



Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de Educación Básica Regular

Physical activity and emotional intelligence in Regular Basic Education students

Atividade física e inteligência emocional em alunos do Ensino Básico Regular

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistaneque.v8i20.177>

Mery Pérez Ramos

meryperez662@gmail.com

Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú

Artículo recibido: 6 de noviembre 2024 / Arbitrado: 2 de diciembre 2024 / Publicado: 28 de enero 2025

RESUMEN

Los estudios sugieren que los alumnos involucrados en actividades físicas tienen una mayor capacidad de concentración y aprendizaje. El objetivo de esta investigación fue analizar la conexión entre la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No. 5 en Lima, durante el año 2024. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo descriptivo-correlacional con una población de 144 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 105 mediante muestreo probabilístico intencional. Para la recolección de datos, se utilizaron dos instrumentos: el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para evaluar la actividad física y el Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On ICE-NA, que consta de 60 ítems para medir la inteligencia emocional. Los resultados del análisis de correlación de Spearman mostraron una relación significativa y positiva moderada ($\rho = 0.606$, $p < 0.001$) entre ambas variables, concluyendo que el ejercicio físico regular promueve el desarrollo de habilidades emocionales en los estudiantes.

Palabras clave: Actividad física; Desarrollo socioemocional; Educación básica regular; Frecuencia de actividad física; Inteligencia emocional

ABSTRACT

Research shows that students engaged in physical activities exhibit improved concentration and learning capabilities. The purpose of this study was to explore the connection between physical activity and emotional intelligence among sixth-cycle students at an Educational Institution under UGEL No. 5 in Lima during 2024. A quantitative descriptive-correlational approach was utilized, involving a population of 144 students, with a sample of 105 chosen through intentional probabilistic sampling. Two assessment tools were employed: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to evaluate physical activity levels and the Bar-On Emotional Intelligence Inventory ICE-NA, which includes 60 items designed to measure emotional intelligence. The Spearman correlation analysis results indicated a significant moderate positive relationship ($\rho = 0.606$, $p < 0.001$) between the two variables, leading to the conclusion that regular physical exercise enhances the development of emotional skills among students.

Key words: Physical activity; Socio-emotional development; Regular basic education; Frequency of physical activity; Emotional intelligence

RESUMO

Estudos indicam que alunos que participam de atividades físicas apresentam maior concentração e capacidade de aprendizagem. Este estudo teve como objetivo determinar a relação entre atividade física e inteligência emocional em alunos do sexto ciclo de uma Instituição Educativa da UGEL No. 5, Lima, em 2024. Foi realizada uma pesquisa quantitativa descriptivo-correlacional com uma população de 144 alunos e uma amostra de 105 selecionados por meio de amostragem probabilística intencional. Foram aplicados dois instrumentos: o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para mensurar a atividade física e o Bar-On Emotional Intelligence Inventory ICE-NA, que consiste em 60 itens para avaliar a inteligência emocional. Os resultados da análise de correlação de Spearman revelaram uma relação positiva significativa e moderada ($\rho = 0,606$, $p < 0,001$) entre ambas as variáveis, concluindo que a prática regular de exercícios físicos promove o desenvolvimento de habilidades emocionais nos alunos.

Palavras-chave: Atividade física; Desenvolvimento socioemocional; Educação básica regular; Frequência de atividade física; Inteligência emocional

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, la falta de actividad física representa un desafío importante para la salud pública, con consecuencias significativas tanto en el ámbito sanitario como económico. Se estima que la inactividad física contribuye entre el 6% y el 10% a la carga global de las principales enfermedades crónicas no transmisibles y es responsable del 9% de las muertes prematuras. Esta cifra se basa en la proporción de personas sedentarias y el aumento del riesgo de enfermedad en comparación con aquellos que llevan un estilo de vida activo. Además, la inactividad física no solo impacta la salud individual, sino que también incrementa los costos para los sistemas de salud pública debido al tratamiento de enfermedades relacionadas. Fomentar hábitos saludables y programas de actividad física es fundamental para mitigar estos efectos negativos. Por lo tanto, es esencial implementar estrategias efectivas que promuevan un estilo de vida más activo en la población, especialmente en grupos vulnerables como niños y adolescentes. Estas iniciativas pueden ayudar a mejorar la calidad de vida y a reducir la carga económica asociada con las enfermedades crónicas (Zhao et al., 2020).

