latidos de su corazón.	X		X		X		
3	Experimenta rigidez o tensión en los músculos cuando está ansioso	X		X		X		
4	Cuando esta nerviosos nota sus músculos más tensos	X		X		X		
5	Suda más de lo normal cuando está en situaciones de ansiedad.	X		X		X		
6	En momentos de ansiedad, su corazón late descontroladamente o de manera irregular.	X		X		X		
7	Siente rigidez en otras partes del cuerpo (mandíbula o los brazos) cuando está experimentando ansiedad.	X		X		X		
Dimensión 2: Ansiedad Cognitiva								
8	Se preocupa por cosas que podrían salir mal.	X		X		X		
9	Piensa en posibles problemas incluso cuando no hay indicios que ocurran.	X		X		X		
10	Le resulta difícil concentrarse en tareas cotidianas debido a pensamientos ansiosos.	X		X		X		
11	Cuando está realizando una actividad importante, ¿se distrae fácilmente por pensamientos preocupantes?	X		X		X		
12	Siente que a menudo espera lo peor en situaciones que aún no han ocurrido	X		X		X		
13	Antes de un evento importante, ¿suele anticipar que las cosas saldrán mal, aunque no haya señales claras de ello?	X		X		X		
14	Le cuesta dejar de pensar en situaciones que le generan preocupación, incluso cuando intenta relajarse.	X		X		X		
• Dimensión 3: Ansiedad conductual								
15	Tiende a evitar situaciones que le generan ansiedad, como eventos sociales o presentaciones públicas.	X		X		X		
16	Se ha encontrado evitando lugares o actividades que sabe que le generarán estrés o incomodidad.	X		X		X		
17	Suele sentirse inquieto o con agitación física (como mover las piernas o las manos) cuando está en situaciones de estrés o ansiedad	X		X		X		

18	En momentos de ansiedad, ¿siente que no puede quedarse quieto y necesita hacer algo constantemente (como caminar o moverse)?	X		X		X	
19	Recurre a conductas repetitivas, como evitar determinadas tareas, para escapar de la ansiedad.	X		X		X	
20	Tiende a retirarse o quedarse aislado cuando enfrenta situaciones que le generan ansiedad.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia, puede unir algunas preguntas que son parecidas.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Mario Luis Franco Soto

DNI N°: 21413443

Especialidad del validador: Doctor en Salud Pública

02 de mayo del 2025.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

DR. MARIO LUIS FRANCO SOTO
MÉDICO INTERNISTA

Firma del Experto Informante E. 8467

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Zegarra, G. R. (2021). Relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima, Perú. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*. Perú. <https://www.revistas.up.edu.pe/index.php/revpsicotrabs/article/view/549>
- Alvarado, P. M., & Delgado, J. M. (2020). Efectos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios en Lima Metropolitana. *Revista de Ciencias de la Salud*. Perú. <https://revistas.unmsm.edu.pe/index.php/rcs/article/view/15045>
- Pérez, A., & García, A. (2021). Relación entre la práctica de ejercicio físico y los niveles de ansiedad en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. Perú. https://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342021000100007
- López, M., & Fernández, L. (2022). Impacto de la actividad física en la reducción de la ansiedad en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19 en Perú. *Revista Peruana de Psicología*. Perú. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/28129>
- Torres, J. F., & García, H. C. (2020). La relación entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Psicología*. Perú. <https://www.revistas.unmsm.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/22561>

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Donayre Ríos Jorge Luis

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Por medio del presente, es grato dirigirme a usted para expresar un cordial saludo en mi calidad de estudiante de pregrado de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica.

Asimismo, hago de su conocimiento que requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para el desarrollo de la investigación titulada: **“Relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica - 2025”**, y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

Carta de presentación.

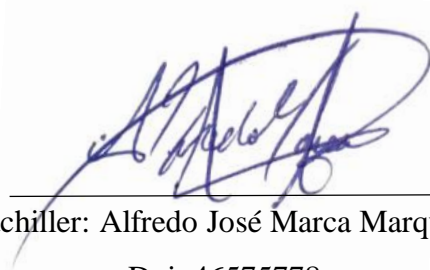
Matriz de Consistencia.

Matriz de operacionalización de las variables.

Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Bachiller: Alfredo José Marca Marquina

Dni: 46575778

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS
DE JUICIO DE EXPERTOS**

Anexo 1.

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿De qué manera la actividad física se relaciona con los niveles de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?</p> <p>Problemas específicos P.E.1: ¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025? P.E.2: ¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025? P.E.3: ¿Existe relación entre la actividad física y la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre la actividad física y el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p> <p>Objetivos específicos: O.E.1: Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. O.E.2: Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. O.E.3: Determinar la relación entre la actividad física y la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p>	<p>Hipótesis general La actividad física se relaciona con el nivel de ansiedad en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2025.</p> <p>Hipótesis específicas: H.E.1: La actividad física se relaciona con la ansiedad fisiológica en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. H.E.2: La actividad física se relaciona con la ansiedad cognitiva en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025. H.E.3: La actividad física se relaciona la ansiedad conductual en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica 2025.</p>	<p>Variable 1: Actividad física Dimensiones: - D.1: Frecuencia de la actividad física. - D.2: Duración de la actividad - D.3: Intensidad de la actividad física.</p> <p>Variable 2: Niveles de ansiedad Dimensiones: - D.1: Ansiedad fisiológica. - D.2: Ansiedad cognitiva. - D.3: Ansiedad conductual.</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: Aplicada Nivel de Investigación: Correlacional Diseño: No experimental y corte transversal</p> <p>Población - Muestra: Se comprenderá por 200 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del 4to y 5to año de la UNICA.</p> <p>Técnica e instrumentos: Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario</p> <p>Métodos de análisis de datos Word y Excel. Programación estadística.</p>

Anexo 2:

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Matriz de operacionalización: Actividad física

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Actividad física.	Frecuencia de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Numero de sesiones semanales. • Constancia en la práctica. • Cumplimiento de las recomendaciones. 	Del 1 al 4	1. Siempre 2. Casi siempre 3. A veces 4. Casi nunca 5. Nunca	Cuantitativo Variable independiente
	Duración de la actividad Física.	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo total por sesión. • Proporción del tiempo activo. • Duración máxima de una actividad. 	Del 5 al 9		
	Intensidad de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad o ritmo de la actividad. • Frecuencia cardiaca durante de la actividad • Percepción subjetiva del esfuerzo. 	Del 10 al 15		

Matriz de operacionalización: Niveles de ansiedad

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Niveles de ansiedad.	Ansiedad fisiológica.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de latidos en el corazón. • Presencia de rigidez o tensión en los músculos. • Incremento de la sudoración. 	Del 1 al 5	1. Siempre 2. Casi siempre 3. A veces 4. Casi nunca 5. Nunca	Cuantitativo Variable dependiente
	Ansiedad cognitiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación constante. • Dificultad para concentrarse. • Anticipación negativa. 	Del 6 al 9		
	Ansiedad conductual.	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación de situaciones. • Inquietud o agitación. • Compulsiones o conductas de escape. 	Del 10 al 15		

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

N.º	VARIABLE INDEPENDIENTE: NIVELES DE ANSIEDAD DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión 1: Frecuencia de la actividad física 							
1	Camina al menos 30 minutos al día	X		X		X		
2	Realiza ejercicio cardiovascular, como correr o trotar, al menos 4 veces a la semana.	X		X		X		
3	Sigue un plan de ejercicio progresivo, aumentando gradualmente la duración o intensidad	X		X		X		
4	Realiza actividades recreativas o paseos al aire libre regularmente.	X		X		X		
5	Usa la bicicleta para trasladarse o como parte de su rutina diaria	X		X		X		
6	Participa en algún deporte o actividad física organizada varias veces a la semana		X	X		X		
	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión 2: Duración de la actividad física 							
7	Dedica buen tiempo al día para sus actividades físicas.	X		X		X		
8	Sus sesiones diarias duran más de una hora.	X		X		X		
9	Hace lo posible por realizar al menos 15 minutos de actividad física durante el día.	X		X		X		
10	Siente que el tiempo que le dedica a sus ejercicios es el necesario.	X		X		X		
11	Suele mantener la misma duración de sus sesiones de ejercicios durante la semana.	X		X		X		
12	Durante la semana ha podido realizar sesiones de 60 minutos de actividad física.	X		X		X		
13	Realiza paseos cada semana.	X		X		X		
	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión 3: Intensidad de la actividad física 							
14	Suele usar la velocidad para realizar sus actividades físicas.	X		X		X		
15	Aumenta su ritmo cardiaco después de sus actividades físicas.	X		X		X		
16	Se esfuerza mucho para realizar sus actividades físicas.	X		X		X		

