



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
DE PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL
ESTADO EMOCIONAL, DE USUARIAS QUE ASISTEN AL
GIMNASIO DEEK AREQUIPA – 2024

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:

RONY CARLOS RAMOS PORRAS

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:

MG. WALTER JESUS ACHARTE CHAMPI
CODIGO ORCID N° 0000-0001-6598-7801

CHINCHA, 2024

Constancia de aprobación de la investigación



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Chincha, 7 de octubre de 2024

Dra. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA

DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. –

De mi especial consideración:

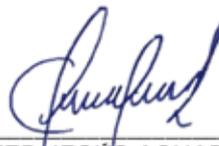
Sirva la presente para saludarlo e informar que el bachiller: **RONY CARLOS RAMOS PORRAS**, con DNI N°72230215, de la Facultad Ciencias de la Salud, del programa Académico de Psicología, ha cumplido con elaborar su tesis titulada: **“INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTADO EMOCIONAL, DE USUARIAS QUE ASISTEN AL GIMNASIO DEEK AREQUIPA – 2024.”**

APROBADO(A):

Por lo tanto, queda expedito para la revisión por parte de los jurados para sustentación.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Asesor: Mg. WALTER JESÚS ACHARTE CHAMPI
CODIGO ORCID: 0000-0001-6598-7801

Declaratoria de autenticidad de la investigación



DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, RONY CARLOS RAMOS PORRAS identificado(a) con DNI N°72230215, en mi condición de estudiante del programa de estudios de PSICOLOGIA de la Facultad de CIENCIAS DE LA SALUD en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: **INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTADO EMOCIONAL, DE USUARIAS QUE ASISTEN AL GIMNASIO DEEK AREQUIPA - 2024**, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

13%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 05 de octubre de 2024

CERTIFICO: La autenticidad de la(s) firma(s) de:
Ramos Porras Rony Carlos

IDENTIFICADO(S) CON: DNI = 72230215

El Notario no asume responsabilidad sobre el contenido del documento (Art. 108 - D Leg. 1049)
Arequipa, 05 OCT 2024



Rony Carlos Ramos Porras
RONY CARLOS RAMOS PORRAS
DNI: 72230215



Dedicatoria

Hacia Dios, y mis padres, por su motivación y docentes por su contribución en el desarrollo de este estudio de investigación.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas y el Gimnasio DEREK, que han sido parte fundamental en la realización de esta tesina. En primer lugar, agradezco a Dios por su infinita sabiduría y guía en cada paso de este proceso

Resumen

El estudio tuvo como **objetivo**, establecer la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional, de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. **Metodología:** El tipo de investigación es básica de enfoque cuantitativo, y nivel explicativo, además, tuvo una muestra de 100 de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa, en suma, se aplicó como instrumento el cuestionario, para cada variable. Se tiene como **resultado**, que un 77% de las usuarias posee un nivel medio de actividad recreativa, y respecto al estado emocional el 81% presento un nivel moderado; asimismo, el 55,6% con alta actividad recreativa tienen óptimo estado emocional. En **conclusión**, las actividades recreativas influyen positivamente en el estado emocional de las usuarias, la cual fue aprobada con un valor de significancia de 0,000, mediante la prueba chi cuadrado.

Palabras claves: actividades, recreativas, estado emocional, mujeres.

Abstract

The study aimed to establish the influence of recreational activities on the emotional state of female users attending Deek Gym in Arequipa – 2024. The research is basic, with a quantitative approach and explanatory level. Additionally, the sample consisted of 100 female users of Deek Gym Arequipa. A questionnaire and a psychometric form were applied as instruments. The results show that 77% of the users have a medium level of recreational activity, and regarding emotional state, 81% presented a moderate level. Additionally, 55.6% of those with high recreational activity have an optimal emotional state. In conclusion, recreational activities positively influence the emotional state of users, which was confirmed with a significance value of 0.000, according to the chi-square test.

Keywords: activities, recreational, emotional state, women.

Índice general

Portada.....	i
Constancia de aprobación de la investigación.....	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Índice general.....	vii
Índice de figuras.....	x
Índice de tablas.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
2.1 Descripción del Problema.....	14
2.2 Pregunta de Investigación General.....	16
2.3 Preguntas de Investigación Específicas.....	16
2.4 Objetivo general.....	17
2.5 Objetivos específicos.....	17
2.6 Justificación e importancia.....	17
2.7. Alcances y limitaciones.....	19
III. MARCO TEÓRICO.....	20
3.1. Antecedentes.....	20
3.2. Bases teóricas.....	25
3.3. Marco conceptual.....	32
IV. METODOLOGÍA.....	34
4.1. Tipo y nivel de Investigación.....	34
4.2. Diseño de la Investigación.....	34
4.3. Hipótesis general y específicas.....	34
4.4. Identificación de las variables.....	35
4.5. Matriz de operacionalización de variables.....	11
4.6. Población – Muestra.....	11
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	11
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.....	12

V. RESULTADOS	14
5.1 Presentación de Resultados	14
5.2 Interpretación de Resultados	21
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	24
6.1.Análisis inferencial.....	24
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	33
7.1.Comparación resultados	33
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
Conclusiones	35
Recomendaciones.....	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXOS.....	44
Anexo 1: Matriz de Consistencia.....	44
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	46
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	49
Anexo 4: Base de datos.....	52
Anexo 5: Evidencia fotográfica.....	65
Anexo 6: Informe de Turnitin al 28% de similitud	68

Índice de figuras

Figura 1 Diagrama de emociones.....	30
Figura 2 Niveles de la variable Actividad recreativa.....	14
Figura 3 Niveles de la dimensión intensidad física	15
Figura 4 Niveles de la dimensión frecuencia	15
Figura 5 Niveles de la dimensión duración	16
Figura 6 Niveles de la variable estado emocional.....	17
Figura 7 Niveles de la dimensión tensión	17
Figura 8 Niveles de la dimensión cólera	18
Figura 9 Niveles de la dimensión depresión	19
Figura 10 Niveles de la dimensión vigor	19
Figura 11 Niveles de la dimensión fatiga.....	20
Figura 12 Niveles de la dimensión confusión.....	21

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de variables.....	11
Tabla 2 Niveles de la variable actividad recreativa.....	14
Tabla 3 Niveles sobre la intensidad física de la actividad recreativa.....	14
Tabla 4 Niveles sobre la frecuencia de la actividad recreativa.....	15
Tabla 5 Niveles sobre la duración de la actividad recreativa.....	16
Tabla 6 Niveles de la variable estado emocional.....	16
Tabla 7 Niveles de la dimensión tensión del estado emocional.....	17
Tabla 8 Niveles de la dimensión cólera del estado emocional.....	18
Tabla 9 Niveles de la dimensión depresión del estado emocional.....	18
Tabla 10 Niveles de la dimensión vigor del estado emocional.....	19
Tabla 11 Niveles de la dimensión fatiga del estado emocional.....	20
Tabla 12 Niveles de la dimensión confusión del estado emocional.....	20
Tabla 13 Prueba de normalidad de variables y dimensiones.....	24
Tabla 14 Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Estado emocional...	25
Tabla 15 Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis general.....	25
Tabla 16 Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Tensión.....	26
Tabla 17 Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 1.....	26
Tabla 18 Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Cólera.....	27
Tabla 19 Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 2.....	27
Tabla 20 Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Depresión.....	28
Tabla 21 Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 3.....	28
Tabla 22 Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Vigor.....	29
Tabla 23 Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 4.....	29
Tabla 24 Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Fatiga.....	30
Tabla 25 Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 5.....	30
Tabla 26 Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Confusión.....	31
Tabla 27 Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 6.....	31

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la salud emocional y el bienestar general son temas de creciente preocupación, donde es creciente los problemas de estrés, la ansiedad y la depresión en los jóvenes y adultos. Las actividades recreativas y el ejercicio físico han demostrado ser intervenciones efectivas que aportan considerablemente a la salud física y emocional. El gimnasio Deek en Arequipa ofrece una variedad de actividades para sus usuarios, proporcionándoles diversas opciones para poder ejercitarse. Sin embargo, es necesario investigar de manera sistemática y detallada cómo estas actividades influyen en el estado emocional de las personas que las practican.

El impacto de inactividad en la salud es una preocupación global, con enfermedades cardiovasculares, obesidad y otros trastornos relacionados con el sedentarismo en aumento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022 afirma que inactividad general de una persona es un riesgo significativo porque contribuye a generar enfermedades de nivel crónico difíciles de afrontar, por lo tanto, es crucial promover y estudiar las actividades recreativas que funcionen como medios para fomentar la salud e incrementar el bienestar.

Por lo tanto, el presente estudio surge a partir de la observación de la creciente preocupación por el bienestar emocional en la sociedad contemporánea, en donde el sedentarismo, carga laboral o actividades rutinarias desgastantes han generado problemas emocionales, por ello, se opta por actividades recreativas en espacios como los gimnasios que son aliados para salir de la rutina y mejorar las rutinas de vida.

En base a ello, la investigación se centra en determinar el nivel de actividades recreativas y estado emocional que permita analizar la influencia específica de estas actividades en diversas dimensiones del estado emocional como la tensión, la depresión, el vigor, la cólera, la fatiga y la confusión. Por lo cual, busca llenar el vacío existente en la

literatura sobre la influencia de las actividades recreativas y bienestar emocional en el contexto específico de un gimnasio en Arequipa.

Por lo tanto, se plantea como objetivo establecer la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional de las usuarias del gimnasio Deek en Arequipa, proporcionando una comprensión más profunda de cómo estas actividades pueden ser utilizadas para mejorar la salud y el bienestar general en la comunidad, por tanto es relevante ya que proporcionará una base teórica y empírica para futuras investigaciones, en suma, esta base puede ser utilizado para diseñar programas de actividad recreativa más efectivos que promuevan el bienestar emocional y físico de las mujeres teniendo como aliado un espacio confortable como un gimnasio.

Por ello, el contenido del estudio está estructurada en seis capítulos. El primero es la introducción que muestra la relevancia del tema tratado. En el Capítulo II se expone el Planteamiento del problema incluyendo la descripción del problema, preguntas y objetivos de investigación en conjunto con las justificaciones, así como los alcances y limitaciones. El tercer capítulo es el Marco Teórico, donde se recopilan antecedentes, fundamentos teóricos y el marco conceptual correspondiente. En el Capítulo IV, se detalla la metodología que abarca el tipo y diseño de la investigación, la operacionalización de las variables, la muestra, los instrumentos utilizados y procesamiento de datos. El Capítulo V presenta los resultados obtenidos, mientras que en el Capítulo VI se realizan los análisis inferenciales. En el Capítulo VII, se abordan las discusiones. Por último, se incluyen las conclusiones, las recomendaciones y las referencias bibliográficas.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del Problema

A nivel mundial el ejercicio físico en todas sus formas es fundamental e imprescindible para el mantenimiento de la salud humana, promoviendo una mejor calidad de vida. Asimismo, la creciente inactividad física donde existe un 31% de los adultos y 80% de jóvenes que no desarrollaron el hábito de realizar actividades de manera regular desde una edad temprana, o tienen una alta demanda de labores no llevan una vida físicamente activa (OMS, 2024). Por ende, las actividades recreativas en los gimnasios incluyen ejercicios cardiovasculares, yoga y pilates, hasta actividades de socialización y talleres de bienestar, los cuales pueden tener el potencial de mejorar el estado de ánimo (Pulgarin et al., 2024).

Por otro lado, se determina que el estado emocional se refiere al conjunto de sentimientos y reacciones psicológicas que una persona experimenta frente a diversas situaciones. Actualmente, por factores como cambios hormonales, estrés social y responsabilidades familiares o laborales, las mujeres presentan una mayor morbilidad emocional, siendo más propensas a padecer depresión, que afecta al 5,1% de ellas, en comparación con el 3,6% de los hombres (OMS, 2019).

Mundialmente, se considera que la obesidad y sobrepeso son responsables de aproximadamente el 5% de las muertes, conllevando riesgos como la hipertensión y niveles de glucosa elevados, demostrando la urgencia de abordar la falta de actividad física como un problema de salud pública crítica (Perea et al., 2019). En suma, la OMS, identifica un aumento constante en el número de personas que padecen obesidad, hipertensión y problemas de glucosa y triglicéridos, por ende, la meta de reducción relativa es del 10% para 2025 por las condiciones que predisponen a las mencionadas enfermedades cardiovasculares (OMS, 2024).

A nivel internacional en Latinoamérica, la inactividad recreativa es un problema especialmente entre las mujeres donde solo un 32% realizan actividades físicas, asimismo, la población joven y adulta han mostrado un aumento constante, pasando del 33% al 39% entre los años 2011 y 2016, aunque las consecuencias de este sedentarismo tienden a manifestarse mayormente en la edad adulta, los hábitos saludables desde una edad temprana promueven desarrollar enfermedades crónicas (OPS, 2023).

Asimismo, un estudio en México indicó que el 81,3% de pacientes con diabetes II y cáncer tenían estados de ánimos con deficiencia en la vitalidad, fatiga, motivación y síntomas de depresión (Martínez & Ramos, 2022). En suma, en Chile un 34,6% de mujeres experimentan niveles severos de ansiedad, con síntomas de preocupación excesiva, dificultad para relajarse, inquietud constante, sensación de angustia, tensión, enojo y miedo a que algo negativo ocurra, complicándose en realizar actividades de tipo recreativo (De la Fuente, 2024). Por ende, muchos países Latinoamérica pese a la promoción de programas escolares y deportivas en los niños, no logran establecer herramientas necesarias para llevar una vida activa (Saldías et al., 2023).

En el Perú, de cada 10 peruanos 7 de ellos presenta un problema de exceso de peso, sobrepeso u obesidad, ya que solo 4 de cada 5 adultos son sedentarios, agravándose con la pandemia COVID 19, por el incremento de horas laborales y el teletrabajo (Ministerio de Salud, 2021). Asimismo, solo 41% de las mujeres realizan actividades recreativas, agravando la brecha el aumento de edad, falta de tiempo o falta de compromiso, en suma, solo el 58% lo hacen con el objetivo de mantener una vida saludable (Instituto Peruano del Deporte, 2021). En suma, el 32,3% de los jóvenes de entre 15 y 29 años han experimentado algún problema de salud mental o emocional en los últimos 12 meses, y un 30,2% han sido mujeres que reportaron dificultades en su salud mental enfrentando mayores desafíos emocionales (Secretaría Nacional de la Juventud , 2023).

Por otro lado, un 28,5% de arequipeñas ha experimentado algún trastorno mental a lo largo de su vida, los cuales incluyen episodios depresivos, que afectan al 22% de la población, junto con trastornos relacionados con el estrés postraumático (4,3%), evidenciando una alarmante necesidad de apoyo y acceso a servicios de salud mental para las mujeres (Saavedra et al., 2022).

La preocupación por el bienestar emocional de las mujeres en la actualidad es un problema creciente, especialmente en un contexto donde el estrés y la depresión son cada vez más comunes. En este sentido, el gimnasio Deek- Arequipa ofrece diversas actividades recreativas el cual se enfoca mayormente en baile y fullbody, sin embargo, pueden no estar orientadas a los diversos estados emocionales que requieren reforzar sus usuarias, ya que pueden estar enfrentando incremento de la carga laboral, la presión social y la falta de apoyo emocional, lo cual puede afectar su manejo en la tensión, colera, depresión, vigor, fatiga y confusión, teniendo como consecuencia el deterioro en su calidad de vida y en sus relaciones interpersonales, creando un ciclo de malestar emocional. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo establecer si las actividades recreativas llegan a influir en el estado emocional de las mujeres en el gimnasio Deek, para poder reforzar la necesidad de mejorar los programas que ofrece el gimnasio.

2.2 Pregunta de Investigación General

¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional, de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024?

2.3 Preguntas de Investigación Específicas

¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en la tensión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa - 2024?

¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en la cólera de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa - 2024?

¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en la depresión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa - 2024?

¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en la depresión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa - 2024?

¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en el vigor de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa - 2024?

¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en la confusión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa - 2024?

2.4 Objetivo general

Establecer la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional, de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

2.5 Objetivos específicos

Determinar la influencia de las actividades recreativas en la tensión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Determinar la influencia de las actividades recreativas en la cólera de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Determinar la influencia de las actividades recreativas en la depresión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Determinar la influencia de las actividades recreativas en el vigor de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Determinar la influencia de las actividades recreativas en la fatiga de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Determinar la influencia de las actividades recreativas en la confusión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

2.6 Justificación e importancia

La justificación teórica se fundamenta en la necesidad de ampliar el conocimiento sobre la influencia de las actividades recreativas sobre

el estado emocional en el contexto arequipeño; asimismo, usó fundamentos teóricos como la Teoría de la Autodeterminación, que sostiene que la práctica de actividades recreativas puede promover la autonomía, la competencia y la conexión social, incidiendo en su rutina de entrenamiento, en suma, la Teoría de las Emociones de James-Lange, que plantea que las emociones son respuestas fisiológicas a estímulos externos.

Asimismo, la justificación práctica, ofrece información valiosa que podrá ser utilizada por el gerente de del gimnasio Deek o profesionales que buscan profundizar en el tema, ya que los resultados podrán ser base para proporcionar programas de intervención que atiendan necesidades específicas y promuevan una mejora en su calidad de vida de las usuarios de los gimnasios, también fomentará que se promueva un ambiente de apoyo y motivación para que las arequipeñas se mantengan activas y comprometidas con su salud integral.

La justificación metodológica se basó en un enfoque correlacional y cuantitativo, que permitirá establecer el nivel de influencia, proporcionando dos cuestionarios, una para cada variable de estudio, que han sido validadas y son confiables para la aplicación de mujeres mayores de edad, lo cual puede ser aplicada en otros estudios facilitando la obtención de resultados precisos.

Importancia:

Al enfocarse en la salud emocional de los jóvenes, el estudio abordó una necesidad urgente en la sociedad actual. La promoción de actividades recreativas puede contribuir a reducir los niveles de estrés y depresión, mejorando así la calidad de vida de las mujeres jóvenes y adultas.

Los resultados obtenidos permitirán mejorar y/o fortalecer la salud de las mujeres de Arequipa, al elevar su autoestima mediante actividades recreativas, los estudiantes estarán más motivados, lo que puede traducirse en un aprendizaje más efectivo y divertido. Además, de

sentirse motivadas y valoradas por el interés de conocer su estado emocional en la predisposición de diversas actividades.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcance Espacial:

El presente estudio se llevó a cabo en el gimnasio Deek, ubicado en la ciudad de Arequipa, Perú, seleccionado debido a su relevancia en la ciudad.

Alcance Temporal:

La investigación se realizó desde abril a setiembre del año 2024, abarcando un período específico para la recopilación y análisis de datos.

Alcance Social:

El estudio se enfocará en un grupo de usuarias del gimnasio Deek, priorizando su bienestar emocional y el impacto de las actividades recreativas en su calidad de vida.

Limitaciones:

Una de las principales limitaciones encontradas durante la elaboración de la tesis fue el tiempo disponible de las usuarias para la recopilación de datos, que ocasionó un tiempo adicional en el proceso de recopilación, además, coincidir con el mejor horario para poder realizar las encuestas, ya que algunos días se encontró mayor público masculino en el Gimnasio Deek. Además, se presentó la limitación de contar con antecedentes que abordan las mismas variables y el mismo tipo de estudio, lo que restringió el análisis comparativo y la contextualización de los resultados en relación con investigaciones previas.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

3.1.1. Antecedentes internacionales

Dang et al. (2022) realizó un estudio en Vietnam con el objetivo de determinar la influencia de la calidad ambiental interior (IEQ) en las emociones de los clientes de gimnasios, considerando los roles mediadores de la calidad del servicio y la seguridad psicológica. La metodología fue de enfoque cuantitativo, donde se tuvo como muestra a 888 clientes de gimnasios. Los resultados mostraron una relación positiva significativa entre la IEQ y las emociones de los clientes, donde la calidad del servicio y la seguridad psicológica actuaron como mediadores positivos en esta relación ($p= 0,000$). Concluye que los gerentes mejoren la calidad ambiental interior de sus instalaciones para fomentar percepciones y emociones positivas, lo que puede enriquecer la experiencia del cliente y contribuir a su bienestar general.

Rodriguez et al. (2022) en España, tuvo el propósito de examinar la relación causal entre el estado anímico y la dependencia al ejercicio físico en estudiantes universitarios durante el confinamiento. El estudio fue de tipo básica y nivel correlacional, incluyó a 177 estudiantes de la con edad promedio de 20 a 85 años, usando la Escala Revisada de Dependencia al Ejercicio y el Profile Mood States. El resultado mostró que a medida que la actividad física aumente el estado anímico, también lo hará ($p=0,001$), asimismo con las emociones de colera ($p=0,006$), fatiga ($p=0,002$), tensión ($p=0,000$) y depresión ($p=0,000$), sin embargo, no se asocia con el vigor ($p=0,312$) y amistad ($p=0,210$). Concluye que existe una relación positiva de las actividades de los jóvenes y estas influyen en ciertas emociones.

Castro & Ortiz (2021) realizó un estudio en Ecuador con el objetivo de determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de segundo bachillerato y su influencia con el bienestar emocional. Usó

una metodología de enfoque cuantitativo y descriptivo, y una muestra de 32 participantes, en suma, se emplearon encuestas. Los resultados mostraron que el 50% de los estudiantes, principalmente mujeres, presentaban niveles bajos o inactivos de actividad física, y el factor vigor, el 81,3% mostró niveles afectados, el análisis inferencial determinó que no existe una asociación significativa entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes ($p=0,220$), asimismo, no incide en la tensión y confusión ($p=0,223$), angustia ($p=0,935$), fatiga ($p=0,612$), depresión ($p= 0,540$) y vigor ($p=0,549$). Concluye que la actividad física no influye en el estado de ánimo.

Alvarez & Fernandez (2022) en España, comparan los efectos emocionales que genera la práctica de actividad física competitiva versus no competitiva. Con una muestra de 43 estudiantes de entre 11 y 12 años, se evaluaron los factores de depresión, vigor, cólera, tensión y fatiga utilizando el cuestionario POMS. Los resultados mostraron que los factores depresión y cólera fueron significativamente mayores en los estudiantes que participaron en actividades físicas competitivas, lo que sugiere un impacto emocional negativo. En cuanto a los factores tensión, vigor y fatiga, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos de actividades competitivas y no competitivas ($p=0,001$). Concluye la variedad entre ambos tipos de actividad física.

Guerrero et al. (2024) en Ecuador llevaron a cabo una investigación cuasiexperimental en 2021 para evaluar el impacto de los primeros juegos deportivos en el estado emocional de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías. La metodología fue cuantitativa, donde participaron 80 estudiantes de siete programas académicos, se aplicó el cuestionario abreviado POMS (Perfil de los Estados de Ánimo) antes y después del evento. Los resultados indicaron una mejora significativa en los factores emocionales de los participantes, con una significancia estadística de 0,000, lo que evidencia cambios positivos en el bienestar

emocional de los estudiantes tras la intervención. Concluyó que estas actividades tuvieron un efecto positivo en la salud emocional de los participantes, cumpliendo los objetivos del estudio.

3.1.2. Antecedentes nacionales

Funes (2022) en Lima tuvo el objetivo fue analizar una propuesta para incrementar el nivel de actividad física de los usuarios. Usó una metodología de tipo cuantitativa , descriptiva, aplicó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). Los resultados iniciales mostraron que el 100% de los participantes presentaban una actividad física baja, al final del segundo trimestre, la mayoría de los usuarios mejoraron a un nivel moderado, y tres alcanzaron un nivel alto de actividad física, lo que resultó en beneficios como reducción del estrés y mejoras en la salud. Se concluyó que el programa de gimnasios al aire libre contribuye significativamente a la mejora de la salud física y mental, promoviendo hábitos saludables en la población.

Mera (2017) en Lima, planteó analizar la mejora en los niveles de actividad física de los usuarios. La metodología fue cuantitativa de nivel descriptivo, incluyó el uso del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), en su versión corta, aplicado a hombres y mujeres. Los resultados mostraron que el 100% de los participantes mostró condiciones óptimas en tensión, depresión y fatiga, mientras que el 91.1% presentaba afectación en cólera/hostilidad. En cuanto a la confusión, el 95.6% de los adultos mayores se encontraban en un nivel óptimo. Concluyó, las actividades recreativas favorecieron el bienestar general de los participantes, reduciendo el estrés, mejorando su energía y brindando valiosos aprendizajes para intervenciones futuras.

Martinez y Elias (2022) en Huacho buscaron determinar la relación entre actividades físicas-recreativas y la autoestima de los estudiantes. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional y se aplicó en una muestra de 40 estudiantes, utilizando una encuesta

para medir las actividades físicas y un test para evaluar la autoestima. Los resultados mostraron una influencia significativa de las actividades físicas en la autoestima, con un valor de significancia de $p=0.000$, rechazando la hipótesis nula. La relación fue confirmada con una intensidad de 0.669 según el Rho de Spearman. Se concluyó que las actividades físicas y recreativas mejoran no solo la condición física y la salud general, sino también la imagen personal y la confianza de los estudiantes, contribuyendo positivamente a su bienestar emocional.

Arteaga (2022) en Trujillo, se propuso examinar el impacto de la actividad física en el desarrollo emocional de los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada en Trujillo. Usó una metodología descriptivo-correlacional no experimental fue realizado con una muestra de 46 estudiantes, utilizando dos cuestionarios como herramientas de recolección de datos. Al procesar los resultados, se determinó que existía una relación significativa entre la actividad física y el desarrollo emocional, con un coeficiente de correlación de 0.823 y un valor $p=0.000$, siendo positiva, lo que demuestra que la actividad física no solo mejora el bienestar físico, sino que también desempeña un papel crucial en el equilibrio emocional de los estudiantes. Concluye en la importancia de fomentar la actividad física como parte de las estrategias de intervención para mitigar los problemas emocionales en los universitarios.

Toribio (2022) en Pasco, tuvo como objetivo evaluar el grado en que la actividad física afecta la vida saludable de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31 en Pasco, en el año 2022. Con un enfoque cuantitativo, se aplicó un diseño no experimental y correlacional causal, incluyendo a 152 estudiantes en la muestra. Para la recolección de datos, se utilizaron dos cuestionarios. Los hallazgos indican que la actividad física influye significativamente en la salud de los jóvenes, con un valor de chi-cuadrado de $X^2=155,203$ y un $p=0,000$, lo que representa una

influencia del 64%. Asimismo, se determinó que la intensidad de la actividad física presenta una correlación significativa con $X^2=36,282$ y $p=0,000$ (21% de influencia), la frecuencia con $X^2=130,464$ y $p=0,000$ (57%), y la duración con $X^2=33,879$ y $p=0,000$ (20%). Estos resultados subrayan la relevancia de la actividad física en la promoción de estilos de vida saludables en la población estudiantil.

3.1.3. Antecedentes locales

Mejía (2022) buscó analizar la conexión entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa en Santa Elena en Arequipa. Se llevó a cabo un diseño no experimental de tipo básico y un enfoque transversal correlacional, trabajando con una población de 120 estudiantes de primero de bachillerato. Los resultados obtenidos indicaron que existe una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida, con un $p = 0,00$ ($p < 0,05$), lo que llevó al rechazo de la hipótesis nula y a la aceptación de la hipótesis alternativa, con un coeficiente de correlación $Rho = 0,979$, lo que sugiere una fuerte relación positiva. Concluyo que, la actividad física se asocia significativamente con la calidad de vida, promoviendo el bienestar emocional, social e interpersonal de los estudiantes.

Gordillo (2019) propuso evaluar la relación existente entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa Talent School, ubicada en Cercado Arequipa. Se trató de un estudio descriptivo correlacional, utilizando un diseño no experimental y una muestra de 18 estudiantes, a quienes se les aplicó una encuesta. Los resultados evidencian una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida, con un coeficiente de correlación de 0.472, y p valor de 0,000 lo que sugiere una correlación positiva media. Concluyó que los estudiantes reportaron niveles moderados de actividad física los mismos que reportaron una alta calidad de vida.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Actividades recreativas

Las actividades recreativas son una opción para aprovechar el tiempo libre de manera autónoma, sin imposición alguna, y pueden realizarse tanto de forma individual como en grupo. Estas actividades proporcionan disfrute y permiten a las personas mantener su mente y cuerpo ocupados en actividades saludables y productivas (Chala, 2023).

La recreación es de gran ayuda para mantenerse motivado, ya que previene el sedentarismo y sus enfermedades asociadas como la obesidad, el estrés y la hiperactividad. Mantenerse en constante movimiento mediante actividades recreativas provoca un gasto calórico que reduce el sobrepeso y beneficia tanto al sistema cardiovascular como al respiratorio (Ham & Krugery, 2020).

Por ende, se considera la Teoría de la Autodeterminación que sostiene que los seres humanos tienen tres necesidades psicológicas fundamentales: autonomía, competencia y relación con los demás, son esenciales para el bienestar y la motivación intrínseca de las personas, ya que cuando se satisfacen, los individuos experimentan un mayor sentido de satisfacción y compromiso en sus actividades, promoviendo una conducta más coherente con los valores internos y un mayor bienestar psicológico (Moreno et al., 2007).

3.2.2. Actividad recreativa

La OMS define la Actividad recreativa como cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético. Esto incluye cualquier tipo de movimiento, incluso durante períodos de relajación o tareas que no requieren mucha exigencia física. La realización de Actividad recreativa, ya sea de intensidad moderada o intensa, conlleva mejoras en la salud. Las actividades más comunes y accesibles son el ciclismo, caminar,

pedalear y participar en actividades recreativas, todas ellas fácilmente disponibles para los interesados (OMS, 2024).

3.2.3. Gimnasio

En los últimos tiempos, los centros deportivos o de fitness han adquirido una relevancia significativa en el sector de servicios deportivos. En España, el crecimiento de estos servicios ha llevado al país a ocupar el quinto lugar en el contexto europeo en términos de ingresos económicos. En 2018, estos servicios generaron 2.291 millones de euros, lo que representa un aumento del 2,5% con respecto al año anterior (Deloitte, 2019). Por una parte, estas cifras destacan la importancia de este sector para la economía. Por otra parte, estos centros juegan un papel crucial en la salud de sus usuarios. Es fundamental entender la salud no solo en términos de efectos fisiológicos en el cuerpo, sino también en relación a aspectos psicológicos, como el bienestar subjetivo y las emociones positivas que la práctica deportiva puede generar.

3.2.3.1. Práctica deportiva

La práctica deportiva es uno de los principales elementos en el bienestar físico y psicológico de la sociedad (Teixeira et al., 2012). Según la última encuesta disponible sobre hábitos deportivos en España (2015), el motivo de salud es el tercer motivo principal para practicar deporte, siendo las mujeres las que más puntúan en este motivo. Por otro lado, esta misma encuesta explica que más de la mitad de la sociedad española mayor de 15 años realiza actividades recreativas al menos una vez cada 3 meses. A nivel europeo, Eurostat, sitúa a España por encima de la media de la Unión Europea en la práctica del deporte, con un 34% de la sociedad haciendo deporte más de 2,5 h a la semana, incluso por delante de países como Francia e Italia. Por lo tanto, los gimnasios son importantes para satisfacer las necesidades físicas y psicológicas de los clientes deportivos. Estos centros deportivos, cuyo objetivo prioritario es la fidelización de clientes, tratan de fortalecer este

vínculo a través de diferentes mecanismos de adaptación del servicio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su documento de 2010 titulado "Recomendaciones mundiales sobre la Actividad recreativa para la salud", define la Actividad recreativa como el gasto de energía derivado del movimiento corporal que implica la contracción de los músculos esqueléticos (OMS, 2010). Sin embargo, esta definición parece limitarse al aspecto energético y no abarca las diversas dimensiones en las que se desenvuelve el individuo y su cuerpo. La OMS categoriza la Actividad recreativa en dos tipos principales: Actividad recreativa Moderada (AFM) y Actividad recreativa Vigorosa (AFV).

