



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

**Actividad físico- deportiva y Autoestima en estudiantes de
secundaria en una Institución Educativa, Chiclayo - 2022**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en psicología educativa

AUTOR:

Arboleda Pajares, Jeyner Edwin ([orcid.org/ 0000-0002-1433-7902](https://orcid.org/0000-0002-1433-7902))

ASESORA:

Doctora Denegri Velarde, María Isabel ([orcid.org/ 0000-0002-4235-9009](https://orcid.org/0000-0002-4235-9009))

COASESORA:

Mg. Yucra Camposano Jennifer Fiorella (orcid.org/0000-0002-2014-1690)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del infante, niño y adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

PIURA – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A Dios por otorgarme la vida para ver realizadas mis metas profesionales.

A mi familia, a mi novia, a mis amigos y a todas las personas que me brindaron su apoyo, depositaron toda su confianza y creyeron firmemente en mí.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad por brindarme la oportunidad de lograr mi aspiración profesional.

A nuestra asesora la Dra. Denegri Velarde, María Isabel, por su apoyo constante durante el proceso del presente estudio.

A cada uno de mis maestros de posgrado quienes me compartieron sus conocimientos.

Al director de la Institución Educativa VLEP College, por facilitarme y contribuir con el desarrollo de la presente investigación.

A los estudiantes por responder con la verdad los cuestionarios.

A Angélica Montalvo, por su apoyo incondicional, y motivación para culminar la maestría.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimientos	22
3.6. Método de análisis de datos	23
3.7. Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS	25
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Ficha de Instrumento de la actividad físico-deportiva	20
Tabla 2	Ficha de Instrumento de la autoestima	20
Tabla 3	Validez de contenido	21
Tabla 4	Confiabilidad de las variables	22
Tabla 5	Frecuencia de la actividad físico-deportiva	25
Tabla 6	Frecuencia de la autoestima	25
Tabla 7	Correlación de las variables	26
Tabla 8	Correlación de la V2 y la dimensión Actividad física moderada	27
Tabla 9	Correlación de la V2 y la dimensión actividad física intensa- ejercicios	28
Tabla 10	Correlación de la v2 y la dimensión actividad física sedentaria	29

RESUMEN

El objetivo de esta investigación ha sido identificar la relación de la actividad físico-deportiva y la autoestima de estudiantes de secundaria en una institución educativa, Chiclayo 2022. El método de estudio fue hipotético-deductivo, de tipo básica con un enfoque cuantitativo y de diseño no experimental transversal, de nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 alumnos, se utilizó cuestionarios como instrumentos con escala de tipo Likert para recopilar los datos, teniendo como resultados para la variable actividad físico-deportiva que el 63 % tienen un nivel regular, el 20 % presenta un nivel alto y el 17 % tienen un nivel malo. De la misma forma, se presentan los resultados de correlación entre ambas variables obteniendo un Rho de Spearman= .998, con una significancia= .001, concluyendo que hay una correlación positiva muy alta entre la actividad físico-deportiva y la autoestima de estudiantes de secundaria en una institución educativa, Chiclayo 2022

Palabras clave: Actividad física, deportiva, adolescentes, autoestima.

ABSTRACT

The objective of this research has been to identify the relationship between physical-sports activity and self-esteem of high school students in an educational institution, Chiclayo 2022. The study method was Hypothetical-deductive, of a basic type with a quantitative and design approach. Non-experimental cross-sectional, correlational level. The sample consisted of 100 students, questionnaires were used as instruments with a Likert-type scale to collect the data, having as results for the physical-sports activity variable that 63% have a regular level, 20% present a high level and likewise, 17% have a bad level. In the same way, the correlation results between both variables are presented, obtaining a Spearman's Rho = .998, with a significance = .001, concluding that there is a very high positive correlation between physical-sports activity and self-esteem of secondary school students in an educational institution, Chiclayo 2022.

Keywords: Physical activity, sports, adolescents, self-esteem.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) especifica a la actividad físico-deportiva como una acción del cuerpo generado por los músculos del esqueleto humano seguido del gasto energético. El cual es referido también a la mayoría de actividades realizadas por la persona, incluido el tiempo libre, los viajes que se realizan, el desplazamiento hacia sus lugares de trabajo específicos. Las actividades físicas que son comunes en las personas son: practicar deportes, andar en bicicleta, caminar, hacer ejercicios, intervenir en actividades recreativas como también de juegos; todas ellas se pueden hacer en cualquier nivel de habilidad y para el beneficio de todos, mejorando la salud de los seres que la ponen en práctica.

La OMS (2018) también señala que, para aumentar la actividad física, las comunidades y los países deben actuar para brindar a todos más oportunidades de practicar deporte. Requiere un esfuerzo en conjunto, tanto a nivel local como nacional, en diferentes disciplinas y sectores, aplicando soluciones adecuadas al contexto social y cultural del país con la finalidad de facilitar, impulsar y promover la actividad física.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, 1978), toda persona posee el derecho básico de acceder al deporte y a la actividad física, los cuales son derechos imprescindibles para el progreso integral de su personalidad. Debe garantizarse el derecho al desarrollo físico, moral e intelectual a través del deporte y las actividades físicas, lo que involucra la vida pública como el sistema educativo, al mismo tiempo se debe asegurar la constancia de la práctica física corporal y la actividad deportiva durante la vida de la persona, mediante la educación universal, democratizada y permanente.

Según el Ministerio de Educación (Minedu, 2022), la actividad física recreativa se realiza a través del ocio y el esparcimiento, sensibiliza y promueve a los seres humanos sobre la exigencia de una forma de vida con buena salud. Esta entidad, a través de sus unidades y órganos competentes,

fomentan el progreso de actividades físicas y prácticas deportivas, a través de la ejecución de diversas acciones, así mismo, implementan los planes de estudios establecidos para cada ciclo o nivel de EBR en el curso de Educación física.

Según el Ministerio de Salud (Minsa, 2021), mediante el Instituto Nacional de Salud (INS), ha recomendado ejercer actividad física, pero con una intensidad moderada, por lo menos 30 minutos, tres veces a la semana para conservar el ser sano y activo, evitando la obesidad y el sobrepeso. También recomienda ingerir como mínimo un vaso de agua, antes y después de cada actividad física para que nuestro organismo se mantenga en plena salud. Este consumo tiene que ir acompañado por una dieta balanceada, que contenga cinco raciones de verduras o frutas al día. Asimismo la vigilancia de Indicadores Nutricionales en el resultado de la Encuesta Nacional de Hogares (VIN-ENAH0, 2010) del Centro Nacional de Nutrición y Alimentación, 4 de cada 5 peruanos tienen actividad física leve, equivalente al sedentarismo, y en la actualidad 7 de cada 10 individuos en el Perú, tienen sobrepeso.

En la institución educativa los educandos presentaban un horario muy cargado en su educación virtual, teniendo 7 horas al día, además de tener programas de reforzamiento pre universitario que se daban por las tardes también de manera virtual todos los días de la semana escolar, no contaban con el área de Educación física donde al menos hubieran podido realizar actividades físico-deportivas como lo dictamina la OMS, según este marco para este año escolar los estudiantes han tenido vergüenza de realizar actividades físico-deportivas en el curso de educación física, en vista de que muchos de los estudiantes se encuentran con sobrepeso o su aspecto físico para ellos no es el que desean, generando desconfianza y baja autoestima en ellos. Por esta razón reconocemos como problema, percibir el grado de actividad físico-deportiva y el autoestima que tienen los educandos de esta Institución educativa secundaria.

De esta formulación del problema, desarrollo la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre la actividad físico-deportivo y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo?, mientras

que problemas específicos son: (a) ¿Cuál es la relación entre la dimensión actividad física moderada y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo?, (b) ¿Cuál es la relación, entre la dimensión actividad física intensa-ejercicios y la autoestima de estudiantes de secundaria, de una institución educativa, Chiclayo?, (c) ¿Cuál es la relación entre la dimensión de actividad sedentaria y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo?

Como justificación teórica facilitará y complementará los conocimientos de las variables a estudiar, teniendo como objetivo el obtener estudios de las dos variables. En lo práctico, la muestra permitirá conocer los resultados, y así plantear programas de prevención y propuestas de intervención referidos al tema. En lo metodológico, se utilizara instrumentos validados para la obtención de resultados precisos que posteriormente harán replica en otros estudios, brindando información confiable y correcta.

El objetivo general de este proyecto va a ser identificar la relación de la actividad físico-deportiva y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo. Y como objetivos específicos son: (a) Identificar la relación de la actividad física moderada y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo; (b) Identificar la relación de la actividad física intensa-ejercicios y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo; (c) Identificar la relación de la actividad sedentaria y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo

En la hipótesis general: Existe relación entre la actividad físico-deportivo y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo, y como específicas serán: (a) Existe relación entre la actividad física moderada y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo; (b) Existe relación entre la actividad física intensa-ejercicios y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo; (c) Existe relación entre la actividad sedentaria y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.

II. MARCO TEÓRICO

Como antecedente internacional emplearemos a Moral-García et al. (2021) en el artículo virtual titulado: Autoestima y práctica deportiva en adolescentes, tuvieron como fin estudiar la asociación entre las dos variables. Se trabajó bajo un enfoque cuantitativo y el diseño: descriptivo-correlacional; se utilizó como instrumentos para evaluar la actividad deportiva el cuestionario internacional MVPA y la Escala de Rosenberg para validar la autoestima, se trabajó con 715 escolares españoles entre las edades de 12 a 16 años, como resultados se probó que los educandos adolescentes que practican deportes colectivos tienen una autoestima más alta que los que practican deportes individuales

Lizarazo et al. (2020) con su artículo virtual titulado: Correlación entre autoestima y actividad física de educandos adolescentes, tuvieron como objetivo examinar la conexión que hay entre la autoestima y la actividad física, la muestra fue de 90 alumnos. La investigación presenta un diseño: descriptivo-correlacional y enfoque cuantitativo; se empleó como instrumento el formulario de actividad física para adolescentes (PAQ-A). Mostrando que la actividad física realizada por estos estudiantes es relativamente baja, asociándose de forma moderada, significativa y positiva con su autoestima. Concluyéndose que, en torno al 50% de los educandos evidenciaron un nivel bajo de autoestima aplicable a la escasa realización de actividades físicas; mientras que en el otro 50% el acrecentamiento de la ejecución de la actividad física, originó el aumento de su autoestima.

Reyes (2020) en su tesis doctoral elaborada en Colombia titulada: adiposidad, niveles de actividad física, condición física, calidad de vida y auto concepto físico en relación a la salud en educandos de educación secundaria, usó un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo-correlacional y transversal. De 1.081 escolares fue la muestra, comprendidos en las edades de 10 a 20 años, como instrumento se utilizó la batería de preguntas FUPRECOL, y también el formulario de actividad física para el adolescente (PAQ-A), obteniendo como resultado que, los adolescentes en su mayoría

muestran alto y moderado nivel de actividad física, a su vez estudiantes de ambos sexos tienen actividad física continua, moderada y elevada.

Avendaño (2019) en su tesis realizada en Colombia llamada: La depresión, la ansiedad y la autoestima y su incidencia en la actividad física en educandos de secundario, usó un enfoque cuantitativo con diseño correlacional, corte transversal, teniendo como población 800 estudiantes, las herramientas utilizadas para valorar las variables fueron la escala de autoestima de Rosenberg y el rol de preguntas de actividad físico-deportiva para adolescentes (IAFHA), concluyendo que hay un evidente nexo entre la autoestima con los grados de práctica de actividad físico-deportiva, y se constituyen factores preponderantes en el desempeño de los alumnos y su forma de relacionarse con los demás.

Gallegos (2018) en su tesis realizada en España que lleva como título: Actividad física deportiva y auto concepto físico de los estudiantes de secundaria en Durango, planteó como objetivo identificar el comportamiento de los educandos de nivel secundaria ante la ejecución de labores deportivas en su tiempo libre, y la relación con su auto-concepto físico. Se usó el diseño descriptivo-correlacional, de corte transversal, y un enfoque cuantitativo, el instrumento aplicado fue un cuestionario diseñado en escalas Likert, teniendo como población a 27,290 estudiantes de todo Durango. Concluyó que, más del 50% de los estudiantes consideraban que eran físicamente activos en sus tiempos libres sin afirmar que su actividad físico-deportiva cumple con las dimensiones de duración e intensidad que puedan generar beneficios en su salud, también, que los estudiantes del sexo masculino, son más activos físicamente que las del sexo femenino, siendo estas últimas las que han obtenido mayor porcentaje de no haber practicado nunca actividad físico-deportiva o abandonar rápidamente esta actividad.

