
Inteligencia emocional y nivel de actividad física pospandemia en estudiantes universitarios de Lima

Emotional intelligence and level of postpandemic physical activity in university students in Lima

Recibido: 28 de noviembre 2023 Evaluado: 15 de enero 2024 Aceptado: 1 de abril 2024

Janeth Paola Aquino Llanos

Autor correspondiente: janetha669@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-6406-8594>
Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

Marco Antonio Villanueva Ruíz

mwillanuevar@unmsm.edu.pe
<https://orcid.org/0009-0007-3446-1322>
Universidad Nacional mayor de San Marcos, Perú.

Marco Antonio Tejada Mendoza

mtejadam@unmsm.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0003-0881-6613>
Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

José Antonio Villacorta Huapaya

jvillacortah@unmsm.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0001-8174-165-X>
Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

Giovanni Jeffrey Corvetto Castro

gcorvettoc@unmsm.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0003-3320-0538>
Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

Como citar

Aquino, J. P., Villanueva, M. A., Tejada, M. A., Villacorta, J. A. y Corvetto, G. J. (2024). Inteligencia emocional y su relación con el nivel de actividad física pospandemia en estudiantes universitarios, 2022. *Revista EDUCA UMCH* (24), 111-125. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202424.290>



© El autor. Este artículo es publicado por la Revista EDUCA UMCH de la Universidad Marcelino Champagnat como acceso abierto bajo los términos de la Licencia *Creative Commons Atribución* 4.0 Internacional (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Esta licencia permite compartir (copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato) y adaptar (remezclar, transformar y construir a partir del material) el contenido para cualquier propósito, incluido el uso comercial.

<https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/index>

revistaeduca@umch.edu.pe

Resumen

La investigación analiza la relación entre la inteligencia emocional y el nivel de actividad física de estudiantes de una universidad pública de Lima. Se trata de un estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional no experimental transversal. La muestra, conformada por 138 estudiantes de los últimos dos años de la Facultad de Educación, fue seleccionada de manera intencionada o por conveniencia. Se utilizaron dos escalas: la *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-24), que mide inteligencia emocional, y el *International Physical Activity Questionnaire* IPAQ. Los resultados indican que el 53,8 % de los hombres tiene un nivel de inteligencia emocional bajo, mientras que el 30,2 % tiene un nivel moderado, acumulando un total de 84 %. Solo el 16 % se clasifica como alto. En el caso de las mujeres, el 61,3 % tiene una inteligencia emocional clasificada como bajo, el 32,3 % como moderado, acumulando un total del 93,5 %. Solo el 6,5 % se clasifica como alto. En cuanto a los niveles de actividad física, los estudiantes de 18 a 20 años presentan el mayor sedentarismo, con un 50 %, seguidos por los de 24 a 27 años, con un 41,4 %, los de 21 a 23 años, con un 39,7 %, y los de 27 a 32 años, con un 14,3 %. El análisis del coeficiente de correlación de Spearman entre ambas variables arroja un resultado de 0.100, con un valor p (bilateral) de 0,245; lo cual lleva a aceptar la hipótesis nula.

Palabras clave: *inteligencia emocional, actividad física, salud, poblaciones universitarias.*

Summary

The research carried out analyzes the relationship between emotional intelligence and the level of physical activity of university students at a public university in Lima. Study with a quantitative, descriptive, non-experimental correlational cross-sectional approach. The sample was intentional or by convenience and was made up of 138 students from the last two years of the Faculty of Education. To collect the data, two international scales were used: "Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)" to measure emotional intelligence and "international physical activity test IPAQ". The results indicate that men have 53.8 % EI classified as low 30.2 % moderate, the accumulated being 84%, 16% classified as high. While women 61.3 % of I.E classify as low, 32.3 % moderate, the accumulated is 93.5 %, with only 6.5 % classifying high, as for the levels of physical activity, those with the greatest sedentary lifestyle are students from 18 to 20 years old with 50 %, followed by those from 24 to 27 years old with 41.4%, those from 21 to 23 years old with 39.7 % and those from 27 to 32 years old with 14.3 %. In the analysis of the Spearman correlation coefficient between both variables, the result is 0.100 and has a p-value (bilateral) of 0.245, so the null hypothesis was accepted.