3.2.4. Estados emocionales

El concepto de estados de ánimo se refiere a las fluctuaciones afectivas o emocionales que experimenta una persona en un período de tiempo determinado. Según APA (American Psychological Association), para citar conceptos y autores en el estilo APA, se debe seguir el formato adecuado. (Smith, J., & Jones, A. 2015)

Los estados de ánimo se refieren a las disposiciones afectivas que experimenta una persona en un momento dado, los cuales pueden fluctuar a lo largo del tiempo y pueden influir en sus percepciones, pensamientos y comportamientos. Estos estados no son tan intensos como las emociones, pero pueden tener una duración más prolongada y afectar el bienestar general de la persona.

Según la definición de Martin Seligman, uno de los principales teóricos de la psicología positiva, los estados de ánimo son "respuestas afectivas prolongadas, aunque generalmente menos intensas que las emociones, que tienden a no estar relacionadas con un estímulo particular" (Seligman, 2002).

Por su parte, la Teoría de las Emociones de James-Lange plantea que las emociones son una consecuencia directa de las respuestas

fisiológicas del cuerpo a estímulos externos, donde el cuerpo primero reacciona ante un estímulo (por ejemplo, aceleración del ritmo cardíaco al ver una amenaza) y luego la mente interpreta esta reacción como una emoción. Así, la emoción se origina no como una causa de la reacción física, sino como una interpretación de los cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo, sugiriendo que las respuestas corporales son primordiales en la formación de las emociones (Idrees, 2024).

Los estados de ánimo pueden clasificarse en diversos tipos, como positivos (por ejemplo, felicidad, entusiasmo) y negativos (como tristeza, ansiedad), y su estudio es fundamental para entender cómo afectan el comportamiento humano y el bienestar psicológico (Chaturvedi et al., 2022).

Los estados de ánimo son elementos cruciales en la experiencia subjetiva de las personas, caracterizados por su duración más prolongada y su menor intensidad en comparación con las emociones. Mientras que las emociones son reacciones inmediatas a estímulos específicos que tienden a desvanecerse rápidamente, los estados de ánimo tienen un efecto más duradero, influyendo de manera constante en los pensamientos y acciones. Investigadores como Robert E. Thayer los describen como un tipo de "ruido de fondo", afectado por factores internos y externos. Thayer señala que estos estados de ánimo se pueden clasificar en dos aspectos esenciales: el nivel de tensión, que refleja la sensación de estrés o relajación, y el nivel de energía, que indica la vitalidad o fatiga. La duración de estos estados puede variar, y están influenciados por factores biológicos, emocionales y ambientales, como la alimentación, el sueño y la actividad recreativa (Clore & Parrat, 2020).

3.2.5. Tipo de estados de ánimo

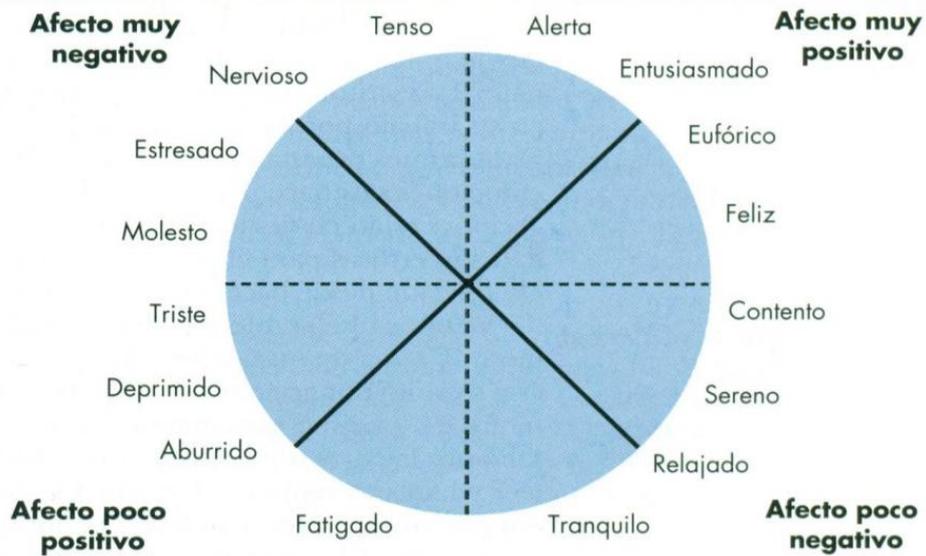
En los estudios contemporáneos, los psicólogos están dedicados a identificar las emociones básicas mediante el análisis de las

expresiones faciales. Sin embargo, surge un desafío con este enfoque, especialmente con emociones complejas como el amor, que muchos consideran universal pero que no se expresa fácilmente solo a través de gestos faciales. Además, las normas culturales influyen en cómo expresamos nuestras emociones, lo que significa que la experiencia emocional puede diferir de su manifestación externa. En la actualidad, muchas organizaciones ofrecen programas de manejo de la ira para enseñar a las personas a controlar o incluso ocultar sus sentimientos internos (Clore & Parrat, 2020).

Aunque no hay un consenso completo entre psicólogos y filósofos sobre un conjunto definitivo de emociones básicas, muchos científicos coinciden en la existencia de seis emociones esenciales y universales: ira, miedo, tristeza, felicidad, disgusto y sorpresa, que agrupan otras emociones dentro de estas categorías. Algunos estudios consideran estas seis emociones como parte de un continuo emocional: felicidad - sorpresa - miedo - tristeza - ira - disgusto. Cuanto más cercanas están dos emociones en este continuo, más probable es que las personas las confundan. Por ejemplo, la felicidad a menudo se confunde con la sorpresa, pero rara vez con el disgusto. Además, como se discutirá más adelante, los factores culturales tienen un impacto significativo en la interpretación y expresión de las emociones (Chaturvedi et al., 2022).

Figura 1

Diagrama de emociones



Nota. Detallas las emociones y los estados de ánimo. Fuente: <https://httpleadership.wordpress.com/>

Las emociones de afecto positivo son aquellas que generan sensaciones agradables y constructivas en el individuo, suelen incluir el entusiasmo, la confianza en uno mismo y la alegría, que contribuyen a un estado de bienestar y satisfacción personal. Sin embargo, también existen emociones como el aburrimiento, la depresión y la fatiga, que representan un contraste, dando pase al afecto negativo, que se relaciona con emociones como el nerviosismo, el estrés y la ansiedad en niveles altos, mientras que en su extremo opuesto se encuentran la relajación, la tranquilidad y la calma. Es fundamental comprender que tanto el afecto positivo como el negativo son estados emocionales que influyen en las percepciones individuales y, a su vez, moldean la realidad que cada persona vive (Waugh, 2020).

Cabe mencionar que, las mujeres experimentan una amplia gama de estados emocionales que influyen en su bienestar y en su vida diaria, pueden variar desde la alegría y la confianza hasta la tristeza y la ansiedad, al ser más expresivas en sus emociones, les permite conectar profundamente con sus propios sentimientos y los de quienes las rodean, lo cual, puede llevar a una mayor empatía, pero

también puede hacerlas más vulnerables a la influencia de las emociones negativas (Flores, 2023).

Por otro lado, McNair, Lorr, y Droppleman en 1971 indican que los estados de ánimo se refieren a las experiencias emocionales que influyen en el bienestar general de un individuo, se caracterizan por su duración y su capacidad para afectar el comportamiento y las percepciones, que pueden variar en intensidad y manifestarse en diferentes situaciones, por ende, estos estados radica en su impacto directo en la salud mental y en el rendimiento cotidiano, en base a ello, diseñaron el "*Profile of Mood States*" (Perfil de Estados de Ánimo) la cual fue diseñada para deportistas indicando que el estado de animo positivo aumenta la probabilidad exitosa de mejorar en el deporte (Lochbaum et al., 2021). Teniendo en cuenta ello, las dimensiones consideradas en este perfil son los siguientes:

Tensión Emocional: Se caracteriza por una sensación de presión física y emocional, que puede surgir ante situaciones de estrés o ansiedad, puede manifestarse a través de síntomas como rigidez muscular, dificultad para concentrarse y un aumento en la frecuencia cardíaca. (Cordeiro, 2024).

Depresión: Trastorno del estado de ánimo caracterizado por una tristeza persistente, pérdida de interés en actividades cotidianas y una notable disminución de la energía, puede afectar negativamente la vida cotidiana y las relaciones sociales. La depresión no es solo una tristeza pasajera, sino un trastorno que puede requerir tratamiento profesional (Cordeiro, 2024).

Cólera: se manifiesta como una respuesta emocional intensa ante situaciones que se perciben como injustas o amenazantes; asimismo, puede incluir sentimientos de frustración, irritabilidad y, en casos extremos, agresividad. La cólera, aunque a menudo se considera negativa, puede servir como un impulso para la acción y el cambio (Cordeiro, 2024).

Vigor: Energía y vitalidad tanto física como mental que indican un estado saludable y un entusiasmo general por la vida, reflejando un buen estado de salud, se describe como un estado de ánimo positivo que implica energía, entusiasmo y motivación. Las personas que experimentan vigor suelen sentirse activas y comprometidas, lo que se traduce en un mayor rendimiento y creatividad (Cordeiro, 2024).

Fatiga: Es el agotamiento físico y mental, resultante de esfuerzos prolongados o falta de descanso. Las personas que se sienten fatigadas pueden experimentar una disminución en la concentración, la motivación y el rendimiento general, puede ser consecuencia de un estilo de vida poco equilibrado, estrés o problemas de salud (Cordeiro, 2024).

Confusión: Implica una falta de claridad mental y dificultad para procesar información, surge en situaciones complejas o abrumadoras, generando sentimientos de frustración y ansiedad, se refleja en problemas para tomar decisiones y planificar acciones (Cordeiro, 2024).

3.3. Marco conceptual

Actividades Recreativas: Actividades recreativas y ejercicios realizados con el fin de proporcionar diversión, relajación y disfrute personal, el cual puede hallarse en un constante entretenimiento como parte de la vida actividad de una persona (Colque, 2023).

Estado Emocional: Conjunto de sentimientos y emociones que una persona experimenta en un momento determinado, influenciando su comportamiento y percepción del entorno (Flores, 2023).

Usuaris: Mujeres que se benefician de los servicios y recursos de un establecimiento, como un gimnasio, participando en actividades diseñadas para mejorar su bienestar físico y emocional (Colque, 2023).

Gimnasio: Instalación deportiva que ofrece una amplia variedad de actividades recreativas y ejercicios físicos, con el objetivo de potenciar el bienestar integral de sus miembros (Colque, 2023).

Autoestima: La valoración y percepción que una persona tiene de sí misma, influyendo en su confianza personal y en su bienestar emocional general (Flores, 2023).

Sedentarismo: Estilo de vida caracterizado por la falta de Actividad recreativa regular, lo cual incrementa el riesgo de desarrollar diversas enfermedades y problemas de salud (Flores, 2023).

Hipertensión: Trastorno médico en el que la presión arterial se mantiene alta de forma continua, lo que puede conllevar a serios problemas de salud (Cordeiro, 2024).

Obesidad: Condición de salud caracterizada por una acumulación excesiva de grasa corporal, la cual aumenta el riesgo de enfermedades graves y afecta la salud general (Cordeiro, 2024).

Estilos de Vida Saludables: Conjunto de prácticas y hábitos que favorecen la salud y el bienestar general, promoviendo un equilibrio físico y emocional positivo (Colque, 2023).

Calidad de Vida: Percepción personal sobre su situación en la vida, considerando el contexto cultural, los valores, y la relación con sus expectativas y estándares individuales (Flores, 2023).

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y nivel de Investigación

El tipo es básica de enfoque cuantitativo, según (Hernández-Sampier & Mendoza, 2018) se centra en la recolección y el análisis de datos numéricos para responder preguntas de investigación, con el fin de contribuir conocimientos a las bases teóricas que se emplean.

El nivel es explicativo que se refiere a un tipo de estudio que examina la causa y efecto de una variable sobre la otra variable sin manipularlas directamente, con el fin de medir la fuerza de la influencia de forma estadística (Hernández-Sampier & Mendoza, 2018).

4.2. Diseño de la Investigación

El estudio se realizó bajo un diseño no experimental porque “no se dio la manipulación deliberada de variables y en los que solo se describen los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 152). Además, fue transversal en vista que la recolección de la información se realizó en un solo momento de tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2016, p.154)

4.3. Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

HG1: Existe influencia de las actividades recreativas en el estado emocional, de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Hipótesis específicas:

HE1: Existe influencia de las actividades recreativas en la tensión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

HE2: Existe influencia de las actividades recreativas en la cólera de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

HE3: Existe influencia de las actividades recreativas en la depresión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

HE4: Existe influencia de las actividades recreativas en el vigor de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

HE5: Existe influencia de las actividades recreativas en la fatiga de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

HE6: Existe influencia de las actividades recreativas en la confusión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

4.4. Identificación de las variables

Variable dependiente: Actividades recreativas

Variable independiente: Estado emocional

4.5. Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Escala valoración	de	Niveles y rangos variable	Escala
Actividades recreativas	Intensidad	Participa en deportes de competencia Realiza actividades recreativas exigentes Camina a buen ritmo grandes distancias Trota o corre a buen ritmo distancias considerables	1=Nunca 2=Casi nunca 3= A veces 4=Casi siempre 5= Siempre		Bajo: 24-55 Medio: 56-87 Alto: 88-120	ORDINAL
	Frecuencia	Realiza actividades recreativas diariamente Desarrolla actividades más de tres veces por semana Practica algún deporte varias veces a la semana				
	Duración	Desarrollan actividades recreativas por períodos prolongados Realiza actividades recreativas muy poco espaciadas Desarrolla diversas actividades recreativas en una misma jornada				
Estado emocional		ITEMS POMS - Tensión -1, 8, 13, 17, 19, 22,23,29 - Depresión -4,7,11,15,18,20,27,30,31,38,39,42, 51,54,55 - Cólera -2,10,14,21,26,28,34,37,41,46,47,50 - Vigor - 5,12,16,33,45,49,53,56 - Fatiga - 3,9,25,35,40,43,58 - Confusión - 6,24,32,44,48,52,57	0= Nada 1= Un poco 2=Moderadamente 3=Bastante 4=Muchísimo		Afectado: 58-90 Moderado: 91-154 Óptimo: 154-232	ORDINAL

4.6. Población – Muestra

4.6.1. Población

Landeau R. (2007) afirma: La población o en términos más precisos población objetivo, es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales fueron extensivas las conclusiones de la investigación. (p.81). La población estuvo constituida por 100 mujeres usuarios del gimnasio Deek,

4.6.2. Muestra

La muestra según Landeau R. (2007) señala “que es una parte de la población seleccionada a través de una técnica de muestreo (probabilística y no probabilística) obtenida con el propósito de estudiar alguna característica y luego extender los resultados hacia la población” (p.88). La muestra fue de tipo censal por lo que se tomó a todas las mujeres usuarios Deek, por ende, fueron 100 usuarias.

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

4.7.1. Técnica

La técnica que se utilizó la encuesta, teniendo como referente a Pereyra (2020) quien consideró que es una herramienta ampliamente empleada en investigación debido a su capacidad para recolectar datos estructurados, facilitando el análisis cuantitativo. Por ello, se empleó esta técnica para recopilar datos.

