REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

Actividad Física y Ansiedad en Estudiantes de Dos Carreras de Una Universidad Privada de Arequipa

Tesis presentada por las bachilleres:

Galletti Simons, Francesca

ORCID: 0009-0003-8905-0513

Zegarra Zegarra, Karlamariana Milagros

ORCID: 0009-0008-5942-9959

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor:

Mg. Luque Ruiz de Somocurcio, Andrés Fernando

ORCID: 0000-0002-7250-1221

Arequipa- Perú

2024

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 27 de Septiembre del 2024

Dictamen: 012068-C-EPSIC-2024

Visto el borrador del expediente 012068, presentado por:

2016247892 - GALLETTI SIMONS FRANCESCA
2016248212 - ZEGARRA ZEGARRA KARLAMARIANA MILAGROS

Titulado:

ACTIVIDAD FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE DOS CARRERAS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Titulo Profesional/Titulo de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

29238564 - ZEVALLOS CORNEJO ASUNTA VILMA
DICTAMINADOR

29606304 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY
DICTAMINADOR

43439922 - PERLACIOS CRUZ CARLOS EDUARDO
DICTAMINADOR

Actividad Física y Ansiedad en Estudiantes de Dos Carreras de Una Universidad Privada de Arequipa

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%	21%	7%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	4%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	www.nhlbi.nih.gov Fuente de Internet	1%
4	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	1%
7	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1%

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Agradecimientos

Agradecemos a la Universidad Católica de Santa María por proporcionarnos la autorización competente para realizar nuestra investigación.

A nuestro asesor de tesis por brindarnos la retroalimentación apropiada para una correcta presentación de nuestra tesis.

A los participantes del estudio que con mucha voluntad y buen ánimo decidieron ser partícipes de este.

Francesca Galletti Simons y Karlamariana Zegarra Zegarra

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Dedicatorias

A mis padres por haberme apoyado e incentivado a siempre ir por más, por haberme enseñado que las pruebas más difíciles son las más gratificantes.

A mi hermana, mi mayor motivación, cada día que te veo crecer quiero ser un mejor ejemplo para ti, quiero demostrate que nuestro destino está en nuestras manos y somos dueño de este. Este logro es tanto mío como tuyo pequeña… te amo!

A los que no nos acompañan en vida, pero si en recuerdos y enseñanzas. Nonnito, Tatita y Mechita.

A los que me hicieron amar esta carrera y me enseñaron que no era fácil pero si indispensable para nuestra sociedad.

A todos los amigos que nos acompañaron durante este sueño.

A mi compañera y hermana de vida Karlita, que durante la carrera siempre me apoyó y acompañó, logramos superar muchos obstaculos, te admiro y te quiero!

Francesca Galletti Simons

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

A mi madre que siempre creyó en mí y se esforzó incansablemente por brindarme lo necesario y más, que me apoya incondicionalmente y ha sido una fuente de inspiración desde siempre.

A mi yo del pasado que en ocasiones se cuestionó y desconfió de su potencial en diferentes aspectos, pero que nunca se rindió.

A mi mejor amiga y compañera de esta investigación.

A Maggie, Pipo, Nayla y quienes ya no están, que siempre me inspiraron a ser mejor y superarme.

Que sea esta tesis un recordatorio de la perseverancia y la confianza en una misma puede superar cualquier obstáculo y alcanzar cualquier meta.

Karlamariana Milagros Zegarra Zegarra

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Resumen

En la presente investigación se determinó que existe relación entre la actividad física con la ansiedad en los estudiantes universitarios. En cuanto a la muestra de nuestra investigación estuvo conformada con 463 jóvenes universitarios de las carreras de Medicina Humana y Comunicación Social, con una edad media de 21 años de la Universidad Católica de Santa María. El diseño de esta investigación es correlacional con un enfoque cuantitativo. Para hacer una correcta medición de las variables se utilizaron los siguientes cuestionarios, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI). Los resultados obtenidos exhiben que existe correlación entre la actividad física y ansiedad - estado (p =.000) con un valor de -.494 y en cuanto a la ansiedad - rasgo (p =.000) con -.301. Así mismo encontramos que a diferencia de la bibliografía consultada los varones de la muestra cuentan con mayor ansiedad - estado a comparación de las mujeres.

Palabras claves: Actividad Física , Ansiedad, Ansiedad Estado, Ansiedad Rasgo

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Abstract

In the present research, it was determined that there is a relationship between physical activity and anxiety in university students. The sample for our research comprised 463 university students from the fields of Human Medicine and Social Communication, with an average age of 21, from the Catholic University of Santa Maria. The design of this research is correlational with a quantitative approach. To accurately measure the variables, the following questionnaires were used: International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). The results obtained show that there is a correlation between Physical Activity and State Anxiety ($p = .000$) with a value of -.494 and between Physical Activity and Trait Anxiety ($p = .000$) with a value of -.301. Furthermore, we found that, contrary to the consulted literature, the males in the sample exhibit higher State Anxiety compared to the females.

Keywords: Physical Activity, Anxiety, State Anxiety, Trait Anxiety

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Contenido

Agradecimientos

Dedicatorias

Resumen

Abstract

Capítulo I Marco Teórico 1

Introducción 1

Pregunta de Investigación 4

Variables 4

Variable 1: Actividad Física 4

Variable 2: Ansiedad 5

Objetivos 6

Objetivo General 6

Objetivo Específicos 6

Antecedentes Teórico-Investigativos 6

Actividad Física 6

Ansiedad 9

Hipótesis 16

Capítulo II Método 17

Método 17

Instrumentos 17

Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) 17

Cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) 18

Ficha Sociodemográfica 20

Participantes 20

Criterios De Inclusión 21

Procedimiento 21

Consideraciones éticas 22

Análisis de datos 22

Capítulo III Resultados 24

Resultados 24

Discusión 40

Conclusiones 44

Sugerencias 45

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Limitaciones 46

Referencias 47

Anexos 56

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Índice de Tablas

Tabla 1 24
Ansiedad Estado de la muestra general 24
Tabla 2 25
Ansiedad Rasgo de la muestra general 25
Tabla 3 26
Comparativa entre ansiedad y edad de los participantes 26
Tabla 4 29
Comparativa entre Ansiedad y las carreras de los participantes 29
Tabla 5 31
Comparativa entre Ansiedad y el sexo de los participantes 31
Tabla 6 33
Intensidad de la actividad física 33
Tabla 7 34
Comparativa entre actividad física y edad 34
Tabla 8 35
Actividad Física y carrera de los estudiantes 35
Tabla 9 36
Comparativa entre actividad física y sexo 36
Tabla 10 37
Horas sentado de los participantes por carrera 37
Tabla 11 38
Correlación entre ansiedad estado y actividad física 38
Tabla 12 39
Correlación en ansiedad rasgo y actividad física 39

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Capítulo I Marco Teórico

Introducción

La etapa de estudios universitarios es demandante en muchos aspectos para el estudiante. La cantidad de cursos, proyectos, actividades extracurriculares y más, dentro del avance de la formación profesional pueden generar estrés, sobrecarga y malestar. Las situaciones de estrés son cada vez más frecuentes en estudiantes de educación superior, estas limitan el rendimiento académico y se relaciona con el abuso de sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco, entre otras, pudiendo derivar en síntomas de depresión, además, es sabido que una de las problemáticas ligadas al estrés en el contexto de educación superior en estudiantes es la ansiedad (Geraldinne et al., 2019).

Además, Barquín et al. (2013) menciona otros factores tales como las expectativas tanto como las propias, de la familia y las sociales y la competitividad afectan directamente en la salud mental de los jóvenes estudiantes, mayormente generando ansiedad y esta a su vez afecta a su rendimiento académico.

La ansiedad es una experiencia emocional con la que todos los seres humanos estamos familiarizados, pues nos ha acompañado desde etapas muy tempranas de la evolución, constituyendo uno de los mecanismos esenciales para la supervivencia (Basante, 2018). Estudios previos hallaron resultados relacionados a perfiles de ansiedad, por ejemplo, en estudiantes universitarios mexicanos cuentan con niveles altos de ansiedad rasgo a diferencia de la ansiedad estado (Bojórquez y Moroyoqui, 2020).

La prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios reporto un 26.23%, sin diferencias en cuanto al sexo de los participantes, más sí en relación con la carrera y ciclo de estudios (Dominguez-Lara et al., 2016). En la investigación realizada en la Universidad San

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Martín de Porres en el 2014 por Arbildo-Vega (2015) con una muestra de 59 alumnos de odontología donde el 55,93% fueron mujeres y el 44,07% hombres el porcentaje de rasgo estado fue bajo con un 3,39%, medio con un 49,15% y alto con el 47,46%. En cuanto a los resultados de Ansiedad como rasgo se concluyó que en nivel bajo el porcentaje fue el mismo, en cuanto a nivel medio el porcentaje fue de 45,76% y nivel alto de 50,85%. En dicho estudio no se observó que hubo diferencias significativas comparando la muestra de hombres con la de mujeres ($p>0,05$).

En cambio, en la investigación realizada por Martinez-Otero (2013) se concluyó que un 13% de la población evaluada (N=106) presentaba ansiedad como estado mientras que un 16% de esta tenía ansiedad como rasgo, demostrando una mayor incidencia en mujeres.

Una de las causantes de la ansiedad en estudiantes universitarios es la procrastinación, esto debido a que el hecho de postergar actividades produce tensión y un malestar significativo causado por sentimientos de culpa, lo cual suele desencadenar en altos niveles de Ansiedad (Bolivar et al., 2016).

Aaraoz y Uchasara (2020) en su investigación en estudiantes universitarios de Madre de Dios, el 39,1% de la muestra (N=220) presentaron Ansiedad en nivel moderado, 35% demostraron tener bajo nivel de ansiedad y 13,2% obtuvieron como resultado un nivel alto de Ansiedad teniendo correlación como factor de riesgo la procrastinación.

Pons Rybakov (2022) contando con una muestra de 2118 alumnos de 5 universidades españolas de distintas comunidades autónomas, el rango de edad de los alumnos seleccionados fue de 18 a 24 años siendo nuevos en estudios universitarios. En dicho estudio se tomó en cuenta la edad, sexo, estilo de vida, y variables psicosociales. Los resultados demostraron que sí hay una correlación inversa entre la ansiedad y la actividad física en

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

estudiantes universitarios. Asimismo, se vio reflejada una diferencia significativa en cuanto a género, siendo las mujeres quienes contaban con mayores niveles de Ansiedad.

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Acciones como caminar, correr, bailar, nadar o hacer yoga son algunos ejemplos de actividad física. Según las pautas sobre actividad física para los estadounidenses de 2018 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, la actividad física en general se refiere a un movimiento que mejora la salud. Se recomienda la actividad física para todas las personas, desde los 3 años en adelante (NIH, 2022).