17	Su corazón late más rápido mientras realiza sus actividades.	X		X		X		
18	Considera que la actividad física que realiza es desafiante para su nivel de condición física.	X		X		X		
19	Le resulta difícil mantener un ritmo constante durante sus actividades físicas.	X		X		X		
20	Después de realizar sus actividades físicas su frecuencia cardiaca tarda en volver a la normalidad.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Mag. Donayre Ríos Jorge Luis

DNI N.º: 43709898

Especialidad del validador: Maestro Finanzas

07 de febrero del 2025.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


GOBIERNO REGIONAL DE ICA
SUPERVISOR DE PROYECTO

Jorge Luis Donayre Rios
CERCA 737
C U I N. 43709898

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA NIVELES DE ANSIEDAD

N.º	VARIABLE INDEPENDIENTE: NIVELES DE ANSIEDAD DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	• Dimensión 1: Ansiedad leve							
1	Su corazón late más rápido cuando está ansioso.	X		X		X		
2	En situaciones de estrés leve, nota algún cambio en los latidos de su corazón.	X		X		X		
3	Experimenta rigidez o tensión en los músculos cuando está ansioso	X		X		X		
4	Cuando esta nerviosos nota sus músculos más tensos	X		X		X		
5	Suda más de lo normal cuando está en situaciones de ansiedad.	X		X		X		
6	Siente que su respiración se acelera o se dificulta cuando está muy ansioso.	X		X		X		
7	Siente rigidez en otras partes del cuerpo (mandíbula o los brazos) cuando está experimentando ansiedad.	X		X		X		
	Dimensión 2: Ansiedad Cognitiva							
8	Se preocupa por cosas que podrían salir mal.	X		X		X		
9	Piensa en posibles problemas incluso cuando no hay indicios que ocurran.	X		X		X		
10	En algunas ocasiones, le cuesta concentrarse en tareas cotidianas debido a pensamientos que le preocupan.	X		X		X		
11	Cuando está realizando una actividad importante, ¿se distrae fácilmente por pensamientos preocupantes?	X		X		X		
12	Siente que a menudo espera lo peor en situaciones que aún no han ocurrido	X		X		X		
13	Antes de un evento importante, ¿suele anticipar que las cosas saldrán mal, aunque no haya señales claras de ello?	X		X		X		
14	Le cuesta dejar de pensar en situaciones que le generan preocupación, incluso cuando intenta relajarse.	X		X		X		
	Dimensión 3: Ansiedad conductual							
15	Tiende a evitar situaciones que le generan ansiedad, como eventos sociales o presentaciones públicas.	X		X		X		

16	Se ha encontrado evitando lugares o actividades que sabe que le generarán estrés o incomodidad.	X		X		X		
17	En ocasiones, siente algo de inquietud o agitación física (como mover las piernas o las manos) cuando está en situaciones de estrés o ansiedad.	X		X		X		
18	En momentos de ansiedad, ¿siente que no puede quedarse quieto y necesita hacer algo constantemente (como caminar o moverse)?	X		X		X		
19	Recurre a conductas repetitivas, como evitar determinadas tareas, para escapar de la ansiedad.	X		X		X		
20	Tiende a retirarse o quedarse aislado cuando enfrenta situaciones que le generan ansiedad.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador: Mag. Donayre Ríos Jorge Luis

DNI N.º: 43709898

Especialidad del validador: Maestro Finanzas

07 de febrero del 2025.