Mientras tanto, a nivel nacional se mencionará a Rasha (2022) en su tesis titulada: Desarrollo de autoestima y Juegos recreativos en alumnos de un colegio de Chimbote, cuyo objetivo fue: determinar la correlación entre las dos variables, trabajó con el enfoque de estudio cuantitativo de nivel correlacional, con una población de 312 educandos de nivel secundario, se

emplearon instrumentos como cuestionarios para evaluar ambas variables, concluyendo en los resultados que hay una conexión positivamente alta con una correlación significativa y directa entre ambas variables.

Carreon (2021) en su trabajo de tesis titulado: Actividad física y bienestar psicológico en educandos de secundaria, planteó como objetivo, el identificar un nexo entre ambas variables, se trabajó con un enfoque: cuantitativo de nivel correlacional, la población fue ascendente a 120 estudiantes de nivel secundario, empleándose como instrumentos unos cuestionarios de 24 ítems en escala de tipo Likert, concluye que hay una correlación muy alta en ambas variables, aportando como recomendación, sensibilizar a la plana docente para que pueda programar actividades físicas, de esta manera lograr mantener una buena salud en los estudiantes.

Cornejo (2021) en su tesis doctoral llamada: Asociación entre autoestima, depresión y actividad física del adolescente en una institución educativa, se aplicó un enfoque cuantitativo-transversal, se emplearon como instrumentos cuestionarios en escala Likert para medir las variables, teniendo como población y muestra a 121 estudiantes del nivel secundario, concluyendo que se halló una correlación muy fuerte y positiva en las variables.

Martínez (2021) en su tesis: Autoestima y actividad física en alumnos de educación secundaria. Tuvo como objetivo identificar si hay una conexión entre el autoestima y la actividad física en estos estudiantes de nivel secundario, usó un nivel correlacional y corte transversal, y un enfoque cuantitativo, se emplearon como instrumentos el cuestionario IPAQ y la prueba de autoestima PAA, concluyendo que ambas variables se relacionan totalmente entre ellas, dejando como resultado que los educandos, tienen un moderado grado de actividad física, reflejándose en un 57.8%, el 32.8% un nivel mucho más alto en este tipo de actividades, y el 9.4% el nivel bajo en actividades físicas.

Finalmente, Chanca (2017) en su investigación que lleva como título: El desarrollo de la autoestima y su asociación en la actividad física en estudiantes de una unidad educativa, su objetivo fue reconocer si hay una

correlación en ambas variables, aplicó un enfoque cuantitativo, correlacional, de corte transversal, se tomó una población de 446 alumnos, los instrumentos fueron, un cuestionario para evaluar la actividad física y el inventario de autoestima de Coopersmith, ambos en escala Likert, establece que existe una fuerte y alta correlación entre una variable y otra entre los estudiantes de este colegio.

Con respecto a la variable actividad físico-deportiva, Gallifa y Pin (2014) han definido a la actividad físico-deportiva como: ejercicio físico y actividades deportivas de los niños y adolescentes con potencial para formar hábitos y comportamientos a largo plazo que lleven a reflexionar sobre sus propias capacidades, habilidades, preferencias y limitaciones, mientras que los educandos lidian con logros, conflictos, elecciones, fracasos, rechazos, etc. Esto aporta al crecimiento de sus valores, puesto que la vivencia de tales circunstancias, alternando entre la acción y la reflexión, se convierte en el centro de su voluntad y emociones, y así facilita la asimilación y el aprendizaje.

Rhodes et al. (2019) argumentan que la teoría de la variación de conducta es primordial porque nos da a entender las actividades físico-deportiva y así facilitar un estudio más completo para una mediación valiosa en los alumnos. Los autores lo describen en cuatro conceptos teóricos principales utilizados en su investigación, como el humanismo, los procesos duales, la cognición social y la socioecología que se utilizaron para comprender la variación en la actividad física en los últimos 30 años. En su contexto más apropiado, las prácticas de la sensibilización social, proporcionan información valiosa sobre los componentes claves que se asocian a la actividad física. Desde una perspectiva humanista, en esta última década hemos sido testigos que se han realizado muchos estudios de investigación para comprender la actividad física, demostrando su eficacia en las intervenciones conductuales.

Steve (2009) dedujo que los griegos tenían una visión holística del hombre, habían estado diciendo durante varios siglos que una mente sana solo viviría en un ser totalmente saludable. Ahora la ciencia está confirmándolo. El ejercicio no solo mejora tu salud física sino también tu salud

mental y también mejora en gran medida tus métodos cognitivos. El ejercicio es muy fundamental para la salud humana. Realizar actividad física regularmente es la forma más cómoda de prevenir enfermedades, malestares y dolencias, así como también fortalecer y redescubrir nuestro mundo interior y lograr un nexo entre alma cuerpo y mente.

Moral (2017) destaca sobre las definiciones que ya existen de la conducta humana en el contexto de la actividad física, y están severamente limitadas por la dominancia de diferentes aspectos en el contexto de la física. De la misma forma se ha observado en estudios que tasan el producto de la actividad físico-deportiva en adolescentes y niños, incluyendo modelos y teorías para identificar e inculcar hábitos de salud y deporte físico en estos.

Gonzáles (2003) demostró que la actividad físico-deportiva implica varios movimientos corporales voluntarios, mayor gasto energético que en la posición tranquila de la persona y contracciones musculares, se entiende como un comportamiento humano complejo, libre y opcional, moldeado y regulado por un orden biológico, cultural y psicosocial, que determina varios aspectos que benefician nuestra salud.

El Grupo Gamma (2015) destaca lo siguiente sobre actividad física en relación con sus beneficios para la salud mental: ciertos tipos de ejercicio tienen una gama de beneficios mentales y psicológicos. En primer lugar, estimula la fabricación de neuro-transmisores como la serotonina y las endorfinas, que son hormonas clave porque generan sentimientos de alegría, felicidad y también mejoran el estado anímico de la persona. Por esta razón principal, se ha sugerido que el ser humano debe adquirir el hábito de moverse, porque puede ayudar a prevenir o reducir el estrés y la depresión.

Cervello (2010) sostiene que el desarrollo regular de una costumbre de actividad físico-deportiva contribuye en aumentar la solidaridad, disciplina y la tolerancia, generando confianza en uno mismo, lo que ayuda a lograr una vida juiciosa y sana.

Según Rentería (2019) la actividad física es un concepto que estimula el gasto energético y engloba cualquier actividad física realizada por los músculos esqueléticos de una persona a lo largo de su rutina diaria, encontrándose presente en todo lo que la persona hace en el día. Dormir no es considerado un acto físico, pero las actividades físico-deportivas brindan a los infantes y adolescentes medios importantes para lograr el éxito, ayudándolos a perfeccionar su bienestar social, percepción de la imagen corpórea y autoestima durante la competencia, conduciendo a mejores resultados en individuos con baja autoestima.

En la investigación hecha por Aguilar y Yopla (2018), indican que, practicar actividad físico-deportiva durante la adolescencia contribuye al perfeccionamiento del bienestar social, personal y a una buena calidad, no solo por los beneficios físicos, sino también por los aspectos psicológicos, reduciendo las desventajas que aquejan a la juventud de ahora como el estrés, la ansiedad, mejorando nuestra capacidad de control, afecto y la autoestima.

Referente a la variable actividad físico-deportiva, tenemos tres dimensiones, la primera dimensión es actividad física moderada, según Jofré (2014) demanda un uso de energía moderada, demostrado mediante la realización de una labor deportiva en concreto. La actividad moderada se manifiesta en el baile, actividad motora y en el crecimiento experimental de los quehaceres del hogar que requieren del uso de estructuras musculoesqueléticas humanas. Mientras para Matsudo (2012) destaca que, al llevar a cabo actividad física moderada, se puede obtener beneficios que pueden ser observados en los adolescentes como: mejorar la relación con sus padres, reducción de los problemas de conducta y mejora de los resultados académicos y profesionales.

La segunda dimensión es la actividad física intensa-ejercicios, para Jofré (2014) es una acción que requiere muchísimo esfuerzo y desgaste de energía, por lo que es importante que el individuo que realiza esta actividad tenga un cuerpo adecuado lleno de energía y sobre todo tenga condición física para ejecutarla. Se consideran los ejercicios atléticos o deportivos de

alta intensidad que se tienen en cuenta en sus itinerarios diarios ya sea en el ámbito laboral, competitivo o profesional. Mientras tanto Rosselli (2018), define que la actividad física intensa es extenuante si es al menos seis veces mayor que la actividad metabólica en reposo, produciendo sudoración, agitación y aumento del ritmo cardiaco.

La tercera dimensión es la actividad sedentaria: Jiménez (2006) define al sedentarismo como la falta de actividad física durante periodos más prolongados del día que provoca daños en el cuerpo humano y en distintos casos se atribuye que es un factor causante de muchas enfermedades. Por su lado Poyo (2011) indica que cuando nosotros entrenamos, nuestro corazón lo fortalecemos. Así nuestro ritmo cardiaco se pone más lento y el volumen sistólico aumenta, esto significa que nuestro corazón está muy relajado teniendo pocos latidos por minuto y así proveemos de más oxígeno a nuestro ser. En cambio, sí a medida que las personas se acostumbran a un estilo de vida sedentario, los músculos cardiacos se debilitarán, perderán tensión y les será más difícil realizar las actividades diarias.

Con respecto a la variable autoestima, Pérez (2019) define que la autoestima está ligada a una autoevaluación negativa o positiva de uno mismo y si somos capaces o no de afrontar los desafíos que se presentan ante nuestros ojos y si somos dignos de la felicidad. Se requiere de un aspecto básico como la confianza que una persona tenga para pensar en el proceso por el cual, elige, juzga y decide. La confianza en uno mismo es la facultad de comprender la verdad sobre algo que es real dentro de todas nuestras satisfacciones, y la autoestima es la facultad de conocernos a nosotros mismos.

Mientras tanto Marsellach (2011) manifiesta que la autoestima se ve como una herramienta de construcción de confianza que le permite al ser humano evitar sentirse rechazado y afirmarse como la persona adecuada para lograr metas. La autoestima es obtenida a lo largo de nuestra vida: desde la infancia a la adolescencia, es un transcurso muy extenso. La fuente de la autoestima es principalmente externa: padres, familiar y entorno que nos rodea. Con el pasar del tiempo se revela el contenido de su propio sentido

interno de sí mismo, reforzado tanto por los seres humanos que lo rodean así como por lo que le puede suceder a diario. La autoestima es lo que te impulsa a alcanzar tus metas más profundas y te ayuda superar los momentos difíciles. Cuando un ser humano forma un vínculo consigo mismo, su existencia cambia totalmente.

Palacios et al. (2020) nos explican que la autoestima es el más alto sentido de respeto hacia uno mismo, que todos los seres humanos merecen seguridad y amor, esto se logra mediante la práctica de la dramatización como recurso educativo. Todas las personas estamos hechas a semejanza e imagen de Dios, pero en última instancia pensamos, actuamos y sentimos de modo distinto.

Panesco y Arango (2017) piensan en la autoestima como algo muy valioso, como se refleja en la Jerarquía de necesidades de Maslow. Es vista como una necesidad emocional y social; así como necesarios para el reconocimiento, esto nos permite comprender su relevancia en relación con el desarrollo espiritual del hombre, enfatizando que es la naturaleza humana morar en comunidad y poseer ego, que le permite afirmar su autoestima y vivir con optimismo.

Para Ramos (2016) la autoestima está determinada por importancia que los seres humanos le atribuyen, es uno de los integrantes valorativos del autoconocimiento. La alta autoestima se refiere a autoevaluaciones positivas a nivel global y la baja autoestima a autoevaluaciones globales desfavorables de uno mismo.

Para Maslow (1968) hay dos niveles de autoestima que pueden detallar y caracterizar a un ser humano, el primer nivel es la baja autoestima, que perjudica negativamente en las relaciones interpersonales haciendo que se deteriore el funcionamiento tanto profesional como personal, y lo principal el impacto de nuestra felicidad interior. El otro, es el nivel de alta autoestima, que debe presentarse a sí mismo positivamente y se basa en una evaluación objetiva de sus acciones o desempeños.

Díaz et al. (2019) expone que para la construcción de la autoestima comienza en la niñez, pero la etapa más importante para su desarrollo es la adolescencia. Esto se debe a que la identidad se indaga en una era de cambio evolutivo y de interacción social positiva con la escuela, familia y compañeros de clase.

Alcántara (2007) manifiesta que encuentran tres componentes principales de la autoestima. Uno de los componentes es uno de los elementos de mayor relevancia, debería trabajar de manera más armoniosa con el resto para tener más confianza y garantizar un mejor desempeño. La autoestima también funciona de manera similar. Estos tres componentes en los cuales encontramos las emociones, el comportamiento y la cognición, están enlazados íntimamente, y la falta de armonía en alguno de ellos puede ocasionar serios conflictos de autoestima.

Branden (1998) argumenta que la autoestima es una cualidad innata de nuestro valor personal y la adquirimos como derecho humano cuando nacemos las enseñanzas de los terapeutas y maestros que se desviven por despertarla en los seres humanos con los que están trabajando.