4.7.2. Instrumento.

El instrumento utilizado fue el cuestionario que según Landeau R. (2007), señaló que es una serie de preguntas predeterminadas para obtener información relevante, por lo general son cerradas, que generan respuestas concretas y cuantificables, además deben ser claras, coherentes y alineadas con los objetivos del estudio. El estudio consideró dos cuestionarios, una para cada variable de estudio, las cuales son las siguientes:

Ficha técnica del cuestionario:

Nombre: Cuestionario.

Autor: Gómez, Levi (2021)

Origen: Perú.

Adaptación: Ramos, Rony (2024)

Aplicación: Colectiva e individual a las mujeres usuarias.

Tiempo: De 10 a 20 minutos.

Finalidad: Evaluar las dimensiones de intensidad física, frecuencia y duración de las actividades recreativas.

Confiabilidad y validez: Alfa de Cronbach 0,966. Validado por tres expertos en el área.

Ficha técnica del cuestionario POMS:

Nombre: Profile Of Mood State (POMS).

Autor: Balaguer, et al. (1993)

Origen: Estados Unidos.

Aplicación: Colectiva e individual.

Tiempo: De 10 a 20 minutos.

Finalidad: Evaluar las seis dimensiones que son los estados de ánimo: tensión, cólera, depresión, vigor, fatiga, confusión.

Confiabilidad: Alfa de Cronbach 0,944. Validado por tres expertos en el área.

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

Para el procesamiento de la información se tuvo en cuenta las siguientes técnicas estadísticas:

- Se usó medidas estadísticas descriptivas como la media aritmética, mediana y otros.
- La información recolectada estuvo organizada en tablas y figuras para su debida descripción e interpretación de los resultados.

- La magnitud de la influencia de las variables estudiadas se calculó mediante la prueba de hipótesis Chi cuadrado, empleando el software para tratamiento estadístico SPSS versión 21,
- El número decimal obtenido de la probable influencia entre variables fueron evaluado considerando: la significación estadística o p valor.

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de Resultados

Tabla 2

Niveles de la variable actividad recreativa

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	5,0
Medio	77	77,0
Alto	18	18,0
Total	100	100,0

Nota. Muestra los niveles descriptivos. Fuente. Elaboración propia.

Figura 2

Niveles de la variable Actividad recreativa

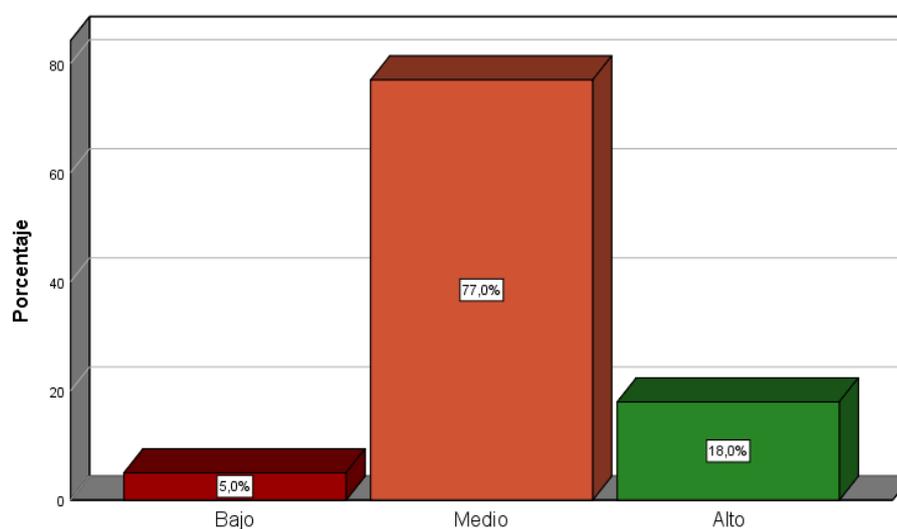


Tabla 3

Niveles sobre la intensidad física de la actividad recreativa

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	8,0
Medio	78	78,0
Alto	14	14,0
Total	100	100,0

Nota. Muestra los niveles descriptivos. Fuente. Elaboración propia.

Figura 3

Niveles de la dimensión intensidad física

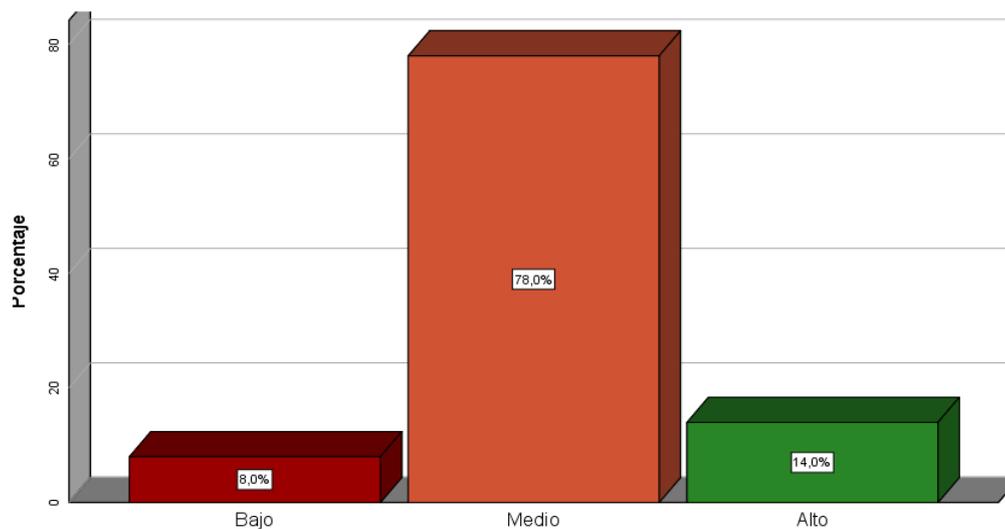


Tabla 4

Niveles sobre la frecuencia de la actividad recreativa

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	6,0
Medio	77	77,0
Alto	17	17,0
Total	100	100,0

Nota. Muestra los niveles descriptivos. Fuente. Elaboración propia.

Figura 4

Niveles de la dimensión frecuencia

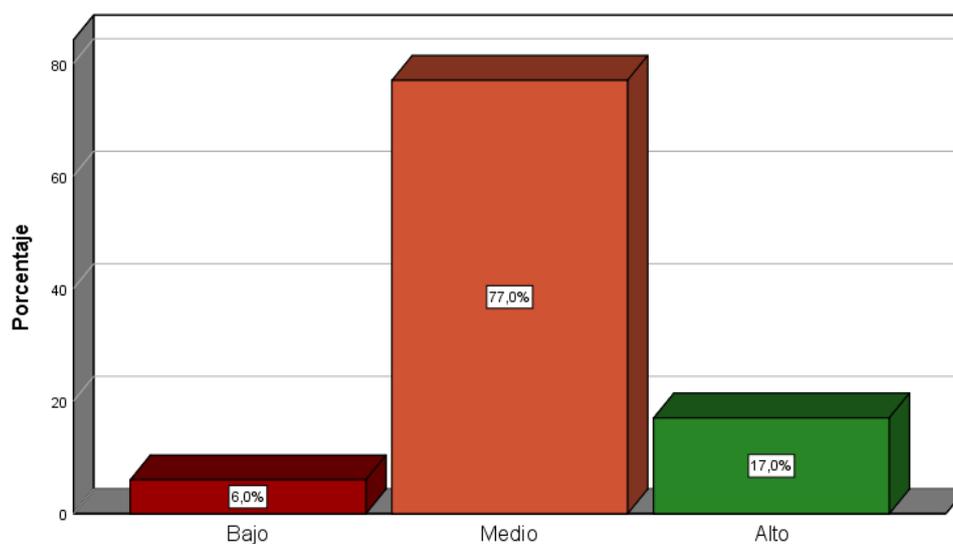


Tabla 5

Niveles sobre la duración de la actividad recreativa

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	6,0
Medio	76	76,0
Alto	18	18,0
Total	100	100,0

Nota. Muestra los niveles descriptivos. Fuente. Elaboración propia.

Figura 5

Niveles de la dimensión duración

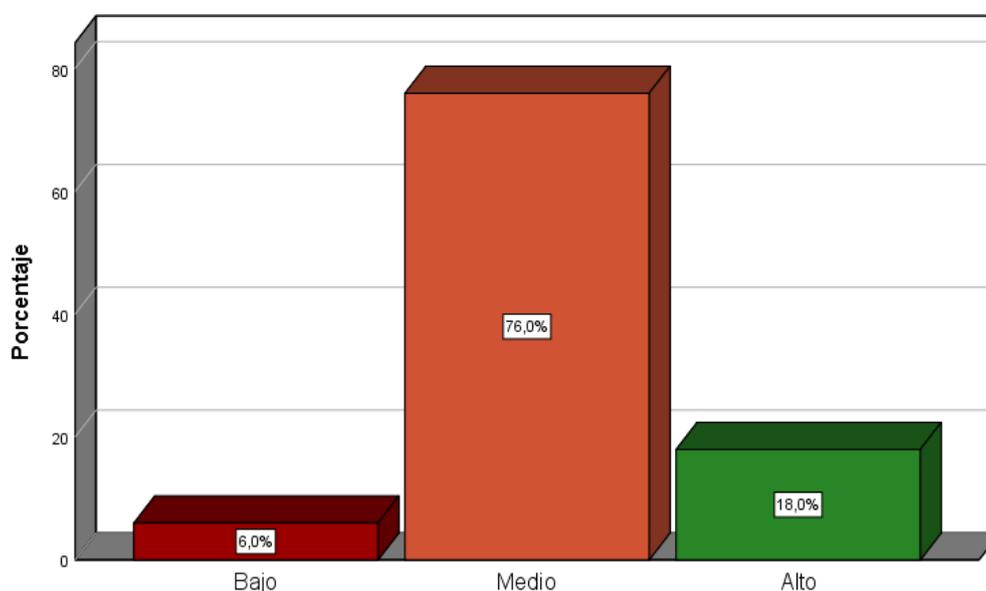


Tabla 6

Niveles de la variable estado emocional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	81	81,0
Óptimo	19	19,0
Total	100	100,0

Nota. Muestra los niveles descriptivos. Fuente. Elaboración propia.

Figura 6

Niveles de la variable estado emocional

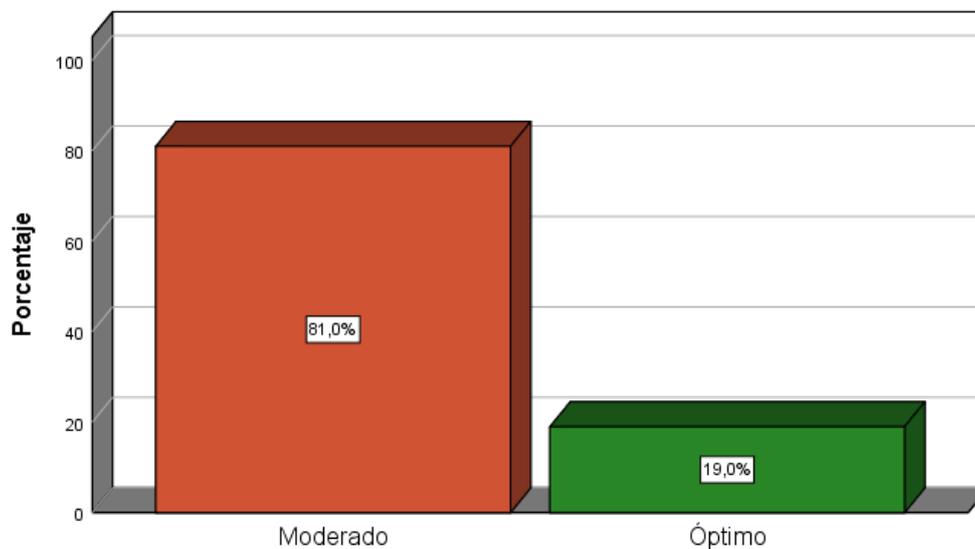


Tabla 7

Niveles de la dimensión tensión del estado emocional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	75	75,0
Óptimo	25	25,0
Total	100	100,0

Nota. Muestra los niveles descriptivos. Fuente. Elaboración propia.

Figura 7

Niveles de la dimensión tensión

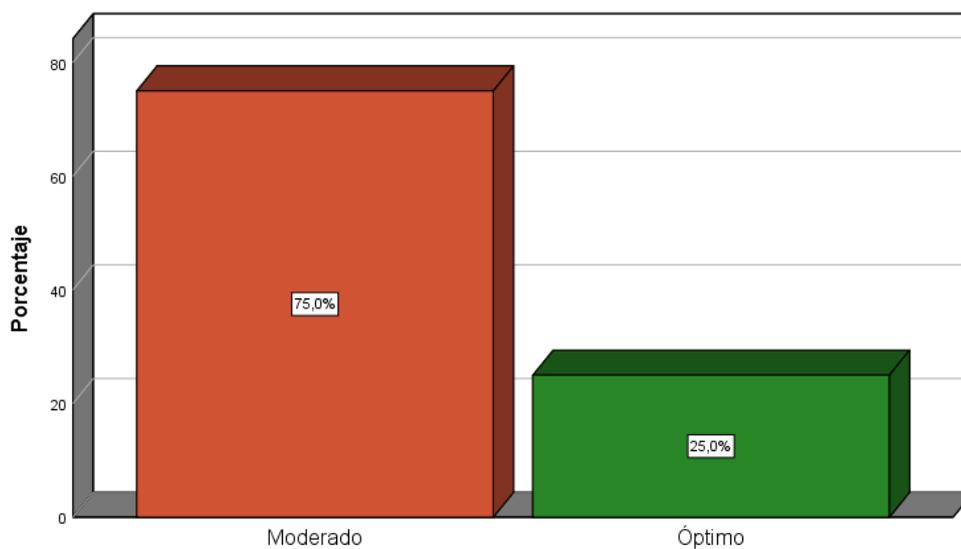


Tabla 8

Niveles de la dimensión cólera del estado emocional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	86	86,0
Óptimo	14	14,0
Total	100	100,0

Nota. Muestra los niveles descriptivos. Fuente. Elaboración propia.

Figura 8

Niveles de la dimensión cólera

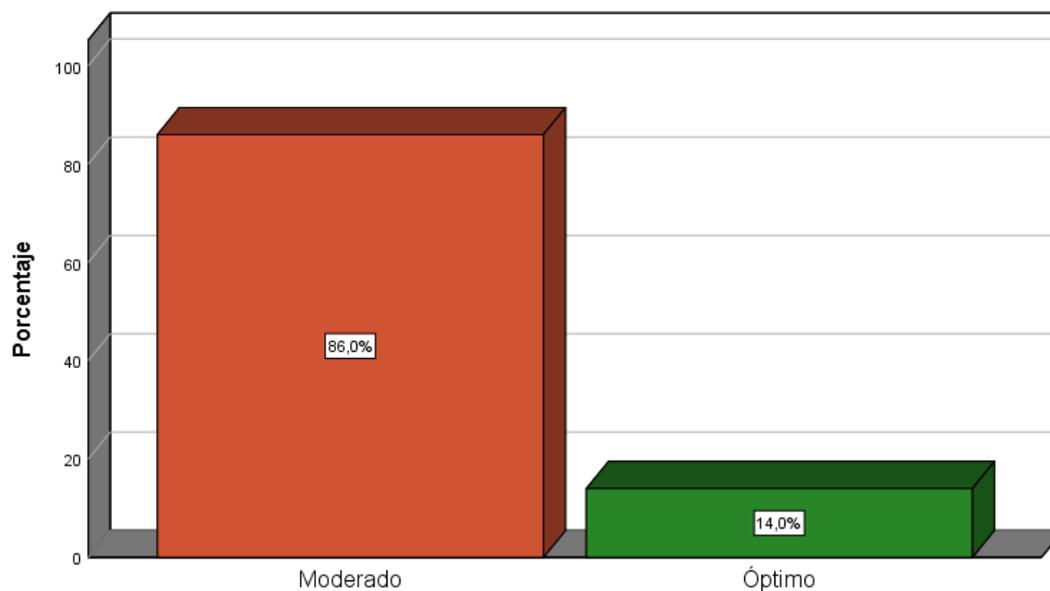


Tabla 9

Niveles de la dimensión depresión del estado emocional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	87	87,0
Óptimo	13	13,0
Total	100	100,0

Nota. Muestra los niveles descriptivos. Fuente. Elaboración propia.