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

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


 GOBIERNO REGIONAL DE ICA
 SUPERVISOR DE PROYECTO
 Jorge Luis Donayre Rios
 CERICAZ
 C D I N.º 33709898

Firma del Experto Informante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Zegarra, G. R. (2021). Relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima, Perú. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*. Perú. <https://www.revistas.up.edu.pe/index.php/revpsicotrabs/article/view/549>
- Alvarado, P. M., & Delgado, J. M. (2020). Efectos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios en Lima Metropolitana. *Revista de Ciencias de la Salud*. Perú. <https://revistas.unmsm.edu.pe/index.php/rscs/article/view/15045>
- Pérez, A., & García, A. (2021). Relación entre la práctica de ejercicio físico y los niveles de ansiedad en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. Perú. https://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342021000100007
- López, M., & Fernández, L. (2022). Impacto de la actividad física en la reducción de la ansiedad en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19 en Perú. *Revista Peruana de Psicología*. Perú. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/28129>
- Torres, J. F., & García, H. C. (2020). La relación entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Psicología*. Perú. <https://www.revistas.unmsm.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/2561>

Actividad física

#	Dimensión 1: Frecuencia de la actividad física						Dimensión 2: Duración de la actividad física							Dimensión 3: Intensidad de la actividad física						
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
2	1	3	1	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3
3	1	3	3	1	1	1	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	3	4
4	1	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	1
5	1	3	3	1	3	2	2	2	3	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	3
6	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3
7	1	3	4	2	1	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	1
8	1	3	4	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3
9	1	4	4	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	4	1	3
10	1	3	3	2	1	3	3	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	4
11	3	4	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	1	1	3	2	3	3
12	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	3	3	1
13	1	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	4
14	1	3	5	1	1	1	3	2	1	3	3	1	2	3	4	1	1	3	3	1
15	1	1	4	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	1	3
16	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	4	3	1
17	1	5	5	1	3	2	5	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1
18	1	3	4	3	2	1	3	3	3	3	4	3	1	3	2	1	1	3	3	3
19	1	4	3	2	1	1	3	3	2	3	1	3	3	1	1	3	2	3	3	3
20	1	3	3	3	3	1	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
21	1	5	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	4
22	1	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	3

23	1	4	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3
24	1	4	4	2	3	1	3	2	3	1	3	3	3	2	1	2	1	4	3	4
25	1	5	3	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	1
26	1	4	5	2	3	1	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	1
27	1	5	4	3	1	1	4	2	3	2	3	2	3	1	1	1	1	2	3	3
28	1	4	3	2	3	3	3	2	1	3	1	3	2	3	2	1	3	2	2	3
29	1	1	3	1	3	1	2	2	2	3	3	1	3	2	1	1	2	3	3	3
30	1	4	3	2	1	3	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	4	1	3
31	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	1	1	1	2	1	4
32	1	4	2	2	3	3	1	3	3	3	3	4	2	3	3	2	1	3	1	1
33	1	4	4	2	2	1	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	1	2	2	3
34	1	3	3	2	2	1	3	2	2	1	4	2	2	3	1	2	1	3	3	1
35	1	3	5	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	1	1	1	3	3	1
36	1	4	4	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3
37	1	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3
38	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	1	2	2	3	3
39	1	4	3	1	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	4
40	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	4	2	1	3	2	1	1	2	3	3
41	1	3	3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	4	3	1	2	1	3	1	2
42	1	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3
43	1	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	3	1
44	1	4	5	1	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3
45	1	5	4	2	3	1	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	4
46	1	4	3	3	3	1	2	2	3	1	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2
47	2	5	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	5	2	2	2	2	3	2	1
48	1	4	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3
49	1	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	1	2	3	3	2	2	2	2	2

50	1	4	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	4	3	2	1	1	4	3	4
51	1	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	4	3	3	2	1	3	3	1
52	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	3	1
53	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3
54	3	3	3	2	3	1	1	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	3
55	3	4	3	2	2	1	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3
56	1	4	3	3	3	1	3	1	3	1	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2
57	1	4	3	2	2	1	2	1	1	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	4
58	1	3	3	2	1	2	2	1	3	3	2	2	4	3	2	2	1	2	2	2
59	1	4	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	3	3
60	1	4	4	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	1	4	2	2
61	4	4	3	2	2	1	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
62	3	4	5	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3
63	1	3	4	1	1	1	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	3	4
64	1	4	4	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	1	2	1	1	2	3	1
65	1	4	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3
66	1	4	4	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	3
67	1	4	5	2	1	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1
68	2	4	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3
69	1	5	5	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	5	1	3
70	1	4	4	2	5	1	3	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	4
71	1	4	4	3	5	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	1	2	2	3
72	1	4	2	2	4	1	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	1
73	3	4	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1	4	3	4
74	3	4	5	1	5	1	3	2	1	3	3	1	2	3	1	1	2	4	3	1
75	1	5	2	3	4	2	1	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3
76	1	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	4	2	1