Keywords: *emotional intelligence, physical activity, health, university populations.*

Introducción

En las últimas décadas se ha dado vital importancia a la inteligencia emocional en diversos ámbitos de las ciencias. Estas capacidades intelectivas, no consideradas fundamentales en la educación tradicional, han demostrado ser esenciales en el ámbito empresarial, social, salud y en el desarrollo de la personalidad en todas las dimensiones humanas (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2017; García, 2016; Goleman, 1996; Velasco, 2014). La inteligencia emocional abarca “un amplio número de habilidades y rasgos de personalidad: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de emociones, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, resolver problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto” (Velasco, 2014, p.1). Además, es sinónimo de personalidad, rasgos de carácter, habilidades blandas, sociales, emocionales, que se manifiestan a través de comportamientos de arraigo fisiológico, neurofisiológico, reacciones de pensamiento, así como habilidades aprendidas que pueden ajustarse y mejorarse con el tiempo (Goleman, 1996). La inteligencia emocional depende de los entornos educativos formales y no formales, así como de la historia y cultura de cada individuo. “El ser humano no puede ser sin una conciencia sociocultural, histórica y psicosomática que se conjugan para constituirlo” (Murcia & Corvetto, 2021, p. 56).

Por otro lado, el sedentarismo y la inactividad física han ocasionado en los últimos años el desarrollo de enfermedades no transmisibles, como hipertensión, diabetes, osteoporosis, obesidad y algunos tipos de cáncer, lo que ha incrementado las altas tasas de mortalidad y morbilidad (Hadri et al., 2022; Jemna et al., 2022; Nordstoga et al., 2019; Ramírez, 2020). El 60 % de la población mundial es sedentaria, y esta condición se asocia con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, siendo la inactividad física una de las principales causas de riesgo de muerte. El desarrollo tecnológico, el uso prolongado de computadoras, televisores y videojuegos, la falta de áreas verdes, la contaminación, el tráfico vehicular y la falta de tiempo libre son factores que contribuyen al sedentarismo (Bull et al., 2020; Organización Mundial de la Salud, 2020).

La emergencia mundial causada por el covid-19 confinó a las personas en sus hogares. En algunos países, debido a la falta de sistemas de salud sostenibles, la población permaneció confinada durante casi dos años. Esta situación no solo incrementó el sedentarismo, sino que también generó problemas psicológicos relacionados con la depresión y la ansiedad. Estudios realizados en estudiantes universitarios indican que quienes sufrían de estas condiciones psicológicas se alejaban más de la práctica de actividad física (Crespo & González, 2022; Cáceres, 2022; Coakley et al., 2021; García-Campanario et al., 2022; Reyes-Molina et al., 2022; Rodríguez et al., 2022; Rodríguez et al., 2021; Rogowska et al., 2020; Talapko et al., 2021).

El retorno a la presencialidad, tras la llegada y distribución de las vacunas, se realizó de manera progresiva, siendo los sujetos entre 18 a 32 años los últimos en recibir la dosis. Este grupo incluye a la población universitaria. En algunas instituciones, la educación remota se mantuvo durante todo el año 2022, mientras que otras incorporaron a sus estudiantes de manera presencial. Uno de los objetivos de la presente investigación es determinar el nivel de actividad física pospandemia de los estudiantes universitarios y prevenir el riesgo de salud causado por el sedentarismo.