Estudios relacionados a actividad física reportaron hallazgos en diferentes contextos, un estudio con universitarios en Colombia demostró que un porcentaje alto de quienes presentaban dolor crónico de espalda que podría ser causado por factores psicológicos tales como estrés, por la implicancia de permanecer mucho tiempo en una posición inadecuada tenían un nivel bajo de actividad física proponiendo la necesidad de desarrollar programas de intervención desde la perspectiva de la promoción de la salud, tendentes a modificar los factores relacionados con la manifestación del dolor de espalda crónico en los estudiantes y contribuir a mejorar su salud y calidad de vida (Lemos y Vargas, 2009). Una de las limitaciones es como se relaciona con los diseños utilizados, siendo el correlacional en desmedro del cuasiexperimental, indica que se establecen relaciones entre variables, pero poco se sabe cómo mejorar eficazmente los niveles de práctica de actividad física en los estudiantes (Mella-Norambuena et al., 2019). El mismo estudio encontró como orientación más frecuente la necesidad de que las universidades fomenten la actividad física a través de programas de intervención y también que la actividad física sea integrada al currículum académico algo que es practicado en las universidades actualmente.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Hasta el momento se han realizado investigaciones acerca de la actividad física y la ansiedad en alumnos de instituciones educativas primarias o secundarias, no con estudiantes universitarios (Gómez-Campos et al., 2016; Huaman, 2018; Lopez-Salamanca et al., 2022; Miranda, 2020). A partir de los resultados de estas investigaciones se puede plantear que la falta de actividad física está relacionada a la ansiedad, el dolor crónico o la sintomatología depresiva. Estos estudios se han planteado con alcances descriptivos y correlacionales sin embargo aún no se han propuesto estudios comparativos en un contexto universitario. Considerando que bajos niveles de actividad física podrían estar asociados a factores de riesgo, es relevante poder comparar esta variable con la ansiedad que es cada vez más frecuente en los contextos universitarios. Conocer estas variables y diferenciarlas permitirá establecer estrategias de intervención y monitoreo a nivel tutorial en búsqueda del desarrollo y bienestar de los estudiantes universitarios.

Debido a lo mencionado, el propósito de este estudio es identificar la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de ansiedad para así poder brindar recomendaciones teniendo en cuenta los resultados y de esta forma que la población universitaria sea beneficiada con estos mismos para conservar su bienestar psicológico y un estado de salud óptimo.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre la actividad física y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de dos carreras de una universidad privada de Arequipa?

Variables

Variable 1: Actividad Física

Definición conceptual: La actividad física es determinada por la Organización Mundial de la Salud en el 2018 como “cualquier movimiento corporal producido por los

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

músculos esqueléticos que exija gasto de energía". Este gasto de energía considera tareas como las domesticas o las que se realizan en el trabajo, en el ocio, en transporte, etc.

Definición operacional: La actividad física puede ser medida mediante tres rangos, los cuales se clasifican en intensidad. Así mismo en el Cuestionario Internacional de actividad física se mide esta misma a través de Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico. En la intensidad se clasifica en leve, moderada y vigorosa. (Carrera Y., 2017).

Variable 2: Ansiedad

Definición conceptual: Según la Organización Mundial de la salud la ansiedad es definida como la reacción emocional normal que se produce ante situaciones estresantes. Pero cuando esta misma tiene un tiempo prolongado de presentarse siendo crónica y abrumadora puede tomar las manifestaciones de un trastorno que afecte la salud mental, teniendo como algunos de los síntomas como la inquietud, la tensión hacia eventos futuros y la preocupación (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

Definición operacional: Ansiedad Estado (STAI – Estado): Esta subescala se encarga de medir el estado de la ansiedad transitoria o momentánea en la situación específica. La ansiedad en el momento particular de la situación en particular es lo que se evalúa como "estado". Los ítems se centran en los sentimientos de tensión, preocupación, inquietud y nerviosismo presentes en el momento de realizar la evaluación.

Ansiedad Rasgo (STAI – Rasgo): esta subescala mide la ansiedad como rasgo de la personalidad, siendo este estable y duradero. Esta subescala evalúa el nivel general de ansiedad que una persona experimenta en su día a día, diferenciando las situaciones específicas que podrían causarla. (Pedrero et al., 2012).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación existente entre la actividad física y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de dos carreras de una universidad privada de Arequipa.

Objetivo Específicos

Identificar el nivel de ansiedad estado-rasgo en los estudiantes de dos carreras de una universidad privada de Arequipa

Establecer los niveles de actividad física en los estudiantes de dos carreras de una universidad privada de Arequipa

Analizar los niveles de ansiedad estado-rasgo según edad, carrera y sexo en los estudiantes de una universidad privada de Arequipa

Examinar los niveles de actividad física según edad, carrera y sexo de una universidad privada de Arequipa

Antecedentes Teórico-Investigativos

Actividad Física

Arapa, G. describe como actividad física "al movimiento o interacción de igual manera el cuerpo y la práctica humana"(Arapa, 2018), dentro de esta misma tesis la autora define la actividad física como un conjunto de tres dimensiones: biológica, personal y socio-cultural. Menciona también que actualmente en nuestra sociedad la actividad física es vista como una necesidad y no como una exigencia porque es importante para tener un desarrollo integral y armónico de nuestras capacidades (física s, afectivas y cognoscitivas). También la actividad física es "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía." (OMS, 2018).

Al escuchar el término actividad física podemos relacionarlo con varias definiciones, las cuales se han ido conociendo a través del tiempo y el estudio de este. Muchas veces se ha

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

definido a actividad física cómo el cambio de estar en reposo a comenzar un gasto de energía extra, citando a González en la tesis doctoral de (Ramos Cabrejos, 2016). Podríamos poner como ejemplo el estar en casa caminando de un cuarto al otro y cambiar a subir y bajar gradas por la actividad de limpiar los dos pisos o si lo ponemos en un ámbito menos común, la actividad física rigurosa, de estar constantemente en movimiento a comenzar un entrenamiento de fuerza, levantando pesas o correr.

Hoy en día como humanos nos hemos acostumbrado a hacer poca actividad física , ya que el avance de la tecnología nos ha permitido tener una vida más sencilla; pero en el pasado no pasábamos tanto tiempo de manera sedentaria o en reposo, ya que era necesario mantenernos en una actividad constante para sobrevivir, ya que incluso para alimentarnos era necesario cazar o recolectar fruta, lo cual implicaba un alto desgaste físico. Pero hoy en día podemos conseguir nuestros alimentos de manera sencilla y sin realizar una disminución energética significativa.

Además, las principales actividades de ocio de hoy en día no incluyen actividad física, ya que la mayoría de las personas prefieren usar tecnologías como redes sociales, plataformas de streaming, leer, entre otras, en sus tiempos libres.

La actividad física es un proceso complejo que impacta de manera beneficiosa a todo el cuerpo, este proceso sumamente complejo modifica la fisiología y la bioquímica celular, pero la práctica del ejercicio se puede visualizar o evidenciar más sencillamente en los músculos, los huesos, articulaciones y sistema circulatorio.

La práctica del ejercicio es fundamental para promover y mantener la capacidad de funcionamiento y prevenir la incapacidad propia de malos hábitos, que se trasforman o resultan en enfermedades crónicas y envejecimiento. (Saz Peiró et al., 2011)

Yolanda Escalante nos dice en su editorial de actividad física, ejercicio y condición físicos en el ámbito de la salud pública que los adultos (entre los 18 años a los 64) deberían

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

hacer un total de 150 minutos mínimo de Actividad física aeróbica moderada o si es que se hace una actividad más intensa (aeróbica vigorosa) se aconsejan unos 75 minutos. (Escalante et al., 2014)

Beneficios de la Actividad Física

La creciente demanda de tratamientos psicológicos para problemáticas como ansiedad y depresión, más la crisis económica que se está atravesando mundialmente, se ha visto la necesidad de integrar modelos de intervención de costo reducido y de efectos inmediatos o de pronta respuesta positiva. Por lo que la sociedad médica y agentes de la salud comienzan cada vez más a promover la actividad física regular de manera terapéutica; sin embargo, a pesar de que existen muchos estudios científicos que respaldan lo beneficioso y los efectos inmediatos del ejercicio físico y que cada vez existan más estudios relacionados, aun la medicación farmacológica sigue siendo el primer recurso para tratar los trastornos mentales mencionados. (Guari et al., 2020).

Los beneficios de la actividad física van más allá de los beneficios psicológicos o emocionales inmediatos, si no también se encontró en un estudio realizado por Mussgay y otros autores que la actividad física aeróbica realizada de forma constante y regular daba como resultado la disminución de la presión sanguínea y la frecuencia cardiaca en situaciones de estrés. Además, la realización de ejercicio físico como tratamiento frente a problemáticas de salud mental en adolescentes como lo son la ansiedad y depresión ha sido ligeramente más eficaz que otras opciones de tratamiento tales como las farmacológicas, arteterapia, tratamiento psicológico y otros. (Guerra et al., 2017)

Un estudio desarrollado en el 2018 no dice que tanto el deporte como la actividad física no formal necesariamente, pero si regular, son factores que influyen de manera directa y positiva en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades degenerativas como lo son la demencia y el Alzheimer, además también en enfermedades mentales tales como la

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

depresión, ansiedad y trastornos del sueño, se demostró también favorece a mejorar las capacidades cognitivas, las habilidades socioemocionales, autoestima y resiliencia. Es por ello que la práctica constante de ejercicio tiene impactos terapéuticos en quienes padecen enfermedades neurodegenerativas, enfermedades mentales, trastornos anímicos, problemas socioemocionales y demás también debería ser empleado como prescripción de los agentes de salud mental como herramienta preventiva (Barbosa-Granados y Urrea-Cuellar, 2018).

El sedentarismo es un grave problema en la actualidad, ya que este impacta negativamente en la salud tanto física como mental. En España se realizó un estudio con el fin de dar a conocer los niveles de actividad física de estudiantes universitarios, el cual utilizó como instrumento el IPAQ y donde participaron 901 estudiantes, en este estudio se encontró que el 51.39% de los participantes no alcanzaban los 30 minutos diarios recomendados por los organismos internacionales de salud, además se encontró que eran los hombres quienes tenían mayor grado de cumplimiento en lo que respecta al tiempo recomendado, siendo el porcentaje de cumplimiento en hombres el 60.53% y en mujeres solo el 38.75% (Práxedes, A., et al,. 2016).

Ansiedad

Podemos considerar la ansiedad como una respuesta normal e incluso adaptativa que se da frente una amenaza real o percibida, dicha respuesta permite al sujeto optimizar su desempeño; sin embargo, ocurren veces en que la “amenaza” supera los recursos de afrontamiento y la Ansiedad pasa de ser adaptativa a generar un malestar significativo en la persona (Castillo et al., 2016).

Asimismo, la ansiedad es una respuesta adaptativa por lo que es parte de nuestra misma existencia, todas las personas sienten un grado de esta, por lo tanto, hablar de la ansiedad es un tema primordial. La ansiedad, *anxietas* en latín es un estado de agitación, inquietud y zozobra, de esta manera se entiende que, la ansiedad es una emoción poco

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

placentera y complicada que provoca tensión emocional y una reacción somática (Sierra, J., et al., 2003).

Basándonos en la corriente conductista, la ansiedad es considerada como una respuesta aprendida, esta teoría planteada por Watson hace énfasis en las experiencias pasadas y el ambiente son cruciales para el desarrollo de la ansiedad (Snow, 1924).

Según la teoría cognitiva conductual se considera la ansiedad como el producto de patrones mentales distorsionados y creencias no racionales, Beck el autor de esta teoría nos menciona que las personas con ansiedad son individuos que interpretan situaciones de carácter neutral como situaciones peligrosas, lo cual genera ansiedad. (Clark & Beck 1976).

Desde el enfoque de la teoría de la activación relacional, se cree que la ansiedad es causada por esquemas disfuncionales tempranos, estos patrones son automáticos y muy profundos los cuales fueron desarrollados en la infancia y estos afectan significativamente como las personas perciben el mundo y pueden causar una ansiedad crónica (Young, J. 1990).