Tenemos cuatro dimensiones para esta variable, la primera es la dimensión personal: para Smith (1981) Comprende los juicios que una persona hace y mantiene en general sobre sus cualidades personales y su imagen corporal considerando sus capacidades, importancia, dignidad y productividad. Reside en la valoración que un individuo hace de sí mismo y suele tener un nexo con el aspecto físico y características de él mismo, teniendo en cuenta su productividad, competencia, importancia y respeto, lo que significa que expresa su juicio personal a través de la actitud.

La siguiente dimensión es la académica: según Milicic (2013), la dimensión académica hace referencia a la autoevaluación de la capacidad para responder de manera efectiva en situaciones profesionales y de la vida, es decir, la capacidad para realizar bien las tareas y adaptarse a las nuevas situaciones y requisitos de la carrera. Incluye también la

autoevaluación de habilidades intelectuales, así como creatividad, estabilidad e inteligencia desde un punto de vista intelectual. Un estudiante exitoso se evalúa completamente a sí mismo y sus habilidades como estudiante, mientras que un estudiante insatisfecho construye un estereotipo negativo sobre sus habilidades y capacidad de aprendizaje.

La tercera dimensión es la familiar: de igual manera Milicic (2013) se refiere a la autoconciencia de los rasgos de personalidad como las emociones: comprensivo o desagradable, inseguro o estable, temeroso o valiente, asertivo o tímido, inquieto o tranquilo, de mal o buen carácter, tacaños o generoso, desequilibrado o equilibrado. El concepto de capacidad y potencial se basa no sólo en el cómo ser, sino también en la experiencia de la vida como un todo. Lo que sucedió, sus relaciones con otras personas (familia, amigos), las emociones que experimentó, todo afecta su personalidad y, por lo tanto, su autoimagen.

Y por último la dimensión emocional: Para Montenegro (1993) las personas ven esta dimensión como aquella en la que tienen más peso de lo que creemos que es algo negativo y positivo, dando lugar a experiencias favorables o desfavorables, desagradables y más agradables de lo que vemos. Es un sentimiento de agrado o desagrado hacia uno mismo. Es una valoración valiosa de nuestras cualidades personales, es nuestra respuesta emocional y sensibilidad ante los contravalores y valores que llevamos dentro. La esencia de la autoestima es la gratitud, la admiración, los sentimientos de desprecio o menosprecio, el dolor íntimo, la alegría y el cariño.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación se apoya en el paradigma positivista, para Ricoy (2006) apoya a investigaciones dirigidas a usar medios estadísticos para probar hipótesis o establecer los parámetros de ciertas variables a través de formas numéricas.

Este estudio se sitúa en un enfoque cuantitativo, se reunieron datos e información con el objetivo de reducir las hipótesis a través de cálculos numéricos y análisis estadísticos correspondientes. De igual forma, este estudio de magnitud de correlación, es un estudio que asocia variables estudiadas con patrones predecibles de grupos específicos (Hernández et al., 2014).

El método utilizado es el hipotético-deductivo, según Guanipa (2010) es un conjunto de conceptos básicos y teorías, que intentan deducir de manera detallada los resultados empíricos de las hipótesis y refutarlas con el fin de recopilar información relevante, por lo tanto, se busca solución a una interrogante.

El tipo de investigación es básica, según Muntané (2010) también se denomina investigación dogmática, teórica o pura. Se distingue por el hecho de que se manifiesta y persiste dentro de un marco teórico. Su propósito es aumentar el conocimiento científico, pero sin compararlo con ningún término práctico.

El presente estudio expone un nivel correlacional con corte transversal, y diseño no experimental, para Muñoz (2016) un estudio es no experimental porque no manipula variables ni realiza ningún tipo de intervención, y su diseño transversal se debe a que se realizó en un momento específico. Para Carrasco (2015) es correlacional porque tratan de decretar la categoría de conexión y asociación entre una y otra variable.

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Actividad físico-deportiva

Definición conceptual

Gallifa y Pin (2014) han definido a la actividad físico-deportiva como: ejercicio físico y actividades deportivas de los niños y adolescentes con potencial para formar hábitos y comportamientos a largo plazo que lleven a reflexionar sobre sus propias capacidades, habilidades, preferencias y limitaciones, mientras que los educandos lidian con logros, conflictos, elecciones, fracasos, rechazos, etc. Esto aporta al crecimiento de sus valores, puesto que la vivencia de tales circunstancias, alternando entre la acción y la reflexión, se convierte en el centro de su voluntad y emociones, y así facilita la asimilación y el aprendizaje.

Definición operacional:

Para evaluar esta variable se usó el formulario de actividad físico-deportiva de López (2018) que se conforma de 20 ítems, los rangos para este proyecto se midieron en la escala de Likert: Nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre. Y la medida es ordinal. Consta de 3 dimensiones: Actividad física moderada con 7 ítems, actividad física-intensa-ejercicios con 7 ítems y actividad sedentaria con 6 ítems.

Indicadores:

- Levantar objetos
- Reuniones familiares
- Trabajar
- Tareas de limpieza
- Práctica de deporte colectivo
- Rutina de baile

- Estudiar
- Trotar
- Movilizarse
- Uso de la computadora
- Tiempo libre

Variable 2: Autoestima

Definición conceptual:

Pérez (2019) define que la autoestima está ligada a una autoevaluación negativa o positiva de uno mismo y si somos capaces o no de afrontar los desafíos que se presentan ante nuestros ojos y si somos dignos de la felicidad. Se requiere de un aspecto básico como la confianza que una persona tenga para pensar en el proceso por el cual, elige, juzga y decide. La confianza en uno mismo es la facultad de comprender la verdad sobre algo que es real dentro de todas nuestras satisfacciones, y la autoestima es la facultad de conocernos a nosotros mismos.

Definición operacional:

Para calcular esta variable, se usó el formulario de Autoestima para adolescentes (PAA), que fue validado por Caso et al. (2010) que consta de 21 ítems, los rangos para este proyecto se midieron en la escala de Likert: Nunca, rara vez, algunas veces, usualmente y siempre. Y la medida es ordinal. Consta de 4 dimensiones: Personal con 6 ítems, Académico con 6 ítems, Familiar con 5 ítems y Emocional con 4 ítems.

Indicadores:

- Felicidad
- Gustarse a sí mismo
- Estar Orgullosa
- Apariencia, opinión y satisfacción personal
- Aptitud académica
- Evaluación de aspectos negativos
- Sentimiento positivo del trabajo académico
- Sentimiento hacia la familia
- Apreciación de mi familia hacia a mi
- Salir del hogar
- Culpabilidad de actos
- Control de Enojo

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

Arías (2006) expone que es un cosmos con propiedades infinitas o finitas de elementos, cuya singularidad es que tienen propiedades comunes similares. De esta forma la población está formada por 116 escolares de secundaria de una unidad educativa en Chiclayo.

Criterios de inclusión: Alumnos que están registrados, en el año lectivo 2022.

Criterios de exclusión: Educandos que faltaron al centro educativo el día de la evaluación.

3.3.2. Muestra:

Se define como un subconjunto del conjunto de mayor utilidad del que se recopilaran datos que deben demarcar con mayor precisión, especificarse de antemano y de ser representativo para la población (Hernández et al., 2010). Para este estudio la muestra son 100 alumnos de secundaria de un centro educativo en Chiclayo.

3.3.3. Muestreo

Para Fernandez et al. (2014), en las muestras no probabilísticas, la distinción de los componentes no está determinada por la probabilidad, sino por razones vinculadas con los rasgos del estudio o el propósito del investigador. Se usó el muestreo no probabilístico ya que la muestra se estableció, por criterio de juicio.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según Urbano y Yuni (2006), indica que son mecanismos o dispositivos para originar información; estas herramientas pueden ser cuestionarios, dispositivos mecánicos cámaras, guías estructuradas de observación, etc. En algunos casos estas herramientas potencian las capacidades perspectivas

del examinador, pero en otros casos tiene estímulos o medios para crear información

El instrumento que se usó es el cuestionario. Para Muñoz (2015) consta en recopilar datos a través de interrogantes.

En la investigación se utilizaron 2 tipos de cuestionarios, uno para calcular la actividad físico-deportiva, compuesto por 20 ítems, y para la variable autoestima compuesto por 21 ítems

Tabla 1

Ficha de Instrumento de la actividad físico-deportiva

FICHA TECNICA DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE 1
Autor: Carolina López Ruiz
Año : 2018
Tipo de Instrumento: Encuesta
Objetivo: Medir la variable de actividad físico-deportiva
Población: 100 alumnos
Nº de ítems: 20
Tiempo: 30 minutos
Normas de aplicación: Los educandos tendrán que marcar cada ítem acorde a lo que estime respecto a la variable que se evalúa.
Dimensiones: 3
Escala : De Likert con 5 alternativas
Rangos y niveles establecidos:
-Bueno (76-100)
-Regular (48-75)
-Malo (20-47)

Tabla 2

Ficha de Instrumento de la autoestima

FICHA TECNICA DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE 2
Autor: Joaquín Caso Niebla, Laura Hernández Guzmán y Miguel Gonzales
Año : 2010
Tipo de Instrumento: Encuesta
Objetivo: Medir la variable de autoestima
Población: 100 alumnos
Nº de ítems: 21
Tiempo: 20 minutos
Normas de aplicación: Los educandos tendrán que marcar cada ítem conforme a lo que estime respecto a la variable que se evalúa.
Dimensiones: 4
Escala : De Likert con 5 alternativas
Niveles y rangos establecidos:

-5.Siempre

-4.Usualmente

-3.Algunas veces

-2.Rara vez

-1.Nunca

Validez y Confiabilidad

Validez

Hernández et al. (2014) se refieren a la medida en la que una herramienta mide con precisión la variable por la que se está operando, la variable que necesita ser medida.

Tabla 3

Validez de contenido

Expertos	Grado	Resultado
Jaramillo Ostos Dennis Fernando	Metodólogo/ Magister	Aplicable
Puican Carreño Alfredo	Temático/ Doctor	Aplicable
Rodríguez Orellana Hugo Marino	Estadístico/ Magister	Aplicable

Confiabilidad

Los resultados de la investigación se pueden considerar confiables si muestran un grado muy alto de validez, es decir, están libres de sesgo. Sin embargo, el término se usa más comúnmente en el desarrollo de escalas o herramientas clínicas (p. ej., para evaluar la gravedad de la depresión, la calidad de vida, etc.). Por lo tanto, cuando se determina que una escala es repetible y consistente, se concluye que es una escala confiable (Villasís-Keever et al., 2018).

Tabla 4

Confiabilidad de las variables

Variables	Nº de Elementos	Alfa de Cronbach
Variable 1: Actividad Físico – Deportiva	20	,926
Variable 2: Autoestima	21	,967

Según la Tabla 4, al obtener los resultados fiabilidad, podemos decir que la V1 Actividad Físico-deportiva tuvo como resultado ,926, que evidencia un alto nivel de confiabilidad, por otro lado la V2 Autoestima, arrojó un resultado de ,967 demostrando confiabilidad en un alto nivel.

3.5. Procedimientos

La investigación se puso en marcha de acuerdo a lo siguiente: En primer lugar, se pidió permiso al director de la escuela, para poder ejecutar los estudios correspondientes. Después, se informó a los padres de los alumnos sobre el estudio, y luego pasar a aplicar los formularios a los educandos, las respuestas de los instrumentos de evaluación fueron tabuladas en 2 matrices que se crearon en Excel; para luego obtener el análisis de correlación de datos mediante al programa SPSS v 26.0.

3.6. Método de análisis de datos

Se usó el programa SPSS en su versión 26.0 donde a partir de la recopilación de datos sobre las variables mediante los instrumentos de evaluación expuestos en el proyecto, luego de obtener estos resultados los organizamos en una hoja de cálculo de Excel, esta fue nuestra base de datos, luego se llevó al programa SPSS v. 26.0 y así someterlo al análisis de correlación con el estadístico de Spearman.

El análisis de datos se hizo en dos etapas: la etapa primera se basó en un análisis descriptivo, donde se apoyó en las tablas de frecuencia, luego se codificó ambas variables asignándoles rangos y niveles y así obtener los resultados que determinen como es la actividad físico-deportiva y la autoestima de los educandos de secundaria en un centro educativo, Chiclayo 2022.

En la segunda etapa para el análisis correlacional se hizo la prueba de normalidad por medio del estadístico Kolmogorov-Smirnov, y según los resultados que se obtuvieron de las variables al no tener una normal distribución, se accedió a usar el estadístico no paramétrico Rho de Spearman para analizar las hipótesis.