77	1	5	3	1	3	1	2	4	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1
78	1	5	3	3	2	1	3	3	3	3	4	3	1	3	2	2	1	5	2	3
79	1	5	4	2	4	1	3	3	2	3	1	3	3	1	3	3	2	3	2	3
80	1	5	3	3	3	3	3	4	1	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3
81	1	5	5	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	4
82	1	5	4	2	3	1	3	5	3	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	3
83	1	5	4	2	1	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3
84	1	5	4	2	3	1	2	2	3	1	3	3	3	2	3	1	1	4	3	4
85	1	5	4	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1
86	1	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	1	5	1	3	2	1
87	1	3	3	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3
88	1	3	5	2	3	3	3	4	1	3	1	3	2	3	1	1	1	2	2	3
89	1	4	2	1	5	1	3	2	2	3	3	1	3	2	5	3	1	3	3	3
90	1	3	4	2	4	1	1	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	4	1	3
91	1	3	3	3	2	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	1	2	3	4
92	1	5	4	2	5	1	1	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	1
93	1	4	3	2	4	1	2	2	3	2	3	1	3	3	2	1	2	2	3	3
94	1	4	5	2	2	1	2	2	2	1	4	2	2	3	1	2	1	3	3	1
95	1	4	4	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	3	2	1	1	4	3	1
96	1	4	3	2	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3
97	1	4	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1	4	3	3
98	1	4	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	1	1	1	1	2	1	3
99	1	4	2	1	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	4
100	1	4	4	3	2	2	2	5	2	2	4	2	1	3	2	1	1	2	3	3
101	1	4	3	2	1	3	3	2	2	2	1	3	4	3	2	2	1	4	3	2
102	1	4	5	2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3
103	1	5	4	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	1

104	1	4	3	1	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	1	2	4	2	3
105	1	5	3	2	5	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4
106	1	4	3	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	2	1	1	1	2	3	2
107	1	5	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	5	2	1	1	2	3	2	1
108	1	4	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3
109	2	4	2	2	5	1	3	2	2	2	4	1	2	3	1	2	2	2	2	2
110	1	4	3	3	2	1	3	5	3	2	1	2	4	3	2	2	1	4	3	4
111	1	4	4	2	2	1	3	2	2	1	2	2	4	3	3	2	1	4	3	1
112	1	4	3	3	5	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	3	1
113	1	4	5	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3
114	1	4	4	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3
115	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	1	2	2	2	3
116	3	4	3	3	3	4	3	1	3	1	2	3	2	2	3	2	1	4	1	2
117	3	4	3	2	4	2	3	5	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	4
118	1	3	3	2	1	2	3	1	3	3	2	2	4	3	1	2	1	2	3	2
119	1	4	1	2	3	1	3	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	4	3	3
120	1	4	3	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	2	1	1	2	4	3	2
121	1	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2
122	1	3	4	3	3	1	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3
123	4	4	3	1	5	1	1	3	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	4
124	3	3	4	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	1	1	1	2	2	3	1
125	2	3	2	1	3	1	2	4	3	1	2	1	3	2	1	1	2	2	3	3
126	3	3	3	2	2	1	3	2	1	3	1	2	2	2	2	1	1	2	3	3
127	1	3	3	2	4	1	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1
128	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	3	3
129	1	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3
130	3	3	3	2	1	3	3	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	3	2	4

131	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	1	2	2	3
132	1	3	3	2	4	1	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	3	3	1