En este contexto, la situación de la actividad física entre los adolescentes en América Latina es alarmante. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 84% de los niños y adolescentes en la región no llevan a cabo suficiente actividad física, lo que compromete su salud y bienestar. Por ejemplo, en Ecuador, más de un tercio (34%) de los jóvenes de entre 10 y 18 años lleva un estilo de vida sedentario, y menos del 30% se considera físicamente activo. Esta tendencia también se observa en otros países, donde las mujeres jóvenes son las más afectadas, con un 88.8% inactivas, en comparación con el 79.9% de los hombres. Además, la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los estudiantes es preocupante, alcanzando cifras del 38% y 31.4%, respectivamente. Estos datos subrayan la urgente necesidad de implementar políticas efectivas que fomenten estilos de vida más saludables y promuevan la actividad física en escuelas y comunidades para abordar esta problemática creciente (Rodríguez et al., 2020).

Mientras que, en el contexto nacional, la actividad física es crucial para los universitarios, especialmente durante su primer año, cuando enfrentan altas demandas académicas. En este periodo, muchos estudiantes experimentan cambios en sus rutinas diarias que afectan tanto sus niveles de ejercicio como sus hábitos alimenticios, resultando en que una gran parte no alcanza las recomendaciones mínimas de actividad física. Según estudios recientes, el 84% de los jóvenes no cumple con estos estándares, lo que contribuye a un aumento del estrés emocional y problemas

de salud a largo plazo. Asimismo, se ha encontrado que la inactividad física está asociada con una reducción en la inteligencia emocional, lo que impacta la habilidad de los estudiantes para gestionar la presión académica (Durán y Mamani, 2021). Por esta razón, es crucial desarrollar estrategias que fomenten estilos de vida más activos y saludables en las instituciones educativas, con el fin de mejorar el bienestar integral de los estudiantes.

Así, a nivel local, en la institución educativa de la UGEL No. 5 situada en Lima, se observa que los estudiantes del sexto ciclo enfrentan un serio problema relacionado con la escasa práctica de actividad física, lo que limita el desarrollo de habilidades emocionales fundamentales como el autocontrol, la empatía y la regulación emocional. Esta situación se ve agravada por un currículo que no integra adecuadamente la actividad física con el desarrollo socioemocional, así como por la falta de motivación entre los alumnos para participar en actividades deportivas o recreativas. Además, la ausencia de estrategias educativas que vinculen el ejercicio físico con el bienestar emocional contribuye a una formación incompleta en habilidades esenciales para su desarrollo integral. Es crucial implementar programas que fomenten una mayor participación en actividades físicas y que promuevan un enfoque integral hacia la educación emocional dentro de las instituciones educativas.

Además, la Organización Mundial de la Salud (Violeta y Gradilla, 2024) sugiere que se debe integrar la actividad física y la inteligencia emocional en el desarrollo de jóvenes y adolescentes para fomentar su bienestar integral. En sus directrices, destaca que esta combinación no solo mejora la salud física, sino que también tiene un efecto positivo en la salud mental, ayudando a disminuir los síntomas de ansiedad y depresión. Se alienta a las instituciones educativas a crear entornos que fomenten tanto la actividad física como el desarrollo de habilidades emocionales, ya que estas prácticas se complementan y contribuyen a un mejor manejo del estrés y una mayor resiliencia emocional. Lo que puede fortalecer su capacidad para enfrentar desafíos académicos y sociales, donde se subraya la importancia de estas iniciativas para formar individuos más saludables y emocionalmente equilibrados, capaces de contribuir positivamente a sus comunidades.