Figura 9

Niveles de la dimensión depresión

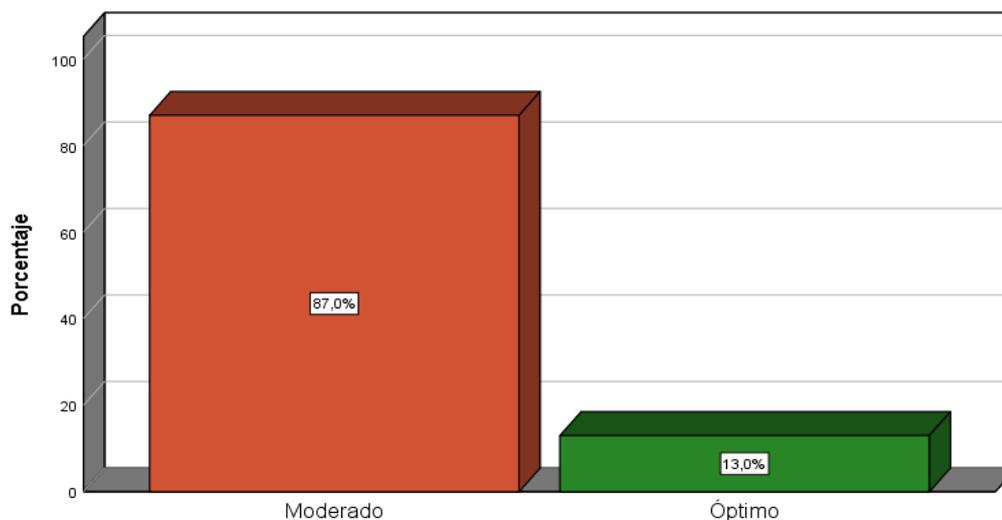


Tabla 10

Niveles de la dimensión vigor del estado emocional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	44	44,0
Óptimo	56	56,0
Total	100	100,0

Nota. Muestra los niveles descriptivos. Fuente. Elaboración propia.

Figura 10

Niveles de la dimensión vigor

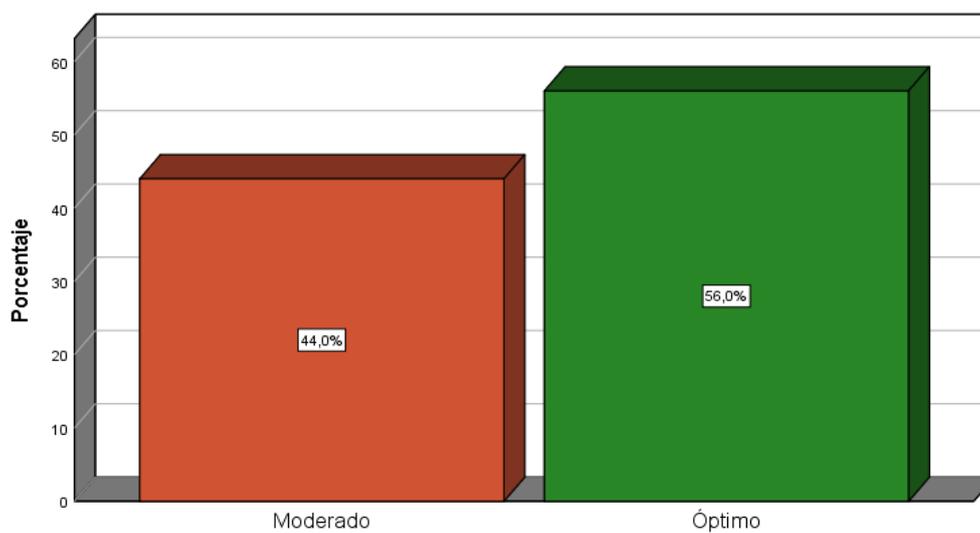


Tabla 11

Niveles de la dimensión fatiga del estado emocional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	83	83,0
Óptimo	17	17,0
Total	100	100,0

Nota. Muestra los niveles descriptivos. Fuente. Elaboración propia.

Figura 11

Niveles de la dimensión fatiga

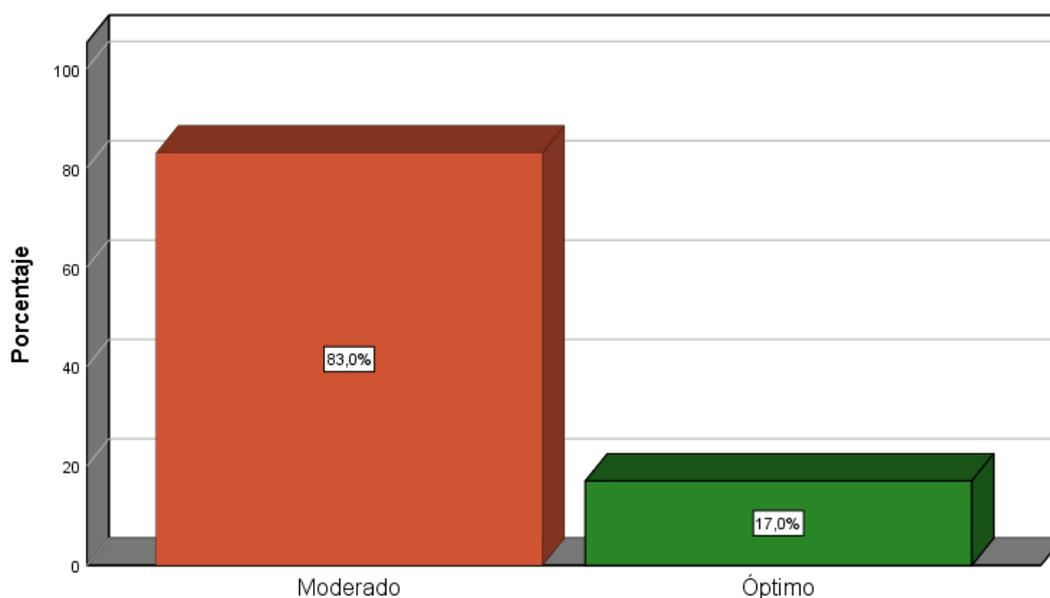


Tabla 12

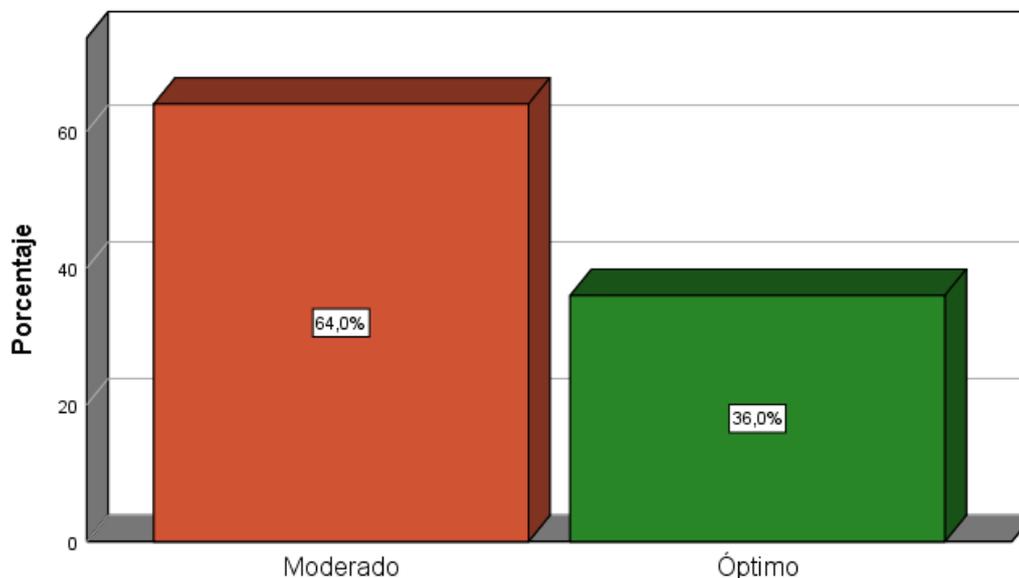
Niveles de la dimensión confusión del estado emocional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	64	64,0
Óptimo	36	36,0
Total	100	100,0

Nota. Muestra los niveles descriptivos. Fuente. Elaboración propia.

Figura 12

Niveles de la dimensión confusión



5.2 Interpretación de Resultados

Los resultados mostrados en la tabla 2 y la figura 2 indican que, la variable Actividad recreativa en el 77% de las mujeres que asisten al gimnasio Deek reporta un nivel medio en sus rutinas, el 18% manifiesta un nivel alto y el 5% poseen un nivel bajo. Por ende, sugieren que la mayoría de las usuarias se ejercitan a un ritmo moderado debido a que buscan un mantenimiento físico, a diferencia del grupo que busca ejercitarse con rutinas exigentes, mientras que un pequeño grupo con el nivel bajo podría requerir mayor motivación o adaptación de su rutina.

Según los datos recogidos en la tabla 3 y la figura 3, el 78 % las mujeres que entrenan en el gimnasio Deek poseen un nivel medio de intensidad física en su Actividad recreativa, seguido el 14% que indicaron un nivel alto y el 8% un nivel bajo. Por ende, este porcentaje bajo podría reflejar a usuarias que recién comienzan o que prefieren rutinas más suaves, posiblemente por razones de comodidad o capacidad física.

Los datos expuestos en la tabla 4 y figura 4 revelan respecto a frecuencia de la actividad recreativa que el 77% de las mujeres usuarias del gimnasio Deek poseen un nivel medio, el 17% practican a un nivel alto y el 6% a un nivel bajo. Este último grupo, podría estar compuesto por personas que realizan Actividad recreativa de manera esporádica o en menor cantidad, ya sea por limitaciones de tiempo, motivación o preferencias personales.

Los datos mostrados en la tabla 5 y figura 5 revelan que el 77% de las mujeres usuarias del gimnasio Deek Arequipa tienen una frecuencia de actividad de nivel moderado, el 17% a un nivel alto y el 6% a un nivel bajo, lo cual, este grupo puede caracterizarse por realizar sesiones de corta duración, lo que podría deberse a restricciones de tiempo, preferencia por rutinas más breves o niveles de Actividad recreativa menos demandantes.

Los resultados de la tabla 6 y la figura 6 indican que las mujeres que asisten al gimnasio Deek, respecto su estado emocional un grupo de 81% indica un nivel moderado, mientras que el 19% un nivel alto. Por ende, este grupo mayoritario experimenta un equilibrio emocional general, probablemente beneficiándose de la Actividad recreativa sin llegar a picos emocionales extremos.

Asimismo, la tabla 7 y figura 7 muestran que el 75% de las usuarias del gimnasio Deek tiene un nivel moderado en la dimensión tensión, mientras que el 25% se clasifica en un nivel alto, lo cual indica que las mujeres manejan niveles de tensión relativamente controlados, que puede favorecer su calidad de vida y rutina diaria, sin embargo, aún están propensas a ser afectados por este estado emocional.

De igual manera, los datos presentados en la tabla 8 y la figura 8 revelan que el 86% de las usuarias del gimnasio Deek mantiene un nivel moderado en la dimensión de cólera, mientras que el 14% se clasifica en un nivel óptimo. Esto sugiere que la mayoría de las mujeres gestionan su cólera de manera relativamente efectiva, sin embargo, aún existe una vulnerabilidad a experimentar este estado

emocional, lo que podría tener un impacto en su bienestar general si no se aborda adecuadamente.

Además, en la tabla 9 y la figura 9 se muestran sobre la dimensión depresión que el 87% de las usuarias tiene un nivel moderado, mientras que el 13% se clasifica en un nivel óptimo. Por ello, la mayoría de las usuarias consigue manejar estados de depresión de forma efectiva, pero aún un gran grupo posee una vulnerabilidad que podría repercutir en su bienestar general si no se toman las medidas adecuadas.

Los resultados reflejados sobre la dimensión vigor en la tabla 10 y figura 10 revelan que el 56% de las usuarias del gimnasio mantiene un nivel óptimo y el 44% se encuentra en un moderado nivel. Por ende, la mayoría de las mujeres que asisten al gimnasio disfrutan de un buen nivel de energía y vitalidad para realizar sus actividades diarias.

En suma, sobre la dimensión fatiga en la tabla 11 y figura 11 revelan que el 83% de las usuarias del gimnasio mantiene un nivel moderado y el 17% se encuentra en un óptimo nivel. Por ende, indica que una gran parte de las mujeres logra gestionar adecuadamente su nivel de fatiga, sin embargo, pueden estar propensas al cansancio por diversos factores externos.

Además, sobre la dimensión confusión en la tabla 12 y figura 12 revelan que el 64% de las mujeres que asisten del gimnasio mantiene un nivel moderado y el 17% se encuentra en un óptimo nivel. Lo cual, sugiere que una porción significativa de las usuarias maneja su confusión de manera efectiva para afrontar las demandas de sus rutinas, pese a ello, el nivel moderado indica que pueden estar propensas a olvidos o falta de concentración.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

Tabla 13

Prueba de normalidad de variables y dimensiones

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Variable Actividad recreativa	,430	100	,000
Intensidad Física	,411	100	,000
Frecuencia	,423	100	,000
Duración	,419	100	,000
Variable Estado emocional	,495	100	,000
Tensión	,467	100	,000
Colera	,516	100	,000
Depresión	,520	100	,000
Vigor	,371	100	,000
Fatiga	,504	100	,000
Confusión	,412	100	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Los resultados de la prueba de normalidad plasmada en la tabla 13 indica el estadístico Kolmogorov-Smirnov debido a que la muestra fue superior a 50 individuos, asimismo, se indican que ninguna de las variables y dimensiones analizadas sigue una distribución normal ($p < 0.000$), lo que refuerza elegir la prueba chi cuadrado para pruebas no paramétricas, por la naturaleza categóricas de las variables. Por tanto, se consideró los siguientes criterios de decisión para la aprobación de las hipótesis planteadas:

Criterio de decisión

Si el valor p (sig.) es $>$ de 0,05 se acepta la hipótesis nula.

Si el valor p (sig.) es $<$ de 0,05 se rechaza la hipótesis nula.

Prueba de hipótesis general

H1: Existe influencia de las actividades recreativas en el estado emocional, de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

H0: No existe influencia de las actividades recreativas en el estado emocional, de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Tabla 14

Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Estado emocional

		Estado emocional			
		Moderado	Óptimo	Total	
Actividad recreativa	Bajo	Recuento	5	0	5
		% dentro de A. Física	100,0%	0,0%	100,0%
Medio		Recuento	68	9	77
		% dentro de A. Física	88,3%	11,7%	100,0%
Alto		Recuento	8	10	18
		% dentro de A. Física	44,4%	55,6%	100,0%
Total		Recuento	81	19	100
		% dentro de A. Física	81,0%	19,0%	100,0%

Tabla 15

Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis general

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,477 ^a	2	,000
Razón de verosimilitud	16,971	2	,000
Asociación lineal por lineal	17,116	1	,000
N de casos válidos	100		

a. 3 casillas (50.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .95.