3.7. Aspectos éticos

Márquez (2001) indica que la investigación tiene que ser vista como una causa de producción y difusión, pero bajo la obligación moral de garantizar la validez de conocimiento. En todo momento se respetaron los principios de ética y también los derechos del autor, estos se ajustaron a los parámetros y lineamientos de la misma universidad, el cual se refiere a sus estándares académicos comunes, sus estándares de investigación y concordando con el rol de gestación de proyectos de investigación brindada por el mismo ente universitario. Igualmente, en el transcurso de la confección del marco teórico se cumple en distinguir y respetar los derechos de autor, citando y referenciando los aportes teóricos que se consideraron en este proyecto. Se va a respetar la identidad de los alumnos encuestados y la información que

se logre obtener no será empelada para otro propósito, los alumnos que participen en la encuesta no estarán expuestos ante ninguna forma de peligro, de lo contrario serán informadas presentándonos con total amabilidad y respeto pidiendo su apoyo para la resolución de los cuestionarios que les presentemos, de esta manera también se hará respetar la confiabilidad de los datos adquiridos y la veracidad de los resultados.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Nivel de la V1: Actividad Físico-deportiva

Tabla 5

Frecuencia de la actividad físico-deportiva

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	17	17,0
Regular	63	63,0
Bueno	20	20,0
Total	100	100,0

Según la tabla 5, de los 100 educandos de secundaria de un centro educativo en Chiclayo encuestados, el 63 % tienen un nivel regular de actividad físico-deportiva, de la misma forma el 20 % presenta un nivel alto de actividad físico-deportiva y así mismo el 17 % tienen un nivel malo de actividad físico-deportiva.

Nivel de la V2: Autoestima

Tabla 6

Frecuencia de la autoestima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	17	17,0
Regular	63	63,0
Alta	20	20,0
Total	100	100,0

Según la tabla 6, de los 100 educandos de secundaria de un centro educativo en Chiclayo encuestados, el 63 % tienen un nivel regular de autoestima, asimismo el 20 % presenta un nivel de autoestima alta y de la misma forma el 17 % tienen un nivel de autoestima baja.

4.2. Contrastación de hipótesis

Prueba de hipótesis general

Ho: No Existe relación entre la actividad físico-deportivo y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo

Ha: Existe relación entre la actividad físico-deportivo y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.

Tabla 7

Correlación de las variables

		V1:Actividad físico-deportiva		V2:Autoestima
Rho de Spearman	V1:Actividad físico-deportiva	Coeficiente de correlación	1,000	,998**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	V2:Autoestima	Coeficiente de correlación	,998**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

En la tabla 7, se muestra que se ha obtenido un coeficiente de relación de Rho de Spearman=.998, con un $p < .001$ con la cual se admite la hipótesis alterna y se impugna la hipótesis nula, por ende, se afirma que hay una correlación positiva muy alta entre la actividad física deportiva y la autoestima de educandos de secundaria de un centro educativo, Chiclayo.

Hipótesis específica 1

Ho: No Existe relación entre La actividad física moderada y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo

Ha: Existe relación entre La actividad física moderada y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo

Tabla 8

Correlación de la V2 y la dimensión Actividad física moderada

		D1:Actividad Física Moderada		
			V2:Autoestima	
Rho de Spearman	D1:Actividad Física Moderada	Coeficiente de correlación	1,000	,467**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	V2:Autoestima	Coeficiente de correlación	,467**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

En la tabla 8, se muestra que habiendo obtenido un $p < .001$ se admite la hipótesis alterna y se impugna la hipótesis nula, donde la dimensión actividad física moderada tiene una correlación positiva moderada (.467) con la autoestima de educandos de secundaria de un centro educativo, Chiclayo.

Hipótesis específica 2

Ho: No Existe relación entre La actividad física intensa-ejercicios y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.

Ha: Existe relación entre La actividad física intensa-ejercicios y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.

Tabla 9

Correlación de la V2 y la dimensión actividad física intensa-ejercicios

		D2:Actividad física intensa-ejercicios		
			V2:Autoestima	
Rho de Spearman	D2:Actividad física intensa-ejercicios	Coeficiente de correlación	1,000	,660**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	V2:Autoestima	Coeficiente de correlación	,660**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

En la tabla 9, se muestra que habiendo obtenido un $p < .001$ se admite la hipótesis alterna y se impugna la hipótesis nula, donde la dimensión actividad física intensa-ejercicios tiene una correlación positiva moderada (.660) con la autoestima de educandos de secundaria de un centro educativo, Chiclayo.

Hipótesis específica 3

Ho: No Existe relación entre La actividad sedentaria y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.

Ha: Existe relación entre La actividad sedentaria y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.

Tabla 10

Correlación de la V2 y la dimensión actividad física sedentaria

		D3:Actividad sedentaria		V2:Autoestima
Rho de Spearman	D3:Actividad sedentaria	Coeficiente de correlación	1,000	,539**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	V2:Autoestima	Coeficiente de correlación	,539**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

En la tabla 10, se muestra que habiendo obtenido un $p < .001$ se admite la hipótesis alterna y se impugna la hipótesis nula, donde la dimensión actividad sedentaria tiene una correlación positiva moderada (.539) con la autoestima de educandos de secundaria de una centro educativo, Chiclayo.

V. DISCUSIÓN

En relación a la obtención de los resultados descriptivos, se señala que los educandos de secundaria en un centro educativo, Chiclayo 2022, el 63 % tienen un nivel regular de actividad físico-deportiva, en otra instancia el mismo porcentaje muestra que estos alumnos tienen un nivel de autoestima regular, teniendo en cuenta que ambas variables se encuentran relacionadas, teniendo una semejanza a los resultados de Reyes (2020) mostrando un porcentaje regular en las dos variables de estudios y difiriendo al resultado de Lizarazo et al. (2020) que en el Nivel de la primera variable se encuentran un bajo un rango de 56.6% y en el resultado de este estudio muestra un rango bajo o malo de 17%.

Con respecto a la variable actividad físico-deportiva de educandos de secundaria, se obtuvo como resultado que la mayoría de ellos tiene una AFD regular con un 63% y solamente una minoría de educandos tiene una actividad físico-deportiva muy mala, datos que coinciden con Carreon (2021) quien en su estudio se encontró que el 73 % de su población evaluada tiene una actividad física moderada y solamente una minoría del 4% de los estudiantes presenta una AF muy baja, coincidiendo en ambas investigaciones que los estudiantes realizan actividades físicas moderadas muy a menudo en su rutina diaria, por lo tanto corrobora con lo dicho por Rentería (2019) que la AF se encuentra presente en todo lo que el ser humano realiza en su día a día, se encuentra presente en todo lo que la persona hace a lo largo del día, brindando a los adolescentes medios importantes para lograr el éxito, perfeccionando su bienestar corporal, social y autoestima.

En cuanto a la variable autoestima de educandos de secundaria, se obtuvo como resultado que la mayoría de ellos tiene un nivel de autoestima regular con un 63%, seguido el nivel alto con un 20% y el bajo con un 17%, datos que coinciden con lo expuesto por Martínez (2021) quien en su estudio se encontró que la mayoría de sus educandos encuestados están en un nivel regular con un 42,2 %, seguido del nivel alto con una 29,7 % y el bajo con un 28, 1%, coincidiendo que en ambos

estudios los niveles altos y bajos se diferencian por una mínima cantidad de educandos que fueron encuestados, sobresaliendo el nivel regular lo cual expone que los estudiantes tienen una autoestima regular ni tan alta ni tan baja, teniendo en cuenta estos datos se corrobora con lo expuesto por Ramos(2016) que la autoestima es determinada por la importancia que le atribuyen las personas, refiriéndose a la autoestima alta como una autoevaluación positiva de uno mismo a nivel general y la baja como una autoevaluación desfavorable del ser humano.

Con respecto a la hipótesis general, existe relación entre la actividad físico-deportivo y la autoestima de educandos de secundaria, se obtuvo como resultado que hay una correlación positiva muy alta (.998) y un $p < .001$, lo cual admite la H_a e impugna la H_o , datos que coinciden con los de Cornejo (2021) , quien encontró en su estudio una relación significativa alta entre las dos variables de estudios, a su vez señaló que los educandos con buena autoestima tiene mayor tendencia a realizar actividad físico-deportiva. Mientras en los resultados de Chanca (2017) según el modelo de regresión lineal que utilizó, expone que no hay dependencia de una variable sobre la otra.

En cuanto a la primera hipótesis específica, existe relación entre la actividad física moderada y la autoestima de educandos de secundaria, teniendo una correlación de $r = .467$ con una $p < .001$, dado este resultado se admite la H_a y se impugna la H_o , por ende se afirma que hay una correlación moderada positiva entre la dimensión actividad física moderada y la V_2 , estos datos coinciden con los de López (2021) teniendo una co-relación de $r = .620$ indicando que tiene una asociación positiva y moderada entre actividad física moderada y la V_2 . Estos resultados son aceptados según la OMS (2018) señalando que la AF moderada tiene que requerir de un moderado esfuerzo para acelerar de forma aceptable el ritmo cardiaco en el ser humano mejorando su salud física y mental.

Seguidamente la segunda hipótesis específica, existe asociación entre la actividad física intensa-ejercicios y la variable 2 en educandos de secundaria, se obtiene una correlacion de $r = .660$ con una $p < .001$,

obteniendo este resultado se admite la H_a y se impugna la H_o , afirmándose que hay una correlación moderada positiva entre la dimensión 2 de la actividad físico-deportiva y la V2, al conseguir estos resultados es importante saber lo expuesto por Avendaño (2019) con respecto a la actividad física intensa-ejercicios en sus resultados arrojan porcentajes regulares ya que la mayoría de los educandos de secundaria realizan ejercicios físicos intensos al menos más de 3 veces por semana, todo lo expuesto es avalado por Steve (2009) quien dedujo que los griegos antiguos se basaban en mantener una mente sana en un ser totalmente sano, lo cual según el autor la ciencia hoy en día lo confirma, ya que el ejercicio no solo va a mejorar la salud física si no también la salud mental mejorando en gran medida los métodos cognitivos de la persona, para el realizar AF es la forma más cómoda de prevenir enfermedad físicas así como también fortalecer nuestro mundo interior logrando un nexo entre alma y cuerpo.

Finalmente la tercera hipótesis específica, existe relación entre la actividad sedentaria y la autoestima de educandos de secundaria, se encontró una correlación de $r = .539$ y una $p < .001$, al obtener este resultado se admite la H_a y se impugna la H_o , por ende se muestra que hay una correlación moderada y positiva entre la actividad sedentaria y la Autoestima en educandos de secundaria, según estos resultados se da a conocer que se difiere con lo expuesto por Gallegos (2018) con respecto a las actividades físicas realizadas por los estudiantes de secundaria de Durango en sus tiempos libres que el 63% de ellos son sedentarios o realizan AF ligera. En cambio se coincide con los resultados obtenidos por Moral (2021) reflejando en sus resultados que la AF influye de forma moderada en el autoestima de los educandos de Madrid, todo lo expuesto es avalado por Poyo (2011) quien aseguró que al realizar actividad física nuestro ritmo cardiaco mejora, proveyendo de más oxígeno al cuerpo, en cambio si el cuerpo humano se acostumbra a una vida sedentaria, será muy difícil realizar AF diarias lo cual no mejorará la autoestima en el educando, ya que no podrá realizar actividades donde pueda participar directamente con sus compañeros o ejecutar juegos de

competencia que le permitirían tener un roce deportivo y una autoestima de superación, al poder ganar estos mismos.

VI. CONCLUSIONES

Primera: se ha verificado que la actividad físico-deportiva se vincula con la autoestima de educandos de secundaria, Chiclayo 2022, obteniendo una correlación de .998 y una $p < .001$ teniendo una correlación positiva muy alta.

Segunda: se ha mostrado que la actividad física moderada se relaciona con la autoestima de educandos de secundaria, Chiclayo 2022, obteniendo una correlación de .467 y una significancia de .001, teniendo una correlación positiva moderada.

Tercera: se ha observado que la actividad física intensa-ejercicios se enlaza con la autoestima de educandos de secundaria, Chiclayo 2022, obteniendo una correlación de .660 y una significancia de .001, teniendo una correlación positiva moderada.

Cuarta: se ha revelado que la actividad sedentaria se relaciona con la autoestima de los educandos de secundaria, Chiclayo 2022, obteniendo una correlación de .539 y una significancia de .001, teniendo una correlación positiva moderada.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: con respecto a la primera conclusión, se recomienda alcanzar los resultados obtenidos a la dirección del centro educativo, teniendo como finalidad plantear y utilizar estrategias de concientización para el incremento de la actividad físico-deportiva en los alumnos con el fin de incrementar su calidad de vida y autoestima.

Segunda: de acuerdo a la segunda conclusión, se recomienda a los promotores de este centro educativo dar motivación a los estudiantes, realizando diversas actividades físico-deportivas de nivel moderado para que puedan ayudar a mejorar la calidad de vida del estudiante, para que su autoestima se mantenga estable y su salud mejore.