Por lo que, investigaciones recientes han demostrado una correlación significativa entre la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de Educación Básica Regular. En los estudios realizados, se ha encontrado que la implementación de programas de actividad física contribuye a mejorar habilidades emocionales, tales como el autocontrol y la empatía. Por ejemplo, un estudio cuasi-experimental con 81 estudiantes mostró resultados positivos en la inteligencia emocional tras participar en diversas actividades físicas, indicando que estos programas son herramientas efectivas para potenciar el desarrollo emocional (Calderón y Loaiza, 2023; Singh et al., 2023).

Actualmente, se resalta la tendencia a incorporar la actividad física en el currículo escolar como una forma de promover no solo la salud física, sino también el bienestar emocional. Las instituciones educativas están comenzando a reconocer la importancia de un enfoque holístico que combine el ejercicio con el desarrollo socioemocional. Sin embargo, algunos estudios han encontrado que, aunque la actividad física puede mantener niveles de inteligencia emocional, su impacto directo en el aumento de estas habilidades puede ser limitado (Gálvez et al., 2023).

De cara al futuro, se espera que las políticas educativas continúen promoviendo la actividad física como un componente esencial del aprendizaje integral. Se anticipa un aumento en la investigación sobre cómo diferentes tipos de actividad física pueden influir en aspectos específicos de la inteligencia emocional. Además, será fundamental desarrollar estrategias educativas que vinculen más estrechamente el ejercicio físico con el bienestar emocional, adaptándose a las necesidades y contextos socioculturales de los estudiantes. Esto podría incluir programas más personalizados y enfoques innovadores que integren tecnología y educación emocional en las actividades físicas (Puertas-Molero et al., 2017; Bull et al., 2020; Wang et al., 2020).

A partir del análisis de la problemática, se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué relación existe entre la actividad física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL N°5 en Lima durante el año escolar 2024? Por lo tanto, el objetivo general de este estudio es determinar la relación entre la actividad física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No. 5, ubicada en Lima, Perú, durante el periodo escolar 2024.

MÉTODO

Este estudio se basó en un enfoque de investigación cuantitativa con un diseño cuasi-experimental y un alcance explicativo. Se llevó a cabo mediante la recolección de datos de campo, teniendo en cuenta la temporalidad y la aplicación de instrumentos longitudinales. Los aspectos teóricos se abordaron utilizando el método analítico-sintético, mientras que el proceso de investigación, la obtención de resultados y la verificación de hipótesis se realizaron mediante el método hipotético-deductivo.

La población objeto de estudio estuvo compuesta por un total de 144 alumnos de secundaria del sexto ciclo de una institución educativa de la UGEL N°05, ubicada en Lima, Perú. Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, se seleccionó una muestra de 105 estudiantes utilizando

un muestreo probabilístico intencional. Este enfoque se basó en el cálculo de probabilidades, a diferencia de los métodos no probabilísticos.

Para el estudio, se eligió la técnica de la encuesta, utilizando los siguientes instrumentos: el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión abreviada para medir la variable independiente X (actividad física), y el Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On ICE - NA, que consta de 60 ítems, para evaluar la variable dependiente Y (inteligencia emocional).

Se utilizó la versión abreviada del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), compuesto por 7 ítems que evalúan la frecuencia (veces por día), duración (minutos) e intensidad (baja, moderada, vigorosa) de la actividad física realizada en la última semana. Los niveles de actividad se clasifican en tres categorías: alto, para quienes realizan actividad intensa al menos tres días (≥ 1500 MET) o combinan actividad moderada y vigorosa los siete días (≥ 3000 MET); moderado, para quienes hacen actividad vigorosa tres días (≥ 20 min diarios), actividad moderada o caminan cinco días (≥ 30 min diarios), o combinan actividades cinco días (≥ 600 MET); y bajo, para quienes no alcanzan los criterios de los niveles alto o moderado.

Tabla 1. Baremo de interpretación.