Niveles de ansiedad

#	Dimensión 1: Ansiedad leve							Dimensión 2: Ansiedad cognitiva							Dimensión 3: Ansiedad conductual					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	2	5	2	2	2	5	2	1	2	4	2	2	2	2	2	3	5	2	2	2
2	3	5	3	2	1	4	1	2	1	4	3	1	3	2	1	3	4	1	1	3
3	1	3	1	2	3	3	3	1	2	5	2	2	5	5	2	2	4	2	2	1
4	2	5	2	2	2	4	3	2	2	5	2	4	3	5	2	3	5	2	2	2
5	3	4	4	2	3	5	2	2	1	5	1	4	5	5	2	1	5	2	2	3
6	2	4	3	3	3	5	3	2	2	5	3	4	4	5	3	1	5	2	3	2
7	2	5	5	2	1	5	3	3	3	4	1	3	3	5	3	1	5	5	2	1
8	1	5	4	3	3	5	1	1	2	4	2	5	2	5	2	2	4	3	2	2
9	2	5	4	3	1	4	2	2	3	5	2	4	3	5	3	1	4	2	2	3
10	3	5	1	2	2	5	2	3	3	5	2	5	2	4	1	1	5	5	1	2
11	2	3	2	3	3	5	2	2	2	3	3	4	2	4	2	1	5	2	3	3
12	3	5	4	4	1	3	3	3	1	5	2	4	4	4	2	1	3	5	2	2
13	2	4	1	2	3	5	3	2	3	5	3	4	3	3	3	2	5	3	2	2
14	2	5	3	3	3	4	2	2	2	5	3	4	5	4	3	1	5	2	2	1
15	2	4	5	3	3	4	2	2	3	5	2	5	3	3	3	2	5	2	2	3
16	3	3	4	2	2	5	2	2	3	3	2	3	4	5	2	1	5	2	2	2

17	3	5	1	2	3	5	3	3	2	3	2	2	4	4	2	2	3	2	3	1	
18	3	5	3	2	1	5	2	4	3	4	2	5	2	4	2	2	3	2	2	2	
19	3	5	4	3	3	5	2	2	2	4	3	4	4	2	3	2	5	3	2	2	
20	2	5	5	1	3	3	2	3	1	5	3	3	3	2	3	2	4	2	2	3	
21	3	3	4	2	2	5	3	2	2	5	2	4	2	4	3	1	4	2	3	2	
22	5	5	5	3	1	4	2	3	2	5	3	3	2	3	3	3	5	2	2	2	
23	4	4	4	2	3	5	2	1	2	5	2	5	3	3	3	1	5	2	1	3	
24	2	4	4	1	2	4	1	2	3	4	1	2	3	5	2	1	5	3	3	2	
25	3	5	2	2	2	3	2	2	2	4	2	4	4	4	4	3	3	5	2	2	2
26	2	5	4	2	2	5	3	2	2	5	2	4	2	3	3	1	4	3	2	2	
27	3	5	1	2	3	5	2	3	3	5	3	2	3	5	3	1	4	5	2	2	
28	3	5	2	2	1	5	3	2	1	3	2	2	4	4	3	2	5	2	3	3	
29	2	3	4	1	3	3	3	1	2	5	2	2	3	5	2	1	5	2	2	2	
30	1	5	3	3	3	4	3	3	2	5	2	5	5	5	3	2	3	2	1	3	
31	2	4	2	2	3	4	3	2	2	5	3	4	4	5	1	2	5	3	3	1	
32	5	5	4	3	2	4	2	2	3	5	2	4	4	3	2	2	5	2	3	2	
33	4	4	3	1	3	5	3	2	2	3	1	4	4	5	2	2	5	4	3	2	
34	3	3	5	2	2	4	1	3	1	3	3	4	2	4	2	2	5	2	2	3	
35	3	5	4	3	2	3	2	2	1	4	3	3	5	4	3	3	3	2	1	1	
36	3	5	3	2	3	4	2	3	3	4	1	5	1	3	3	1	3	2	3	2	
37	3	5	3	3	2	5	2	1	2	5	3	4	4	4	2	2	5	3	2	3	
38	3	5	4	3	3	5	3	2	2	5	3	5	2	3	1	2	4	5	2	3	
39	4	3	4	2	4	5	2	2	2	5	2	4	4	1	2	2	4	2	2	3	
40	1	5	1	4	2	3	3	2	3	5	3	4	2	2	3	1	5	2	3	2	
41	3	4	4	2	3	4	2	3	2	4	2	4	3	2	3	1	5	4	2	3	
42	4	4	2	3	1	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	1	5	3	2	2	
43	3	5	2	2	3	4	3	2	1	5	3	3	2	5	3	1	5	2	2	3	