Antes de la pandemia, investigaciones relacionadas con la práctica de actividad física en estudiantes universitarios indicaban una tendencia hacia la inactividad, siendo las mujeres quienes presentaban menores niveles de actividad (Corvetto & Hurtado, 2020; Corvetto, 2020; Flores et al., 2009; Pérez, 2013). Los estudios que comparan la actividad física en las últimas décadas y durante la pandemia afirman una disminución en la práctica. El nivel alto de actividad física en estudiantes bajó al 55.6 %, el nivel moderado al 10.9 %, y el nivel bajo incrementó a 111.1 %. Con relación a aquellos que realizaban actividad física con los porcentajes recomendados por la OMS, la práctica disminuyó del 36 % al 23 % (Alarcón & Llano, 2023). Investigaciones han demostrado que la inteligencia emocional está relacionada con la fuerza de voluntad de las personas para lograr sus objetivos y metas, las cuales están determinadas por sus motivaciones. Vaquero-Solís et al. (2020) encontraron correlaciones positivas entre actividad física, motivación, inteligencia emocional y estado de ánimo. Los estudiantes universitarios que practican actividad física poseen mayores niveles de inteligencia emocional y bienestar psicológico. Es necesario satisfacer sus necesidades psicológicas básicas para que se mantengan en la práctica, siendo un clima motivacional equilibrado el fin deseado. Asimismo, la inteligencia emocional y las necesidades psicológicas generan altos niveles de bienestar en las personas activas (Fernández-Ozcorta et al., 2017).

Método

El estudio fue de tipo básica-aplicativa-no experimental. Las variables no fueron manipuladas. Los investigadores no tuvieron control directo sobre estas variables, ya que habían sucedido previamente y no podían influir en sus efectos. Por ello, se analizó su frecuencia e interrelaciones (Hernández et al., 2014).

El diseño fue descriptivo correlacional, buscando la relación entre ambas variables. Además, describió el nivel de relación y permitió observar si existe correlación neutral, negativa o positiva (Hernández et al., 2014).

Población y muestra

La población estuvo compuesta por 450 estudiantes de la Facultad de Educación. La muestra, seleccionada a través de un muestreo por conveniencia o intencionada, incluyó a 138 estudiantes. No se consideraron como parte de la muestra a deportistas calificados, personas con lesiones o alguna discapacidad física temporal que pudieran alterar los resultados.

Se empleó la encuesta como técnica de recolección de datos y se utilizaron dos instrumentos internacionales validados en nuestro país: la *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-24) para medir la inteligencia emocional y el *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Estas técnicas e instrumentos se utilizaron para recoger los datos y contrastar las hipótesis (Ñaupas, 2018).

Resultados

Variable inteligencia emocional.

La Tabla 1 muestra que el 53,8 % de los hombres posee una inteligencia emocional baja, el 30,2 % moderada y solo el 16 % obtuvo una clasificación alta. En el caso de las mujeres, el 61,3 % tiene una inteligencia emocional baja, el 32,3 % moderada, acumulando un total de 3,5 %, y solo el 6,5 % alta.

Tabla 1

Inteligencia emocional

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hombre	Bajo	57	53,8	53,8
	Moderado	32	30,2	84,0
	Alto	17	16,0	100,0
	Total	106	100,0	
Mujer	Bajo	19	61,3	61,3
	Moderado	10	32,3	93,5
	Alto	2	6,5	100,0
	Total	31	100,0	

En la dimensión percepción, el 55,7 % tiene una percepción adecuada y el 23,6 % presta poca atención, lo que suma un 79,2 % en total. El 20,8 % presta bastante atención. En las mujeres, el 45,2 % tiene una percepción adecuada, el 48,4 %, presta poca atención y el 6,5 % presta demasiada atención.

Tabla 2

Dimensión percepción.

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hombre	Presta poca atención	25	23,6	23,6
	Adecuada percepción	59	55,7	79,2
	Demasiada atención	22	20,8	100,0
	Total	106	100,0	
Mujer	Presta poca atención	15	48,4	48,4
	Adecuada percepción	14	45,2	93,5
	Demasiada atención	2	6,5	100,0
	Total	31	100,0	

En la dimensión comprensión, el 17,9 % de los hombres necesita mejorar su comprensión, mientras que el 36,8 %, tiene una comprensión adecuada, sumando un total del 54,7 %. Además, el 45,3 % muestra una excelente comprensión. En cuanto a las mujeres, el 6,5 % necesita mejorar su comprensión, el 51,6 % tiene una comprensión adecuada, y el 41,9 % muestra una excelente comprensión.