Nivel		Intervalo	Interpretación
Actividad Física	Inteligencia Emocional		
Bajo	Bajo	0-1	Necesidad de incrementar la AF para mejorar IE.
Moderado	Moderado	1-3	Mejora parcial en IE; se recomienda mantener o aumentar la AF.
Alto	Alto	3-4	Alta correlación positiva; se sugiere continuar con programas intensivos.

En relación al Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On ICE: NA (Davis y Wigelsworth, 2018), se utilizó un cuestionario que consta de 60 ítems distribuidos en cinco componentes: competencia emocional intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general, junto con 15 subcomponentes. Los participantes evaluaron estos ítems utilizando una escala de Likert de 4 puntos, que abarcaba desde “muy rara vez” (1) hasta “muy a menudo” (4).

La confiabilidad de este instrumento se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, que tiene un rango de valores entre 0 y 1, indicando la fiabilidad del mismo. En este estudio, los coeficientes obtenidos oscilaron entre 0.56 y 0.88, lo que indica una fiabilidad adecuada. Además, el cuestionario fue validado a través de la evaluación de expertos, cuyos resultados confirmaron su

validez. Se observó un alto nivel de acuerdo entre los evaluadores (V Aiken = 0.999), lo que demostró una validez de contenido apropiada en términos de claridad, coherencia, contexto y dominio del constructo.

Es importante mencionar que en el estudio se utilizó el programa estadístico SPSS versión 25, aplicando específicamente el coeficiente de correlación de Spearman (Rho de Spearman), además de tablas, gráficos y diagramas para realizar el análisis de los datos y las pruebas de las hipótesis formuladas en la investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En primer lugar, se realizó la prueba de normalidad ajustada Tabla 2, para una muestra superior a 50 ($m=105$), empleando la prueba de Kolmogorov-Smirnov para determinar la distribución de los datos. Para ello, se formularon las siguientes hipótesis:

Ha: Cuando el valor de P es $>$ que 0.05 en todos los factores del estudio, la distribución de datos es normal.

Ha: Si el valor de P es \leq que 0.05 en todos los factores del estudio o existen coexistencias de P valor $>$ y \leq de 0.05, la distribución de datos es no normal.

Tabla 2. Prueba de normalidad.

	Estadístico	Kolmogorov-Smirnov ^a	
		gl	Sig.
Actividad física	0.097	105	0.016
Inteligencia Emocional	0.072	105	0,200*
Intrapersonal	0.126	105	0.000
Adaptabilidad	0.106	105	0.006
Manejo del estrés	0.085	105	0.062
Interpersonal	0.098	105	0.014
Ánimo general	0.063	105	0.200*

De acuerdo con los resultados de la prueba, los datos presentan una distribución no normal, ya que las significancias tienen valores de P mayores y menores a 0,05. En consecuencia, debido a la distribución no normal de los datos, puede ser necesario utilizar métodos estadísticos no paramétricos o transformar los datos para cumplir con el supuesto de normalidad antes de realizar

análisis adicionales, por lo que, la prueba estadística más adecuada para analizar las hipótesis de investigación correlacional es una prueba no paramétrica, como el Rho de Spearman. Esta prueba permitió determinar si existía o no una correlación, así como la fuerza y dirección de la misma.

Al considerar la comparación de la hipótesis general Tabla 3, se establece como H0: No hay una relación significativa entre la actividad física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5 en Lima, Perú. Los resultados del análisis de correlación de Spearman indican una relación significativa y positiva de moderada intensidad ($\rho = 0.606$, $p < 0.001$) entre la actividad física y la inteligencia emocional en estos estudiantes. Este hallazgo sugiere que a medida que aumenta el nivel de actividad física, también se incrementa la inteligencia emocional de los participantes. La relación significativa observada respalda la hipótesis alternativa (H1), confirmando que existe una conexión relevante entre ambas variables en el contexto educativo, en contraste con la hipótesis nula (H0). Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que resaltan el impacto positivo de la actividad física en el bienestar emocional.

Tabla 3. Prueba de hipótesis general.