44	5	5	3	2	3	5	2	1	3	5	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2
45	4	5	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	5	2	3	4	2	2	3
46	2	5	3	4	4	3	2	2	2	5	2	5	2	5	3	2	5	2	2	2
47	3	3	2	2	1	4	3	2	3	5	1	4	2	4	3	2	5	2	2	1
48	3	5	4	3	2	3	2	3	1	5	3	4	2	4	3	2	3	2	3	3
49	3	4	3	2	3	5	2	2	2	5	2	2	4	4	1	2	5	3	2	2
50	3	5	3	2	1	5	2	3	2	3	4	4	3	2	2	1	5	2	2	2
51	3	4	2	2	2	5	2	1	2	3	2	3	5	4	3	2	5	2	2	2
52	3	3	3	2	1	5	1	2	1	4	3	5	4	2	1	2	5	1	1	3
53	1	5	1	2	3	3	3	1	2	4	2	4	3	2	2	1	3	2	2	1
54	2	5	3	2	2	3	3	2	2	5	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2
55	4	5	3	2	3	5	2	2	1	5	1	5	3	3	3	1	5	2	2	3
56	3	5	2	3	3	3	3	2	2	5	3	4	2	5	3	1	4	2	3	2
57	5	3	3	2	1	4	3	3	3	5	1	3	3	4	3	3	4	3	2	1
58	1	5	4	3	3	5	1	1	2	4	2	5	2	3	3	2	5	3	2	2
59	4	4	3	3	1	4	2	2	3	4	2	4	3	5	3	1	5	2	2	3
60	3	4	5	2	2	4	2	3	3	5	2	3	2	4	1	3	5	4	1	2
61	3	5	4	3	3	3	2	2	2	5	3	5	2	4	3	2	5	2	3	3
62	3	5	3	4	1	4	3	3	1	3	2	4	4	4	2	1	4	5	2	2
63	3	5	3	2	3	4	3	2	3	5	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2
64	2	5	3	3	3	5	2	2	2	5	3	5	5	2	2	1	5	2	2	1
65	2	3	2	3	3	5	2	2	3	5	2	4	4	4	3	3	5	2	2	3
66	2	5	3	2	2	5	2	2	3	5	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2
67	4	4	1	2	3	5	3	3	2	3	2	5	3	5	3	2	5	2	3	1
68	1	5	4	2	1	4	2	4	3	3	2	5	2	4	3	2	5	2	2	2
69	3	4	4	3	3	4	2	2	2	4	3	4	2	3	3	3	5	3	2	2
70	5	3	2	1	3	5	2	3	1	4	3	4	3	5	2	1	5	2	2	3

71	4	5	3	2	2	5	3	2	2	5	2	3	3	4	3	1	3	2	3	2
72	3	5	5	3	1	3	2	3	2	5	3	5	2	4	3	3	3	2	2	2
73	3	5	4	2	3	5	2	1	2	5	2	4	3	4	3	1	5	2	1	3
74	2	5	3	1	2	5	1	2	3	5	1	2	5	3	3	2	4	3	3	2
75	3	3	3	2	2	5	2	2	2	4	2	4	4	4	2	1	4	2	2	2
76	3	5	3	2	2	5	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	5	3	2	2
77	1	4	1	2	3	3	2	3	3	5	3	2	5	2	4	1	5	4	2	2
78	3	4	2	2	1	3	3	2	1	5	2	2	4	4	2	1	5	2	3	3
79	2	5	3	1	3	3	3	1	2	3	2	5	4	3	3	1	5	2	2	2
80	3	5	3	3	3	4	3	3	2	5	2	4	4	5	3	2	4	2	1	3
81	5	5	4	2	3	5	3	2	2	5	3	3	2	4	1	2	4	3	3	1
82	4	5	3	3	2	5	2	2	3	5	2	5	4	4	2	1	5	2	3	2
83	1	3	4	1	3	5	3	2	2	5	1	4	3	4	2	2	5	3	3	2
84	3	5	3	2	2	5	1	3	1	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3
85	3	4	4	3	2	5	2	2	1	3	3	5	3	3	2	1	5	2	1	1
86	3	5	5	2	3	5	2	3	3	4	1	4	1	5	3	1	5	2	3	2
87	3	4	3	3	2	5	2	1	2	4	3	4	5	2	3	2	5	3	2	3
88	2	3	4	3	3	5	3	2	2	5	3	2	4	4	1	2	5	3	2	3
89	4	5	3	2	4	4	2	2	2	5	2	4	3	1	2	2	3	2	2	3
90	1	5	1	4	2	4	3	2	3	5	3	3	5	4	3	1	3	2	3	2
91	3	5	2	2	3	5	2	3	2	5	2	3	4	2	2	2	5	5	2	3
92	3	5	4	3	1	5	3	2	3	4	3	5	3	3	1	1	4	3	2	2
93	3	3	3	2	3	5	3	2	1	4	3	4	3	5	2	2	4	2	2	3
94	3	5	3	2	3	5	2	1	3	5	2	3	2	4	4	2	5	2	3	2
95	3	4	4	2	2	4	2	2	3	5	2	5	3	3	3	2	5	2	2	3
96	5	4	3	4	4	5	2	2	2	3	2	4	2	5	3	2	5	2	2	2
97	4	5	4	2	1	5	3	2	3	5	1	2	3	4	3	2	5	2	2	1