Tercera: se recomienda al especialista del área psicológica y al docente de educación física ejecutar test, tanto psicológicos, de autoestima como test antropométricos y evaluaciones de actividades físico-deportivas intensas, teniendo como finalidad la obtención de data de los estudiantes que estén aptos mental y emocionalmente para la competitividad deportiva y también de los educandos que no lo están para así evitar alguna consecuencia a futuro.

Cuarta: se sugiere director de este centro educativo, elaborar y ejecutar programas con rutinas físico-deportivas, tanto a los docentes, padres de familia y educandos para poder evitar la actividad sedentaria en la escuela, hogar y en el contexto donde conviven a diario ya que algunos aún siguen sin realizar ningún ejercicio físico, poniendo en riesgo su salud mental y física, con el fin de obtener una mejora de estas.

Quinta: Por último, es muy recomendable realizar nuevas investigaciones con similitud en variables, ya sea con la misma o diferente población, y así contrastar resultados con la presente y antiguas investigaciones, de la misma forma aportar también con diversas metodologías, con el fin de contribuir con los resultados que se ha obtenido y aumentar la información respecto a tema tratado.

REFERENCIAS

- Aguilar, J., & Yopla, J. (2018). *Actividad física bienestar psicológico de los adolescentes Escolares. Cajamarca* [Tesis de maestría, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo] Repositorio de la Universidad Antonio Guillermo Urrelo <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/736/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alcántara, J. (2007). *Educación la autoestima: Métodos, técnicas y actividades*. CEAC.
- Arias, F. (2006). *El proyecto de Investigación introducción a la metodología científica*. Episteme.
- Avendaño, A. (2019) *La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y ansiedad de estudiantes de secundaria de la institución educativa Liceo en Ibagué* [Tesis de maestría, Universidad de Tolima]. Repositorio de la Universidad de Tolima <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/3527/1/APROBADO%20ALEJANDRO%20JAVIER%20AVENDA%20CASTRO.pdf>
- Branden, N. (2011). *El poder de la autoestima*. Paidós.
- Carrasco, S. (2015) *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION CIENTIFICA. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. SAN MARCOS E I R LTDA.
- Carreon, A. (2021) *Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educativa Comercio 41 del Cusco* [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81445/Carreon_SAG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Caso Niebla, J., Hernández-Guzmán, L., & González-Montesinos, M. (2011). Prueba de Autoestima para Adolescentes. *Universitas Psychologica*, 10 (2), 535-543.
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64722451017.pdf>
- Cervello, E. (2010). La psicología del deporte en las ciencias del deporte. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 6(21).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5121954>
- Chanca, M. (2017) *Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de una institución educativa en Los- Olivos* [Tesis para maestría. Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12999/Chanca_E_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cornejo, Y. (2021) *Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima* [Tesis doctoral, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77436/Cornejo_J_YC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz, D., Fuentes, I., & Senra, N. d. (2019). Adolescence and self-esteem: its development from the educational institutions. *Revista SciELO Analytics*, 14(64),
DOI: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098
- Fernández, C., Hernández, R., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Interamericana Editores, S.A. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Gallifa, A y Pin, J. (2014). *Actividad física y deporte: un nuevo enfoque del bienestar la necesidad de una estrategia ambiciosa para una sociedad activa y saludable*. IESE Business School. <https://media.iese.edu/research/pdfs/ST-0345.pdf>

Gallegos, J. (2018) *Actividad física deportiva en el tiempo libre y auto concepto físico de los estudiantes de Enseñanza secundaria de la ciudad de Victoria en Durango* [Tesis doctoral, Universidad Pablo Olavide]. Repositorio de la Universidad Pablo Olavide <https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/6487/gallegos-sanchez-tesis-18-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Sevilla, España.

González, J. M. (2003). *Actividad física deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. OSTOA S.A.

Grupo Gamma (2015) La actividad física y sus aportes a la salud mental. *Revista Virtual Gamma*. <https://www.grupogamma.com/la-actividad-fisica-y-sus-aportes-a-la-salud-mental/#:~:text=Ejercitarse%20regularmente%20trae%20ventajas%20sencillas,que%20tenemos%20de%20nosotros%20mismos.>

Guanipa, M. (2010). *Reflexiones básicas sobre investigación*. Fondo Editorial Universidad Rafael Bellosó Chacín.

Hernández, R., Fernández, C., Batista, P. (2010) *Metodología de la Investigación*. 5ta Edición. Interamericana Editores, S.A.

Jiménez, A. (2006). *Determinantes de la práctica de actividad física. Bases, fundamentos y aplicaciones*. Editorial Dykinson.

Jofré, I. (2014). *Desarrollo de la Actividad Física y Deportiva, Fomento Público y Responsabilidad Social Empresarial* [Tesis de maestría, Universidad de Chile]. Repositorio de la Universidad de Chile https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/115608/de-jofre_i.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lizarazo, L., Burbano, M., & Valdivieso, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes. *Revista Virtual Universidad Católica del*

<https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1164>

Márquez, Á. (2001). La ética del investigador frente a la producción y difusión del conocimiento científico. *Revista Venezolana de Gerencia*, 632-650.
<https://www.redalyc.org/pdf/290/29061608.pdf>

Marsellach, G. (2011). The self-esteem. *Virtual magazine popular psychology*.
http://www.psilogiapopular.com/gloria_mars

Martínez, R. (2021) *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga* [Tesis magistral, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez_G_R-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. 2nd Edition. D. Van Nostrand Company.

Matsudo, S. (2012). Physical Activity: A Health Passport. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 209-217.
https://www.researchgate.net/publication/289758893_A_Health_Passport_to_Promote_Children's_Regular_Practice_of_Physical_Activity_Outside_of_School

Milicic, H. (2013). *Confíar en sí mismo, programa de autoestima*. Editorial CEPE.

Ministerio de Educación (2022) Actualización Reglamento De La Ley N° 30432, Ley Que Promueve Y Garantiza La Práctica Del Deporte Y La Educación Física En Los Diferentes Niveles De La Educación Básica Pública.
<http://www.minedu.gob.pe/consulta-publica-educacion-fisica/pdf/reglamento-de-la-ley-n-30432.pdf>

- Ministerio de Salud (2021, 20 de febrero) *Minsa recomienda 30 minutos de actividad física*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>
- Moral, L. (2017). *Teorías y modelo que explican y promueven la práctica de la actividad física en niños y adolescentes*. *Educación y futuro*, 177-208.
- Moral-García, J., Román-Palmero, J., López García, S., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J., Rosa-Guillamón, A., & Urchaga-Litago, J. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 21(81), 157– 174. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011>
- Muñoz, A. (2016). ¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff. *Magazine The Corner off Excellence*. [https:// www. Aboutespanol.com/que-es-el-bienestar-psicologico-el-modelo-decarol-ryff-2396415.pdf](https://www.Aboutespanol.com/que-es-el-bienestar-psicologico-el-modelo-decarol-ryff-2396415.pdf).
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018, 5 de Octubre). *Physical Activitty*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020, 15 de Junio). *World Health Organization*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Palacios, J., Cordova, U., Sairitupac, S. (2020). Dramatization as a didactic resource for the development of selfesteem in university students. *Revist International Journal of Early Childhood Special Education*, 12(1), 459-466. <https://www.int-jecse.net/data-cms/articles/20200715093621pm201026.pdf>
- Panesco, K., & Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Virtual Psyconex*, 1-9. <https://docplayer.es/71902737-La-autoestima-proceso-humano.html>

- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Revista Alternativas psicología*, 22-31. <https://docplayer.es/118770547-Autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal.html>
- Poyo, S. (2011). Por qué la inactividad física está vinculada a las enfermedades. *Revista Bekya Salud*. <https://www.bekiasalud.com/articulos/inactividad-fisica-causaenfermedades/pdf>
- Ramos, D. (2016). Personal and collective self-esteem. *Annuary of Psychology*. 46(2), 74-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97049408004>
- Rasha, E. (2021) *Juegos recreativos y el desarrollo de la autoestima en estudiantes de un colegio de Chimbote* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83118/Rashta_VE_A-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rentería, N. (2019). *Actividad física en adolescentes* [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio de la Universidad Nacional de Tumbes <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1659/RENTERIA%20CASTILLO%2c%20NELIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Reyes, F. (2020) *Adiposidad, condición física, niveles de actividad física, auto concepto físico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de educación secundaria de la zona centro y sur de Tolima* [Tesis doctoral, Universidad de Extremadura]. Repositorio de la Universidad de Extremadura https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/11728/1/TDUJEX_2020_Reyes_Oyola.pdf
- Rhodes, R., McEwan, D., & Rebar, A. (2019). Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches. *Virtual Magazine*

ScienceDirect. 100-109,

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029218305168>

Ricoy, C. (2006). Contribuição sobre paradigmas de pesquisa. *Revista do Centro de Educação* 31 (1), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>

Rosselli, P., & Arévalo, H. (2018). *Ventajas y desventajas del ejercicio y el deporte en niños y adolescentes*. Editorial Médica Internacional. <https://pablorosselliortopedia.com/wp-content/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf>

Smith, C. (1981). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman & Company.

Steve, S. (2009). Mind games: let's play with the evolving association between physical activity and academic achievement. *Virtual Magazine VAHPERD*. 4(7). <https://cdn.ymaws.com/www.vahperd.org/resource/resmgr/imported/Vol%2030%20No%201%20Spring%202009.pdf>

UNESCO (1978, 21 de Noviembre). International Charter of Physical Education and Sport. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000216489_spa.

Villasís-Keever, M., Márquez, H., Zurita, J., Miranda, G., & Escamilla, A. (2018). Research protocol VII. Validity and reliability of the measurements. *Revista Alergia Mexico*, 65(4), 414–421. <https://doi.org/10.29262/ram.v65i4.560>

Yuni y Urbano (2006) *Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Editorial Brujas. <https://ies6043-sal.infod.edu.ar/sitio/upload/YUNI-URBANO-2006-Tecnicas-para-investigar.pdf>

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Actividad físico- deportiva y Autoestima en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa, Chiclayo - 2022							
Problemas	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES E INDICADORES				
Problema General	Objetivo general:	Hipótesis general:	Variable 1: Actividad Físico-deportiva				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Valores	Niveles o rangos
¿Cuál es la relación entre la actividad físico-deportivo y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo?	Identificar la relación de la actividad físico-deportiva y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.	Existe relación entre la actividad físico-deportivo y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.	Actividad física moderada	-Levantar objetos --Reuniones familiares -Trabajar -Movilizarse	01-07	Ordinal	-Bueno (76-100) -Regular (48-75) -Malo (20-47)
			Actividad física intensa-ejercicio	-Tareas de limpieza -Práctica de deporte colectivo -Rutina de baile -Trotar	08-14		
			Actividad sedentaria	-Estudiar -Uso de la computadora -Tiempo libre	15-20		

Problemas específicos:	Objetivos específicos:	Hipótesis específicas:					
<p>1. ¿Cuál es la relación entre la dimensión actividad física moderada y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo?</p> <p>2. ¿Cuál es la relación, entre la dimensión actividad física intensa-ejercicios y la autoestima de estudiantes de secundaria, de una institución educativa, Chiclayo?</p> <p>3. ¿Cuál es la relación entre la dimensión de actividad sedentaria y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo?</p>	<p>1. Identificar la relación de la actividad física moderada y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.</p> <p>2. Identificar la relación de la actividad física intensa-ejercicios y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo</p> <p>3. Identificar la relación de la actividad sedentaria y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo</p>	<p>1. Existe relación entre La actividad física moderada y la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.</p> <p>2. Existe relación entre La actividad física intensa-ejercicios y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.</p> <p>3. Existe relación entre La actividad sedentaria y la autoestima de alumnos de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.</p>	Variable 2: Autoestima				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Valores	Niveles o rangos
			PERSONAL	Felicidad Gustarse a sí mismo Estar Orgullosa Apariencia, opinión y Satisfacción personal	01-06	Ordinal Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Usualmente (4) Siempre (5)	-Alta 78-105 -Regular- 50-77 -Baja 21- 49
			ACADEMICA	Aptitud académica Evaluación de aspectos negativos Sentimiento positivo del trabajo académico	07-12		
			FAMILIAR	Sentimiento hacia la familia Apreciación de mi familia hacia a mi Salir del hogar	13-17		
EMOCIONAL	Culpabilidad de actos Control de Enojo	18-21					

Diseño de Investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Método de análisis de datos
<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo: básica Método: Hipotético-deductivo Diseño: no experimental</p>	<p>Población: 116 Muestra: 100</p>	<p>Técnicas: cuestionario- encuesta Instrumentos: Cuestionario de actividad físico-deportiva para la variable 1 y la prueba de autoestima para Adolescentes (PAA) para la variable 2.</p>	<p>Descriptiva: se emplearon los estadísticos para calcular el porcentaje con tablas. Inferencial: se utilizó el estadístico de Rho de Spearman, para validar la hipótesis se utilizó el Kolmogorov Smirnov.</p>