			Actividad física	Inteligencia Emocional
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	0.606**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	105	105
	Inteligencia Emocional	Coefficiente de correlación	0.606**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	105	105

En relación a la prueba de hipótesis para la actividad física e intrapersonal Tabla 4, se establece como hipótesis alternativa H1: Existe una relación significativa entre la actividad física y el componente intrapersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No. 5, ubicada en Lima, Perú, durante 2024. Por otro lado, la hipótesis nula H0 plantea: No hay una relación significativa entre la actividad física y el componente intrapersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No. 5, situada en Lima, Perú, durante 2024.

Tabla 4. Prueba de hipótesis actividad física-intrapersonal.

			Actividad física	Intrapersonal
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	0.212*
		Sig. (bilateral)		0.030
		N	105	105
	Intrapersonal	Coefficiente de correlación	0.212*	1.000
		Sig. (bilateral)	0.030	
		N	105	105

Como resultado del análisis, se encontró una correlación significativa y positiva de baja magnitud ($\rho = 0.212$, $p = 0.030$) entre la actividad física y el componente intrapersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una institución educativa. Este resultado sugiere que, aunque hay una relación estadísticamente significativa, su intensidad es baja. Los hallazgos respaldan parcialmente la hipótesis alternativa (H1), indicando una conexión significativa, aunque menos fuerte de lo esperado, entre la actividad física y el componente intrapersonal, en contraste con la hipótesis nula (H0). Estos resultados podrían ser relevantes para comprender mejor la relación entre la actividad física y los aspectos intrapersonales en el contexto educativo.

Para la verificación de la hipótesis sobre la actividad física e interpersonal Tabla 5, se encontró una correlación significativa y positiva de magnitud moderada ($\rho = 0.441$, $p < 0.001$) entre la actividad física y el componente interpersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una institución educativa. Este resultado indica que existe una relación estadísticamente relevante y de intensidad moderada entre la actividad física y el componente interpersonal, lo que respalda la hipótesis alternativa (H1). Por otro lado, la hipótesis nula (H0), que proponía la ausencia de una relación significativa, fue rechazada. Estos hallazgos sugieren que la actividad física podría tener un impacto positivo en el desarrollo de habilidades sociales entre los estudiantes, destacando la importancia de la actividad física no solo para el bienestar individual, sino también para las competencias interpersonales.

Tabla 5. Prueba de hipótesis actividad física-interpersonal.

			Actividad física	Interpersonal
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	0.441**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	105	105
	Interpersonal	Coefficiente de correlación	0.441**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	105	105

En cuanto a la prueba de hipótesis para la actividad física y el manejo del estrés Tabla 6, no se encontró una correlación significativa entre la actividad física y el componente de manejo del estrés en los estudiantes del sexto ciclo de una institución educativa ($\rho = -0.055$, $p = 0.576$). Los resultados indican que no hay una relación estadísticamente relevante entre la actividad física y el manejo del estrés en este grupo de estudiantes, lo que no respalda la hipótesis alternativa (H1). Por otro lado, la hipótesis nula (H0), que plantea la inexistencia de una relación significativa, no fue rechazada. Estos resultados apuntan a que, al menos en este contexto específico, la actividad física no está vinculada de manera significativa con el manejo del estrés entre los estudiantes del sexto ciclo. Es necesario tener en cuenta otros factores que podrían estar influyendo en la gestión del estrés en este grupo.

Tabla 6. Prueba de hipótesis actividad física-manejo de estrés.

			Actividad física	Manejo del estrés
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000	-0.055
		Sig. (bilateral)		0.576
		N	105	105
	Manejo del estrés	Coeficiente de correlación	-0.055	1.000
		Sig. (bilateral)	0.576	
		N	105	105

Tabla 7. Prueba de hipótesis actividad física-adaptabilidad.