Tabla 3

Dimensión comprensión

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hombre	Debe mejorar comprensión	19	17,9	17,9
	Adecuada comprensión	39	36,8	54,7
	Excelente comprensión	48	45,3	100,0
	Total	106	100,0	
Mujer	Debe mejorar comprensión	2	6,5	6,5
	Adecuada comprensión	16	51,6	58,1
	Excelente comprensión	13	41,9	100,0
	Total	31	100,0	

En la dimensión regulación, el 68,9 % de los hombres necesita mejorar su regulación, mientras que el 31,1 % tiene una regulación adecuada. En el caso de las mujeres, el 71 % necesita mejorar su regulación, siendo el 29 % las que tienen una regulación adecuada.

Tabla 4

Dimensión regulación

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hombre	Debe mejorar su regulación	73	68,9	68,9
	Adecuada regulación	33	31,1	100,0
	Total	106	100,0	
Mujer	debe mejorar su regulación	22	71,0	71,0
	Adecuada regulación	9	29,0	100,0
	Total	31	100,0	

Variable nivel de actividad física

Los estudiantes de 18 a 20 años presentan un 50 % de actividad física, un 28,6 % moderada y un 21,4 % alta. En el grupo de 21 a 23 años, el 39,7 % tiene niveles bajos de actividad física, el 21,8 % moderados y el 38,5 % niveles altos. Para el grupo de 24 y 27 años, el 41,4 % muestra un nivel bajo, el 24,1 % moderado y el 34,5 % alto. Los estudiantes de 27 a 32, el 14,3 % tiene actividad baja, el 28,6 % moderada y el 57,1 % alta. Finalmente, el 100% de los estudiantes de 32 años en adelante presentan niveles bajos de actividad física.

Tabla 5*Nivel de actividad física.*

Edad		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
18 años a 20 años	Bajo	7	50,0	50,0
	Moderado	4	28,6	78,6
	Alto	3	21,4	100,0
	Total	14	100,0	
21 años a 23 años	Bajo	31	39,7	39,7
	Moderado	17	21,8	61,5
	Alto	30	38,5	100,0
	Total	78	100,0	
24 años a 27 años	Bajo	12	41,4	41,4
	Moderado	7	24,1	65,5
	Alto	10	34,5	100,0
	Total	29	100,0	
27 años a 32 años	Bajo	2	14,3	14,3
	Moderado	4	28,6	42,9
	Alto	8	57,1	100,0
	Total	14	100,0	
32 años a más	Bajo	2	100,0	100,0

Se analizó la relación entre la inteligencia emocional y el nivel de actividad física entre los estudiantes en tiempos de pospandemia. Los resultados del coeficiente de correlación de Spearman entre estas dos variables fueron de 0,100 con un valor p (bilateral) de 0,245. Dado que el valor p supera el nivel de significancia normalmente aceptado de 0,05, se acepta la hipótesis nula, concluyendo que no existe relación entre estas dos variables.

Tabla 6

Relación entre Inteligencia Emocional y Actividad Física.

Correlaciones				
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	Actividad física 1,000	Inteligencia emocional ,100
		Sig. (bilateral)	.	,245
		N	137	137
	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	,100	1,000
		Sig. (bilateral)	,245	.
		N	137	137

Se exploró la relación entre la percepción y el nivel de actividad física. El coeficiente de correlación de Spearman resultó ser -0,015, con un valor p de 0,866. Dado que el valor p supera el nivel de significancia de 0,05, se acepta la hipótesis nula, concluyendo que no existe relación significativa entre la variable y la dimensión estudiada.

Tabla 7

Relación entre Percepción y Actividad Física.

Correlaciones				
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	Actividad física 1,000	Percepción -,015
		Sig. (bilateral)	.	,866
		N	137	137
	Percepción	Coefficiente de correlación	-,015	1,000
		Sig. (bilateral)	,866	.
		N	137	137

Se analizó la relación entre la comprensión y el nivel de actividad física. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0,099 con un valor p de 0,249. Dado que el valor p excede el umbral de significancia de 0,05, se acepta la hipótesis nula, indicando que no existe relación significativa entre la dimensión y la variable.