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA	Según Gallifa y Pin (2014) han definido a la actividad físico-deportiva como: ejercicio físico y actividades deportivas de los niños y adolescentes con potencial para formar hábitos y comportamientos a largo plazo que lleven a reflexionar sobre sus propias capacidades, habilidades, preferencias y limitaciones, mientras que los educandos lidian con logros, conflictos, elecciones, fracasos, rechazos, etc. Esto aporta al crecimiento de sus valores, puesto que la vivencia de tales circunstancias, alternando entre la acción y la reflexión, se convierte en el centro de su voluntad y emociones, y así facilita la asimilación y el aprendizaje.	Para medir esta variable se utilizó el cuestionario de Actividad físico-deportiva de López (2018) que consta de 20 ítems, los rangos para este proyecto se miden mediante la escala de Likert: Nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre. Y el nivel de medición es ordinal.	Actividad física moderada	-Levantar objetos --Reuniones familiares -Trabajar -Movilizarse	Ordinal Nunca (1) Casi Nunca (2) A veces (3) Casi Siempre (4) Siempre (5)
			Actividad física intensa-ejercicio	-Tareas de limpieza -Práctica de deporte colectivo -Rutina de baile -Trotar	
			Actividad sedentaria	-Estudiar -Uso de la computadora -Tiempo libre	

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: AUTOESTIMA

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
AUTOESTIMA	Según Pérez (2019) define que la autoestima está ligada a una autoevaluación negativa o positiva de uno mismo y si somos capaces o no de afrontar los desafíos que se presentan ante nuestros ojos y si somos dignos de la felicidad. Se requiere de un aspecto básico como la confianza que una persona tenga para pensar en el proceso por el cual, elige, juzga y decide. La confianza en uno mismo es la facultad de comprender la verdad sobre algo que es real dentro de todas nuestras satisfacciones, y la autoestima es la facultad de conocernos a nosotros mismos	Para medir esta variable, se utilizó la prueba de Autoestima para adolescentes (PAA) validado por Caso, Gonzales y Hernández (2010) que consta de 21 ítems, los rangos para este proyecto se miden mediante la escala de Likert: Nunca, rara vez, algunas veces, usualmente y siempre. Y el nivel de medición es ordinal.	PERSONAL	Felicidad Gustarse a sí mismo Estar Orgullosos Apariencia, opinión y Satisfacción personal	Ordinal Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Usualmente (4) Siempre (5)
			ACADEMICA	Aptitud académica Evaluación de aspectos negativos Sentimiento positivo del trabajo académico	
			FAMILIAR	Sentimiento hacia la familia Apreciación de mi familia hacia a mi Salir del hogar	
			EMOCIONAL	Culpabilidad de actos Control de Enojo	

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA

A. INTRODUCCION:

El cuestionario es parte del proyecto de investigación que tiene por finalidad la obtención de información, acerca de la variable actividad físico-deportiva.

B. INDICACIONES:

- El cuestionario es ANÓNIMO. Por favor, responde con sinceridad.
- Lea detenidamente cada ítem. Cada uno tiene cinco posibles respuestas. Contesta a las preguntas marcando con una "X"

El significado de las letras es: 1=NUNCA, 2= CASI NUNCA 3= A VECES, 4=CASI SIEMPRE y 5= SIEMPRE

N°	Ítems	1	2	3	4	5
Actividad física moderada						
01	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.					
02	Realizas paseos.					
03	Subes y bajas por las escaleras .					
04	Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.					
05	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.					
06	Asistes a reuniones familiares o de amigos.					
07	Trabajas y estudias a la vez.					
Actividad física intensa -ejercicios						
08	Levantas objetos con peso mayor de 20 Kilos.					
09	Manejas bicicleta.					
10	Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos.					
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.					
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.					
13	Practicas algún deporte individual (natación,gimnasia,atletismo,etc.)					
14	Prácticas algún deporte colectivo (futbol,vóley,básquet,etc.)					
Actividad sedentaria						
15	Evitas realizar actividades físicas.					
16	Estudias recostado en la cama.					
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras..					
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.					
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.					
20	Compras de preferencia a delivery o por internet.					

Prueba de autoestima para adolescentes

Indicaciones

Estimado estudiante, se presenta una serie de afirmaciones que permiten identificar, evaluar y comprobar el grado de autoestima. Contesta con mucha sinceridad cada ítem eligiendo la respuesta que creas más adecuado, donde:

5. Siempre,

4. Usualmente

3. Algunas veces

2. Rara vez

1. nunca

Dimensiones		Ítems	5	4	3	2	1
Personal	1	Estoy feliz de ser como soy					
	2	Me gusta como soy					
	3	Estoy orgulloso (a) de mí					
	4	Me gusta la forma como me veo					
	5	Tengo una mala opinión de mí mismo					
	6	Me gustaría ser otra persona					
Académica	7	Soy tonto(a) para hacer los trabajos de la escuela					

(Factor 2	8	Soy muy lento para realizar mi trabajo escolar					
	9	Me siento fracasado					
	10	Soy malo para muchas cosas					
	11	Estoy orgulloso (a) del trabajo que hago en la escuela					
	12	Soy un(a) buen(a) amigo(a)					
Familiar	13	.Me siento bien cuando estoy con mi familia					
	14	Tengo una de las mejores familias de todo el mundo					
	15	Mi familia está decepcionada de mí					
	16	Siento ganas de irme de mi casa					
	17	Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente					
Emocional	18	Hago enojar a mis padres					
	19	Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer lo que yo quiero					
	20	Les echo la culpa a otros de cosas que yo hago mal					
	21	Si me enojo con un amigo (a) lo(a) insulto					

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE DE ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSION ACTIVIDAD FISICA MODERADA							
1	Te despiertas caminando mas de 5 cuadras.	X		X		X		
2	Realizas paseos.	X		X		X		
3	Subes y bajas por las escaleras.	X		X		X		
4	Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.	X		X		X		
5	Realizas la tarea de limpieza en tu hogar.	X		X		X		
6	Asistes a reuniones familiares o de amigos.	X		X		X		
7	Trabajas y estudias a la vez.	X		X		X		
	DIMENSION ACTIVIDAD FISICA INTENSA-EJERCICIOS							
8	Levantas objetos con peso mayor de 20 kilos.	X		X		X		
9	Manejas bicicleta.	X		X		X		
10	Trotas por un tiempo minimo de 20 minutos.	X		X		X		
11	Realizas rutinas de ejercicios fisicos.	X		X		X		
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.	X		X		X		
13	Practicas algun deporte individual (natacion, gimnasia, atletismo, etc.)	X		X		X		
14	Practicas algun deporte colectivo (futbol, voleib, basquet, etc.)	X		X		X		
	DIMENSION ACTIVIDAD SEDENTARIA							
15	Evitas realizar actividades fisicas.	X		X		X		
16	Estudias recostado o en la cama.	X		X		X		
17	Te movilizas con vehiculo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.	X		X		X		
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.	X		X		X		
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.	X		X		X		
20	Compras de preferencia a delivery o por internet.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **EXISTE SUFICIENCIA**

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg.: JARAMILLO OSTOS DENNIS FERNANDO DNI: 10754317

Especialidad del validador: **METODOLOGO/ MAGISTER CIENCIAS DE LA EDUCACION**

28 de Septiembre del 2022

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

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


 Mg. Dennis Jaramillo Ostos

Mg. Jaramillo Ostos Dennis Fernando

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE DE AUTOESTIMA

N°	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION PERSONAL								
1	Estoy feliz de ser como soy.	X		X		X		
2	Me gusta como soy.	X		X		X		
3	Estoy orgulloso(a) de mí.	X		X		X		
4	Me gusta la forma como me veo.	X		X		X		
5	Tengo una mala opinión de mí mismo.	X		X		X		
6	Me gustaría ser otra persona.	X		X		X		
DIMENSION ACADÉMICA								
7	Soy torpe para hacer los trabajos de la escuela.	X		X		X		
8	Soy muy lento para realizar mi trabajo escolar.	X		X		X		
9	Me siento fracasado.	X		X		X		
10	Soy malo para muchas cosas.	X		X		X		
11	Estoy orgulloso(a) del trabajo que hago en la escuela.	X		X		X		
12	Soy buen amigo(a).	X		X		X		
DIMENSION FAMILIAR								
13	Me siento bien cuando estoy con mi familia.	X		X		X		
14	Tengo una de las mejores familias de todo el mundo.	X		X		X		
15	Mi familia está decepcionada de mí.	X		X		X		
16	Siento ganas de irme de mi casa.	X		X		X		
17	Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente.	X		X		X		
DIMENSION EMOCIONAL								
18	Hago enojar a mis padres.	X		X		X		
19	Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer lo que yo quiero.	X		X		X		
20	Les echo la culpa a otros de cosas que yo hago mal.	X		X		X		
21	Si me enojo con un amigo(a) lo(a) insulto.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): EXISTE SUFICIENCIA

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg.: JARAMILLO OSTOS DENNIS FERNANDO DNI: 10754317

Especialidad del validador: METODOLOGO/ MAGISTER CIENCIAS DE LA EDUCACION

28 de Septiembre del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



Mg. Dennis Jaramillo Ostos

Mg. Jaramillo Ostos Dennis Fernando

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
JARAMILLO OSTOS, DENNIS FERNANDO DNI 10754317	LICENCIADO EN EDUCACION SECUNDARIA ESPECIALIDAD EN HISTORIA Y GEOGRAFIA Fecha de diploma: 17/05/2006 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL <i>PERU</i>
JARAMILLO OSTOS, DENNIS FERNANDO DNI 10754317	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 18/11/2004 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL <i>PERU</i>
JARAMILLO OSTOS, DENNIS FERNANDO DNI 10754317	MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION: GESTION EDUCACIONAL Fecha de diploma: 09/01/2013 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE <i>PERU</i>

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE DE AUTOESTIMA

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSION PERSONAL							
1	Estoy feliz de ser como soy.	X		X		X		
2	Me gusta como soy.	X		X		X		
3	Estoy orgulloso(a) de mí.	X		X		X		
4	Me gusta la forma como me veo.	X		X		X		
5	Tengo una mala opinión de mí mismo.	X		X		X		
6	Me gustaría ser otra persona.	X		X		X		
	DIMENSION ACADÉMICA	Si	No	Si	No	Si	No	
7	Soy tonto para hacer los trabajos de la escuela.	X		X		X		
8	Soy muy lento para realizar mi trabajo escolar.	X		X		X		
9	Me siento fracasado.	X		X		X		
10	Soy malo para muchas cosas.	X		X		X		
11	Estoy orgulloso(a) del trabajo que hago en la escuela.	X		X		X		
12	Soy buen amigo(a).	X		X		X		
	DIMENSION FAMILIAR	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Me siento bien cuando estoy con mi familia.	X		X		X		
14	Tengo una de las mejores familias de todo el mundo.	X		X		X		
15	Mi familia está decepcionada de mí.	X		X		X		
16	Siento ganas de irme de mi casa.	X		X		X		
17	Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente.	X		X		X		
	DIMENSION EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
18	Hago enojar a mis padres.	X		X		X		
19	Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer lo que yo quiero.	X		X		X		
20	Les echo la culpa a otros de cosas que yo hago mal.	X		X		X		
21	Si me enojo con un amigo(a) lo(a) insulto.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): EXISTE SUFICIENCIA

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr.: PUICAN CARREÑO ALFREDO

DNI: 16519286

Especialidad del validador: TEMÁTICO / DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACION

29 de Septiembre del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



Dr. Puican Carreño Alfredo

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
PUICAN CARREÑO, ALFREDO DNI 16519286	LICENCIADO EDUCACION ESPECIALIDAD: EDUCACION FISICA Fecha de diploma: 14/09/2000 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO <i>PERU</i>
PUICAN CARREÑO, ALFREDO DNI 16519286	MAESTRO EN CIENCIAS CON MENCION EN DOCENCIA UNIVERSITARIA E INVESTIGACION EDUCATIVA Fecha de diploma: 05/02/2007 Modalidad de estudios: - Fecha matricula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO <i>PERU</i>
PUICAN CARREÑO, ALFREDO DNI 16519286	LICENCIADO EN EDUCACION EDUCACION FISICA Fecha de diploma: 13/10/2000 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO <i>PERU</i>
PUICAN CARREÑO, ALFREDO DNI 16519286	MAESTRA EN CIENCIAS DOCENCIA UNIVERSITARIA E INVESTIGACION EDUCATIVA Fecha de diploma: 05/02/2007 Modalidad de estudios: - Fecha matricula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO <i>PERU</i>
PUICAN CARREÑO, ALFREDO DNI 16519286	LICENCIADO EN TECNOLOGIA MEDICA TERAPIA FISICA Y REHABILITACION Fecha de diploma: 23/06/1994 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO <i>PERU</i>
PUICAN CARREÑO, ALFREDO DNI 16519286	BACHILLER EN TECNOLOGIA MEDICA Fecha de diploma: 09/09/1993 Modalidad de estudios: - Fecha matricula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO <i>PERU</i>
PUICAN CARREÑO, ALFREDO DNI 16519286	DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACION Fecha de diploma: 13/08/18 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matricula: 17/01/2009 Fecha egreso: 12/12/2010	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO <i>PERU</i>