			Actividad física	Adaptabilidad
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000	0.419**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	105	105
	Adaptabilidad	Coeficiente de correlación	0.419**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	105	105

Por su parte, la hipótesis sobre la relación actividad física-adaptabilidad Tabla 7, se halló una correlación moderada y significativa entre la actividad física y el componente de adaptabilidad en los estudiantes del sexto ciclo de una institución educativa ($\rho = 0.419$, $p = 0.000$). Los resultados indican una relación estadísticamente relevante entre la actividad física y la capacidad de adaptación en este grupo de estudiantes, lo que apoya la hipótesis alternativa (H1). En consecuencia, la hipótesis nula (H0), que sugiere la falta de una relación significativa, fue

descartada. Estos hallazgos sugieren que, al menos en este contexto específico, la actividad física está estrechamente vinculada con la adaptabilidad de los estudiantes del sexto ciclo. Es relevante explorar cómo la participación en actividades físicas puede influir positivamente en la habilidad de adaptación de los estudiantes.

Tabla 8. Prueba de hipótesis actividad física-ánimo general.

			Actividad física	Ánimo general
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	0.563**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	105	105
	Ánimo general	Coefficiente de correlación	0.563**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	105	105

Así, en relación con la hipótesis sobre la actividad física y el estado de ánimo general Tabla 8, se observó una correlación significativa y moderada entre la actividad física y el ánimo general en los estudiantes del sexto ciclo de una institución educativa ($\rho = 0.563$, $p = 0.000$). Los resultados indican que hay una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y el estado de ánimo general de este grupo de estudiantes, lo que respalda la hipótesis alternativa (H1). Por lo tanto, la hipótesis nula (H0), que plantea la falta de una relación significativa, fue rechazada. Estos hallazgos sugieren que, al menos en este contexto específico, la actividad física está significativamente asociada con el estado de ánimo general de los estudiantes del sexto ciclo. Es importante considerar cómo la participación en actividades físicas puede tener un efecto positivo en el bienestar emocional general de los estudiantes.

Discusión

Los resultados de la correlación de Spearman muestran una relación positiva y significativa de magnitud moderada ($\rho = 0.606$, $p < 0.001$) entre la actividad física y la inteligencia emocional en los alumnos del sexto ciclo Tabla 3. Este hallazgo sugiere que, a medida que aumenta la actividad física, también se observa un incremento en la inteligencia emocional dentro del grupo de estudiantes. Además, este resultado está en línea con la investigación realizada por de Souza Martins et al. (2017), donde la correlación de Spearman revela una asociación positiva y relevante de intensidad moderada ($\rho = 0.606$, $p < 0.001$) entre la práctica de ejercicio físico

y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una institución académica. Esto indica que, conforme se eleva el nivel de actividad física, también se produce un crecimiento en la inteligencia emocional de este grupo de estudiantes.

En la prueba de hipótesis específica, se encontró una relación positiva y significativa de baja intensidad ($\rho = 0.212$, $p = 0.030$) entre la actividad física y el componente intrapersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una institución educativa Tabla 4. Este resultado indica que, aunque la relación es estadísticamente relevante, su fuerza es débil. Por otro lado, en el análisis de la actividad física e interpersonal (tabla 5), se observó una relación significativa y positiva de intensidad moderada ($\rho = 0.441$, $p < 0.001$), lo que respalda la hipótesis alternativa (H1). Estos resultados sugieren que la actividad física puede tener un impacto positivo en el desarrollo de habilidades sociales, subrayando su importancia tanto para el bienestar individual como para las competencias interpersonales.

Según el estudio de Rodríguez et al. (2020), la actividad física ayuda a los niños y adolescentes a desarrollar diversas habilidades y características, como la colaboración, la interacción, el liderazgo, la autodisciplina, el trabajo en equipo, la atención y la memoria. En este mismo sentido, Barreto y Barreto (2023) indican que los líderes con inteligencia emocional son capaces de gestionar su equipo de manera efectiva al controlar sus emociones, lo que fomenta relaciones respetuosas y saludables. Estos líderes son empáticos, motivan a los demás y generan confianza, resolviendo conflictos y promoviendo el trabajo en equipo.