Barlow en su teoría de la vulnerabilidad biopsicosocial propone que la ansiedad es causada por la suma de factores sociales, psicológicos y biológicos y menciona que existe una predisposición genética y que los factores ambientales estresantes más los pensamientos o creencias distorsionadas contribuyen a altos niveles de ansiedad, desencadenando así en un trastorno. (Barlow, D. et al., 2014).

Los trastornos de ansiedad son de las patologías psicológicas de mayor prevalencia actualmente, que suelen causar sufrimiento e incluso discapacidad. La Organización Panamericana de la salud (OPS) menciona que los trastornos de ansiedad son el segundo trastorno mental que más incapacita a la población de la mayoría de los países de América. Los trastornos psicológicos representan el 23% de los años perdidos en cuanto a la incapacidad de trabajar en países de América con ingresos económicos medios a bajos y esto

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

se ve relacionado con la disminución de la esperanza de vida y dentro de estos trastornos se encuentra la ansiedad como uno de los que tiene mayor frecuencia. Por ende, aumento en la tasa de mortalidad (Chacón Delgado, E. et al., 2021)

En los últimos 10 años se ha visto un incremento significativo de personas con estudios superiores lo que hace que los alumnos universitarios una población interesante de estudio, el gran porcentaje de estudiantes universitarios se encuentran culminando la adolescencia tardía e iniciando lo que es la adultez temprana que abarca un intervalo aproximado de 18 a 25 años (Bruffaerts, R., et al., 2018).

La ansiedad en universitarios está estrechamente ligada a lo académico y sociofamiliar; En la universidad Católica San Antonio de Murcia se realizó un estudio con 700 alumnos, donde aplicaron la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG) con el cual determinaron que el 47.1% de los estudiantes padecían ansiedad, en el análisis multivariante se halló que el sexo femenino tenía mayor riesgo a padecer ansiedad (Galindo et al., 2009)

Durante la adultez temprana suelen desarrollarse diversos trastornos mentales, sobre todo los trastornos anímicos, trastornos de ansiedad y los trastornos relacionados al abuso de sustancias (Hochberg et al., 2020).

Chacón et al, (2021) menciona que cuando los estudiantes que comienzan la educación superior, se encuentan atravesando un proceso de adaptacion a los diversos cambios y este para muchos puede ser considerado una fase sumamente estresante ya que dichos cambios afectan a diversas áreas de su vida, dichas modificaciones suelen desencadenar ansiedad en los estudiantes.

Las causas más comunes de estrés en estudiantes universitarios de áreas de la salud se relacionan con eventos academicos, sociales y tambien economicos; sin embargo, la principal causa esta relacionada al estudio, esto se da por la elevada carga academica que se ve

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

reflejada en la cantidad de cursos, horas academicas y tambien horas fuera del horario universitario que se requieren para la realizacion de trabajos y estudio.

La formación universitaria suele ser responsable de trastornos mentales, esto gracias a la sobrecarga académica hacia los alumnos. Los alumnos de la carrera profesional de medicina humana son específicamente vulnerables a estos trastornos por las largas jornadas de estudio, los cursos emocional e intelectualmente desafiantes; uno de los trastornos que más se presentan es la ansiedad que se manifiesta como la frustración y miedo al fracaso, teniendo esto un impacto negativo en el estudiante. Es por eso que debemos de considerar la intervención psicológica secundaria, la cual se encarga de la prevención ya que los alumnos de la carrera profesional de medicina humana transcurrirán extensos e intensos años de estudio y practica antes de poder licenciarse como médicos (Galindo et al., 2009).

Los estudiantes universitarios son una población propensa a presentar problemas de salud mental, sobre todo a padecer trastornos ansiosos, la universidad de Boston estudió esta interesante problemática, el estudio mencionó que la vida académica y sus altas demandas, además de la falta de apoyo adecuado, aumentan el riesgo de padecer trastornos depresivos y ansiosos, el estudio arrojo como resultado, que el 60 % de sus participantes registraron niveles de ansiedad y el 48 % reportaron estar deprimidos (Boston University, 2022).

Otro estudio realizado en Colombia en cual encontró que los estudiantes universitarios padecen altos niveles de ansiedad, esto debido a la carga académica y que esta misma impacta negativamente en su rendimiento académico, además de generar un malestar general significativo en todos los aspectos de sus vidas, se encontró que el 43.2% de dichos estudiantes presentaban ansiedad moderada y el 18.8% presentaban ansiedad severa (Jiménez, R. 2021).

Se realizó un estudio en Perú con estudiantes de medicina el cual media la variable ansiedad y se encontro que los estudiantes que recien comenzaban la carrera presentaban

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

mayor ansiedad que se representaba en un 26% y por otro lado los estudiantes que estaban próximos a terminar la carrera representaban un 9% esto podría ser indicador de que existe una adaptación progresiva frente a la ansiedad. El mismo estudio menciona que también en Brasil se realizó un estudio similar, donde se encontro que la ansiedad en estudiantes de primer año fue del 31% y en el ultimo año alcanzo solamente el 9% (Armas et al., 2021).

En el 2019 se realizó un estudio observacional, descriptivo, de carácter transversal el cual se llevó a cabo por tres meses, donde la poblacion estudianda fueron estudiantes universitarios de las facultades de medicina, enfermeria y fisioterapia. Esta investigación tenia como objetivo analizar la relacion entre la ansiedad y las caracteristicas sociodemográficas relacionadas al area educativa. Este estudio utilizo como instrumento el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y se encontraron como resultados que el sexo femenino presentaba un mayor nivel de Ansiedad – Estado y Ansiedad – Rasgo, ademas se encontró que la Ansiedad – Rasgo guardaba relación con la edad de los participantes y por último se encontró que los estudiantes que consideraban que la ansiedad y el estrés afectaba su desempeño académico tenian un mayor nivel de Ansiedad – Rasgo (Fernandéz et al., 2021).

La ansiedad es un trastorno que tiene una prevalencia de casi un tercio de existencia de este en los estudiantes en áreas de salud, como odontología, enfermería, psicología y medicina por la alta exigencia académica, esto en un estudio en chile en el año 2012 (Caro et al., 2019).

Por otro lado, en Colombia en el estudio de Caro et al. Dan una apreciación científica acerca de la facultad de medicina, donde existen niveles altos de desmotivación académica a consecuencia de sintomatología depresiva y ansiosa.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

En los resultados hallados en la tesis en el área de medicina humana en la universidad Católica de Santa María vemos que casi un 90% de los estudiantes entrevistados contaban con algún grado de ansiedad. Sea ansiedad leve o moderada (Medina, J. 2015).

Es de suma importancia mencionar que son muy pocos los estudiantes que acuden a programas encargados de brindar ayuda dentro de sus instituciones educativas o que buscan ayuda profesional externa, se aproxima que solo uno de cada cinco estudiantes universitarios con problemas mentales o emocionales reciben un tratamiento idóneo (Harrer, M. et al, 2018).

Este interesante número podría deberse a un alza en la tendencia de buscar ayuda en círculos sociales tales como amigos cercanos y familiares e incluso en una tendencia de no externalizar los problemas (Ebert, D et al, 2019).

Existen diversos tratamientos probados y respaldados que han demostrado eficiencia para disminuir la ansiedad, tales como la TCC y los psicofármacos, más específicamente los que inhiben la recaptación de la serotonina; pero estos tratamientos podrían estar relacionados con ciertas desventajas y podrían ser no aptas para todas las poblaciones que padecen este trastorno, ya que por ejemplo la accesibilidad para un tratamiento como la TCC requiere de la disponibilidad de recursos económicos y también de la disponibilidad de especialistas capacitados, de igual forma los tratamientos farmacológicos tampoco son beneficiosos ni asequibles para todos ya que estos pueden generar efectos secundarios adversos y pueden no ser efectivos para todos los pacientes que padecen este trastorno y también al igual que la TCC requiere de recursos económicos para poder adquirirlos.

Por lo que el ejercicio se presenta como una alternativa terapéutica prometedora, debido a que no depende de variables económicas ni de disponibilidad de terceros.

Es interesante también que encontramos como coincidencia que el sedentarismo como un problema tanto de salud física como de salud mental en estudiantes universitarios. Un

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

estudio realizado en el 2021 concluyó que el comportamiento sedentario es frecuente en estudiantes universitarios, con diferencias en las carreras universitarias, se halló como promedio de horas sentado 7 horas por día, lo cual está asociado a diversos riesgos para la salud de dichos estudiantes (Edelmann et al., 2022).

La actividad física como una alternativa complementaria o de primera estancia para el tratamiento de la ansiedad es eficiente, se ha demostrado que ayuda a reducir los síntomas de manera significativa, siendo incluso más eficaz que algunos tratamientos farmacológicos, en algunos de los casos, esto comprobado por estudios de metaanálisis que incluyeron ensayos controlados aleatorios (Wilpfli et al., 2008).

Sin embargo, aún se sigue recurriendo a la psicofarmacología para el tratamiento de la ansiedad. Un estudio realizado el 2020 nos menciona que los fármacos para tratar trastornos de ansiedad, incluyendo el uso de inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y los inhibidores de la recaptación de serotonina y noradrenalina, presentan diversos efectos adversos comunes, como la disfunción sexual y la farmacodependencia (Garakani et al., 2021).

Numerosas investigaciones observacionales acreditan que existe una asociación inversa en relación a la actividad física y la ansiedad, esto quiere decir que a mayor actividad física hay menor ansiedad; un estudio realizado con una población de gemelos demostró que los hermanos que realizaban por lo menos 240 minutos de ejercicio moderado a la semana puntuaron menos tanto en ansiedad como en neuroticismo en relación con sus propios hermanos que no realizaban ejercicio físico, esto demuestra que sin importar factores genéticos, biológicos y sociales el ejercicio físico es altamente beneficioso para la salud mental.

Otros estudios experimentales que optaron por analizar a una población de personas con mejor salud mental, es decir que no presentaban trastorno de ansiedad y se centraron en

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

la Ansiedad - Rasgo, demostraron que aquellos que realizaban ejercicio físico disminuían de manera inmediata y significativa la Ansiedad- Rasgo. (Stonerock, G., et al, 2015)

Un investigación publicada en el 2024 estudio el impacto de la actividad física en la salud mental de universitarios, ya que es preciosamente esta población muy vulnerable a padecer problemas de salud mental ya sea por los cambios sociales y académicos como por la insuficiencia de actividad física a causa de las dificultades al momento de la gestión de tiempos, ya sea por horarios alambicados brindados por las universidades, las demandas sociales que requieren los jóvenes, el tiempo requerido para la realización de trabajos académicos y en algunos casos los horarios laborales, demostró que la actividad física como pausa activa durante periodos de estudio impactaban positivamente la carga de estrés funcional y el rendimiento académico percibido, además de disminuir el estrés disfuncional y la ansiedad, concluyendo así las casas de estudio deben promover la actividad física de sus estudiantes, promoviendo el deporte y por otro lado incluir las pausas activas durante los horarios de estudio (Teuber, M., et al, 2024).

Hipótesis

H1: Existe una correlación entre la actividad física y la ansiedad en estudiantes de dos carreras de una universidad privada de Arequipa**.**

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Capítulo II Método

Método

Esta investigación es de enfoque cuantitativa, dado que se recurrirá a métodos matemáticos para dar a conocer los resultados. De diseño correlacional simple ya que no se pretende modificar las variables y se busca encontrar la relación entre ambas variables (Ato, 2013), de alcance transversal, puesto que se recopilarán los datos en una sola ocasión (Hernandez y Mendoza, 2018).

Instrumentos

Las pruebas utilizadas son el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para la medición de la primera variable y Escala de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI) para medir la segunda variable.

Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ)

En Perú Morales et al. (2016) se validó la prueba mediante juicio de expertos así mismo se puede confirmar que la prueba es confiable, Lecca y Cueva (2016) en Perú obtuvieron en su investigación un Alfa de Cronbach mayor a .70 determinando que si hay consistencia interna en el instrumento IPAQ.

Este instrumento actualmente validado, llamado “cuestionario internacional de actividad física” usado como medida internacional de actividad física, comenzando su implementación desde el año 1998 en Ginebra, después de eso pasó por exámenes de confiabilidad y validez por 12 países, los cuales son: Brasil, Guatemala, Australia, Canadá, Finlandia, Italia, Japón, Portugal, África del sur, Suecia, Inglaterra y Estados Unidos esto durante el año 2000.

El cuestionario cuenta con 7 preguntas, las cuales evalúan el nivel de actividad física y las horas que se pasa sentado. Esta versión evalúa tres características física s, siendo la intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

día). La medida en la que se presentarán los resultados será Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) (Carrera Y., 2017).

Confiabilidad

Los resultados de la investigación de Ramírez (2014) nos dieron a conocer que este cuestionario es apto, por sus propiedades de medición, para ser usado en distintos lugares (países) y en diferentes idiomas. Este instrumento es idóneo para medir la cantidad de realización de actividad física. Para obtener la correlación de Spearman como método de confiabilidad interna se tomó la prueba con un intervalo de una semana, obteniendo una correlación de .91-.95.

Morales (2016) en su estudio obtuvo como coeficiente de confiabilidad el alfa de Chronbach cuyo resultado fue de .84. Asimismo, Lecca y Cueva (2016) en Lima se determinó que la prueba cuenta con consistencia interna con un resultado con el Alfa de Cronbach de .75.

Validez

En el estudio de Morales (2016), la escala obtuvo una validación mediante el juicio de expertos, mediante la misma se determinó la misma que se determinó con esta valoración se determinó el coeficiente W de Kendall. Las medidas de concordancia que se obtuvieron para los ítems fueron de W=.625 (p=.000), mientras que para la valuación global fue de W=.73 (p=.006), lo que indica la existencia de acuerdo entre los evaluadores.

Cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI)

Para el análisis de la primera variable el instrumento utilizado es el Cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo siendo los autores Spielberger, Gorsuch y Lushene en 1970. Este cuestionario cuenta con 20 ítems en Ansiedad Estado y 20 más de Ansiedad Rasgo.

Ansiedad Estado (STAI – Estado): Esta subescala se encarga de medir el estado de la ansiedad transitoria o momentánea en la situación específica. La ansiedad en el momento

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

particular de la situación en particular es lo que se evalúa como “estado”. Los ítems se centran en los sentimientos de tensión, preocupación, inquietud y nerviosismo presentes en el momento de realizar la evaluación.

Ansiedad Rasgo (STAI – Rasgo): esta subescala mide la ansiedad como rasgo de la personalidad, siendo este estable y duradero. Esta subescala evalúa el nivel general de ansiedad que una persona experimenta en su día a día, diferenciando las situaciones específicas que podrían causarla. Los ítems se dirigen hacia los sentimientos generales de la ansiedad, tensión y preocupación que una persona experimenta en su día a día.

De esta manera el cuestionario consta con una serie de ítems que realizan afirmaciones sobre sentimientos y estados emocionales relacionados a la ansiedad. Las respuestas que den los participantes estarán paramentadas en dos escalas, dentro de la escala Ansiedad Rasgo (A/R) encontramos las siguientes opciones de respuestas: Casi nunca (0), a veces (1), a menudo (2) y casi siempre (3). Para la escala de Ansiedad Estado (A/E) encontramos las siguientes opciones de respuestas: Nada (0), algo (1), bastante (2) y mucho (3).

Es así como este cuestionario ha sido empleado en diferentes ámbitos: clínicos, investigativos, educativos y empresariales midiendo la ansiedad en diferentes poblaciones y momentos, proporcionando información sobre el nivel de ansiedad inferido por la persona ayudando a los profesionales a comprender y tratar la ansiedad en el sujeto evaluado.

Confiabilidad

En Perú, Anchante (1993) aplicó el cuestionario en 212 universitarios en la versión castellana y halló el índice de Alfa de Cronbach de .92 para la subescala de Ansiedad - Estado, para la subescala de Ansiedad - Rasgo obtuvo .87.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Rubini (2016) en su tesis acerca de Ansiedad y Regulación Emocional en Personal de Enfermería Psiquiátrica obtuvo un Alfa de Cronbach para la subescala estado de .86 y para la de rasgo .88.

En La Libertad por Beltrán (2013) con 544 estudiantes universitarios se demostró que el instrumento cuenta con una validez de constructo de .804 en la escala de Ansiedad - Estado y en la escala de Ansiedad - Rasgo de .855. Además, se encontró que el instrumento cuenta con una validez interna por medio del Alfa de Cronbach de .869 en la escala de Ansiedad - Estado y .849 en la escala de Ansiedad - Rasgo.

Validez

En la ciudad de Trujillo, se realizó un estudio para la comprobación de la adaptación, validez y fiabilidad del cuestionario Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en mayores de 18 años. En los resultados se indicó que el instrumento presenta garantías de validez basadas en el contenido así mismo en revisión por expertos sus ítems revelaron ser relevantes, claros y coherentes (VAiken > .70, $p < .05$) y fiabilidad aceptable en ambas dimensiones, Ansiedad - Estado y Ansiedad - Rasgo .70 (Bazán, 2021).

Ficha Sociodemográfica

"La ficha sociodemográfica es un instrumento que permite la recopilación de datos personales y sociales básicos con el fin de caracterizar a la población de interés en términos de variables como edad, género y nivel educativo" (Hérnandez, Fernandez, y Baptista, 2014, p. 250). Por lo tanto, en la ficha sociodemográfica se consideraron datos importantes como la edad de los participantes, el sexo, la carrera profesional, el semestre y la universidad.

Participantes

La muestra está formada por alumnos inscritos en el año 2024 de las carreras de Medicina Humana y Comunicación Social de una universidad privada, contando con una

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

muestra de 463 alumnos en total, siendo 273 (59%) alumnos de la carrera de Medicina, con una cantidad de 144 (52.7%) hombres y 129 (47.3%) mujeres y 190 (41%) de la carrera de Comunicación Social con 89 (46.8%) hombres y 101 (53.2%) mujeres. 107 (23.1%) pertenecen al tercer semestre, 163 (35.2%) están en el quinto semestre y 91 (19.7%) se encuentran cursando el séptimo semestre. Se evaluaron a 42 (9.1%) participantes con 18 años, con 19 años hubieron 73 (15.8%) de alumnos, con 20 años se evaluaron 80 (17.3%), con 21 años contribuyeron 99 (21.4%) alumnos, con 22 años se evaluaron 82 (17.7%), con 23 años fueron participes 57 (12.3%) alumnos, con 24 años 20 (4.3%) y con 25 años 10 (2.2%) alumnos. Para la muestra se utilizó la técnica de muestreo probabilístico con un margen de error del 5%, ya que se pretende tener resultados representativos ante la población estudiada.

Criterios De Inclusión

- Sean estudiantes de la Universidad Católica de Santa María.
- Encontrarse estudiando la carrera universitaria de Medicina Humana y Comunicación Social.
- Que estén entre las edades 18 a 25 años.
- Cursen el tercer semestre hasta el séptimo semestre.
- Se definan como hombres o mujeres.

Procedimiento

Se presentó una solicitud de autorización a la Universidad Privada para la aplicación de los instrumentos en la carrera de Medicina Humana y Comunicación Social. Siendo aprobada, se comunicó a los docentes de las carreras acerca de la investigación para que sean participes y puedan brindar apoyo en el momento de la evaluación.

Se administró el Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado y el Cuestionario Internacional de Actividad Física presencialmente y de forma colectiva. Al concluir con esta

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

se mencionó a los alumnos que podían solicitar más información acerca de la investigación por medio de los correos institucionales.

Los datos recolectados fueron pasados a la base de datos (digitalizados) para el análisis y obtención de resultados.

Consideraciones éticas

Para la ejecución del presente trabajo se tienen consideraciones éticas durante cada uno de los procesos para afianzar que los resultados no tengan algún sesgo durante cualquiera de los procedimientos. Para garantizar esto, se aplicarán los principios del Informe de Belmont. Dentro de los principios éticos básicos nos encontramos con el respeto, haciendo referencia a que los participantes serán libres de elegir si participar o no en la presente investigación teniendo en cuenta los detalles del consentimiento informado, mediante el segundo principio ético básico de beneficencia no se causará daño en los participantes y se asegurará el bienestar de ellos. Finalmente se asegura que no se excluirá a los estudiantes de tal manera que no haya equidad en la presente investigación ante todos los participantes. Se cumplirá con la protección de los datos de los participantes. La privacidad y la confidencialidad de los datos también será respetada para fomentar en los participantes su disposición y sus derechos como tales (Belmont, 1979).

Análisis de datos

Los resultados se ingresarán en el programa Microsoft Excel, posteriormente utilizaremos el programa SPSS en la versión 25 para luego concluir con el procesamiento de datos con estadística descriptiva e inferencial. Para relacionar nuestras dos variables se utilizará el estadístico de correlación de Spearman para identificar si la ansiedad se asocia significativamente con la actividad física (Hernández y Mendoza, 2018).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Al contar con las pruebas resueltas se tabularán los datos de manera unificada, sin diferenciación de semestre y sexo. Para analizar los datos se utilizará la estadística descriptiva y para poder identificar la correlación entre las variables se empleará la prueba estadística de Spearman (Barbosa-Granados y Urrea-Cuellar, 2018).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Capítulo III Resultados

Resultados

Tabla 1

Ansiedad Estado de la muestra general

	f	%
Bajo	10	2.2
Tendencia promedio	116	25.1
Promedio	74	16.0
Sobre promedio	252	54.4
Alto	11	2.4
Total	463	100.0

En la Tabla 1 de Ansiedad Estado encontramos que el 2.2% de nuestra muestra presenta una categoría “Bajo”, el 25.1% a la categoría "Tendencia promedio”, el 16.0% pertenece a la categoría "Promedio", el 54.4% a la categoría "Sobre promedio”, el 2.4% representa a la categoría "Alto" siendo 10, 116, 74, 252 y 11 participantes respectivamente.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 2

Ansiedad Rasgo de la muestra general

	f	*%*
Bajo	26	5.6
Tendencia promedio	183	39.5
Promedio	69	14.9
Sobre promedio	162	35.0
Alto	23	5.0
Total	463	100.0

En la Tabla 2 se representa a la Ansiedad Rasgo, donde encontramos que el 5.6% de nuestra muestra se encuentra en la categoría "Bajo", el 39.5% en la categoría "Tendencia promedio", el 14.9% a "Promedio", el 35.0% a "Sobre promedio" y el 5.0% a "Alto".