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE DE ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSION ACTIVIDAD FISICA MODERADA							
1	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.	X		X		X		
2	Realizas paseos.	X		X		X		
3	Subes y bajas por las escaleras.	X		X		X		
4	Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.	X		X		X		
5	Realizas la tarea de limpieza en tu hogar.	X		X		X		
6	Asistes a reuniones familiares o de amigos.	X		X		X		
7	Trabajas y estudias a la vez.	X		X		X		
	DIMENSION ACTIVIDAD FISICA INTENSA-EJERCICIOS							
8	Levantas objetos con peso mayor de 20 kilos.	X		X		X		
9	Manejas bicicleta.	X		X		X		
10	Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos.	X		X		X		
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.	X		X		X		
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.	X		X		X		
13	Practicas algún deporte individual (natación, gimnasia, atletismo, etc.)	X		X		X		
14	Practicas algún deporte colectivo (futbol, vóley, básquet, etc.)	X		X		X		
	DIMENSION ACTIVIDAD SEDENTARIA							
15	Evitas realizar actividades físicas.	X		X		X		
16	Estudias recostado a la cama.	X		X		X		
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores o 10 cuadras.	X		X		X		
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.	X		X		X		
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.	X		X		X		
20	Compras de preferencia a delivery o por internet.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **EXISTE SUFICIENCIA**

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg.: **RODRIGUEZ ORELLANA HUGO MARINO** DNI: 40162362

Especialidad del validador: **ESTADISTICO/ MG. GESTIÓN PUBLICA- LIC. En ESTADISTICA**

29 de Septiembre del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



Mg. Rodríguez Orellana Hugo Marino

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE DE AUTOESTIMA

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN PERSONAL								
1	Estoy feliz de ser como soy.	X		X		X		
2	Me gusta como soy.	X		X		X		
3	Estoy orgulloso(a) de mí.	X		X		X		
4	Me gusta la forma como me veo.	X		X		X		
5	Tengo una mala opinión de mí mismo.	X		X		X		
6	Me gustaría ser otra persona.	X		X		X		
DIMENSIÓN ACADÉMICA								
7	Soy tonto para hacer los trabajos de la escuela.	X		X		X		
8	Soy muy lento para realizar mi trabajo escolar.	X		X		X		
9	Me siento fracasado.	X		X		X		
10	Soy malo para muchas cosas.	X		X		X		
11	Estoy orgulloso(a) del trabajo que hago en la escuela.	X		X		X		
12	Soy buen amigo(a).	X		X		X		
DIMENSIÓN FAMILIAR								
13	Me siento bien cuando estoy con mi familia.	X		X		X		
14	Tengo una de las mejores familias de todo el mundo.	X		X		X		
15	Mi familia está decepcionada de mí.	X		X		X		
16	Siento ganas de irme de mi casa.	X		X		X		
17	Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente.	X		X		X		
DIMENSIÓN EMOCIONAL								
18	Hago enojar a mis padres.	X		X		X		
19	Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer lo que yo quiero.	X		X		X		
20	Les echo la culpa a otros de cosas que yo hago mal.	X		X		X		
21	Si me enojo con un amigo(a) lo(a) insulto.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): EXISTE SUFICIENCIA

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg.: RODRIGUEZ ORELLANA HUGO MARINO DNI: 40162362

Especialidad del validador: ESTADÍSTICO / MG. GESTIÓN PÚBLICA- LIC. EN ESTADÍSTICA

29 de Septiembre del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



Mg. Rodríguez Orellana Hugo Marino

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
RODRIGUEZ ORELLANA, HUGO MARINO DNI 40162362	BACHILLER EN ESTADISTICA E INFORMATICA Fecha de diploma: 14/11/2008 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO <i>PERU</i>
RODRIGUEZ ORELLANA, HUGO MARINO DNI 40162362	LICENCIADO EN ESTADISTICA E INFORMATICA Fecha de diploma: 29/01/2010 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO <i>PERU</i>
RODRIGUEZ ORELLANA, HUGO MARINO DNI 40162362	MAGISTER EN GESTION PUBLICA Fecha de diploma: 28/09/15 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>

FIABILIDAD DE INSTRUMENTOS

Análisis de confiabilidad alfa de Cronbach

Análisis de confiabilidad de la variable Actividad Físico-deportiva

Alfa de Cronbach	N de elementos
,926	20

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	60,2000	145,326	,806	,918
VAR00002	60,5000	157,842	,278	,927
VAR00003	60,4000	139,726	,871	,916
VAR00004	60,8000	135,011	,870	,915
VAR00005	60,5000	158,474	,278	,927
VAR00006	62,5000	159,737	,171	,929
VAR00007	62,2500	150,408	,698	,921
VAR00008	62,0000	137,158	,782	,918
VAR00009	60,7000	138,011	,821	,917
VAR00010	61,2500	141,355	,776	,918
VAR00011	60,7000	138,747	,904	,915
VAR00012	60,3500	144,976	,557	,924
VAR00013	60,8500	138,029	,823	,917
VAR00014	60,8000	137,221	,886	,915
VAR00015	60,2000	140,695	,752	,919
VAR00016	61,9500	162,682	,024	,930
VAR00017	60,9500	157,103	,311	,927
VAR00018	60,5500	159,103	,340	,926
VAR00019	61,1000	152,095	,451	,925
VAR00020	62,2000	166,379	-,217	,933

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
1																							
2																							
3																							
4																							
		ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	item 13	item 14	item 15	item 16	item 17	item 18	item 19	ITEM 20		
6	PERSONA 1	4	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	4	3	1	3	2	2	2	2	2	
7	PERSONA 2	5	4	5	4	4	3	2	2	4	5	5	2	3	5	1	2	3	2	2	2	2	
8	PERSONA 3	3	3	3	3	4	4	1	1	3	2	2	4	2	2	3	3	5	3	4	4	3	
9	PERSONA 4	3	4	3	2	4	5	1	1	2	2	2	2	2	2	5	2	3	2	2	2	2	
10	PERSONA 5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	1	2	3	2	2	2	2	
11	PERSONA 6	4	5	5	5	3	4	1	2	5	4	5	5	5	3	1	2	3	2	3	3	3	
12	PERSONA 7	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	
13	PERSONA 8	5	4	5	5	4	5	3	4	5	5	5	5	5	5	1	2	2	2	3	2	2	
14	PERSONA 9	5	4	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	1	4	2	2	2	2	2	
15	PERSONA 10	3	5	3	3	4	5	2	3	3	3	3	5	2	4	2	2	2	2	3	2	2	
16	PERSONA 11	5	5	5	5	4	4	3	4	5	3	4	5	5	5	1	2	3	2	3	2	2	
17	PERSONA 12	3	4	3	3	4	5	2	1	3	2	4	5	3	3	2	3	2	2	3	2	2	
18	PERSONA 13	5	3	5	5	3	4	2	3	5	4	4	5	4	4	1	2	2	2	2	2	2	
19	PERSONA 14	3	4	2	1	3	5	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	5	3	3	
20	PERSONA 15	4	3	4	3	5	3	2	1	2	2	3	5	3	3	3	2	3	2	3	2	2	
21	PERSONA 16	5	3	5	5	4	5	3	4	5	3	4	3	3	5	1	2	3	3	3	2	2	
22	PERSONA 17	3	3	4	2	3	5	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	
23	PERSONA 18	4	4	3	2	4	5	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	5	2	2	
24	PERSONA 19	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	1	
25	PERSONA 20	5	4	4	3	4	4	2	1	3	2	4	5	5	3	1	2	2	3	2	2	1	
26																							
27																							
28																							
29																							
30																							
31																							
32																							
33																							
34																							
35																							
36																							
37																							



Análisis de confiabilidad de la variable Autoestima

Alfa de Cronbach	N de elementos
,967	21

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	42,6500	145,713	,890	,964
VAR00002	42,2500	150,092	,835	,965
VAR00003	41,9500	148,787	,820	,965
VAR00004	42,0500	148,682	,733	,966
VAR00005	41,6000	156,779	,567	,967
VAR00006	42,6500	146,029	,874	,964
VAR00007	42,6500	146,029	,874	,964
VAR00008	42,1000	152,411	,679	,966
VAR00009	42,6500	145,924	,880	,964
VAR00010	42,3000	149,379	,836	,965
VAR00011	41,6500	144,661	,828	,965
VAR00012	42,4500	144,050	,800	,966
VAR00013	42,2500	149,566	,785	,965
VAR00014	42,4000	148,042	,847	,965
VAR00015	42,4000	148,358	,830	,965
VAR00016	42,4000	144,989	,872	,964
VAR00017	41,7500	156,618	,668	,967
VAR00018	41,7000	158,537	,518	,968
VAR00019	41,3000	155,379	,502	,968
VAR00020	41,8500	162,134	,240	,970
VAR00021	42,0000	154,632	,962	,965

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE AUTOESTIMA

		ITEM 1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM 7	ITEM8	ITEM9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM12	item 13	item 14	item15	item 16	item17	item18	item19	ITEM20	ITEM21
6	PERSONA 1	5	4	4	3	3	2	2	2	1	2	4	5	4	4	1	1	3	2	2	2	2
7	PERSONA2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3
8	PERSONA3	5	4	4	3	3	3	3	3	1	2	4	5	4	4	2	2	3	3	3	3	2
9	PERSONA 4	5	4	4	4	2	1	1	2	1	2	4	5	5	4	2	1	2	2	3	3	2
10	PERSONA 5	5	4	4	5	2	1	1	2	2	2	4	5	4	4	1	2	2	2	3	2	2
11	PERSONA 6	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3
12	PERSONA 7	5	4	4	5	2	1	1	2	1	1	3	5	4	5	2	2	2	2	3	3	2
13	PERSONA 8	5	5	4	5	2	1	1	2	1	1	4	4	5	5	2	1	2	2	3	3	2
14	PERSONA 9	5	5	4	4	3	1	1	2	1	1	4	4	5	4	1	1	2	2	3	3	2
15	PERSONA 10	5	4	4	4	3	1	1	2	1	2	3	5	4	5	1	2	3	3	4	2	2
16	PERSONA 11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3
17	PERSONA 12	5	4	3	3	2	1	1	1	1	2	3	5	4	4	2	1	2	3	2	2	2
18	PERSONA 13	5	5	4	4	3	1	1	1	1	2	4	5	5	5	1	2	3	3	2	2	2
19	PERSONA 14	5	5	4	4	3	1	1	2	2	1	4	5	4	5	1	1	2	2	3	2	2
20	PERSONA 15	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
21	PERSONA 16	5	4	5	5	2	1	1	2	1	1	5	4	5	5	1	1	2	3	2	2	2
22	PERSONA 17	5	4	5	4	2	1	1	2	1	2	5	5	5	4	2	1	2	3	3	2	2
23	PERSONA 18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
24	PERSONA 19	4	5	4	5	3	1	1	2	1	2	3	5	4	5	1	1	2	2	2	2	2
25	PERSONA 20	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	4	4	3	5	2	2	3	2	3	2	2



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

SOLICITO:

Autorización de aplicación de instrumentos para medir variables

DIR. JORGE CRONWEL MONTAÑO VILCHEZ DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VLEP COLLEGE DE CHICLAYO

Yo, Arboleda Pajares Jeyner Edwin identificado con el DNI N° 47496235, estudiante del PROGRAMA ACADEMICO DE MAESTRIA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo, ante usted me presento y expongo:

Que estoy desarrollando un proyecto de investigación denominada: "Actividad físico- deportiva y autoestima en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Chiclayo - 2022", por ello solicito su autorización de la aplicación de instrumentos de investigación a su representada, asimismo es menester indicarle que todo lo que se recoja como información será únicamente utilizada como dato estadístico para el análisis de los resultados y se guardará confiabilidad de la información brindada.

Quedando a la espera de noticias suyas, le mando un cordial saludo.

Chiclayo, 30 de Septiembre del 2022

Arboleda Pajares Jeyner Edwin



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

AUTORIZACION

El que suscribe, Director de la Institución Educativa Vlep College de la ciudad de Chiclayo, **AUTORIZA** al docente Arboleda Pajares Jeyner Edwin, identificado con DNI N° 47496235, permiso para la aplicación de instrumento de un cuestionario en la I.E. Vlep College, para el desarrollo de un Proyecto de investigación (tesis) con título: "Actividad físico- deportiva y autoestima en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Chiclayo – 2022". El resultado de esta aplicación deberá ser informado a esta dirección, a fin de proceder de acuerdo a lo que corresponde en estos casos.