Tabla 8*Relación entre Comprensión y Actividad Física.*

Correlaciones				
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	Actividad física	Comprensión
		Sig. (bilateral)	1,000	,099
		N	.	,249
Comprensión	Comprensión	Coefficiente de correlación	137	137
		Sig. (bilateral)	,099	1,000
		N	,249	.
		N	137	137

Se analizó la relación entre la regulación y los niveles de actividad física. El coeficiente de correlación Spearman fue de 0,126, con un valor p de 0,143. Aunque este valor p es el más cercano al nivel de significancia de 0,05 entre todas las correlaciones presentadas, sigue siendo mayor que 0,05. Por tanto, se acepta la hipótesis nula, concluyendo que no existe una relación significativa entre la entre la dimensión y la variable.

Tabla 9*Relación entre Regulación y Actividad Física.*

Correlaciones				
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	Actividad física	Regulación
		Sig. (bilateral)	1,000	,126
		N	.	,143
Regulación	Regulación	Coefficiente de correlación	137	137
		Sig. (bilateral)	,126	1,000
		N	,143	.
		N	137	137

Discusión

Sánchez-Zafra et al. (2022) afirman en su investigación que las mujeres muestran mayor autoconcepto académico y atención, mientras que los hombres destacan en autoconcepto físico y reparación. Según estos autores, los estudiantes que practican actividades físicas exhiben niveles más altos de reparación en cuanto al autoconcepto físico y social en comparación con quienes no practican. Esto sugiere que una mayor actividad física favorece el desarrollo de la inteligencia emocional, coincidiendo parcialmente con nuestra investigación. En la dimensión percepción, el 55,7 % de los hombres tiene una percepción adecuada, mientras que el 23,6 % presta poca atención y el 20,8 % presta bastante atención, sumando un 79,2 %. Por su parte, el 45,2 % de las mujeres tiene una percepción adecuada, el 48,4 % presta poca atención y el 65 % presta demasiada atención.

Medina (2020) determina que el nivel de inteligencia emocional de los internos es de 64 % medio, 20 %, bajo y 16 % alto. Estos datos obtenidos antes del confinamiento se relacionan con los resultados obtenidos en nuestra investigación *pospandemia*. En los hombres, el 53,8 % tiene un nivel bajo, el 30,2 % moderado y solo el 16 % alcanza un nivel alto. En las mujeres, el 61,3 % presenta un nivel bajo, el 32,3% moderado, sumando un 93,5 %, en los niveles más bajo y solo un 6,5 % en nivel alto. El análisis de nuestros datos indica que la inteligencia emocional es predominantemente baja, especialmente en mujeres, lo cual sugiere la influencia del confinamiento en los estados emocionales de los estudiantes y la población en general.

Las actividades físico-deportivas son importantes y presentan en su práctica la motivación intrínseca para expresar nuestras emociones, así como permiten la regulación de estas (Acebes-Sánchez & Rodríguez-Romo, 2019). Nuestra investigación exploró la relación entre la actividad física y estas dimensiones, concluyendo con la aceptación de la hipótesis nula. Aunque se reconoce la influencia de la actividad física en el desarrollo emocional, no se encontró una relación con los niveles de práctica.

Conclusiones

Se encontró que, entre los hombres, el 53,8 % posee una inteligencia emocional baja, el 30,2 % moderada y solo el 16 % alta. En las mujeres, el 61,3 % tiene un nivel bajo, el 32,3 % moderado, sumando un 93,5 %, y solo un 6,5 % en el nivel alto.

Los estudiantes de 18 a 20 años presentan un 50 % de actividad física baja, un 28,6 % moderada y un 21,4 % alta. Aquellos de 21 a 23 años muestran un 39,7 % de nivel bajo, un 21,8 % moderado y un 38,5 % alto. En el grupo de 24 y 27 años, el 41,4 % tiene un nivel bajo, el 24,1 % moderado y el 34,5 % alto. Los estudiantes de 27 a 32 años presentan un 14,3 % de nivel bajo, un 28,6 % moderado y un 57,1 % alto. Finalmente, el 100 % de los estudiantes de 32 años en adelante tienen un nivel bajo de actividad física.