Interpretación: En la tabla 14 y 15 los resultados del análisis de chi-cuadrado indican un p valor de 0,000 siendo menor a 0,05, afirmando que: Existe influencia de las actividades recreativas en el estado emocional, de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. En suma, el 55,6% de mujeres con alto nivel de actividad recreativa poseían un óptimo estado emocional, lo cual indica un impacto positivo, sin embargo, las que mostraron un nivel bajo de actividad presentaron un estado emocional moderado.

Prueba de hipótesis específica 1

H1: Existe influencia de las actividades recreativas en la tensión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

H0: No existe influencia de las actividades recreativas en la tensión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Tabla 16

Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Tensión

		Tensión			
		Moderado	Óptimo	Total	
Actividad recreativa	Bajo	Recuento	5	0	5
		% dentro de A. Física	100,0%	0,0%	100,0%
Medio		Recuento	68	9	77
		% dentro de A. Física	88,3%	11,7%	100,0%
Alto		Recuento	2	16	18
		% dentro de A. Física	11,1%	88,9%	100,0%
Total		Recuento	75	25	100
		% dentro de A. Física	75,0%	25,0%	100,0%

Tabla 17

Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 1

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	48,129 ^a	2	,000
Razón de verosimilitud	44,366	2	,000
Asociación lineal por lineal	40,278	1	,000
N de casos válidos	100		

a. 3 casillas (50.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1.25.

Interpretación: En la tabla 16 y 17 indica que la prueba chi-cuadrado un p valor de 0,000 siendo menor a 0,05, destacando que: Existe influencia de las actividades recreativas en la tensión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. Además, el 88,9% de mujeres que demostraron un alto nivel de actividad recreativa poseían un óptimo manejo de tensión, mientras que las de tensión moderada indicaban baja actividad recreativa (100%).

Prueba de hipótesis específica 2

H1: Existe influencia de las actividades recreativas en la cólera de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

H0: No existe influencia de las actividades recreativas en la cólera de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Tabla 18

Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Cólera

		Cólera			
		Moderado	Óptimo	Total	
Actividad recreativa	Bajo	Recuento	5	0	5
		% dentro de A. Física	100,0%	0,0%	100,0%
Medio		Recuento	70	7	77
		% dentro de A. Física	90,9%	9,1%	100,0%
Alto		Recuento	11	7	18
		% dentro de A. Física	61,1%	38,9%	100,0%
Total		Recuento	86	14	100
		% dentro de A. Física	86,0%	14,0%	100,0%

Tabla 19

Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 2

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,616 ^a	2	,003
Razón de verosimilitud	10,022	2	,007
Asociación lineal por lineal	10,353	1	,001
N de casos válidos	100		

a. 3 casillas (50.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0.65.

Interpretación: En la tabla 18 y 19 indica que la prueba chi-cuadrado una significancia de 0,003 siendo menor a 0,05, determinando que: Existe influencia de las actividades recreativas en la cólera de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. Cabe mencionar que, el 61,1% de mujeres que demostraron un alto nivel de actividad recreativa poseían un óptimo moderado de cólera, mientras que el 100% que indicaron moderada cólera demostraban baja Actividad recreativa.

Prueba de hipótesis específica 3

H1: Existe influencia de las actividades recreativas en la depresión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

H0: No existe influencia de las actividades recreativas en la depresión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Tabla 20

Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Depresión

		Depresión		Total	
		Moderado	Óptimo		
Actividad recreativa	Bajo	Recuento	5	0	5
		% dentro de A. Física	100,0%	0,0%	100,0%
	Medio	Recuento	73	4	77
		% dentro de A. Física	94,8%	5,2%	100,0%
	Alto	Recuento	9	9	18
		% dentro de A. Física	50,0%	50,0%	100,0%
Total		Recuento	87	13	100
		% dentro de A. Física	87,0%	13,0%	100,0%

Tabla 21

Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 3

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	26,683 ^a	2	,000
Razón de verosimilitud	20,875	2	,000
Asociación lineal por lineal	21,949	1	,000
N de casos válidos	100		

a. 3 casillas (50.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0.65.

Interpretación: En la tabla 20 y 21 indica que la prueba chi-cuadrado un valor de sig. de 0,000 inferior a 0,05, afirmando que: Existe influencia de las actividades recreativas en la depresión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. Destacando, el 50% de mujeres que indicaron alto nivel de Actividad recreativa mostraron un óptimo manejo de depresión, mientras que el 100% mostraron baja actividad mostraban signos moderados de depresión.

Prueba de hipótesis específica 4

H1: Existe influencia de las actividades recreativas en el vigor de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

H0: No existe influencia de las actividades recreativas en el vigor de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Tabla 22

Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Vigor

		Vigor		Total	
		Moderado	Óptimo		
Actividad recreativa	Bajo	Recuento	5	0	5
		% dentro de A. Física	100,0%	0,0%	100,0%
Medio		Recuento	38	39	77
		% dentro de A. Física	49,4%	50,6%	100,0%
Alto		Recuento	1	17	18
		% dentro de A. Física	5,6%	94,4%	100,0%
Total		Recuento	44	56	100
		% dentro de A. Física	44,0%	56,0%	100,0%

Tabla 23

Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 4

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,055 ^a	2	,000
Razón de verosimilitud	22,730	2	,000
Asociación lineal por lineal	17,813	1	,000
N de casos válidos	100		

a. 2 casillas (33.3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2.20.

Interpretación: Las tablas 22 y 23 revelan que la prueba de chi-cuadrado arrojó un valor significativo de 0.000, que es menor a 0.05, confirmando que: Existe influencia de las actividades recreativas en el vigor de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. En particular, el 94,4% de las mujeres con altos niveles de actividad recreativa mostraron un óptimo vigor, mientras que el 100% de aquellas con baja actividad presentaron moderadamente vigor.

Prueba de hipótesis específica 5

H1: Existe influencia de las actividades recreativas en la fatiga de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

H0: No existe influencia de las actividades recreativas en la fatiga de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Tabla 24

Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Fatiga

		Fatiga			
		Moderado	Óptimo	Total	
Actividad recreativa	Bajo	Recuento	4	1	5
		% dentro de A. Física	80,0%	20,0%	100,0%
	Medio	Recuento	69	8	77
		% dentro de A. Física	89,6%	10,4%	100,0%
	Alto	Recuento	10	8	18
		% dentro de A. Física	55,6%	44,4%	100,0%
Total		Recuento	83	17	100
		% dentro de A. Física	83,0%	17,0%	100,0%

Tabla 25

Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 5

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,025 ^a	2	,002
Razón de verosimilitud	10,074	2	,006
Asociación lineal por lineal	7,554	1	,006
N de casos válidos	100		

a.3 casillas (50.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .85.

Interpretación: Acorde con las tablas 24 y 25 el análisis de chi-cuadrado indicó un valor significativo de 0.002, inferior a 0.05, lo que sugiere que: Existe influencia de las actividades recreativas en la fatiga de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. En particular, el 44,4% de las mujeres con altos niveles de actividad recreativa mostraron un óptimo manejo de vigor, mientras que el 80% de aquellas con baja actividad presentaron moderadamente fatiga.

Prueba de hipótesis específica 6

H1: Existe influencia de las actividades recreativas en la confusión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

H0: No existe influencia de las actividades recreativas en la confusión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.

Tabla 26

Tabla cruzada entre Actividad recreativa y Confusión

		Confusión			
		Moderado	Óptimo	Total	
Actividad recreativa	Bajo	Recuento	4	1	5
		% dentro de A. Física	80,0%	20,0%	100,0%
	Medio	Recuento	60	17	77
		% dentro de A. Física	77,9%	22,1%	100,0%
	Alto	Recuento	0	18	18
		% dentro de A. Física	0,0%	100,0%	100,0%
Total		Recuento	64	36	100
		% dentro de A. Física	64,0%	36,0%	100,0%

Tabla 27

Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específico 6

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,477 ^a	2	,000
Razón de verosimilitud	16,971	2	,000
Asociación lineal por lineal	17,116	1	,000
N de casos válidos	100		

a.3 casillas (50.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .95.

Interpretación: El análisis en las tablas 25 y 27 reporta que el valor de sig. de la prueba chi-cuadrado fue de 0.000, menor a 0.05, confirmando que: Existe influencia de las actividades recreativas en la confusión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. De manera notable, el 100% de las mujeres que realizaron altos niveles de actividad recreativa demostraron óptimo control de confusión, mientras que el 80% de quienes

mostraron baja actividad recreativa presentaron signos moderados
confusión.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación resultados

Los resultados obtenidos para la hipótesis general revelan que existe una influencia significativa entre las actividades recreativas y el estado emocional de las usuarias del gimnasio Deek en Arequipa con un valor p de 0,000, confirmando la hipótesis alterna. Lo cual, coincide con los resultados de Rodríguez et al. (2022), donde se reportó una influencia significativa ($p = 0,001$) y con Guerrero et al. (2024), quienes también observaron cambios positivos en el bienestar emocional de los participantes tras una intervención similar ($p=,000$), asimismo, tiene similitud con Mera (2017), que resalta que las actividades recreativas contribuyen al bienestar general. Sin embargo, es discordante con el estudio de Castro y Ortiz (2021), que encontró que la actividad física no está relacionada con el bienestar emocional ($p = 0,220$).

En cuanto a la primera hipótesis específica 1, el análisis sobre la influencia de las actividades recreativas en la tensión de usuarias que asisten al gimnasio Deek, tuvo un p valor de 0,000 según chi cuadrado, respaldando la hipótesis de estudio. Por ello, concuerda con los hallazgos de Rodríguez et al. (2022), que mostraron un $p = 0,000$, sugiriendo que un mayor nivel de actividad recreativa se asocia con una influencia a mejor manejo de la tensión emocional. Por el contrario, difiere con el estudio de Castro y Ortiz (2021), que concluyó que la actividad física no influye en la tensión ($p = 0,223$).

La segunda hipótesis, centrada en la influencia de las actividades recreativas en la tensión, también mostró resultados significativos con chi-cuadrado una significancia de 0,003, que indica negar la hipótesis nula. Estos resultados inferenciales difieren de los de Castro y Ortiz (2021), quienes encontraron que la actividad física no influye en la tensión ($p=0,223$), pero coinciden con Rodríguez et al. (2022), que reportaron una significativa de $p=0,000$.

Respecto a la tercera hipótesis, que examina la influencia entre las actividades recreativas y la cólera, los datos demuestran un p valor de

0,000, permitiendo afirmar la hipótesis de estudio. Por lo tanto, difiere a lo que reportaron Castro y Ortiz (2021), quienes no encontraron influencia de la actividad física en la angustia ($p=0,935$), pero coincide con los resultados de Rodríguez et al. (2022) que hallaron una significativa influencia en la cólera ($p=0,006$).

El análisis de la cuarta hipótesis específica sugiere una influencia entre las actividades recreativas y la depresión, con un valor de significancia de 0,000, que establece afirmar la hipótesis alterna. Este resultado se alinea con los hallazgos de Rodríguez et al. (2022), quienes también encontraron un p significativo (0,000), pero discrepa con el estudio de Castro y Ortiz (2021), que no encontró influencia de la actividad física en la depresión ($p=0,540$).

El resultado de la quinta hipótesis específica, indica que existe influencia de las actividades recreativas en el vigor de las usuarias se obtuvo un valor inferencial $p = 0,000$, afirmando la hipótesis en mención. Este resultado es contradictorio con lo hallado por Castro y Ortiz (2021), quienes reportaron que la actividad física no influye en el vigor ($p=0,549$), así como con Rodríguez et al. (2022) ($p=0,312$), lo que sugiere la necesidad de realizar más investigaciones en este aspecto.

Finalmente, el análisis presentado respecto a la hipótesis específica 6, confirma la influencia de las actividades recreativas en la fatiga, con un valor de significancia de 0.002, que se sitúa por debajo de 0.05, negando la hipótesis nula. Por tanto, coincide coherentemente con las conclusiones de Rodríguez et al. (2022), que encontraron un p significativo de 0,002 en función con la fatiga, sin embargo, difiere con el hallazgo de Castro y Ortiz (2021), quienes no encontraron una incidencia significativa entre actividad física y fatiga ($p=0,612$).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se determinó que las actividades recreativas influyen en el estado emocional de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024, con una significancia de 0,000. En suma, se evidenció que aquellas mujeres que participan activamente en estas actividades recreativas presentan un nivel emocional óptimo (55,6%), mostrando una influencia positiva.
- Se afirmó que las actividades recreativas influyen en la tensión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024, indicando la prueba chi cuadrado un $p = 0,000$. También, se demostró que aquellas mujeres que participan activamente en un nivel alto en estas actividades presentan un manejo de tensión óptimo (88,9%), siendo una influencia positiva.
- Se estableció que las actividades recreativas influyen en la cólera de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024, indicando el p valor un 0,003. En suma, se evidenció que aquellas mujeres que participan activamente con un nivel alto en estas actividades presentan un manejo de cólera óptimo (61,1%), demostrando una influencia positiva.
- Se determinó que las actividades recreativas influyen en la depresión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024, respaldado con una significancia de 0,000. Adicional, se demostró que aquellas usuarias que participan con alto nivel de desarrollo de actividades presentan un manejo de depresión óptimo (50%), siendo una influencia positiva.
- Se estableció que las actividades recreativas influyen en el vigor de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024, con un valor p de 0,002. En suma, se evidenció que aquellas mujeres que presentan un óptimo vigor, son las que participan activamente en actividades recreativas (94,4%), estableciendo influencia positiva.
- Se afirma que las actividades recreativas influyen en la fatiga de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024, con una

significancia de 0,000. Asimismo, se evidenció que las usuarias que presentan un óptimo manejo de fatiga, son las que participan activamente en actividades recreativas en nivel alto (44,4%), estableciendo influencia positiva.

- Se afirmó que las actividades recreativas influyen en la confusión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024, indicando un p valor = 0,000. También, se corroboró que aquellas mujeres que participan activamente en un nivel alto en estas actividades presentan un óptimo manejo de confusión (100,0%), afirmando una influencia positiva.

Recomendaciones

- Se sugiere al gimnasio implementar una variedad de actividades recreativas que promuevan la participación activa de las usuarias, lo cual puede incluir clases grupales de yoga, pilates, danza o talleres de meditación, que no solo favorezcan su estado emocional, sino que también fomenten un sentido de comunidad entre las participantes, fomentando un lugar acogedor para la realización de diversas actividades.
- Se recomienda que el gimnasio ofrezca programas de actividades recreativas centradas en la relajación y el alivio del estrés, lo cual se enfoque en seguir mejorando el manejo de la tensión, por ende, estas sesiones deben ser guiadas y pueden ser opciones efectivas, por ello, se recomienda organizar eventos especiales o talleres que enseñen técnicas de manejo del estrés para contribuir al bienestar emocional de las usuarias al brindarles.
- Se aconseja al gimnasio desarrollar programas orientadas a actividades de alto impacto, como clases de boxeo o artes marciales para el manejo de la cólera, que permitan a las usuarias canalizar su energía de manera positiva. Además, crear espacios para el diálogo y la expresión emocional, como grupos de apoyo, puede ayudar a las mujeres a manejar mejor la cólera y gestionar sus emociones.
- Ser encomienda que, para ayudar a las usuarias a combatir la depresión, el gimnasio podría ofrecer actividades recreativas que incluyan ejercicios aeróbicos y de resistencia, ya que estas han demostrado tener un impacto positivo en la salud mental, se sugiere implementar programas de seguimiento en sus rutinas para mantener una actividad frecuente en el gimnasio para realizar actividades recreativas.
- Dado que el vigor está estrechamente relacionado con la participación en actividades recreativas, se recomienda al gimnasio fomentar la variedad en las actividades ofrecidas. Se podría crear un calendario de eventos que destaque diferentes disciplinas

deportivas, así como competiciones amistosas que motiven a las usuarias a participar y mantenerse activas.