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

Tabla 3

Comparativa entre ansiedad y edad de los participantes

		Edad																	
		18		19		20		21		22		23		24		25		x^2	p
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Rasgo	Bajo	8	19,0%	3	4,1%	2	2,5%	4	4,0%	8	9,8%	3	5,3%	0	0,0%	0	0,0%		
	Tendencia promedio	15	35,7%	35	47,9%	33	41,3%	37	37,4%	33	40,2%	24	42,1%	10	50,0%	0	0,0%		
	Promedio	3	7,1%	17	23,3%	10	12,5%	18	18,2%	7	8,5%	7	12,3%	4	20,0%	4	40,0%	70.648	.000
	Sobre promedio	14	33,3%	16	21,9%	29	36,3%	36	36,4%	31	37,8%	22	38,6%	5	25,0%	2	20,0%		
	Alto	2	4,8%	2	2,7%	6	7,5%	4	4,0%	3	3,7%	1	1,8%	1	5,0%	4	40,0%		
Estado	Bajo	0	0,0%	2	2,7%	2	2,5%	2	2,0%	3	3,7%	1	1,8%	0	0,0%	0	0,0%		
	Tendencia promedio	19	45,2%	27	37,0%	17	21,3%	17	17,2%	22	26,8%	13	22,8%	7	35,0%	0	0,0%		
	Promedio	3	7,1%	13	17,8%	15	18,8%	18	18,2%	9	11,0%	12	21,1%	5	25,0%	0	0,0%	138.187	.000
	Sobre promedio	20	47,6%	31	42,5%	46	57,5%	61	61,6%	47	57,3%	27	47,4%	8	40,0%	5	50,0%		
	Alto	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	1,0%	1	1,2%	4	7,0%	0	0,0%	5	50,0%		

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

En la Tabla 3 se observa que en Ansiedad – Rasgo los participantes de 18 años el 19.0% se encuentra en "Bajo", el 35.7% en "Tendencia Promedio", el 7.1% en "Promedio", el 33,3% en "Sobre promedio", el 4.8% en "Alto", los participantes de 19 años 4.1% se encuentran en categoría "Bajo", el 47.9% en "Tendencia Promedio", el 23.3% en "Promedio", el 21.9% en "Sobre Promedio" y el 2.7 en "Alto" el 2.7%, en la edad de 20 años encontramos al 2.5% en "Bajo", el 41.3% en "Tendencia promedio", el 12.5% en "Promedio", el 36.3% en "Sobre promedio", el y el 7.5% en "Alto", en estudiantes de 20 años encontramos que 2.5% de los estudiantes se encuentran en "Bajo", el 41.3% en "Tendencia promedio", el 12.5% en "Promedio", el 36.3% en "Sobre promedio", el 7.5% en "Alto" , en los estudiantes de 21 años encontramos que el 4.0% pertenece a "Bajo", el 37.4% a "Tendencia promedio", el 18.2% a "Promedio", el 36.4% a "Sobre promedio" y el 4.9% a "Alto, en los estudiantes de 22 años observamos que el 9.8% pertenece a "Bajo", el 40.2% a "Tendencia promedio", el 8.5% a "Promedio", el 37.8% a "Sobre promedio" y el 3.7% a "Alto", en los estudiantes de 23 años nos encontramos con que el 5.3% se encuentran en "Bajo", el 42.1% en "Tendencia promedio", 12.3% en "Promedio", el 38.6% en "Sobre promedio" y el 1.8% en "Alto", dentro de los estudiantes de 24 años se halló que el 0.0% pertenecen a "Bajo", el 50% pertenece a "Tendencia promedio", el 20.0% a "Promedio", el 25.0% a "Sobre promedio" y el 0.0% a "Alto", en 25 años la distribución es de 0.0% en "Bajo", 0.0% en "Tendencia promedio", el 40.0% en "Promedio", 20.0% a "Sobre promedio" y el 40.0% a "Alto".

En Ansiedad – Estado encontramos la siguiente distribución en estudiantes de 18 años 0.0% pertenece a "Bajo", el 45.2% pertenece a "Tendencia promedio", el 7.1% a "Promedio", el 47.56% a "Sobre promedio y el 0.0% a "Ato", en los estudiantes de 19 el 2.7% a "Bajo", el 37.0% a "Tendencia promedio", el 17.8% a "Promedio", el 42.5% a "Sobre promedio" y el 0.0% a "Alto", en 20 años el 2.5% pertenece a

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

"Bajo", el 21.3% a "Tendencia promedio", 18.8% a "Promedio" el 57.5% a "Sobre promedio" y el 0.0% a "Alto", en 21 años el 2.0% pertenece a "Bajo", el 17.2% a "Tendencia promedio", el 18.2% a "Promedio", el 61.6% a "Sobre promedio" y el 1.0% a "Alto, en 22 años el 3.7% pertenece a "Bajo", el 26.8% a "Tendencia promedio", el 11.0% a "Promedio", el 57.3% a "Sobre promedio" y el 1.2% a "Alto", en 23 años el 1.8% pertenece a "Bajo", el 22.8% a "Tendencia promedio", el 21.1% a "Promedio", el 47.4% a "Sobre promedio" y el 7.0% a "Alto", en 24 años 0.0% a "Bajo", el 35.0% a "Tendencia promedio", el 25.0% a "Promedio, el 40.0% a "Sobre promedio" y el 0.0% a "Alto", en 25 años el 0.0% a "Bajo", el 0.0% a "Tendencia promedio", el 0.0% a "Promedio" , el 50.0% a "Sobre promedio" y el 50% a "Alto".

Se halló en Ansiedad–Rasgo una puntuación de 70. 648 de Chi cuadrado, lo que indica que hay diferencias significativas en la distribución de los niveles de ansiedad entre los diferentes grupos de edad. y "P" valor de .000 lo que indica que las diferencias observadas en los niveles de ansiedad entre las diferentes edades no son aleatorias y son estadísticamente significativas.

En Ansiedad – Estado encontramos una puntuación de Chi-cuadrado de138.187 y "P" valor de .000, lo que nuevamente nos indica que existe una asociación entre la distribución de niveles de ansiedad y la edad.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 4

Comparativa entre Ansiedad y las carreras de los participantes

		Medicina Humana		*Comunicación Social*			
		f	%	*f*	%	*x2*	*P*
Ansiedad Estado	Bajo	4	1.5%	6	3.2%	72.860	.000
	Tend. promedio	39	14.3%	77	40.5%		
	Promedio	28	10.3%	46	24.2%		
	Sobre promedio	191	70.0%	61	32.1%		
	Alto	11	4.0%	0	0.0%		
Ansiedad Rasgo	Bajo	10	3.7%	16	8.4%	37.050	.000.
	Tend. promedio	85	31.1%	98	51.6%		
	Promedio	35	12.8%	34	17.9%		
	Sobre promedio	125	45.8%	37	19.5%		
	Alto	18	6.6%	5	2.6%		

En la Tabla 4 encontramos que Ansiedad Estado – Medicina Humana, un 1.5% a la categoría "Bajo", 14.3% a "Tendencia promedio", 10.3% "Promedio", 70.0% "Sobre promedio", 4.0% a "Alto". La carrera de Comunicación Social en Ansiedad Estado cuenta con un 3.2% de participantes en la categoría "Baja", el 40.5% en "Tendencia promedio", el 24.2% a "Promedio", 32.1% a "Sobre promedio" y 0.0% a "Alto". En Ansiedad Rasgo la carrera de Medicina Humana encontramos que el 3.7% de la muestra corresponden a "Bajo", el 31.1% a "Tendencia promedio", 12.8% a "Promedio", el 45.8% a "Sobre promedio" y por último el 6.6% a "Alto". Comunicación social en Ansiedad Rasgo tiene el 8.4% de la muestra

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

en la categoría "Bajo", 51.6% a "Tendencia promedio", 17.9% a "Promedio", el 19.5% a "Sobre promedio" y el 2.6% a "Alto". Chi cuadrado en Ansiedad Estado tiene un valor de 72.860 lo que sugiere una diferencia muy notable en la ansiedad estado entre los estudiantes de Medicina Humana y Comunicación Social. En Ansiedad –Rasgo, Chi cuadrado tiene un valor de 37.050 también indica una diferencia significativa en la ansiedad rasgo entre las dos carreras.

En ambos casos, tanto en Ansiedad – Estado y Ansiedad – Rasgo "P" valor es de .000 (menor a 0.001) es extremadamente bajo, lo que significa que hay una evidencia muy fuerte contra la hipótesis nula. En otras palabras, las diferencias en los niveles de ansiedad entre Medicina Humana y Comunicación Social son muy significativas.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 5

Comparativa entre Ansiedad y el sexo de los participantes

		Masculino		*Femenino*			
		f	%	*f*	%	x^2	*p*
Ansiedad	Bajo	5	2.1%	5	2.2%		
Estado	Tend. promedio	65	27.9%	51	22.2%		
	Promedio	23	9.9%	51	22.2%	13.998	.007
	Sobre promedio	133	57.1%	119	51.7%		
	Alto	7	3.0%	4	1.7%		
Ansiedad	Bajo	20	8.6%	6	2.6%		
Rasgo	Tend. promedio	93	39.9%	90	39.1%		
	Promedio	37	15.9%	32	13.9%	13.705	.008
	Sobre promedio	73	31.3%	89	38.7%		
	Alto	10	4.3%	13	5.7%		

En la Tabla 5 encontramos que en Ansiedad - Estado el 2.1% de varones puntuaron “Bajo”, mientras que en mujeres el porcentaje de la categoría "Bajo" es del 2.2%. En la categoría "Tendencia promedio", el 27,9% pertenece a varones y el 22,2% lo representan mujeres. En categoría “Promedio” los varones representan el 9.9% y las mujeres el 22.2%. La categoría "Sobre Promedio” el 57.1% es representado por varones y el 51.7% lo representan las mujeres. En la categoría "Alto" el 3,0% lo representan varones y el 1,7 % mujeres. El valor de chi-cuadrado es significativo. “P” valor es de .007, ($p < 0.05$), lo que indica que existe una diferencia significativa en los niveles de ansiedad estado entre hombres y mujeres.

En ansiedad – Rasgo, en la categoría de “Bajo” encontramos que el 8.6% está representado por varones y el 2.6% por mujeres, en la categoría “Tendencia Promedio” el 39.9% es

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

representado por varones y el 39.1% por mujeres. En la categoría "Promedio" el 31.3% son varones y el 38.7% mujeres. En categoría “Sobre el promedio” el 31.3% son varones y el 39.7% mujeres. En categoría “Alto” el 4.3% son varones y el 5.7% mujeres. Este valor de chi-cuadrado también es significativo, “P” valor es de .008, ($p < 0.05$), lo que sugiere diferencias significativas en los niveles de ansiedad rasgo entre hombres y mujeres.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 6

Intensidad de la actividad física

	f	*%*
Leve	132	28.5
Moderada	189	40.8
Vigorosa	142	30.7
Total	463	100.0

La Tabla 6 podemos observar que el 28.5%, que equivale a 132 participantes, realizan actividad física Leve, el 40,8% que corresponde a 189 participantes realiza actividad física Moderada, seguido por el 30.7% correspondiente a 142 realiza actividad física Vigorosa.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 7

Comparativa entre actividad física y edad

		Actividad física							
		Leve		Moderado		Vigoroso		x^2	p
		f	%	f	%	f	%		
Edades	18	10	7.6%	21	11.1%	11	7.7%	29.307	.009
	19	15	11.4%	26	13.8%	32	22.5%		
	20	27	20.5%	31	16.4%	22	15.5%		
	21	31	23.5%	44	23.3%	24	16.9%		
	22	22	16.7%	37	19.6%	23	16.2%		
	23	17	12.9%	19	10.1%	21	14.8%		
	24	2	1.5%	10	5.3%	8	5.6%		
	25	8	6.1%	1	0.5%	1	0.7%		
Total			100%		100%		100%		

En la Tabla 7 podemos observar la siguiente distribución, el 7.6% realiza actividad física" Leve", el 11.1%" Moderado", y el 7.7%" Vigoroso", en estudiantes de19 años 11.4% "Leve", 13.8%" Moderado" y el 22.5%" Vigoroso", en estudiantes de 20 años el 20.5% a" Leve", el 16.4% a" Moderado" y el 15.5% a" Vigoroso", en 21 años el 23.5% a "Leve", el 23.3% a "Moderada" y el 16.9% a " Vigoroso", en 22 años el 16.7% a "Leve", el 19.6% a "Moderado" y el 16.2% a "Vigoroso", en 23 años el 12.9% a "Leve", el 10.1% a "Moderado" y 14.8% "Vigorosa", en 24 años el 1.5% a "Leve", el 5.3% a "Moderado" y el 5.6% a "Vigoroso, en 25 años el 6.1% a "Leve", el 0.5% a "Moderado" y 0.7% a "Vigoroso".