Chiclayo, 30 de Septiembre del 2022



JORGE CRONWEL MONTAÑO VILCHEZ

Director I.E. Vlep College

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento, acepto de manera voluntaria y libre mi participación en la investigación titulada: Actividad físico- deportiva y Autoestima en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa, Chiclayo - 2022, que será realizada por Arboleda Pajares Jeyner Edwin, de la Escuela de Postgrado de la Universidad Cesar Vallejo. Además, declaro haber sido informado(a) sobre el motivo de la investigación, así como también el uso que se le dará a la información recabada.

Por lo tanto:

- Los investigadores se comprometen a no revelar la identidad de quienes participen en este estudio.
- Los resultados serán discutidos con fines de aprendizaje manteniendosiempre el anonimato del participante.
- Los datos recabados serán utilizados únicamente con fines académicos o de investigación.
- Quienes participen en este estudio podrán retirarse en cualquier momento de la investigación sin manifestar los motivos de su incomodidad.

De antemano se agradece su participación.

Piura, 28 de Octubre del 2022.

BASE DE DATOS ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA

Personal/Item	Dimension 1							Dimension 2							Dimension 3					
	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20
1	1	2	3	4	5	4	5	5	5	1	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	3	4	3	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
4	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2
5	4	4	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
6	5	5	5	5	5	5	5	3	2	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
7	1	2	1	4	4	4	4	2	2	3	3	2	3	2	5	5	5	5	5	5
8	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1
9	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	4
10	2	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	2	2	2
11	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	2	4	2	4	5	5	4	5	5	5
12	5	5	1	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2
13	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	4
14	1	1	1	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	5	5	5	5	5	5	5	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
16	3	2	4	2	2	2	2	3	4	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
17	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	4	5	4	5	4	5
18	2	2	2	2	2	2	2	5	5	4	5	5	5	5	3	3	2	2	3	2
19	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
20	4	4	4	4	4	4	4	1	2	1	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
21	3	3	2	2	4	2	4	5	5	5	5	5	5	5	1	2	1	4	4	4
22	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5
24	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	1	1	2	1	1	1
25	1	2	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	1	5	5	5	5	5
26	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	2	2
27	2	1	3	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	3	2	4	2	2	2
28	5	5	4	5	5	5	5	1	2	1	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3
29	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	4
30	1	2	1	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	1	2	3	3	3
31	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4
32	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
33	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
34	4	5	4	5	4	5	4	3	2	4	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
35	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1
36	4	4	4	4	4	4	4	1	2	1	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2
37	5	5	5	5	5	5	5	2	1	2	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5
38	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1	1	1
39	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4
40	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1
41	1	1	2	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	3	3	3
42	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	3
43	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2
44	3	2	4	2	2	2	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4
45	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
46	1	2	1	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	2	1	2
47	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3
48	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1
49	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	4	5	4
50	4	4	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	4	3
51	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	2	2	2	2	2	2
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2
53	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	1	2	1	4	4	5	5	3	5
54	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5
55	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	4
56	5	5	5	4	4	4	4	1	2	3	4	5	4	5	3	3	3	3	3	3
57	1	2	3	1	2	1	2	2	2	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
58	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3
59	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
60	4	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	3	5	3	5	5	1	5	5	5
61	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
62	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	4	4	1	1	1	2	2	2
63	4	2	4	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5
64	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	2	2
65	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
66	1	2	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2
67	2	2	1	3	4	3	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
68	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
69	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2
70	4	4	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
71	5	5	5	5	5	5	5	3	2	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
72	1	2	1	4	4	4	4	2	2	3	3	2	3	2	5	5	5	5	5	5
73	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1
74	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	4
75	2	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	2	2	2
76	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	2	4	2	4	5	5	4	5	5	5
77	5	5	1	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2
78	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	4
79	1	1	1	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
80	5	5	5	5	5	5	5	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
81	3	2	4	2	2	2	2	3	4	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
82	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	4	5	4	5	4	5
83	2	2	2	2	2	2	2	5	5	4	5	5	5	5	3	3	2	2	3	2
84	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	2	2	2	2	1	2	3	4	5	4
85	4	4	4	4	4	4	4	1	2	1	4	4	4	4	2	2	1	3	4	3
86	3	3	2	2	4	2	4	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2
87	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2
88	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	3	5
89	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5
90	1	2	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	1	4	4	4
91	3	4	5	4	4	4	4	1	2	3	4	5	4	5	3	3	3	3	3	3
92	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4

ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA

AUTOESTIMA



93	5	5	4	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3
94	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5
95	1	2	1	4	4	4	4	4	4	5	5	3	5	3	5	5	1	5	5	5
96	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
97	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	4	4	1	1	1	2	2	2
98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5
99	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	2	2
100	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3

BASE DE DATOS AUTOESTIMA

B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
PERSONAS/ITE	i1	i2	i3	DIMENSION 1			DIMENSION 2					DIMENSION 3			DIMENSION 4						
	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21
1	2	3	2	2	2	2	2	5	3	5	5	5	5	5	3	2	1	3	3	2	1
2	5	3	3	4	5	3	4	4	4	2	2	2	2	2	5	5	3	4	5	1	2
3	4	3	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2
4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	1	5	1	1	5	5	2
5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	1	1
6	4	4	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	2	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	1	5	5
8	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	1	5	5	4	5	2	3	5	5	4	2
9	5	5	5	5	5	5	5	3	5	2	5	5	2	1	1	2	1	4	5	4	5
10	1	1	2	1	1	2	1	5	5	5	5	5	5	5	2	1	2	1	4	5	5
11	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	2	2	5	2
12	5	5	5	1	5	5	1	1	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2
13	3	3	2	1	5	2	1	3	4	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1
14	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	2	2	2	5	3	5	3	3	4	5	5
15	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	3	1	3	4	5	5	4	4	5	5
16	1	3	3	3	3	3	3	5	5	3	4	5	3	4	2	2	2	3	3	3	2
17	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	1	1
18	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	5	3
19	3	2	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2
20	5	5	3	4	5	3	4	3	2	1	1	2	1	1	5	3	3	4	5	5	5
21	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	2	2	4	4
22	1	1	1	1	1	1	1	5	2	3	2	5	3	2	5	5	5	5	5	2	3
23	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	4	4	1	4	5	3	5	5	1	2	
24	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	4	2	1	4	4	2	2	2	5	5
25	1	4	3	3	1	3	3	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1
26	5	2	3	2	5	3	2	2	1	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	2	2
27	1	2	1	4	4	1	4	2	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	5
28	2	1	2	1	1	2	1	3	3	3	3	4	3	1	1	1	2	1	1	5	5
29	4	4	2	2	2	2	2	4	5	5	4	4	5	4	1	5	5	5	5	5	4
30	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	5	5	5	1	5	2	1
31	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	5	3	3
32	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	5	5	5	5	5	3	2
33	4	5	5	4	4	5	4	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3
34	2	2	2	3	3	2	3	5	3	3	4	5	3	4	1	3	3	3	3	5	3
35	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	1	2	3	4	2	2	3	2	2
36	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	3	3
37	5	5	2	2	5	5	2	5	3	5	5	5	5	5	3	2	5	3	5	5	3
38	2	1	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	5	5	3	4	5	2	2
39	1	2	1	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2
40	5	5	1	5	5	1	5	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	3
41	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	1
42	3	3	2	1	5	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	2	5	5
43	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	4	3	3	1	4	3
44	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	1	5	5	1	5	2	3	2	5	5	5
45	4	4	2	2	2	2	2	1	3	2	1	5	2	1	1	1	1	4	1	1	2

B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
46	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	2	1	4	4	4
47	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	2	2	3	2
48	1	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2
49	2	1	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1
50	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2
51	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	3	1	3	4	1	1	4	4	2	1
52	2	2	2	2	2	2	2	5	5	3	4	5	3	4	2	2	2	3	3	3	3
53	5	3	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2
54	3	5	5	4	3	5	4	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	4	4
55	5	5	4	5	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	5	5	2	2	2	5	5
56	3	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	3	3	5	5
57	3	3	3	4	4	3	4	1	4	3	3	1	3	3	1	2	1	4	4	2	1
58	3	3	2	3	2	2	3	5	2	3	2	5	3	2	5	5	1	5	5	1	2
59	2	3	3	3	2	3	3	1	2	1	4	4	1	4	5	5	5	5	5	5	5
60	4	5	3	5	5	3	5	2	1	2	1	4	2	1	3	3	2	1	5	5	5
61	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3
62	4	3	3	2	5	3	2	2	1	2	3	3	2	3	5	5	3	5	5	1	1
63	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	4	4	2	2	2	5	5
64	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	4	4
65	2	3	2	2	2	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5
66	5	3	3	4	5	3	4	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	4	4
67	4	3	1	2	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	3	3	1	2
68	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1
69	5	3	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	5	5
70	4	4	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1
71	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	4	4	1	4	5	3	5	5	5	2	2
72	4	4	4	4	4	4	4	5	5	1	5	5	1	5	3	5	5	4	3	5	3
73	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5
74	1	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	5	2	1	3	2	1	1	2	5	5
75	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	3	2
76	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	5	2	3	2	3	3
77	3	3	2	1	5	2	1	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3
78	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	2	3
79	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	5
80	1	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	5	2	2
81	3	4	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
82	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	3	3
83	3	2	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2
84	5	5	3	4	5	3	4	2	2	2	2	2	2	2	5	3	3	4	5	2	3
85	2	2	2	2	2	2	2	5	3	5	5	5	5	5	4	3	1	2	2	5	3
86	1	1	1	1	1	1	1	3	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	4	3
87	3	3	3	3	3	3	3	5	5	4	5	5	4	5	5	4	3	5	5	3	3
88	3	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	4	5	5	4	4	2	2
89	1	4	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	4	1	1	2	1	3	2	3
90	5	2	3	2	5	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	5	3
91	1	2	1	4	4	1	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	4	3
92	2	1	2	1	4	2	1	4	5	3	5	5	3	5	3	3	2	3	5	5	5

93	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	5	5	3	4	5	4
94	2	1	2	3	3	2	3	4	3	3	2	5	3	2	2	2	2	2	5	4	5
95	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	3	5	1	1
96	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4
97	4	5	5	4	4	5	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3
98	2	2	2	3	3	2	3	5	3	3	4	5	3	4	2	2	2	2	3	3	3
99	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	1	2	3	4	5	3	2	3	5
100	2	2	2	3	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	1	2	2	1	3	2	2

PRUEBA DE NORMALIDAD

Hipótesis:

- H0: La data tiene una distribución normal
- Hi: La data no tiene una distribución normal

Nivel de significatividad: $\alpha = 0,05$

Regla de decisión: Si p-valor obtenido es menor a α , es rechazada la H0 y por defecto es aceptada la Hi.

Estadístico de prueba:

Kolmogorov-Smirnov, apropiada para toda muestra > 50 .

Tabla de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA	,320	100	,000	,769	100	,000
AUTOESTIMA	,320	100	,000	,769	100	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Los resultados que han sido analizados mediante el estadístico de Kolmogorov-Smirnov, se logra apreciar que la variable Actividad físico-deportiva y autoestima tienen una probabilidad de sig . $p < 0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula H0, afirmando que la distribución de los datos de las variables de estudios no tienen una distribución normal, por lo tanto, para el análisis correlacional corresponde aplicar el estadígrafo no paramétrico del coeficiente de correlación de Rangos de Spearman.

Lima, 1 de diciembre de 2022

Carta P. 1511-2022-UCV-EPG-SP

Bachiller
JORGE CRONWEL MONTAÑO VILCHEZ
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA VLEP COLLEGE

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **ARBOLEDA PAJARES JEYNER EDWIN**; identificado(a) con DNI/CE N° 47496235 y código de matrícula N° 7002728619; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA en modalidad semipresencial del semestre 2022-II quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRO(A), se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (tesis) titulado:

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, CHICLAYO - 2022

En este sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso a nuestro(a) estudiante, a fin que pueda obtener información en la institución que usted representa, siendo nuestro(a) estudiante quien asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de concluir con el desarrollo del trabajo de investigación (tesis).

Agradeciendo la atención que brinde al presente documento, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



MBA. Ruth Angélica Chicana Becerra
Coordinadora General de Programas de Posgrado Semipresenciales
Universidad César Vallejo

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, DENEGRÍ VELARDE MARIA ISABEL, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "Actividad físico- deportiva y Autoestima en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa, Chiclayo - 2022", cuyo autor es ARBOLEDA PAJARES JEYNER EDWIN, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 16 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
DENEGRÍ VELARDE MARIA ISABEL DNI: 08367190 ORCID: 0000-0002-4235-9009	Firmado electrónicamente por: MDENEGRIVE11 el 08-01-2023 19:59:56

Código documento Trilce: TRI - 0491530