- Se aconseja implementar programas de descanso activo y estiramientos dentro de la rutina de actividades. Además, se podrían ofrecer sesiones educativas sobre la importancia de la recuperación y la nutrición adecuada para mantener niveles óptimos de energía.
- Con el fin de mejorar el manejo de la confusión, se sugiere al gimnasio ofrecer actividades que estimulen la mente, como clases de danza o deportes en equipo que requieran estrategia y colaboración. También sería beneficioso incluir talleres sobre técnicas de concentración y enfoque, que ayuden a las usuarias a desarrollar habilidades para la claridad mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarez, D., & Fernandez, H. (2022). Impacto emocional de la actividad física: emociones asociadas a la actividad física competitiva y no competitiva en educación primaria. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 45. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/92549>
- Arteaga, M. (2022). *Actividad física y desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022*. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/107167>
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J., García, M., & Pérez, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremos para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4.
- Castro, W., & Ortiz, M. (2021). *La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato*. [Tesis de grado, Universidad Tecnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/handle/123456789/33548>
- Chala, A. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1).
- Chaturvedi, V., Beer, A., Varshney, V., & Garg, A. (2022). Music mood and human emotion recognition based on physiological signals: a systematic review. *Multimedia Systems*, 28. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00530-021-00786-6>
- Clore, G., & Parrat, G. (2020). *Moods and Their Vicissitudes: Thoughts and Feelings as Information*. Emotion and Social Judgements. <https://doi.org/https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003058731-8/moods-vicissitudes-thoughts-feelings-information-gerald-clore-gerrod-parrott>
- Colque, O. (2023). Actividades recreativas y desarrollo integral en universitarios latinoamericanos. *Desafios*, 14(2). <https://doi.org/http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/398e>

- Cordeiro, D. (2024). Asociación entre niveles de ansiedad y depresión en adultos con obesidad. *Enfermería Global*, 23(2). <https://doi.org/https://revistas.um.es/eglobal/article/view/587821>
- Dang, V., Viet, H., Hang, T., Hung, T., Thao, V., & Huy, Q. (2022). Gyms' indoor environmental quality and customer emotion: the mediating roles of perceived service quality and perceived psychological safety. *Leisure Studies*, 41(2). <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1975803>
- De la Fuente, A. (31 de 01 de 2024). *Las mujeres chilenas están más ansiosas, solas y depresivas que sus pares hombres, pero la brecha se acorta*. <https://elpais.com/chile/2024-01-31/las-mujeres-chilenas-estan-mas-ansiosas-solas-y-depresivas-que-sus-pares-hombres-pero-la-brecha-se-acorta.html>
- Flores, A. (2023). Estados emocionales y vejez: relatos de mujeres envejeciendo, pero . *Mujer Andina*, 1(2). <https://doi.org/https://revistas.uandina.edu.pe/index.php/mujer-andina/index>
- Funes, I. (2022). *Propuesta de mejoramiento del nivel de actividad física para los usuarios que inician el programa de los gimnasios al aire libre de la municipalidad de San Isidro*. [Tesis de grado, Universidad Alas Peruana]. <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/12687>
- Gomez, L. (2021). *Actividad física y adicción a los videojuegos en educandos del ciclo IV de primaria de Ate Vitarte*. [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo].
- Gordillo, A. (2019). *Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de Educación Secundaria en la institución Educativa Talent School*. [Tesis de grado, Universidad San Agustín de Arequipa]. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4864160?show=full>
- Guerrero, M., Cargua, N., & Vaca, M. (2024). *Organización de los juegos internos deportivos en el mejoramiento de los factores de salud y*

- bienestar*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo].
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13743>
- Ham, S., & Krugery, J. (2020). Participation by US Adults in Sports, Exercise, and Recreational Physical Activities. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(1).
<https://doi.org/https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/6/1/article-p6.xml>
- Hernández-Sampier, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: Mc Graw Hill Education.
- Idrees, F. (2024). Formación de las emociones: teoría de los dos factores. *SSRN*.
https://doi.org/https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4807134
- Instituto Peruano del Deporte. (12 de 2021). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable*.
<http://appweb.ipd.gob.pe/victoria/web/archivo/Encuesta.pdf>
- Landeau, R. (2007). *Elaboración de trabajos de investigación*. Editorial Alfa.
- Lochbaum, M., Zanatta, T., Kirschling, D., & May, E. (2021). The Profile of Moods States and Athletic Performance: A Meta-Analysis of Published Studies. *EJIHPE*, 11(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ejihpe11010005>
- Martínez, J., & Ramos, V. (2022). Perfil anímico en pacientes con enfermedades crónicas: su relación con variables sociodemográficas y clínicas. *Revista de Psicología*, 40(1).
<https://doi.org/10.18800/psico.202201.011>
- Martinez, L., & Elias, J. (2022). *Influencia de las actividades físicas y recreativas en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, Año 2021*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrión].
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/6483>
- Mejía, A. (2022). *Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa, 2022*. [Tesis de posgrado,

Universidad Cesar Vallejo].

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/109712>

Mera, D. (2017). *Influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor del Centro de Salud José Quiñones Gonzáles agosto – diciembre 2016*. [Tesis de grado, Universidad de Señor de Sipan]
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/3353>.

Ministerio de Salud. (02 de 02 de 2021). *Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>

Moreno, J., Cervelló, E., & Gonzalez, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes De Psicología*, 25(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.55414/4fz3fp19>

Organización Mundial de la Salud. (25 de setiembre de 2019). *Salud de la mujer*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health>

Organización Mundial de la Salud. (26 de 06 de 2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *¿Por qué es importante la actividad física?* <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Perea, A., Lopez, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., & Ríos, P. (2019). Importancia de la Actividad Física. *RevSalJal*, 2(6).
<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Pereyra, L. (2020). *Metodología de la investigación*. Klik.
https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n/x9s6EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

Pulgarin, C., Puentes, D., Ortiz, N., & Almeyda, J. (2024). Caracterización de gimnasios y centros de acondicionamiento y preparación física privados de la ciudad de Bucaramanga - Santander, Colombia. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*.

<https://doi.org/https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2414/2762>

- Rodriguez, A., Perez, S., Sanchez, A., DE Mena, J., & Becerro, Y. (2022). Estado de ánimo y dependencia a la actividad física en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Psicología del Deporte*, 22(3). <https://doi.org/10.6018/cpd.423711>
- Saavedra, J., Robles, Y., Paz, V., Huamán, J., Luna, Y., & Castillo, H. V. (2022). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Arequipa, Moquegua y Puno 2018. *Anales De Salud Mental*, 38(1). <https://openjournal.inism.gob.pe/revistasm/asm/article/view/24>
- Saldías, M., Domínguez, K. P., & Parra, D. (2023). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México*, 64(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21149/12668>
- Secretaria Nacional de la Juventud . (20 de 06 de 2023). *El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental*. <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
- Toribio, A. (2022). *Actividad física y su influencia en la vida saludable en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022*. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39076>
- Waugh, C. (2020). The roles of positive emotion in the regulation of emotional responses to negative events. *APA PsycNet Direct*, 20(1). <https://psycnet.apa.org/buy/2020-03346-009>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Smith, J., & Jones, A. (2015). The impact of mood states on daily activities. *Journal of Emotion Research*, 10(2), 215-230. <https://doi.org/10.1037/emo0000123>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Título: influencia de las actividades recreativas en el estado emocional, de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>Problema general: ¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional, de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en la tensión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa - 2024? - ¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en la cólera de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa - 2024? - ¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en la depresión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa - 2024? - ¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en la vigor de usuarias que asisten 	<p>Objetivo general: Establecer la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional, de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar la influencia de las actividades recreativas en la tensión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. - Determinar la influencia de las actividades recreativas en la cólera de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. - Determinar la influencia de las actividades recreativas en la depresión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. - Determinar la influencia de las actividades recreativas en el vigor de usuarias que asisten 	<p>Hipótesis general: HG1: Existe influencia de las actividades recreativas en el estado emocional, de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HE1: Existe influencia de las actividades recreativas en la tensión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. - HE2: Existe influencia de las actividades recreativas en la cólera de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. - HE3: Existe influencia de las actividades recreativas en la depresión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. - HE4: Existe influencia de las actividades recreativas en el vigor de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. 	<p>Variable: Actividad recreativa Dimensiones -Intensidad -Frecuencia -Duración</p> <p>Variable: Estado emocional Dimensiones de la V2: - Tensión - Depresión - Cólera - Vigor - Fatiga - Confusión</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de Investigación: Básica</p> <p>Nivel de Investigación: Explicativo</p> <p>Diseño de Investigación: No experimental</p> <p>Población: 100 usuarias del Gimnasio Deek.</p> <p>Muestra: 100 usuarias del Gimnasio Deek.</p> <p>Técnica: -Encuesta</p> <p>Instrumento: -Cuestionario</p>

<p>al gimnasio Deek Arequipa - 2024?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en la fatiga de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa - 2024? - ¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en la confusión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa - 2024? 	<p>al gimnasio Deek Arequipa – 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar la influencia de las actividades recreativas en la fatiga de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. - Determinar la influencia de las actividades recreativas en la confusión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. 	<ul style="list-style-type: none"> - HE5: Existe influencia de las actividades recreativas en la fatiga de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. - HE6: Existe influencia de las actividades recreativas en la confusión de usuarias que asisten al gimnasio Deek Arequipa – 2024. 		
--	--	---	--	--

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario de la Actividad recreativa

Apreciada participante, este cuestionario forma parte de un estudio cuyo objetivo es recopilar información sobre las actividades recreativas que realiza en el gimnasio Deek. A continuación, encontrará una serie de afirmaciones acompañadas de opciones de respuesta que van del 1 al 5. Le solicitamos que indique su respuesta marcando con una (x):

N.º	PREGUNTAS	Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1.	Corres durante 30 minutos 5 veces por semana.					
2.	Corres 50 metros sin detenerte.					
3.	Rotas en diferentes máquinas de ejercicio.					
4.	Buscas las maquinas con alta complejidad.					
5.	Al menos usas 3 máquinas de alta complejidad.					
6.	Puedes realizar algún tipo de baile después de tu rutina.					
7.	Bailas durante 10 minutos con ritmos rápidos.					
8.	Tú subes y bajas 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos).					
9.	Usas las máquinas del gimnasio de manera adecuada.					
10.	frecuentemente optas por máquinas de ejercicio variadas, aunque no te gusten.					
11.	Aplicas las técnicas de actividades en las labores de tu casa.					
12.	Tú realizas caminatas por 20 minutos 3 veces a la semana.					
13.	Caminas transportando un objeto.					
14.	Con que frecuencia realizas los quehaceres de limpieza de tu casa					
15.	Bailas cuando escuchas música con ritmos lentos.					
16.	Caminas al ritmo de la música.					

N.º	PREGUNTAS	Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
17.	Aprovechas el tiempo de descanso para practicar respiración o estiramiento.					
18.	Te mantienes en movimiento mientras haces una pausa					
19.	Después del gimnasio realizas actividades en casa					
20.	Descansas lo adecuado antes de cada rutina					
21.	Dedicas al menos 30 minutos a actividades recreativas al aire libre cada semana					
22.	Te esfuerzas por mantener una rutina de ejercicios que dure al menos 45 minutos.					
23.	Prefieres movilizarte caminando a lugares cercanos en lugar de usar transporte.					
24.	24. Participas de las actividades recreativas en el gimnasio.					

Cuestionario del Estado Emocional (POMS)

A continuación, se presenta una lista de palabras que describen diversas sensaciones que podemos experimentar. Te pedimos que leas cada una de ellas con atención. Luego, selecciona UNO de los números que se encuentran al lado y circúlelo; elige el que mejor refleje CÓMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA SEMANA PASADA, INCLUYENDO EL DÍA DE HOY.

0	1	2	3	4
Nada.	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo

1. Tenso	0	1	2	3	4	30. Solo	0	1	2	3	4
2. Enfadado	0	1	2	3	4	31. Desdichado	0	1	2	3	4
3. Agotado	0	1	2	3	4	32. Aturdido	0	1	2	3	4
4. Infeliz	0	1	2	3	4	33. Alegre	0	1	2	3	4
5. Animado	0	1	2	3	4	34. Amargado	0	1	2	3	4
6. Confundido	0	1	2	3	4	35. Exhausto	0	1	2	3	4
7. Dolido por actos pasados	0	1	2	3	4	36. Ansioso	0	1	2	3	4
8. Agitado	0	1	2	3	4	37. Luchador	0	1	2	3	4
9. Apático	0	1	2	3	4	38. Deprimido	0	1	2	3	4
10. Enojado	0	1	2	3	4	39. Desesperado	0	1	2	3	4
11. Triste	0	1	2	3	4	40. Espeso	0	1	2	3	4
12. Activo	0	1	2	3	4	41. Rebelde	0	1	2	3	4
13. A punto de estallar	0	1	2	3	4	42. Desamparado	0	1	2	3	4
14. Irritable	0	1	2	3	4	43. Sin fuerzas	0	1	2	3	4
15. Abatido	0	1	2	3	4	44. Desorientado	0	1	2	3	4
16. Enérgico	0	1	2	3	4	45. Alerta	0	1	2	3	4
17. Descontrolado	0	1	2	3	4	46. Decepcionado	0	1	2	3	4
18. Desesperanzado	0	1	2	3	4	47. Furioso	0	1	2	3	4
19. Relajado	0	1	2	3	4	48. Eficiente	0	1	2	3	4
20. Torpe	0	1	2	3	4	49. Lleno de energía	0	1	2	3	4
21. Rencoroso	0	1	2	3	4	50. De mal genio	0	1	2	3	4
22. Intranquilo	0	1	2	3	4	51. Inútil	0	1	2	3	4
23. Inquieto	0	1	2	3	4	52. Olvidadizo	0	1	2	3	4
24. Incapaz de concentrarse	0	1	2	3	4	53. Despreocupado	0	1	2	3	4
25. Fatigado	0	1	2	3	4	54. Aterrorizado	0	1	2	3	4
26. Molesto	0	1	2	3	4	55. Culpable	0	1	2	3	4
27. Desanimado	0	1	2	3	4	56. Vigoroso	0	1	2	3	4
28. Resentido	0	1	2	3	4	57. Inseguro	0	1	2	3	4
29. Nervioso	0	1	2	3	4	58. Cansado	0	1	2	3	4

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: *Influencia de las actividades recreativas en el Estado emocional de los alumnos del gimnasio Deek Arequipa - 2024*

Nombre del Experto: *Psic. Bryan Kenny Escalante Rojas*

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>Cumple</i>	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Psic. Bryan K. Escalante Rojas



Psicólogo
C.Ps.P. 56514

Apellidos y Nombres del validador: Psic. Bryan Kenny Escalante Rojas

Grado académico: Psicólogo – cpsp 56514

N°. DNI: 46161639

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: *Influencia de las Actividades Recreativas en el Estado Emocional de Usuarios del Gimnasio Deek Arequipa 2024.*

Nombre del Experto: *Ronal Manuel Fernández Revilla.*

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Si cumple.</i>	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Si cumple.</i>	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Si cumple.</i>	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>Si cumple.</i>	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Si cumple.</i>	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Si cumple.</i>	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Si cumple.</i>	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Si cumple.</i>	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Si cumple.</i>	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Si cumple.</i>	

III. OBSERVACIONES GENERALES



 Mg. Ps. Ronal M. Fernández Revilla

Apellidos y Nombres del validador: Fernández Revilla, Ronal Manuel.
 Grado académico: Magíster.
 N°. DNI: 29474598.