Un valor de chi-cuadrado de 29.307 indica que hay una diferencia significativa en la distribución de los niveles de actividad física (leve, moderado, vigoroso) entre los diferentes grupos de edad. Un p-valor de .009 indica que estas diferencias observadas en la actividad física entre las edades no son aleatorias y son estadísticamente significativas. Es decir, la edad está relacionada con el nivel de actividad física de los participantes.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 8

Comparativa actividad física y carrera de los estudiantes

		Medicina Humana		*Comunicación Social*			
		f	%	*f*	%	x^2	*p*
Actividad física	Leve	104	38.1%	28	14.7%	35.612	.000
	Moderado	107	39.2%	82	43.2%		
	Vigoroso	62	22.7%	80	42.1%		
	Total	273	100.0%	190	100.0%		

La Tabla 8 nos muestra la comparación de ambas carreras en cuanto a la actividad física, demostrando que 38% de los estudiantes de Medicina Humana realizan actividad física “Leve”, 39.2% realizan actividad física "Moderada” y solo el 22.7% de ellos realizan actividad física “Vigorosa”. En cuanto a la carrera de Comunicación Social encontramos que el 14.7% de los estudiantes realizan actividad física “Leve”, el 43.2% “Moderado” y el 42.1% de ellos realiza actividad física “Vigorosa”. Siendo casi el doble del porcentaje en vigorosa en comparación a Medicina Humana.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 9

Comparativa entre actividad física y sexo

	Leve		*Moderado*		*Vigoroso*			
	f	%	*f*	%	*f*	%	x^2	*p*
Masculino	60	45,5%	104	55,0%	69	48,6%		
Femenino	72	54,5%	85	45,0%	73	51,4%	3.094	.213
Total	132	100%	189	100%	142	100%		

En la Tabla 9 la actividad física Leve encontramos la siguiente distribución, 60 varones (45.5%) realizan actividad física leve, 72 mujeres (54.5%) realizan actividad física leve. En Actividad Física Moderada, 104 hombres (55.0%), 85 mujeres (45.0%) En Actividad Física Vigorosa, 69 hombres (48.6%) ,73 mujeres (51.4%).

Un valor de Chi cuadrado de 3.094 indica que no hay una gran diferencia en la distribución de los niveles de actividad física (leve, moderado, vigoroso) entre hombres y mujeres.

Un p-valor de .213 es mayor que el umbral común de .05, lo que indica que las diferencias observadas en los niveles de actividad física entre hombres y mujeres no son estadísticamente significativas. Esto significa que, en este caso, el sexo no está significativamente relacionado con el nivel de actividad física.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 10

Horas sentado de los participantes por carrera

		Medicina Humana		*Comunicación Social*	
		f	%	*f*	%
Horas	1	1	0.4%	0	0.0%
sentado	4	1	0.4%	2	1.1%
	5	9	3.3%	45	23.7%
	6	56	20.5%	79	41.6%
	7	67	24.5%	37	19.5%
	8	47	17.2%	18	9.5%
	9	46	16.8%	9	4.7%
	10	27	9.9%	0	0.0%
	11	14	5.1%	0	0.0%
	12	4	1.5%	0	0.0%
	13	1	0.4%	0	0.0%
		273	100%	190	100%

La Tabla 10 nos muestra que, dentro de la muestra trabajada en Medicina Humana, un 24.5%, lo que refiere a 67 participantes, son el porcentaje mayor en horas sentado, lo cual se denota en 7 horas en promedio. Para Comunicación Social podemos observar que 79 participantes, lo que significa un 41.6%, son el grupo mayoritario con 6 horas sentados en promedio.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 11

Correlación entre ansiedad estado y actividad física

		Actividad física
Ansiedad Estado	Coeficiente Rho de Spearman	-.494**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	463

En la Tabla 11 de correlación de Spearman entre actividad física y la Ansiedad - Estado en estudiantes de dos carreras de una universidad privada de Arequipa muestra que la correlación obtenida es de -.494 lo que nos indica una correlación negativa moderada entre la Actividad física y la Ansiedad Estado. Lo que nos sugiere que a medida que se realiza más Actividad física disminuye el nivel de Ansiedad Estado. Además, se observa que tenemos un .000 en la significancia, lo que explica que nuestra hipótesis alterna está dentro de los márgenes (p<=.005). Por lo tanto, esto corrobora con la información obtenida que existe una relación significativa entre la Actividad física y la Ansiedad Estado.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 12

Correlación en ansiedad rasgo y actividad física

		Actividad física
Ansiedad Rasgo	Coeficiente Rho de Spearman	-.301**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	463

En la Tabla 12 de correlación de Spearman entre la Actividad física y la Ansiedad Rasgo en estudiantes de una universidad privada en Arequipa podemos ver que el nivel de correlación es de -,301, lo que nos demostraría que existe una correlación negativa débil entre la Ansiedad Rasgos y la Actividad física. Además, se observa que tenemos un .000 en la significancia, lo que explica que nuestra hipótesis alterna está dentro de los márgenes (p<=.005). Por lo tanto, la evidencia confirma que existe una relación débil entre la Actividad física y la Ansiedad Rasgo, lo que igualmente nos llevaría a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, concluyendo que si existe una relación significativa entre la cantidad de Actividad física y nivel de Ansiedad Rasgo en los estudiantes evaluados.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Discusión

La presente investigación tuvo como principal objetivo el comprobar la relación existente entre la variable actividad física y la variable ansiedad rasgo - estado, de dos carreras de una universidad privada de la ciudad de Arequipa, donde los participantes tenían entre 18 y 25 años, siendo la media de edad de 21 años, cursantes del tercer al séptimo semestre, teniendo una prevalencia de estudiantes en el tercer semestre con 44.7%. En nuestra muestra encontramos un mayor porcentaje varones con el 50.3% que participaron en el estudio.

Se encontró como resultado que existe una correlación negativa moderada, cuya puntuación es de -0.494, lo que significa que a mayor actividad física existe una disminución de Ansiedad - Estado, en cuanto a la actividad física y Ansiedad - Rasgo nos encontramos con una correlación negativa débil de -0.301, esto significa que sí existe una correlación negativa, que a más actividad física menos Ansiedad- Rasgo, sin embargo al ser esta una correlación débil, se entiende que la propensión es ligera (Universidad Tecnológica de Pereira, Facultad de Salud, Programa de Ciencias del Deporte y Recreación, 1984). Estos resultados nos llevan a confirmar la hipótesis ya que sí existe una correlación entre las dos variables (Rybakoy, 2022; Gómez-Campos et al., 2016; Huaman, 2018; Lopez-Salamanca et al., 2022; Miranda, 2020).

En el presente estudio contamos con el 59% de participantes de la carrera de Medicina Humana lo que corresponde a 273 estudiantes de dicha carrera y en la carrera de Comunicación Social contamos con el 41% de los participantes lo que corresponde a 190 alumnos haciendo así una muestra total de 463 participantes. De esta muestra más de la mitad, es decir un 54.4% correspondiente a Ansiedad Estado, se encuentran en la categoría “Sobre Promedio”, lo que nos lleva a inferir que existe una tendencia alta a puntuar dentro de la categoría mencionada, lo que nos dice que la mayor parte de los alumnos presenta

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Ansiedad Estado y concuerda con la investigación de Arbildo-Vega 2015 acerca de la salud mental en alumnos universitarios y los porcentajes altos en Ansiedad Estado. En relación con la Ansiedad - Rasgo, el 39.5% del total de estudiantes se encontraron en la categoría "Tendencia promedio" lo que nos manifiesta que estos estudiantes cuentan en menor proporción de Ansiedad - Rasgo, es decir que los alumnos no cuentan con esta de manera consistente en el tiempo, tienen una menor percepción de la amenaza y no tienden a tener una reacción reactiva a estresores o situaciones percibidas como fuera de nuestra zona de confort o de nuestro control.

En la comparativa por carreras, correspondiente a la Ansiedad - Estado hallamos que el 70% de los estudiantes de la carrera de Medicina Humana se encontraban en la categoría "sobre promedio", esto nos brinda información importante acerca de un nivel alto, esto mismo se ha encontrado en otras universidades no solo en la carrera de Medicina Humana como tal, sino también en aquellas que se encuentran en el área de ciencias de la salud según la investigación de Caro et al., 2019.

En la carrera de Comunicación Social el 45.8% se ubicaron en la categoría "sobre promedio", esta información es importante porque hay un porcentaje significativo de alumnos que manifiestan sentirse ansiosos en su día a día, sin embargo, este porcentaje es menor a la encontrada en Medicina. Pudiendo así concluir que la carrera de Medicina Humana presenta mayor número de estudiantes con niveles elevados de Ansiedad Estado. Lo cual corrobora las investigaciones (Galindo et al., 2009; Armas et al., 2021) quienes mencionaron que los estudiantes universitarios de carreras de salud son más propensos a presentar niveles altos de ansiedad.

Comparando la actividad física por carreras se obtuvo como resultado que solo el 22.71% de los estudiantes de Medicina Humana realizaban actividad física vigorosa, mientras que en la carrera de Comunicación Social el 42.11% de estudiantes realizan actividad física

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

vigorosa. Esto puede deberse a diferentes causas, como la sobrecarga académica, los largos periodos de estudio y muchas clases teóricas en los cuatro primeros años de la carrera (De Souza et al., 2021) y las diversas prácticas en hospitales que no permiten que los alumnos de la carrera de Medicina Humana cuenten con el tiempo suficiente o la energía necesaria para realizar actividad física de alta intensidad (vigorosa).

En la comparativa por sexo podemos observar que en Ansiedad Estado el 57.1% de los estudiantes varones se encuentran en la categoría "Sobre promedio" y el 51.7% de las mujeres se encuentran en la misma categoría, concluyendo así que los varones presentan levemente mayor Ansiedad-Estado en comparación a las mujeres, en lo que compete a Ansiedad Rasgo encontramos que el 31.3% de los varones se encuentran en la categoría "Sobre promedio", mientras que el 38.9% de las mujeres se ubicaron en "sobre promedio", siendo así que las mujeres son quienes presentan mayor nivel de Ansiedad-Rasgo, tal como lo menciona (Fernández et al., 2019) en su estudio donde menciona que las mujeres tienden a puntuar más alto que los varones en Ansiedad-Rasgo.

Se encontró también en la comparativa por horas sentado que los estudiantes de Medicina Humana pasan más horas al día sentados a comparación de los estudiantes de Comunicación Social, siendo la media en Medicina Humana de 7.8 horas y en la carrera de Comunicación Social de 6.27 horas. Otro estudio que obtuvo resultados que respaldan esta información es el de Bacil et al., (2023) que nos menciona que los estudiantes que pasan mayor tiempo de horas sentados tienden a ser más propensos a presentar efectos adversos en su salud mental como la sintomatología de la ansiedad.