Al analizar la relación entre la inteligencia emocional y los niveles de actividad física en el pospandemia, el coeficiente de correlación de Spearman es de 0,100 con un valor p (bilateral) de 0,245. Al ser este valor p mayor que el nivel de significancia de 0,05, se acepta la hipótesis nula, determinando que no existe relación entre estas dos variables.

Contribuciones de los autores

JPAL: Conceptualización

MAVR: Análisis Formal

MATM: Investigación

JAVH: Metodología

GJCC: Responsabilidad de administración, supervisión y liderazgo para la planificación y ejecución de la actividad de investigación, incluida la tutoría externa al equipo central y la corrección de estilo.

Responsabilidad ética o legal

Manual de ética de CONCYTEC, se utilizó el gestor bibliográfico Mendeley

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Declaración sobre el uso de LLM (*Large Language Model*)

Este artículo no ha utilizado para su redacción textos provenientes de LLM (*ChatGPT* u otros).

Financiamiento

El presente trabajo fue autofinanciado por los autores.

Agradecimiento

A la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Educación y a la Revista EDUCA UMCH.

Correspondencia: janetha669@gmail.com

Referencias

- Acebes-Sánchez, J., & Rodríguez-Romo, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid: Estudio de protocolo. *Retos*, 36(2), 23-28.
- Alarcón, A., & Llanos, L. F. (2023). Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista Médica Herediana*, 33(4), 255-264. <https://doi.org/10.20453/rmh.v33i4.4404>
- Crespo, L., & González, M. C. (2022). *Afectación a los hábitos saludables de los universitarios durante el período de confinamiento por COVID-19*. <http://hdl.handle.net/10433/13712>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... 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>
- Cáceres, R. (2022). *Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la UNMS <https://hdl.handle.net/20.500.12672/18360>
- Coakley, K. E., Lardier, D. T., Holladay, K. R., Amorim, F. T., & Zuhl, M. N. (2021). Physical Activity Behavior and Mental Health Among University Students During COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.682175>
- Corvetto, G., & Hurtado, D. R. (2020). Actividad física y corporeidad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 113-130. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19236>
- Corvetto, G. (2020). *La corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad física-deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, análisis de los correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la UNMSM <https://hdl.handle.net/20.500.12672/15068>
- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz Aranda, D. (2017). La Inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 421-426. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289>
- Fernández-Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2017). Reseña de libro: Motivación, inteligencia emocional y actividad física en universitarios. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 6. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i6.2985>