Mientras que, no se encontró una relación significativa entre la actividad física y el componente de control del estrés en los estudiantes del sexto ciclo Tabla 6, ($\rho = -0.055$, $p = 0.576$). Los resultados sugieren que, en este contexto, la actividad física no está significativamente relacionada con el manejo del estrés en los estudiantes, lo que implica que se deben considerar otros factores que puedan influir en esta gestión. Esto es comparable con el estudio de Maureira Cid et al. (2023), que revela que, de un total de 280 estudiantes, el 21% afirma sentirse bien al practicar deportes, el 18% indica que su autoestima mejora con la actividad deportiva, el 14% menciona que la práctica deportiva ayuda a reducir el estrés, y el 48% sostiene que al realizar actividades deportivas experimenta todos los beneficios mencionados.

Cabe resaltar que, Singh et al. (2023), reconocen el efecto positivo de la actividad física, especialmente en la reducción de la ansiedad y el estrés. Al mismo tiempo, subrayan la capacidad del ejercicio para aliviar la depresión, promover el aumento de la autoestima y mejorar la concentración, la memoria y las funciones cognitivas.

Para la actividad física y el componente de adaptabilidad en los estudiantes del sexto ciclo con $\rho = 0.419$, $p = 0.000$ Tabla 7, lo que resalta que la actividad física podría jugar un papel crucial en el fortalecimiento de la capacidad de los estudiantes para adaptarse a diversas situaciones y desafíos. Según Quílez et al. (2023), la actividad física mejora la capacidad de adaptación ante diferentes circunstancias al impactar positivamente en las habilidades cognitivas, emocionales y físicas. Además, contribuye a la gestión emocional al reducir el estrés y la frustración, refuerza la resiliencia ayudando a superar dificultades, y mejora tanto la flexibilidad como la agilidad en el cuerpo y la mente, lo que prepara a las personas para enfrentar desafíos con mayor eficacia.

Por otra parte, la actividad física y el bienestar emocional general en los estudiantes del sexto ciclo presentan una correlación de $\rho = 0.563$, $p = 0.000$ Tabla 8, lo que indica que existe una conexión estadísticamente significativa entre el ejercicio físico y el estado de ánimo de este grupo de estudiantes, respaldando así la hipótesis alternativa. Estos hallazgos evidencian que, al menos en este contexto particular, la actividad física está significativamente relacionada con el estado emocional general de los estudiantes del sexto ciclo. En este mismo sentido, Wang et al. (2020) señala que la actividad física está estrechamente relacionada con una mejora en el estado emocional de los jóvenes, promoviendo su bienestar psicológico y emocional. Entre sus beneficios se incluyen la liberación de neurotransmisores que elevan el ánimo, la reducción del estrés y la ansiedad, el fortalecimiento de la autoestima, el equilibrio emocional, el aumento de la energía y vitalidad, así como la mejora en la calidad del sueño nocturno.

CONCLUSIONES

Existe una conexión favorable entre la práctica de ejercicio físico y el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes. Los jóvenes que participan con regularidad en actividades deportivas suelen fortalecer habilidades emocionales como la autoconciencia, el control de sus emociones y sus destrezas sociales. La actividad física también favorece la gestión emocional de los estudiantes, reduciendo especialmente los niveles de estrés y ansiedad, lo que les permite manejar mejor las situaciones complicadas. Asimismo, el ejercicio contribuye a mejorar las habilidades interpersonales, como la empatía y la cooperación, y potencia la capacidad de adaptarse a distintos contextos sociales y trabajar en conjunto.

No obstante, a pesar de que se halló una relación significativa, ciertos aspectos de la inteligencia emocional, como el manejo del estrés, no mostraron una conexión tan marcada con la actividad física, lo que sugiere que otros factores podrían influir también en estos elementos. Los resultados refuerzan la importancia de fomentar la actividad física dentro del entorno educativo, no solo por los beneficios físicos, sino también por su impacto positivo en el bienestar emocional de los estudiantes. Esto subraya la necesidad de implementar un enfoque integral en la educación que aborde tanto el crecimiento académico como el emocional y social de los jóvenes.

Se recomienda integrar la actividad física de manera continua en los programas educativos debido a su impacto positivo en la inteligencia emocional de los estudiantes. Las instituciones deben fomentar la participación en deportes y actividades recreativas para fortalecer las habilidades emocionales y sociales de los jóvenes. Es fundamental desarrollar programas que combinen ejercicio y bienestar emocional, así como ofrecer talleres sobre manejo del estrés y resolución de conflictos. Además, es crucial capacitar a los docentes en la relación entre actividad física e inteligencia emocional. Finalmente, se debe asegurar la inclusión de todos los jóvenes, adaptando las actividades para promover la empatía y el trabajo en equipo.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Barreto, Y. L. S., y Barreto, D. J. S. (2023). La Inteligencia Emocional y gestión de recursos humanos en la Administración Pública. *Revista Ciencia y Líderes*, 2(2), 17-27. <https://doi.org/10.47230/revista-ciencia-lideres.v2.n2.2023.17-27>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., y Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Calderón, A. A., y Loiraza, L. E. (2023). La actividad física en la inteligencia emocional en escolares de la ciudad de Ambato–Ecuador. *Dominio de las Ciencias*, 9(4), 1423-1450. <https://doi.org/10.23857/dc.v9i4.3676>
- Davis, S. K., y Wigelsworth, M. (2018). Structural and predictive properties of the emotional quotient inventory youth version—short form (EQ-i: YV [S]). *Journal of Personality Assessment*, 100(2), 197-206. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1280502>
- de Souza Martins, M., Robles, A. C. Z., Caro, G. C. R., y Pinzón, A. M. (2017). Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la Pontificia Universidad Javeriana. *Análisis. Revista Colombiana de Humanidades*, 49(90), 229-243. <https://doi.org/10.15332/s0120-8454.2017.0090.10>
- Durán, R., y Mamani, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389–395. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>

- Gálvez, A. L., Ortiz, A., Campos-González, K. D., y Hernández-Gálvez, G. A. (2023). Depresión, ansiedad y activación conductual en pacientes oncológicos mexicanos: comparaciones y factores predictores. *Gaceta mexicana de oncología*, 22(2), 84-94. <https://doi.org/10.24875/j.gamo.23000102>
- Maureira Cid, F., Flores Ferro, E., Sepúlveda González, S., Lagos Urzúa, B., Contreras, S., Maureira Roldán, G., y González Dote, V. (2023). Inteligencia emocional en estudiantes de Educación Física. *Ciencias de la actividad física (Talca)*, 24(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.29035/rcaf.24.1.7>
- Puertas Molero, P. P., Valero, G. G., y Sánchez, M. J. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *Education, Sport, Health and Physical Activity (ESHPA): International Journal*, 1(1), 10-24. <https://acesse.dev/bOtt5>
- Quílez, A., Usán, P., Lozano, R., y Salavera, C. (2023). Emotional intelligence and academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Thinking Skills and Creativity*, 49, 101355. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101355>
- Rodríguez, A., Rodríguez, C., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C., y Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Violeta, V. G. B., y Gradilla, E. M. (2024). Actividad física y salud: elementos esenciales. *Archivos en Medicina Familiar*, 26(1), 1-3. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2024/amf241a.pdf>
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., y Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967>
- Zhao, M., Veeranki, S., Magnussen, C., y Xi, B. (2020). Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study. *BMJ*, m2031.

ACERCA DE LOS AUTORES

Mery Pérez Ramos. Licenciada en Educación y Pedagogía en Educación Física, Universidad de Atacama, Chile. Ingeniera Industrial, Universidad César Vallejo, Perú. Maestría en Educación con mención en Actividad Física para la Salud, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Experiencia como docente y especialista curricular, participo en eventos nacionales e internacionales y formo parte de una línea de investigación en metodologías activas y diseño curricular, Perú.