98	3	5	5	3	2	5	2	3	1	5	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3
99	3	5	2	2	3	5	2	2	2	5	2	3	3	4	1	1	4	3	2	2
100	3	5	4	2	1	4	2	3	2	5	4	1	5	2	2	2	5	2	2	2
101	2	3	4	2	2	5	2	1	2	3	2	2	4	4	3	1	5	2	2	2
102	3	5	3	2	1	5	1	2	1	3	3	4	3	3	5	2	3	1	1	3
103	1	4	4	2	3	5	3	1	2	4	2	3	5	5	2	1	5	2	2	1
104	2	5	2	2	2	5	3	2	2	4	2	5	4	2	4	1	5	2	2	2
105	5	4	3	2	3	5	2	2	1	5	1	4	3	4	4	3	5	2	2	3
106	4	3	2	3	3	5	3	2	2	5	3	3	3	3	3	1	5	2	3	2
107	2	5	3	2	1	5	3	3	3	5	1	3	3	5	4	3	3	5	2	1
108	3	5	3	3	3	4	1	1	2	5	2	3	2	4	2	1	3	3	2	2
109	3	5	4	3	1	5	2	2	3	4	2	3	3	5	3	2	5	2	2	3
110	3	5	4	2	2	4	2	3	3	4	2	1	2	4	3	1	4	5	1	2
111	2	3	3	3	3	5	2	2	2	5	3	4	4	4	2	2	5	2	3	3
112	3	5	3	4	1	5	3	3	1	5	2	3	3	4	3	1	4	5	2	2
113	2	4	3	2	3	5	3	2	3	5	3	5	5	2	3	2	4	3	2	2
114	4	4	3	3	3	5	2	2	2	5	3	4	4	2	2	2	5	2	2	1
115	2	5	3	3	3	4	2	2	3	4	2	1	4	2	3	2	5	2	2	3
116	2	5	3	2	2	5	2	2	3	4	2	3	4	2	2	2	5	2	2	2
117	3	5	1	2	3	5	3	3	2	5	2	4	1	3	2	2	5	2	3	1
118	1	5	4	2	1	4	2	4	3	5	2	3	3	5	4	2	4	2	2	2
119	3	3	3	3	3	5	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	2
120	4	5	2	1	3	5	2	3	1	5	3	3	5	3	3	2	5	2	2	3
121	3	4	4	2	2	5	3	2	2	5	2	2	4	5	5	2	5	2	3	2
122	3	5	4	3	1	5	2	3	2	5	3	4	3	4	4	3	3	2	2	2
123	2	4	5	2	3	4	2	1	2	5	2	3	3	2	3	1	5	2	1	3
124	2	3	4	1	2	5	1	2	3	3	1	3	5	3	3	3	5	3	3	2

125	3	5	2	2	2	5	2	2	2	3	2	4	4	3	2	1	5	2	2	2
126	3	5	3	2	2	5	3	2	2	5	2	3	3	3	3	2	5	3	2	2
127	3	4	3	2	3	5	2	3	3	5	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2
128	3	5	3	2	1	5	3	2	1	5	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3
129	2	5	3	1	3	5	3	1	2	3	2	2	1	3	2	1	5	2	2	2
130	1	5	3	3	3	5	3	3	2	4	2	3	3	4	4	1	5	2	1	3
131	2	5	3	2	3	5	3	3	2	4	3	3	2	5	1	2	5	3	3	1
132	2	4	3	3	2	5	2	2	3	5	2	3	4	3	2	1	5	2	3	2