Con todo lo mencionado en la discusión encontramos interesante y necesario seguir realizando estudios en esta población que busquen mejorar la salud mental en lo jóvenes estudiantes, sobre todo a los pertenecientes a la carrera de Medicina Humana ya que son ellos

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

quienes se encuentran más propensos a padecer trastornos de ansiedad, debido a lo demandante que es dicha carrera, tanto académica, emocional y físicamente.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Conclusiones

Primera: Se ha encontrado una correlación negativa entre la actividad física y la ansiedad rasgo- estado en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa de las carreras Medicina Humana y Comunicación Social. Así es como se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Segunda: Existe un mayor nivel de ansiedad rasgo-estado en los estudiantes de Medicina a comparación con los estudiantes de Comunicación Social, estando en sobre el promedio 191 alumnos en Ansiedad-Estado y 125 estudiantes en Ansiedad-Rasgo.

Tercera: Se determinó que los estudiantes de Comunicación Social realizan más actividad física en un nivel más alto que los alumnos de Medicina, siendo 80 los alumnos que realizan actividad física en nivel moderado y 80 en nivel vigoroso de 190 alumnos. En Medicina más de un tercio de los estudiantes se encuentra en nivel leve.

Cuarta: Se concluye que los varones de la muestra establecida cuentan con mayor Ansiedad-Estado a comparación de las mujeres participantes de la investigación.

Quinta: Se concluye que no existe una tendencia en cuanto al sexo de los participantes y la actividad física, así también como la edad de los estudiantes evaluados y la actividad física.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Sugerencias

Primero: Se sugiere incentivar a los alumnos de la carrera de Medicina Humana a realizar actividad física moderada como hacer bicicleta, bailar, cargar peso liviano, pilates, etc. Para así contrarrestar la cantidad de horas que los estudiantes pasan sentados.

Segundo: Se propone hacer una investigación enfocada en los varones tanto de la carrera de Medicina Humana como en la carrera de Comunicación Social, ya que en los resultados obtenidos esta población cuenta con mayor Ansiedad Estado, contrario a la literatura estudiada. Asimismo, incluir evaluaciones de factores de riesgo y otras dimensiones que puedan ser medidas y se obtenga más información acerca del porqué de estos resultados.

Tercero: Se invita a los alumnos de Comunicación Social a seguir realizando Actividad Física para mantener sus niveles de Ansiedad en Tendencia Promedio y así cuidar de su estado físico y su salud mental.

Cuarto: Se sugiere a la universidad implementar programas que promuevan la Actividad Física en sus estudiantes, de manera presencial siendo constante ya que en la actualidad, dentro de la malla curricular solo se lleva un taller de deporte en toda la carrera universitaria. Así mismo, actualmente los talleres de deporte (atletismo, Tae Kwon do, fitness, etc) se vienen desarrollando de manera virtual, lo que no asegura que los alumnos estén cumpliendo con su realización efectiva. Sería importante que se encuentre un periodo de 15 minutos para la realización de algún programa de actividad física para ambas carreras, pero con especial énfasis en Medicina Humana.

Quinto: Es importante la difusión de estos resultados, ya que con esta información se puede dar mayor relevancia a la actividad física como un modelo terapéutico de pronta respuesta positiva y bajo costo, para adaptarse a las necesidades de estudiantes universitarios.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Limitaciones

Primero: Se encontraron barreras en cuanto a la disposición para la investigación en la carrera de Comunicación Social. El apoyo y disponibilidad de horarios para la toma de cuestionarios fue escasa. Este proceso nos retrasó un mes en la investigación.

Segundo: La actividad física es un tópico bastante estudiado por el área de la medicina y así también relacionado con problemas de salud como, diabetes, hipertensión, problemas vasculares, etc… más no es constantemente relacionada a la salud mental.

Tercero: Los tiempos brindados por algunos docentes no nos beneficiaron ya que fueron muy cortos o se dieron al final de la clase, donde la mayor parte del alumnado no querían o podían quedarse tiempo extra al horario establecido de dictado de clase, lo que nos dificultó y entorpeció la recolección de datos propicia.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Referencias

Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, *10*(4), 322-337. https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517

Arapa, G. (2018). *Factores relacionados al nivel de* Actividad física *en los médicos del hospital regional Honorio Delgado. Arequipa 2018*. Universidad Nacional De San Agustín.

Arbildo-Vega, H. I. (2015). Niveles de Ansiedad en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista KIRU*, *11*(2). https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/Rev-Kiru0/article/download/130/109.

Armas, F., Talavera, J. E., Cárdenas, M. M., y De la Cruz-Vargas, J. A. (2021). *Fundación Educación Médica*, 24(3). Trastornos del sueño y Ansiedad de estudiantes de medicina del primer y último año en Lima, Perú. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttextypid=s2014-98322021000300005

Ato, M., López, J. J., y Benavente, A. (2013). *Anales de Psicología*, 29(3), Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología.

Bacil, E. D., Silva, A. S., Rosa, C. S., Silva, L. S., & Camargo, E. M. (2023). Sedentary behavior is associated with the mental health of university students during the Covid-19 pandemic, and not practicing physical activity accentuates its adverse effects: cross-sectional study. BMC Public Health, 23, 548. https://doi.org/10.1186/s12889-023-14552-8

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Barbosa-Granados, S., y Urrea-Cuellar, A. (2018). *Katharsis*, 25, Influencia del deporte y la Actividad Física en el estado de salud físico y mental, 141–160. https://doi.org/10.25057/25005731.1023

Barlow, D. H., Ellard, K. K., & Sauer-Zavala, S. (2014). Los orígenes del neuroticismo. *PubMed*, *14*. https://es.scribd.com/document/441701736/Los-origenes-del-neuroticismo-BARLOW

Barquín, C. S., García, A. R., & Ruggero, C. J. (2013). Depresión, Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación.*, *15*(1), 47-60. https://www.redalyc.org/pdf/802/80225697004.pdf

Bazán Izquierdo, L. C. (2021). Adaptación, validez y fiabilidad del inventario ansiedad rasgo-estado para adultos de la ciudad de Trujillo. *Revista de Investigación de Psicología*, *24*(1).

Belmont. (1979). *Observatori de Bioètica i Dret Parc Científic de Barcelona*, 32(3), El informe de Belmont, 475–479. https://doi.org/10.1097/RCT.0b013e31811512d6

Beltrán Deza, V. (2013). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad Rasgo–Estado en antecedentes universitarios del Distrito de Guadalupe [Doctoral dissertation, Tesis Obtener el grado de Licenciatura en psicología Perú–Guadalupe].

Bojórquez, C. I., & Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, *41*(13).

Bolívar, D. P., Ballesteros, L. P., & Ramírez, C. S. (2016). Relación entre procrastinación académica y Ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicologia/Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, *14*(1), 31-44. https://doi.org/10.18270/chps..v14i1.1343

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Boston University. (2022, October 6). *Mental health of college students is getting worse*. https://www.bu.edu/articles/2022/mental-health-of-college-students-is-getting-worse/

Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, *225*, 97–103. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044

Cabrejos, J. C. (2016). Actividades físico-deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. Tesis de maestría, U.N.M.S.M

Camargo Lemos, D. M., Orozco Vargas, L. C., Hernández Sánchez, J., & Niño Cruz, G. I. (2009). Dolor de espalda crónico y actividad física en estudiantes universitarios de áreas de la salud. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, *16*(8).

Caro, Y., Trujillo, S., & Trujillo, N. (2019). Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud. *Dialet*, *13*.

Carrera Y. (2017). *En Revista Enfermería del Trabajo*,7(11) Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). file:///C:/Users/Edgar%20Alzate%20Ramirez/Desktop/Articulos%20Proyecto%20de%20Grado/Cuestionario%20Internacional%20de%20Actividad%20Física .pdf

Castillo, C., Chacón de la Cruz, T., y Díaz-Véliz, G. (2016). *Investigación en Educación Médica*, 5(20), Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. 230–237. https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Chacón Delgado, E., De la Cera, D. X., Fernández Lara, M., y Murillo Arias, R. (2021). *Revista Cúpula*,35(1), Generalidades sobre el trastorno de la Ansiedad.23–36.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica. Desclee de Brower.

De Souza, K. C., Mendes, T. B., Gomes, T. H. S., Da Silva, A. A., Da Silva Nali, L. H., Bachi, A. L. L., Rossi, F. E., Gil, S., França, C. N., & Neves, L. M. (2021). Medical Students Show Lower Physical Activity Levels and Higher Anxiety Than Physical Education Students: A Cross-Sectional Study During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers In Psychiatry*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.804967

Domínguez-Lara, S. (2016). Inventario de la ansiedad ante exámenes-estado: Análisis preliminar de validez y confiabilidad en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, *22*(2). Universidad de San Martín de Porres, Perú.

Ebert, D., Mortier, P., Kaehlke, F., Bruffaerts, R., Baumeister, H., Auerbach, R. P., Alonso, J., Vilagut, G., Martínez, K. U., Lochner, C., Cuijpers, P., Kuechler, A.-M., Green, J., Hasking, P., Lapsley, C., Sampson, N. A., Kessler, R. C., & On behalf of the WHO World Mental Health-International College Student Initiative collaborators. (2019). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *28*(2), 1–14. https://doi.org/10.1002/mpr.1782

Edelmann, D., Pfirrmann, D., Heller, S., Dietz, P., Reichel, J. L., Werner, A. M., Schäfer, M., Tibubos, A. N., Deci, N., Letzel, S., Simon, P., & Kalo, K. (2022). Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students–The Role of Gender, Age, Field of Study, Targeted Degree, and Study Semester. *Frontiers In Public Health*, *10*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.821703

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Escalante, Y., García-Hermoso, A., Backx, K., & Saavedra, J. M. (2014). Playground designs to increase physical activity levels during school recess: a systematic review: A systematic review. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, *41*(2), 138–144. https://doi.org/10.1177/1090198113490725 escalante

Fernández, M., García, I., Portocarrero, S., y Cebrino, J. (2021). *NURE Investigación, 18(112),* Nivel de Ansiedad en estudiantes universitarios. 1–11.

Galindo, S. B., Moreno, I. M., y Muñoz, J. G. (2009). Prevalencia de Ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados, 20(2), 177–187. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=trueydb=fuayan=44256398ylang=esysite=ehost-live

Garakani, A., Murrough, J. W., Freire, R. C., Thom, R. P., Larkin, K., Buono, F. D., & Iosifescu, D. V. (2021). Pharmacotherapy of Anxiety Disorders: Current and Emerging Treatment Options. *Focus/Focus (American Psychiatric Publishing. Online)*, *19*(2), 222-242. https://doi.org/10.1176/appi.focus.19203

Gómez-Campos, R., Arruda, M., Luarte-Rocha, C., Urra Albornoz, C., Almonacid Fierro, A., & Cossio-Bolaños, M. (2016). Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, *20*(3).

Guarin, C., Gómez, S., Catalan-Matamoros, D., Daverio, G., Molina, V., Villamil, W., Sánchez, M. del R., Alejandra, B., Jiménez, D., y Alvis, K. (2020). *Fisioterapia en salud mental*, (1).

Guerra, J., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., y Romero, E. (2017). *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), Relación entre Ansiedad y ejercicio físico. 169–177.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Guzmán, I., Calderón, A., Escalante, M., Lira, T., Morote, R., & Ruda, L. (2000). Personalidad, ansiedad estado-rasgo e ingreso a la universidad en alumnos preuniversitarios. *Revista de Psicología de la PUCP, 18*(2).