- Flores, G., Ruiz, F., & García, M. E. (2009). Relación de algunos correlatos biológicos y demográficos con la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara, México. (Relationship between some biological and demographics factors with physical-sport practice in college students. A case study of Guadalajara University, Mexico). *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 5(14), 59-80. <https://doi.org/10.5232/ricyde2009.01406>
- García, V. (2016). Inteligencia emocional y actividad física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 4, 119-146. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i4.2735>
- García-Campanario, I., Vanlinthout, L. E., Toro, R., Mangas, A., & Lagares-Franco, C. (2022). Impact of COVID-19 on Physical Activity and Lifestyles in Post-Confinement Sports Science Undergraduates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9115. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159115>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairos
- Hadri, Z., Benada, M., Djellouli, M., Boudalia, S., Rahali, A., & Araf, A. (2022). Prevalence of obesity and effect of sport activity on university students in Algeria. *Scientific African*, 17, e01319. <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2022.e01319>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Alcance de la investigación. En *Metodología de la Investigación* (sexta edición, pp. 88–101). McGraw-Hill. http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/2792/510_06_color.pdf
- Jemna, D.V., David, M., Depret, M.-H., & Ancelot, L. (2022). Physical activity and healthcare utilization in France: evidence from the European Health Interview Survey (EHIS) 2014. *BMC Public Health*, 22(1), 1355. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13479-0>
- Medina, R. (2020). *Nivel de inteligencia emocional de los internos de enfermería de una universidad pública de Lima - Perú, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional de la UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/15800>.
- Murcia, N., & Corvetto, G. (2021). Motricidad y corporeidad como relaciones basadas en el desarrollo de lo humano. *Cinta de moebio*, 70, 55-67. <https://doi.org/10.4067/s0717-554x2021000100055>
- Ñaupas Paitán H. (2018). Técnicas e instrumentos para la recolección de datos. En Ñ. P. Humberto, V. D. Marcelino, P. V. Jesús, & R. D. Hugo, *Metodología de la investigación* (5.ª ed., pp. 271-321). Ediciones de la U.
- Nordstoga, A. L., Zotcheva, E., Svedahl, E. R., Nilsen, T. I. L., & Skarpsno, E. S. (2019). Long-term changes in body weight and physical activity in relation to all-cause and cardiovascular mortality: The HUNT study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0809-2>
- Organización Mundial de la Salud. (2020, noviembre 20). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Pérez, J. A. (2013). *Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México)*. <http://hdl.handle.net/10433/567>
- Ramírez, M. B. (2020). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*, 7, 79-84. <https://doi.org/10.30827/digibug.49826>
- Reyes-Molina, D., Nazar, G., Cigarroa, I., Zapata-Lamana, R., Aguilar-Farias, N., Parra-Rizo, M. A., & Albornoz-Guerrero, J. (2022). Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por COVID-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile. *Terapia psicológica*, 40(1), 23–26. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082022000100023>
- Rodríguez, A., Pérez, S., Sánchez, A., De Mena, J. M., & Becerro, Y. M. (2022). Estado de ánimo y dependencia a la actividad física en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 58-67. <https://doi.org/10.6018/cpd.423711>
- Rodríguez, N. S., Padilla, L. Á., Jarro, I. G., Suárez, B. I., & Robles, M. (2021). Factores de riesgo asociados a depresión y ansiedad por covid-19 (SARS-Cov-2). *Journal of America health*, 4(1). <https://doi.org/10.37958/jah.v4i1.64>
- Rogowska, A. M., Pavlova, I., Kuśnierz, C., Ochnik, D., Bodnar, I., & Petrytsa, P. (2020). Does physical activity matter for the mental health of university students during the COVID-19 pandemic? *Journal of Clinical Medicine*, 9(11). <https://doi.org/10.3390/jcm9113494>
- Sánchez-Zafra, M., Cachón-Zagalaz, J., Sanabrias-Moreno, D., Lara-Sánchez, A. J., Shmatkov, D., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2022). Inteligencia emocional, autoconcepto y práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Journal of Sport and Health Research*, 14(1). <https://doi.org/10.58727/jshr.90752>
- Talapko, J., Perić, I., Vulić, P., Pustijanac, E., Jukić, M., Bekić, S., Meštrović, T., & Škrlec, I. (2021). Mental Health and Physical Activity in Health-Related University Students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*, 9(7). <https://doi.org/10.3390/healthcare9070801>
- Vaquero-Solís, M., Amado, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Velasco, J. J. (2014). La inteligencia emocional. *Industrial Data*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.15381/idata.v4i1.6677>

Trayectoria académica

Janeth Paola Aquino Llanos

Maestría en Educación en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Especialista pedagógica en el Ministerio de Educación del Perú, consultora en el ámbito educativo.

Marco Antonio Villanueva Ruíz

Doctorado en Educación, magíster en Actividad Física para la Salud y Psicólogo de formación. Docente nombrado en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y miembro del Grupo de Investigación Psicoeducativa de dicha casa de estudio.

Marco Antonio Tejada Mendoza

Magíster en Educación y doctorando en la misma disciplina. Docente en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y miembro del Grupo de Investigación Psicoeducativa de dicha casa de estudio.

José Antonio Villacorta Huapaya

Doctor en Ciencias Administrativas. Docente asociado a dedicación exclusiva en la Universidad Mayor de San Marcos y miembro del Grupo de Investigación Psicoeducativa de dicha casa de estudio.

Giovanni Jeffrey Corvetto Castro

Doctor en Educación, magíster en Actividad Física para la Salud. Docente asociado a dedicación exclusiva en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Investigador RENACYT y director del Grupo de Investigación Psicoeducativa en dicha casa de estudio. Conferencista destacado a nivel nacional e internacional, explora en profundidad los desafíos actuales en su área de especialización.