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTADO EMOCIONAL DE USUARIAS DEL GIMNASIO DEEK AREQUIPA 2024

Nombre del Experto: MG. NICOLAS PERCY PALOMINO CARREÑO

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

--


Ps. Nicolás Percy Palomino Carreño
PSICÓLOGO - CLÍNICO
C.Ps.P. 8079

Apellidos y Nombres del validador: NICOLAS PERCY PALOMINO CARREÑO
Grado académico: MAGISTER EN CIENCIAS: EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA
N°. DNI: 29399829

Anexo 4: Base de datos

VARIABLE: ACTIVIDAD RECREATIVA

Nº	ACTIVIDAD RECREATIVA																								TOTAL	
	Intensidad física								Frecuencia								Duración									
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	TOTAL	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	TOTAL	P17	P18	P19	P20	P21	P22		P23
1	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
4	3	4	4	3	3	4	4	4	29	4	3	4	3	3	4	3	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
5	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
6	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	4	3	4	3	30	4	3	4	4	4	3	4	3	29
7	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
8	3	3	3	3	3	2	2	2	21	2	2	2	2	3	3	3	20	2	2	2	2	3	3	3	3	20
9	3	3	2	2	2	2	2	2	18	2	3	2	3	2	2	3	19	3	3	2	2	2	1	3	2	18
10	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
11	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	5	3	4	3	31	4	3	4	4	4	3	4	3	29
12	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
13	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	3	3	4	3	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
14	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
15	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	3	3	3	2	2	3	20	3	2	2	2	2	2	3	2	18
16	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
17	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
18	3	4	4	3	3	4	4	4	29	4	3	4	3	3	4	3	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
19	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
20	3	4	4	3	3	4	4	4	29	4	3	4	3	3	4	3	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
21	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
22	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
23	4	4	4	3	3	4	5	4	31	4	3	4	3	3	4	3	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24

25	4	4	4	3	3	4	4	4	30	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
26	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
27	3	3	2	2	2	2	2	3	19	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
28	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
29	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
30	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	3	3	2	2	2	2	3	19	3	2	2	2	2	1	3	2	17
31	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	3	3	3	2	2	2	3	20	3	3	3	3	3	3	3	3	24
32	4	4	4	3	3	4	4	4	30	4	4	4	3	3	4	3	5	30	4	3	4	4	4	3	4	3	29
33	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
34	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	4	4	5	3	4	3	5	32	4	3	4	4	4	3	4	3	29
35	3	2	2	2	2	2	2	3	18	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
36	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
37	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
38	4	4	4	3	3	4	5	4	31	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
39	3	4	4	3	3	4	4	4	29	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
40	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
41	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
42	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	2	2	2	2	2	3	2	18
43	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
44	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
45	3	3	2	2	2	2	2	3	19	2	3	2	3	2	2	2	3	19	3	3	3	3	3	3	3	3	24
46	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
47	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
48	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
49	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
50	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
51	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
52	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	2	2	2	2	1	3	2	17
53	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
54	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
55	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
56	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24

57	3	4	4	3	3	4	4	4	29	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
58	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
59	4	4	4	3	3	4	4	4	30	4	4	4	3	3	4	3	5	30	4	3	4	4	4	3	4	3	29
60	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
61	3	4	4	3	3	4	4	4	29	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
62	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
63	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
64	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
65	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
66	3	3	2	2	2	2	2	3	19	2	2	3	3	2	2	2	3	19	3	2	2	2	2	1	3	2	17
67	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
68	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	4	3	4	3	5	30	4	3	4	4	4	3	4	3	29
69	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
70	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
71	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
72	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
73	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
74	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
75	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
76	4	4	4	3	3	4	5	4	31	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
77	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
78	3	3	2	2	2	2	2	3	19	2	2	3	3	2	2	2	3	19	2	2	2	2	2	2	3	2	17
79	3	3	2	2	2	2	2	3	19	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
80	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	4	4	4	3	4	3	5	31	4	3	4	4	4	3	4	3	29
81	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	2	2	2	2	2	3	2	18
82	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
83	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	3	29
84	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
85	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
86	4	4	4	4	4	4	5	4	33	4	3	4	4	4	4	3	5	31	4	4	4	4	4	4	4	4	32
87	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24
88	3	4	4	3	3	4	4	4	29	4	4	4	3	3	4	3	5	30	4	3	4	4	4	3	4	3	29

89	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24
90	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	2	3	3	2	2	2	3	19	3	3	3	3	3	3	3	24
91	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	2	3	3	2	2	2	3	19	2	2	2	2	2	2	3	17
92	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24
93	3	4	4	3	3	4	5	4	30	4	3	4	4	3	4	3	5	30	4	3	4	4	4	3	4	29
94	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24
95	3	4	4	3	3	4	4	4	29	4	3	4	5	3	4	3	5	31	4	3	4	4	4	3	4	29
96	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	3	2	2	2	2	3	18
97	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24
98	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24
99	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	24
100	4	4	4	3	3	4	5	4	31	4	3	4	3	3	4	3	5	29	4	3	4	4	4	3	4	29

VARIABLE: ESTADO EMOCIONAL

Nº	TENSION									TOTAL	COLERA										TOTAL	DEPRESION										TOTAL					
	P1P8	P13	P17	P19	P22	P23	P29	P36	P2		P10	P14	P21	P26	P28	P34	P37	P41	P46	P47		P50	P4	P7	P11	P15	P18	P20	P27	P30	P31		P38	P39	P42	P51	P54
1	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
3	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	19
4	1	2	0	0	1	0	2	2	9	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	18	2	2	1	1	0	0	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	19
5	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	29
6	1	2	0	2	1	0	2	2	11	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	19	2	2	1	1	0	0	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	20
7	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
8	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
9	3	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	27
10	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	28
11	1	2	0	0	1	0	2	2	9	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	18	2	2	1	1	0	0	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	21
12	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	27
13	1	2	0	2	1	0	2	2	11	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	19	2	2	1	1	0	0	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	20
14	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
15	2	2	2	2	2	2	2	2	18	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
16	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30

Nº	VIGOR								TOTAL	FATIGA							TOTAL	CONFUSION						TOTAL
	P5	P12	P16	P33	P45	P49	P53	P56		P3	P9	P25	P35	P40	P43	P58		P6	P24	P32	P44	P48	P52	
1	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
2	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
3	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
4	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	1	1	0	1	1	8	0	0	1	1	3	1	7
5	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
6	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	6
7	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
8	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
9	3	3	3	2	2	3	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
10	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
11	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	1	1	0	1	1	8	0	0	1	1	3	1	7
12	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
13	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	6
14	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
15	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
16	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
17	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
18	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	1	1	0	1	1	8	0	0	1	1	3	1	7
19	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
20	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	6
21	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
22	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
23	3	3	3	4	3	4	2	4	26	0	1	1	1	0	1	1	5	0	0	1	1	1	0	4
24	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
25	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	1	1	0	1	1	8	0	0	1	1	3	1	7
26	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
27	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	6
28	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
29	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14
30	3	3	3	2	3	3	3	2	22	1	1	1	1	1	0	2	7	1	1	1	1	1	1	8
31	3	3	3	2	2	2	2	2	19	1	1	1	2	2	0	2	9	2	2	2	2	2	2	14
32	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	1	1	0	1	1	8	0	0	1	1	3	1	7
33	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	14

34	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
35	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
36	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
37	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
38	3	3	3	4	3	4	2	4	26	0	1	1	1	0	1	1	5	0	0	1	1	1	0	1	4
39	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	1	1	0	1	1	8	0	0	1	1	3	1	1	7
40	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
41	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
42	3	3	3	4	3	4	2	4	26	1	1	1	2	0	2	2	9	2	2	2	2	2	2	2	14
43	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
44	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
45	3	3	3	2	3	2	2	3	21	1	1	1	0	0	2	2	7	1	1	0	1	1	1	2	7
46	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
47	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
48	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
49	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
50	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
51	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
52	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	1	1	1	1	10	2	2	0	2	2	2	2	12
53	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
54	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
55	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
56	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
57	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
58	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
59	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
60	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	1	1	0	0	1	1	6	0	1	0	1	3	1	0	6
61	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
62	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
63	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
64	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
65	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
66	3	3	3	2	3	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
67	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
68	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
69	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
70	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
71	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14

72	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
73	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
74	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
75	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
76	3	3	3	4	3	4	2	4	26	0	1	1	1	0	1	1	5	0	0	1	1	1	0	1	4
77	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
78	3	3	3	2	3	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
79	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
80	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
81	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	1	1	0	1	1	1	2	7
82	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
83	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
84	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
85	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
86	3	3	3	4	3	4	2	4	26	0	1	1	1	0	1	1	5	0	0	1	1	1	0	1	4
87	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
88	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
89	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
90	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
91	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	1	1	1	1	2	10	2	2	2	2	2	2	2	14
92	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
93	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	1	1	0	1	1	8	0	0	1	1	3	1	1	7
94	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
95	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	0	1	1	10	0	1	0	1	3	1	0	6
96	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
97	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
98	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
99	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14
100	3	3	3	4	3	4	2	4	26	2	2	1	1	0	1	1	8	0	0	1	1	2	1	1	6



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

Resolución N°045-2023-SUNEDUCD

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Chincha Alta, 15 de Mayo del 2024

OFICIO N°348-2024-UAI-FCS

Sr. Randu Pacheco Prieto

Director

DEEK FITNESS

Presente. -

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestro estudiante se encuentra en el desarrollo de su tesis para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. El estudiante ha tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que el estudiante pueda proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación del estudiante con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



Dra. Susana Marleni Atuncar Deza

DECANA (E)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

🌐 www.autonomadeica.edu.pe



CARTA DE PRESENTACIÓN

La Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, **RAMOS PORRAS, Rony Carlos** identificado con código N° **0072230215** del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la tesis denominada **"INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTADO EMOCIONAL DE USUARIAS DEL GIMNASIO DEEK AREQUIPA 2024"**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar al estudiante en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 15 de Mayo del 2024



Dra. Susana Marleni Atuncar Deza
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA

SOLICITUD

Para: Randu pacheco prieto

Gerente general del gimnasio deek fitness

De: Rony Carlos ramos porras

Estudiante de la UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Yo Rony Carlos ramos Porras identificado con DNI. N° 72230215, me dirijo a su persona con el fin de solicitar poder llevar a cabo mi proyecto de investigación, para lo cual necesito que 100 de sus usuarias puedan colaborar con el llenado de dos cuestionarios.

Sin nada mas que acotar me despido de su persona esperando acepte mi petición por ser de importancia para la conclusión de mis estudios.

Adjunto, carta de presentación de la universidad.

Atentamente,



.....
Rony Carlos Ramos Porras



AUTORIZACION

La gerencia general del gimnasio Deek Fitnes encabezada por el señor Randu Pacheco Prieto da la autorización al alumno de la Universidad Autónoma de Ica Rony Carlos Ramos Porras para que pueda desarrollar su proyecto de investigación denominada: **INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTADO EMOCIONAL, DE USUARIAS QUE ASISTEN AL GIMNASIO DEEK AREQUIPA – 2024.**

Se emite este documento para que el alumno realice su trabajo con normalidad en nuestra sede.

Atentamente,

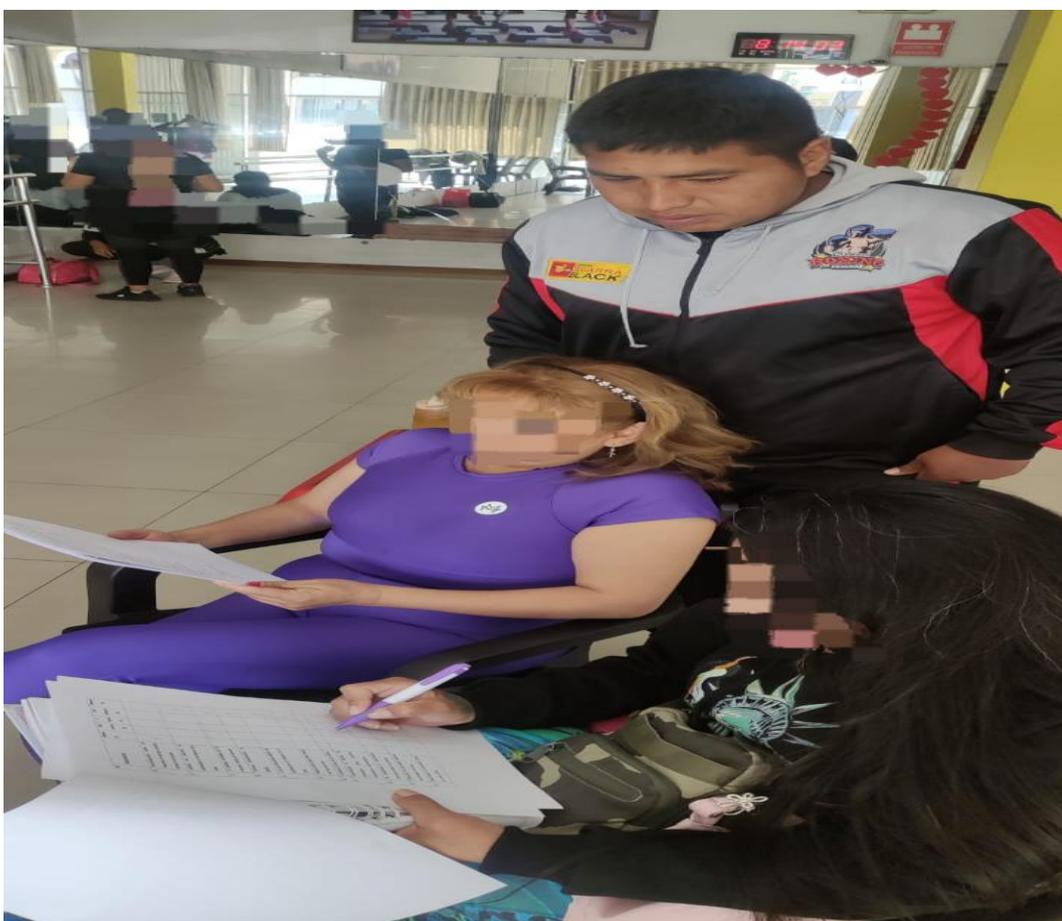
Randu Pacheco Prieto

Gerente general Gimnasio Deek Fitnes

Socabaya



Anexo 5: Evidencia fotográfica







Anexo 6: Informe de Turnitin al 28% de similitud

Reporte de similitud

● 13% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.unsa.edu.pe Internet	2%
2	repositorio.ucv.edu.pe Internet	2%
3	repositorio.autonmadeica.edu.pe Internet	2%
4	Universidad Cesar Vallejo on 2024-07-10 Submitted works	1%
5	repositorio.autonmadeica.edu.pe Internet	<1%
6	proyectoamauta.com Internet	<1%
7	Universidad Cesar Vallejo on 2023-08-01 Submitted works	<1%
8	repositorio.unjfsc.edu.pe Internet	<1%

9	scholar.googleusercontent.com Internet	<1%
10	hdl.handle.net Internet	<1%
11	ti.autonmadeica.edu.pe Internet	<1%
12	repositorio.unasam.edu.pe Internet	<1%
13	repositorio.utc.edu.ec Internet	<1%
14	Universidad Autónoma de Ica on 2023-02-04 Submitted works	<1%
15	Universidad Cesar Vallejo on 2016-08-12 Submitted works	<1%
16	repositorio.urp.edu.pe Internet	<1%
17	Martínez, Pedro José Calaza. "Infraestructura Verde Salud Pública y A..." Publication	<1%
18	dspace.ucuenca.edu.ec Internet	<1%
19	repositorio.ug.edu.ec Internet	<1%
20	repositorio.ulima.edu.pe Internet	<1%

21	repositorio.unprg.edu.pe Internet	<1%
22	Ana G. Méndez University on 2024-06-19 Submitted works	<1%
23	dspace.espoch.edu.ec Internet	<1%
24	repositorio.uandina.edu.pe Internet	<1%
25	National University College - Online on 2015-11-09 Submitted works	<1%