Harrer, M., Adam, S. H., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R. P., Kessler, R. C., Bruffaerts, R., Berking, M., & Ebert, D. D. (2019). Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 28*(2), e1759. https://doi.org/10.1002/mpr.1759

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill Educación.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación (6th ed.). McGraw Hill Educación.

Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. *Frontiers in Endocrinology*.

Huillca Sancho, G. R. (2019). *Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de Lima Metropolitana* (Tesis de grado).

Jiménez Ricardo, J. A. (2021). Ansiedad, *desempeño académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Lecca I, Cueva E. Actividad física y riesgo cardiovascular en estudiantes de la Escuela Profesional de Arquitectura de una universidad privada de Lima Este, 2018. [Tesis de licenciatura]. Lima: Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Enfermería; 2019.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Martínez-Otero, V. (2013). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 29(2), 63-78.

Medina Abarca, J. A. (2015). *Relación entre síntomas de ansiedad y sedentarismo en estudiantes de 5to y 6to año de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María Arequipa - 2015* (Tesis de licenciatura). Universidad Católica de Santa María, Arequipa.

Mella-Norambuena, J., Celis, C., Sáez-Delgado, F., Aeloiza, A., Echevarría, C., Nazar, G., & Petermann-Rocha, F. (n.d.). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios.

Morales, J., Añez, R., & Oré, C. A. S. (2016). Nivel de Actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud PúBlica/Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, *33*(3), 471. https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.333.2312

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Definición de Actividad Física. *Significados Web*.https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Definición de ansiedad. *Significados Web*. https://www.significadosweb.com/ansiedad-segun-la-oms/

Pedrero, E. F., De las Mercedes Paino Piñeiro, M., Baigrie, S. B. S., Giráldez, S. L., & Fernández, J. M. (2012). Propiedades Psicométricas Del «Cuestionario De Ansiedad Estado-Rasgo» (Stai) En Universitarios. *Psicología Conductual = Behavioral Psychology: Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, *20*(3), 547-561. http://www.p3-info.es/PDF/PropiedadespsicomeetricasdelSTAI.pdf

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Pons Rybakov, P. (2022). *Factores de riesgo asociados a la* Ansiedad *en estudiantes universitarios españoles* [Trabajo fin de grado, Universidad Baliarica]. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/159745/Pons_Rybakov_Pablo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de Actividad Física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, *11*(1).

Rubini, C. (2016). Ejercicio físico, Ansiedad y regulación emocional en personal de enfermería psiquiátrica.

Saz Peiró, P., Gálvez Galve, J. J., Ortiz Lucas, M., y Saz Tejero, S. (2011). *Medicina Naturista*, 5(1), 18–23. https://doi.org/10.1016/S1134-2072(08)70816-8

Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, *angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar.*

Snow, A. (1924). An experiment in the validity of judging human ability. *Journal Of Applied Psychology*, *8*(3), 339-346. https://doi.org/10.1037/h0071022

Stonerock, G. L., Hoffman, B. M., Smith, P. J., & Blumenthal, J. A. (2015). Exercise as treatment for anxiety: Systematic review and analysis. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, *49*(4), 542–556. https://doi.org/10.1007/s12160-014-9685-9

Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, *24*(1), 598. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Trujillo, L. D. A., Malpartida, N. D. M., Zavaleta, E. V. M., Sanchez, S. M. R., & Rivera, A. P. M. R. (2020). Nivel de Actividad Física en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de lima durante la pandemia por covid-19. *Facultad de Medicina*, 203770. https://duict.upch.edu.pe/revision-ug/index.php/FAMED/article/view/2119

Universidad Tecnológica de Pereira, Facultad de Salud, Programa de Ciencias del Deporte y Recreación. (1984). *Introducción a la estadística: Un enfoque no matemático* [Seminario de investigación basado en Rowntree]. Bogotá: Norma.

Wipfli, B. M., Rethorst, C. D., & Landers, D. M. (2008). The Anxiolytic Effects of Exercise: A Meta-Analysis of Randomized Trials and Dose–Response Analysis. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, *30*(4), 392-410. https://doi.org/10.1123/jsep.30.4.392

Young, J. E. (1990). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexos

Anexo 1

Universidad Católica de Santa María

"IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA"
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra fortaleza)

Arequipa, 21 de mayo del 2024

OFICIO No 234- EPPsic-2024

Señor Dr.:
ALEJANDRO RUTHBALDO MIRANDA PINTO
Decano de la Facultad de Medicina Humana
Presente.-

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, en nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, para presentar a las Bachilleres **GALLETTI SIMONS FRANCESCA y ZEGARRA ZEGARRA KARLAMARIANA MILAGROS,** quienes se encuentran desarrollando su tesis titulada: "ANSIEDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE DOS CARRERAS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA", con la cual pretenden optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

En tal sentido, solicito permita a las mencionadas bachilleres la aplicación de los instrumentos y recolección de datos en estudiantes de la Escuela Profesional de que usted dignamente dirige, lo que les permitirá lograr su objetivo académico. Al respecto, se informa que el proyecto de tesis ha sido aprobado por sus jurados, además se encuentra bajo la asesoría del señor Mg. Andrés Fernando Luque Ruiz De Somocurcio y cuentan con el dictamen aprobatorio del Comité de Ética y la opinión favorable de esta Dirección.

Agradezco el apoyo a nuestros jóvenes valores y la atención al presente. Hago propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,

Dra. FLOR ALEIDA VILCHES VELASQUEZ
Directora de la Escuela Profesional
de Psicología
Universidad Católica de Santa María

FVV/EPP
cuv

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 2

Universidad Católica de Santa María

"IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA"
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra fortaleza)

Arequipa, 21 de mayo del 2024

OFICIO No 233- EPPsic-2024

Señor Dr.:
ROMULO PARI FLORES
Decano de la Facultad de Ciencias
y Tecnologías Sociales y Humanidades

Atención:
Señora Dra.:
MIRIAM FLORES CASTRO
Directora de la Escuela Profesional de Psicología
Presente.-

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, en nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, para presentar a las Bachilleres **GALLETTI SIMONS FRANCESCA y ZEGARRA ZEGARRA KARLAMARIANA MILAGROS,** quienes se encuentran desarrollando su tesis titulada: "ANSIEDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE DOS CARRERAS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA", con la cual pretenden optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

En tal sentido, solicito permita a las mencionadas bachilleres la aplicación de los instrumentos y recolección de datos en estudiantes de la Escuela Profesional de que usted dignamente dirige, lo que les permitirá lograr su objetivo académico. Al respecto, se informa que el proyecto de tesis ha sido aprobado por sus jurados, además se encuentra bajo la asesoría del señor Mg. Andrés Fernando Luque Ruiz De Somocurcio y cuentan con el dictamen aprobatorio del Comité de Ética y la opinión favorable de esta Dirección.

Agradezco el apoyo a nuestros jóvenes valores y la atención al presente. Hago propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,

Dra. FLOR ALEIDA VILCHES VELASQUEZ
Directora de la Escuela Profesional
de Psicología
Universidad Católica de Santa María

FVV/EPP

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 3

Ficha de Consentimiento Informado

El presente estudio busca conocer la situación actual de la calidad de vida de los estudiantes de Medicina Humana y Comunicación Social acerca del bienestar general, esta consiste en dos partes. La información registrada será confidencial y los nombres de los participantes serán asociados a un número en serie, por lo tanto, las respuestas no podrán ser identificadas por otras personas ni tampoco en la fase de publicación de resultados. Estamos confiadas en que la siguiente información podría beneficiar de manera indirecta no solo a las escuelas profesionales tomadas para la muestra, sino a la sociedad en general.

Así mismo como participante debe saber que en cualquier etapa de la investigación puede negar o retirarse y así dejar de colaborar sin necesidad de especificar alguna causa o consecuencia.

Sí ___ Acepto voluntariamente participar en este estudio.

No___ Acepto voluntariamente participar en este estudio.

Investigadores: Karlamariana Milagros Zegarra Zegarra, Francesca Galletti Simons

Si tiene alguna duda o consulta, puede contactarnos a través del siguiente correo 74122121@ucsm.edu.pe o 70745319@ucsm.edu.pe asimismo también lo puede realizar a través del número 930778064 o 986212263.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 4

Ficha Sociodemográfica

Datos Generales Fecha: ____

Edad: _____ Sexo: M__ F__

Carrera Profesional:

_____

Semestre: ____ Universidad:

_____

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 5

Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

A-E INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor como se SIENTE USTED AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa a su situación presente.

		Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado	0	1	2	3
2	Me siento seguro	0	1	2	3
3	Estoy tenso	0	1	2	3
4	Estoy contrariado	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6	Me siento alterado	0	1	2	3
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8	Me siento descansado	0	1	2	3
9	Me siento angustiado	0	1	2	3
10	Me siento confortable	0	1	2	3
11	Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12	Me siento nervioso	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado	0	1	2	3
14	Me siento muy “atado” como comprimido	0	1	2	3
15	Estoy relajado	0	1	2	3
16	Me siento satisfecho	0	1	2	3
17	Estoy preocupado	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19	Me siento alegre	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien	0	1	2	3

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

A-R INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor como se SIENTE USTED AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa a su situación presente.

		Nada	Algo	Bastante	Mucho
1.	Me siento bien	0	1	2	3
2.	Me canso rápidamente	0	1	2	3
3.	Siento ganas de llorar	0	1	2	3
4.	Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
5.	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
6.	Me siento descansado	0	1	2	3
7.	Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
8.	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
9.	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
0.	Soy feliz	0	1	2	3
1.	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
2.	Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
3.	Me siento seguro	0	1	2	3
4.	No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
5.	Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
6.	Estoy satisfecho	0	1	2	3
7.	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
8.	Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
9.	Soy una persona estable	0	1	2	3
0.	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 6

Cuestionario Internacional de Actividad física

En el siguiente cuestionario se harán preguntas acerca de la Actividad física que podrías realizar como parte de tu vida diaria. Las preguntas se referirán al tiempo y la intensidad de realización de Actividad física durante los **últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted realiza como parte de su trabajo, en casa, en el jardín, para trasladarse de un lado al otro y en su tiempo libre de descanso, cuando realiza deporte o ejercicio.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los **últimos 7 días.** Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte llevando a tu cuerpo a una fase **aeróbica** (130-170 pulsaciones por minuto aproximadamente) o una fase **anaeróbica** (170 a más pulsaciones por minuto aproximadamente). Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos unos diez minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días realizó usted actividades física s **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos o pedalear rápido en bicicleta? **…… Días por semana.** **…….** Ninguna Actividad física vigorosa → **Pase a la pregunta 3**
2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades física s **vigorosas** en uno de esos días que las realizó? **…….. Horas por día** **…… Minutos por día** **…….** No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico cabe

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

resaltar moderado (80- 130 pulsaciones por minuto aproximadamente). Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades física s **moderadas** tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

   …….. Días por semana

   …… Ninguna Actividad física moderada→ **Pase a la pregunta 5**

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades física s **moderadas**?

   ……. Horas por día

   ……. Minutos por día

   …… No sabe/ No está seguro

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los **últimos 7 días.** Esto incluye trabajo en casa, caminatas para ir de un sitio a otro o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio o placer.

5. Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

   ……. Días por semana

   ……. No caminó → **Pase a la pregunta 7**

6. Usualmente ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando**?

   ……. Horas por día

   ……...Minutos por día

   …… No sabe/No está seguro(a)

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la universidad, la casa, estudiando y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión o el celular.

7. Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

……Horas por día

…… Minutos por día

…… No sabe/No está seguro(a)

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis