



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN  
EDUCACIÓN**

**Relación entre actividad física, autoestima y depresión del  
adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19,  
Lima - 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Doctora en Educación

**AUTORA:**

Cornejo Jurado, Ysholde Consuelo (ORCID: 0000-0002-8645-8164)

**ASESOR:**

Dr. Chumpitaz Caycho, Hugo Eladio (ORCID: 0000-001-6768-381X)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

LIMA - PERÚ

2022

## **Dedicatoria**

A la Santísima Madre Virgen María de Guadalupe, que me ha guiado para encontrar el problema a nivel mundial de los adolescentes y poder ayudar a las nuevas generaciones, mediante esta investigación.

A mis hijos Frank, Grecia y Franco Gonzáles Cornejo para que logren sus objetivos con estudio y gran sabiduría.

## **Agradecimiento**

A mi madre Olga Jurado Reyna de Cornejo y a mi tía Consuelo Jurado Reyna por permitirme seguir como ellas la docencia de Educación Física y culminarlo como doctora en Educación.

A Frank Gonzáles Cornejo por sus sugerencias y seguir los pasos en la investigación.

A Grecia Gonzáles Cornejo por sus grandes aportes, apoyo incondicional y consejos.

A Franco Gonzáles Cornejo por su apoyo tecnológico y su gran empatía.

Al jefe de Posgrado Dr. Raúl Delgado Arenas por sus sabios consejos y enseñanzas.

Al Dr. Hugo Chumpitaz Caycho por ser el maestro y guía en todo el proceso de investigación.

A los jueces expertos, Dr. Santiago Crispín Rodríguez, Dr. Edward Flores Masías, Dr. Luis Garay Peña, Dr. Darién Rodríguez Galán y a la Dra. Elizabeth Vegas Palomino porque acrecentaron aún más mis conocimientos para un extraordinario instrumento.

Al Prof. Hernán Dionicio Flores, por su apoyo administrativo y motivación para culminar la maestría y el doctorado.

A los estudiantes del 3.<sup>er</sup> grado de secundaria de la Institución Educativa que me apoyaron para el logro de esta investigación.

## Índice de contenidos

	Pág.
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I INTRODUCCIÓN	1
II MARCO TEÓRICO	5
III METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2 Variables y operalización	16
3.3 Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.5. Procedimientos	23
3.6. Método de análisis de datos	23
3.7. Aspectos éticos	24
IV. RESULTADOS	25
V. DISCUSIÓN	44
VI. CONCLUSIONES	52
VII. RECOMENDACIONES	54
VIII. PROPUESTA	56
REFERENCIAS	61
ANEXOS	68

## Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1: Distribución de la Población	18
Tabla 2: Muestreo	18
Tabla 3: Confiabilidad para la Variable de Actividad Física	20
Tabla 4: Confiabilidad para la Variable de la Autoestima	20
Tabla 5: Confiabilidad para la Variable Depresión	22
Tabla 6: Relación de Validadores	23
Tabla 7: Tabla cruzada Actividad física – Autoestima	29
Tabla 8: Tabla cruzada Actividad física – Depresión	30
Tabla 9: Supuesto de normalidad	31
Tabla 10: Interpretación del coeficiente de correlación de Spearman	32
Tabla 11: Correlación entre actividad física y la iniciativa para relacionarse	33
Tabla 12: Correlación entre actividad física y el humor depresivo	34
Tabla 13: Correlación entre la iniciativa para relacionarse y el humor depresivo	35
Tabla 14: Correlación entre la actividad física y social	36
Tabla 15: Correlación entre la actividad física y la anergia	37
Tabla 16: Correlación entre lo social y la anergia	38
Tabla 17: Correlación entre la actividad física y lo afectivo	39
Tabla 18: Correlación entre la actividad física y la discomunicación	40
Tabla 19: Correlación entre lo afectivo y la discomunicación	41
Tabla 20: Correlación entre la actividad física y la ética	42
Tabla 21: <i>Correlación entre la actividad física y la ritmopatía</i>	43
Tabla 22: <i>Correlación entre la ética y la ritmopatía</i>	44

## Índice de figuras

	Pág.
Figura 1: Esquema del Diseño	16
Figura 2: Actividad Física	25
Figura 3: Autoestima	26
Figura 4: Depresión	27

## **Resumen**

La investigación ha tenido como objetivo determinar de qué manera la actividad física se relaciona con la autoestima y depresión en una institución educativa, mediante el diseño no experimental correlacional, el enfoque es cuantitativo con nivel descriptivo, la característica, es de corte transversal ya que se aplican los instrumentos para la recaudación de los datos en un solo instante. El tipo de estudio fue aplicada, ya que, mide y muestra las características de la actividad física que mejora la autoestima y depresión en una institución educativa. Se realizaron tres cuestionarios, los cuales, fueron los instrumentos necesarios para recabar, por cada variable, la información de los 121 estudiantes que fue la muestra con 54 damas y 67 varones adolescentes del 3.<sup>er</sup> grado en el nivel de secundaria. Los resultados de este estudio, a través del Rho de Spearman demuestran que; existe una relación significativa entre la actividad física y autoestima con 0,844, entre la actividad física y depresión 0,809 y entre la autoestima y depresión 0.835 relacionándose las variables entre sí. En cuanto a la conclusión de la investigación, se encontró relación positiva muy alta entre la actividad física, autoestima y depresión en tiempos de Covid-19 en Lima-Perú.

**Palabras clave:** Actividad física, depresión, autoestima, estudiantes.

## **Abstract**

The objective of the research was to determine how physical activity is related to self-esteem and depression in an educational institution, by means of a non-experimental correlational design, the approach is quantitative with a descriptive level, the characteristic is cross-sectional since the instruments are applied to collect data in a single moment. The type of study was applied, since, it measures and shows the characteristic of physical activity that improves self-esteem and depression in an educational institution. Three questionnaires were made, which were the necessary instruments to collect, for each variable, the information of the 121 students that was the sample with 54 girls and 67 adolescent boys of the 3<sup>rd</sup> grade at the high school level. The results of this study, through Spearman's Rho show that there is a significant relationship between physical activity and self-esteem with 0.844, between physical activity and depression 0.809 and between self-esteem and depression 0.835 relating the variables to each other. As for the conclusion of the research, a very high positive relationship was found between physical activity, self-esteem and depression in times of Covid-19 in Lima-Peru.

**Keywords:** Physical activity, depression, self-esteem, students.



## I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, se ha convertido en la mayor preocupación de la era moderna la falta de actividad física. El 23% de las personas adultas y el 81% de adolescentes en etapa escolar, no se encuentran actualmente activos; logrando de esta manera el sedentarismo y la poca actividad física por lo tanto tendrían efectos muy adversos en su bienestar saludable y calidad de vida, sin embargo, puede ser muy valioso las técnicas de relajación que ayudan a mantener la calma y proteger la salud en tiempos de cuarentena. Se ha estimado que, por año, alrededor de 1,9 millones de personas han fallecido en el mundo a raíz de enfermedades que se han producido por la falta de movimiento. El 85% de las adolescentes (damas) y el 78% de los adolescentes (varones) no llegan al nivel mínimo de una hora para realizar actividades físicas al día, la cual estaba muy relacionado con el autoconcepto, ya que, en esta etapa donde muchos jóvenes empiezan a tomar conciencia de su cuerpo ha causado una baja autoestima (OMS, 2020). Se pudo apreciar, que ese problema estuvo afectando a los estudiantes globalmente. En Argentina, el 55.1% de la población registraba bajos niveles de actividad física. Chile y Venezuela habían presentado la tasa más alta de sedentarismo infantil en Latinoamérica, siendo el 23.8% en los niños y el 28.7% en las niñas, que realizarían poca o ninguna actividad física. En cuanto a Colombia, presentó una tasa de sedentarismo en jóvenes de 15 años a más en un 91%. Solamente en Estados Unidos en 2015, alrededor de 3 millones de adolescentes entre 12 y 17 años tuvieron al menos un episodio depresivo grave según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR, 2013). Pero la falta de actividad física había aumentado respecto al 2018 y alcanza a 6 de cada 10 individuos. Más de 2 millones habían reportado experimentar, una depresión que perjudicaba su vida diaria y alrededor del 30% de las niñas y el 20% de niños tuvieron algún tipo de trastorno de ansiedad según: Salud y Servicios Humanos Nacional (SSHN, 2019). En el Perú, 73% de la población no realizaron ningún tipo de actividad física, para lo cual quedó comprobado, que un 86,4% de la población ejecutaba menos de 3 sesiones de 30 minutos a la semana y lo más alarmante, es que estaba avanzando a pasos agigantados esta situación, según lo señala: la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2012). A causa de ello, la obesidad, conjuntamente con el sobrepeso en el Perú, afectó a 2,5 millones de niños (8%)

con la edad de 5 años, ya que según los estudios Epidemiológicos del INNSM “HD-HN”, el episodio depresivo en el adolescente, era un trastorno clínico muy frecuente en Lima con 8,6%; en la Sierra con 5,7%; en la Selva con 4,7% y finalmente en la Costa con 4,4%, según el Ministerio de Salud Mental MINSA (2019). En la provincia de Lima, para una perfecta actividad física se relacionaron los beneficios psicológicos, para contrarrestar: la ansiedad y depresión, presentando mediante una elevada autoestima, salud mental, y apreciación de la inherente capacidad física del estudiante (Conde y Tercedor 2001). Se realizó una investigación en 80 Instituciones Educativas de Lima, donde afirmaron que la falta de actividad física determinaba un problema de sobrepeso en los estudiantes conllevándolos a una baja autoestima (Mispireta, 2012). Asimismo, se determinó una fuerte relación de la actividad física con una mejor calidad de vida (Gómez et al. 2012). La combinación, del factor económico y el factor sociocultural, se implicaron en las actividades físicas y en la salud, ya que, el colegio era el lugar donde se podía promocionar (MINSA, 2014). Antes, la concepción de actividades físicas presentaba ciertas modificaciones en sus repercusiones, difundiendo más allá de los conocimientos biomédicos y fisiológicos introduciéndose aún más en lo psicológico, en lo social entre otros, debido a los acontecimientos dramáticos por la presencia de la corona virus 19 (Covid-19). Para tal efecto, también se había realizado una investigación a nivel local en una Institución Educativa y se indagaron sobre el estado físico y psicológico de los estudiantes adolescentes. Es importante conocer los componentes respecto a la salud y sobre la formación orgánico - corporal que se han fortalecido en el ser humano y forma parte de su desarrollo, evitando espacios vacíos para desenvolverse como ser humano, ya que el bienestar se ha producido a través de su práctica (Boone, 2009). Se ha definido que la actividad física se orientó, hacia un predominio de todas las capacidades físicas de los estudiantes (MINEDU 2016). Ante esta situación se consideró realizar el siguiente cuestionamiento: ¿De qué manera la actividad física se relaciona con la autoestima y la depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021? Asimismo, de los problemas específicos surgen las interrogantes: ¿De qué manera la actividad física se relaciona con la iniciativa para relacionarse y el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021?

¿De qué manera la actividad física se relaciona con lo social y la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021? ¿De qué manera la actividad física se relaciona con lo afectivo y la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021? ¿De qué manera la actividad física se relaciona con la ética y la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021? El trabajo de investigación se justificó en el campo teórico, porque se realizó un estudio y análisis de las teorías, conceptos y diversos aportes sobre: la actividad física en mejora de la autoestima y depresión, que pueden ser usados para conocimientos nuevos, que aportarían a la solución de futuras investigaciones científicas. En el campo metodológico, la investigación se justificó, aportando un instrumento que ha permitido obtener información por cada variable de estudio para analizarlas y ser medidas. En el campo social, esta investigación justificó su aporte, como ayuda necesaria a las instituciones de toda índole que tengan similares características y han mejorado oportunamente, motivando a que la actividad física se incremente brindando aportes científicos para el desarrollo profesional y personal de los docentes. El objetivo general de esta investigación es: Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con la autoestima y la depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021. Los objetivos específicos de esta investigación: Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con la iniciativa para relacionarse y el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021. Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con lo social y la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021. Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con lo afectivo y la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021. Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con la ética y la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021. La hipótesis del trabajo de investigación consiste en que la actividad física se relaciona significativamente con la autoestima y la depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021 y sobre las hipótesis específicas de la investigación tenemos: La actividad física se relaciona significativamente con la

iniciativa para relacionarse y el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021. La actividad física se relaciona significativamente con lo social y la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021. La actividad física se relaciona significativamente con lo afectivo y la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021. La actividad física se relaciona significativamente con la ética y la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021.

## II. MARCO TEÓRICO

Se han revisado y analizado diversas publicaciones documentarias, reconociendo los trabajos internacionales. En la investigación de Becker et. al. (2018), se pudo verificar la relación entre la imagen corporal, el estrés, la autoestima, la alimentación y la masa corporal de 238 adolescentes con las siguientes edades 14 – 20. El 62% son niñas, por sus respuestas en el test de Eating attitudes, silhouette matching task. La escala de estrés y el inventario de autoestima tuvieron en cuenta el peso y la altura. Se consideró, que la insatisfacción de la imagen corporal, presentaba trastornos en los adolescentes, como la anorexia y bulimia por sus ideales de la belleza física. Para lo cual, se sugirió un trabajo preventivo, mediante evaluaciones derivadas a los psiquiatras, psicólogos, nutricionistas y docentes de educación física. Se requería, el tratamiento por género; para las niñas una evaluación sobre su preocupación de la pérdida de peso, estrés, autoestima mediante programas de actividades físicas y el manejo de estrés. Para los niños, el aumento de masa muscular es muy importante, ya que tienen tendencia a la vigorexia; para ello, se les había orientado sobre las prácticas físicas fomentado una buena alimentación evitando los trastornos alimenticios. Según Pereira (2018), en su investigación tuvo una muestra de 1,800 estudiantes escolarizados no federados, competidores y no competidores. Dichos estudiantes, lograron responder el cuestionario que fue sociodemográfico y desarrollaron un test autoevaluativo multifactorial de adaptación infantil, adecuándose a la subescala de los padres de familia. Se observaron las diferencias en los resultados con respecto al impedimento materno, resaltando las diferencias de sexo, edad, nivel socioeconómico en la ansiedad y depresión siendo muy significativo en los adolescentes españoles y brasileros. Ha existido un índice significativo mayor, en los adolescentes del sexo femenino. La edad no estuvo relacionada con el índice de ansiedad y depresión, ya que, mediante la investigación no se pudo demostrar. Según Arias et. al. (2019), investigaron sobre el alcoholismo, cuya adicción es muy frecuente entre los adolescentes. El estudio fue de corte transversal, observacional descriptivo con estudiantes identificados por el consumo de alcohol. En la población se observó, que la ansiedad tuvo un nivel muy alto comparado con el nivel de depresión que fue bajo el 19,09% y el nivel de autoestima 52,72%. Ha existido un alto índice de consumo;

pese a la celebración o actividades culturales y recreativas sin que el alcohol estuviera presente y los adolescentes mostraban, por esta razón de no beber alcohol, niveles depresivos, ansiedad y una autoestima en los tres niveles: alto, medio y bajo. Se ha afirmado en esta investigación, que cuando se superó la intensidad de la persona, este estado ha sido una patología que acrecentó, un fuerte malestar. Se recomendó la formación en valores y el fortalecimiento de la formación educativa y social; para que la formación cultural sea desarrollada en forma efectiva en los adolescentes con alto riesgo del alcohol quedando libre de la adicción, ocupando su tiempo recreativamente. Seguidamente, Álvarez y Evert (2020), mediante su investigación del entorno escolar, comunal y familiar, iniciaron la activación en la niñez, para mejora del estilo de vida activa y romper las tendencias del incremento del sedentarismo, sobrepeso y obesidad que conllevaron a una baja autoestima. Propiciando de esta forma, una menor alimentación en los adolescentes habiendo sido el nivel de sobrepeso y obesidad del 23.3%. Asimismo, se produjeron; altísimos riesgos alarmantes de la población en estudio. Los pobladores, adquirieron diversas enfermedades como: la hipertensión arterial, diabetes/obesidad, atrofas cardio vasculares o algún tipo de cáncer reduciéndoles una mejor calidad de vida. Esta población, mostraba un índice de 53% que realizaban actividad física, lo cual, indicaba un bajo nivel de rendimiento físico y no se hacía efectivo según lo solicitado por la OMS. Paralelamente, la población de infantes tenía cifras muy elevadas de no realizar actividades físicas por una baja autoestima, un 52.9% lo presentaba por factores psicosociales que habrían bloqueado el desarrollo de la personalidad del adolescente propiciando actitudes muy negativas como la agresividad y depresión. La investigación: se realizó en 11 escuelas con 359 niñas que es un 47% y 399 niños siendo un 53% entre las edades de 11 a 13 años, presentando la talla de 147.11 cmts. y un peso de 47.53 kg los cuales fueron evaluados por su imagen corporal, actividad física y percepción de la autoestima por medio de un cuestionario para los niñas y niños. Los resultados fueron los siguientes: 227 tienen bajo peso, 354 tienen peso saludable y 139 tiene sobrepeso y 38 tienen obesidad. En la investigación de Kalazich et. al. (2020) sobresalió, que el aislamiento era lo mejor, impidiendo la transmisión de la Covid-19, lo cual ha producido problemas de salud física y mental a nivel mundial. La falta de actividad

física ha sido uno de los principales problemas cardiovasculares, sobrepeso, diversidad del cáncer, depresión. Toda actividad Física, formaba parte de una política pública que mejoraba emocionalmente y que se seguiría manteniendo. Recomendaban, privilegiar el inicio de entrenamientos por medio de los deportes individualmente. En caso de realizar actividades se deben regir de los protocolos, manteniendo la distancia. En su investigación incluían una guía de recomendaciones dirigido a los padres, docentes y para los médicos una guía sobre: vigilancia y evaluación para los pacientes. Las sociedades chilenas de medicina en el deporte como: pediatría, kinesiología y el consejo académico nacional de educación física, dieron los protocolos para retornar a las actividades laborales y educativas; para disminuir las diversas formas que pueden contagiarse del virus Covid 19. Para Lizarazo et. al. (2020), la actividad física, producía beneficios integralmente, todo lo contrario, ocurre con el sedentarismo ya que perjudicaba notablemente la salud física y mental de los escolares adolescentes que presentaban un cuadro de baja autoestima. Al realizar actividades físicas deportivas o recreativas, en aquellos estudiantes, hubo un aumento de autoestima ya que se necesitaba que dichas actividades se promuevan en el hogar y en la escuela. La investigación fue de diseño transversal; de tipo descriptivo correlacional. La muestra fue un total de 90 estudiantes entre 14 y 17 años de ambos sexos que pertenecen a una escuela colombiana. Se concluye en esta investigación, que el 50% de escolares investigados presentó baja autoestima, por falta de actividad física, se requiere promover actividades físicas en la escuela y el hogar. Para Piola et. al. (2020), mediante su investigación manifestaron, que todas las personas que tuvieran una profesión, han debido aconsejar y recomendar a los padres y madres de familia, sobre los actos y comportamientos de sus menores hijos mediante la participación en su tiempo libre con las actividades físicas y algún deporte; ya que, la familia y las amistades influirían, más aún, si eran del mismo género de los adolescentes. Realizaron una investigación de tipo transversal con 855 estudiantes, siendo el 54% las mujeres que fueron respondiendo a una encuesta anónima. Hubo un efecto moderador entre la actividad física y el apoyo social. Ciertamente, Reyes et. al. (2020), mencionaban sobre la desvalorización de las actividades físicas y los diversos estilos de vida en los adolescentes chilenos, que permiten la

adquisición de una alimentación inadecuada y baja nutrición; siendo muy importantes para una buena imagen corporal. Es importante que en cada centro educativo se hubiera promovido la alimentación saludable, ya que los escolares investigados que mostraron mejor condición física y mejor alimentación, teniendo altos grados de oxígeno máximo ( $VO_{2M\acute{a}x}$ ) y menos insatisfacción con su imagen. Era importante; el diseño de programas que permitieran realizar actividades deportivas, que han incrementado la actividad física semanalmente con estrategias mejorando la alimentación saludable en los niños y niñas, así como en la familia y su entorno escolar promocionando ambientes saludables. El género; estuvo asociado con esa insatisfacción de la imagen física. Según; la investigación de Vasconcelos et. al. (2020), todo deporte ha creado en los adolescentes autonomía y libertad, afinidad de la personalidad nociva por la discriminación, exclusión y toda arbitrariedad que se ha relacionado a una subjetividad positiva por la seguridad de la autoestima y por tener confianza en sí mismo. El deporte; ha permitido expandir toda la potencialidad de los adolescentes, pero también se tuvo en cuenta; que influye sobre las actitudes que muestran. Generalizar; no ha sido conveniente, ya que esta investigación es el inicio para futuras investigaciones; donde los adolescentes se ubicarían en la sociedad con discapacidad física. Fue una investigación cualitativa, con muestreo no probabilístico. Los participantes fueron 9 adolescentes de 15 y 19 años, se han seleccionado por criterios y según la discapacidad física. Informando sobre sus experiencias durante un año. La investigación; permitió observar que los adolescentes pueden interactuar, personalmente o virtualmente. La muestra de estudio, no fue numérica, sino, una profundización al tema investigado. Virtualmente el investigador principal; ha podido tener mayor contacto con los adolescentes, mediante entrevistas, las cuales también fueron presenciales y semiestructuradas. Otro grupo de adolescentes de 14 y 18 años, habían participado en actividades físicas deportivas grupales y otros grupos recreativamente por dos años y se logró la interacción entre ellos. Finalmente, a Vilchis (2020), le nació la necesidad de crear un programa que le permita prevenir todo tipo de violencia sensibilizando a la sociedad mexicana sobre el tema. Se debió enfatizar, por consiguiente, un ambiente de confianza que facilite la comunicación entre los pacientes y familiares, para fomentar el apoyo por medio



de pautas que aumentarían la autoestima y así hubieran disminuido y erradicado a la víctima de violencia. Mediante los cambios de hábitos alimenticios y el cambio del estilo de vida; se han logrado así, el fortalecimiento interno básico para fortalecer la autoestima. La finalidad de la investigación fue la prevención de la violencia, controlando situaciones de riesgo, logrando en la conciencia de los niños y adolescentes, lo que debieron manifestar en las diversas situaciones de abuso que afrontaron. Mediante habilidades de autoconocimiento, autorregulación emocional y conductual se potencian mecanismos de autoprotección y seguridad personal. En las investigaciones nacionales; tenemos a Chanca (2017), que realizó la investigación sobre el desarrollo de la autoestima y la incidencia significativa de la actividad física. El desarrollo cognitivo de los estudiantes; ha influenciado en la actividad física, pues el R cuadrado de ,029 indicaba que la correlación lineal es alta y cerca al cero, asimismo teniendo en cuenta los resultados, se ha concluido; que la actividad física no se ha proyectado en el desarrollo afectivo y no incidió en el progreso conductual ni autoestima de los estudiantes adolescentes. La población fue de 446 estudiantes y se obtuvo una muestra de 70 estudiantes teniendo como resultado la mejora de la autoestima estuvo influenciada por las actividades físicas. Según la investigación de Tarqui et. al. (2017), la actividad física mínima, incrementó las enfermedades no transmisibles y se considera que el 70% de ciudadanos en el Perú no realizan ejercicios físicos. El mayor índice de la obesidad, fue en Lima Metropolitana y en provincias es un nivel muy bajo, sobre todo en la Selva. El estudio fue transversal con el muestreo probabilístico, estratificado y multietápico, Visitaron 5,792 viviendas y se evaluaron 10,653 peruanos de la edad de 15 a 69 años, Se informó, que al menos 10 minutos seguidos de actividad física era muy común. Sugirieron que el estado político, promoviera la actividad física en la población peruana. El 75,8% baja actividad física, 21,3% relativamente moderada y el 2,9% es alta en Lima Metropolitana. Entre tanto Borrero (2018), investigó sobre la depresión y la adecuación que afecta los niños y adolescentes del formulario Children Depression Inventory (CDI) el cual sirve, para diagnosticar sobre cómo influye la depresión entre los 9 a 15 años. En Lima, ha servido para especificar sobre la depresión en niños y adolescentes ya que, el CDI estuvo adaptado para medir en los niños y adolescentes la depresión en estudio. Las entrevistas clínicas

han sido variadas y de acuerdo a la edad; a su vez el formato fue: entrevista estructurada y semiestructurada. La diferencia de sexo; se ha podido observar ya que, en la puntuación total, fue significativamente más alto en las dos escalas de las niñas que en los síntomas depresivos de los niños. Las niñas también obtuvieron puntaje más alto en la escala de la disforia y la autoestima. Esta población osciló entre los 9 y 15 años, en la Institución educativa que se investigó. La muestra fue 381 de una población de 1,800 estudiantes, obteniéndose 0.78 en Alfa de Cronbach. Al aplicarse la encuesta; el resultado fue, que las mujeres son más propensas a la autoestima negativa y a la disforia. En el Perú según, Ortega (2018), investigaba si existía una extrema discriminación por los niños obesos, y fueron el bullying o acoso escolar denominándose una acción negativa de manera intencionada, causando un gran daño. Existió la relación entre la ansiedad y obesidad, habiendo tenido trastornos alimenticios. La depresión y la obesidad podían asociarse directamente ya que la depresión puede preceder a la obesidad y se presentó más en mujeres que en los varones. Todo esto motivó a que los niños se sentirían fracasados en diversos aspectos de su vida personal. La obesidad infantil, causó un gran impacto psicológicamente. Identificar las alteraciones psicológicas que se relacionaban con la obesidad pediátrica ha sido el objetivo. Mediante ese estudio; se concluyó, que hubo correspondencia con la obesidad que presentan los niños y han sentido una insatisfacción corporal, distorsionando su imagen corporal por parte de los progenitores, sumado a los trastornos alimenticios. La baja actividad física; lo tienen las tres cuartas partes de peruanos, el sexo femenino, en la zona urbana de Lima Metropolitana, la región costa y región selva se relacionaron por baja autoestima, por lo tanto, Rivera et al. (2018), investigó sobre la autoestima y habilidades sociales en adolescentes con familias monoparentales adventistas en Puno y concluyó que las habilidades sociales estaban relacionadas significativamente con la autoestima. Encontraron que un importante porcentaje (41,4%) cumplió con los criterios psicométricos de depresión. Se crearon los conflictos por consumir alcohol y por la violencia ejercida de padres hacia los hijos, marcando una gran diferencia significativa por los síntomas depresivos en las adolescentes siendo características de la disfuncionalidad familiar. La dimensión de las habilidades comunicativas; tuvo una correlación positiva y directa con la autoestima y asertividad. Es importante; haber

propiciado, un buen entorno para desarrollar las habilidades sociales. Asimismo, Rivera et. al. (2018), en la ciudad de Arequipa – Perú realizaron la investigación acerca de la depresión en los adolescentes que fue realizado en el Perú. Era una investigación descriptiva sobre los síntomas depresivos en la etapa de la adolescencia. El estudio realizado fue asociativo; con una muestra de 1,225 adolescentes cuyas edades fluctúan entre 11 y 18 años con la edad promedio de 14 años en diversos colegios privados y estatales. Se aplicó un cuestionario de Inventario de Depresión Beck, la cual se basó, sobre asuntos familiares y preguntas sobre la violencia intrafamiliar, el 41.4% tuvieron cuadros de depresión por la violencia ejercida por sus padres alcohólicos. La disfuncionalidad familiar, así como los problemas mencionados se asociaron con los síntomas depresivos de los adolescentes. Según, Ventura et. al. (2018), las evidencias psicométricas en los adolescentes con la escala de autoestima de Rosenberg en Lima; ha necesitado con urgencia que se desarrollen de manera más rápida para conseguir mejores resultados. El estudio, tuvo: diseño instrumental, muestreo no probabilístico de tipo intencional. Desarrollaron un test auto informado, para los niños escolarizados de Lima Metropolitana. Los resultados indicaron que la EPI debió ser conocida como una escala bidimensional permitiendo una apropiada evidencia de validez, mediante 529 varones y 555 mujeres de siete instituciones educativas privadas y públicas entre los 7 y 12 años de edad, pidiendo la autorización a los padres de familia. Sin embargo, para Alvites (2019), la característica muy común en los adolescentes fue la información y la comunicación tecnológica, la cual estuvo presente en la familia, escuela y amistades que frecuentan. Esta investigación, abordó el cyberbullying que es la forma de victimizarse virtualmente ya sea de forma visual, escrita o verbal, utilizando medios por los que se pueda excluir y suplantar de forma online la cual tiene relación con la depresión de los adolescentes, del nivel de secundaria de una escuela de Piura – Perú. De los estudiantes de 11 hasta los 16 años se obtuvo una muestra de 363 mujeres en la que se demostró la relación entre cyberbullying y depresión. La cibervictimización verbal y escrita tuvo alta incidencia en la depresión. Asimismo; Pelegrín et. al. (2019), lograron una investigación, con practicantes y no practicantes de actividades físicas, jóvenes con o sin federación, deportistas competitivos y no competitivos. Para la

clasificación, se tuvo en cuenta la influencia de los padres sobre sus hijos, mediante el Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil (TAMAI). Los adolescentes que no practicaban actividad física tuvieron mayor nivel de limitaciones maternas para no practicarlo, esa restricción fue una razón que influyó en los adolescentes para no realizar actividad física – deportiva. No existió relación entre las estrategias educativas parentales con los deportistas federados y los deportistas no federados, los que practican o no las diversas actividades físicas, los que compiten o no, mediante su género. Por lo tanto; Tacca et. al. (2020), relacionaron la habilidad social, la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes peruanos del nivel de secundaria en su investigación.; comprobarían que los varones tienen mayor puntaje sobre las variables. Los estudiantes de escuelas privadas tuvieron mayor autoconcepto físico - social y sensación de control, encontraron relación entre autoconcepto y la autoestima habiendo sido mayor y positiva en los resultados sin diferencia entre las edades. La investigación fue de diseño correlacional de corte transversal y 324 adolescentes de 4.º y 5.º grado de secundaria fueron la muestra. Para concluir, se observó una diferencia muy acentuada según el sexo, los varones tienen una ventaja sobre las mujeres donde las ventajas y desventajas influyeron en lo cultural y social de cada región o ciudad de los diversos países. En el Perú, las mujeres sufrieron frustraciones y presión social por los estereotipos de la belleza, afectando el desarrollo social y su autoestima ya que la percepción física es muy importante para ellas. Los autores recomendaron fortalecer las habilidades sociales, lo cual ha contribuido con la mejora de la formación integral de los adolescentes. Asimismo, el fortalecimiento de los conocimientos de los docentes cuya acción se ha podido complementar una psicopedagogía sobre la autoestima de los adolescentes. Se procedió a las definiciones de las teorías de la Actividad Física; cuyo conocimiento era racional y sistematizado que estudia la motricidad del ser humano y por ende la actividad física que fue organizada y competitiva para el desarrollo armonioso e integral del ser. La historia, parte del conocimiento racional sistemático desde el origen y el desarrollo de la motricidad y armonía del ser humano. Como doctrina, la actividad física desde Occidente hacia Oriente y como patria, mexicana, peruana, española, chilena y de todos los países. Acentuándose socialmente o técnicamente en el deporte (Hernández y Recoder,

2015). Se basó en la teoría de constructivismo, donde se explicaba la naturaleza del conocimiento humano. La teoría se centró en la práctica, el aprendizaje significativo se contrastó con el aprender de memoria y se produce conocimientos mucho más duraderos interiormente (Ausubel, 1963). Toda actividad física fue un proceso activo mediante el aprendizaje del estudiante construyendo progresivamente sus conocimientos gracias al asesoramiento del docente y ambos deberían tener una actitud colaborativa y una evaluación permanente. A través de la experiencia las estructuras mentalmente iban reestructurando y modificando por medio de las experiencias, adaptación y organización de la mente, la percepción se renueva cuando se va creciendo (Piaget, 1980). La teoría psicológica de la autoestima es el constructivismo, ya que la motivación promueve un mejor aprendizaje de experiencias significativas en la vida diaria produciendo un cambio de conocimientos y de conducta en los estudiantes que se logró mediante un experimento sobre la respuesta ante un estímulo, naciendo de una propia iniciativa e involucrándose en el proceso de aprendizaje que se debe facilitar (Pávlov, 1904). La teoría sobre las inteligencias múltiples facilitó motivar al estudiante a desarrollarla y dominarla en cualquier ámbito, ya que se encontraría una visión amplia de sus conocimientos. La autoestima, es lo que cada ser humano valora de sí mismo. Asimismo, por todos sus rasgos que se iban construyendo y que también podían ir mejorando su personalidad (Gadner, 2005). La depresión, es un trastorno de humor, que permitió la disminución del rendimiento en cualquier actividad diaria. La teoría conductivista, donde toda acción era indicada y señalada, era muy posible que una acción se vuelva a reproducir después de una acción, la acción puede ser desagradable o muy dolorosa existiendo posibilidades de que hayan sido repetidas, ya que no expresaban ni controlaban sus emociones debido a que no existía interacción con el docente (Thorndike, 1949). El enfoque de las teorías; que dieron soporte a esta investigación fueron: Teoría sociocultural que forma parte de la psicología y observa las contribuciones importantes para el desarrollo personal. Se destacó la interacción entre la cultura en la que viven y el desarrollo de las personas, manifestaron en realizar diversas actividades físicas, la cual permitió interactuar con la sociedad (Vygotsky, 1925). La desarmonía interna de ideas, imaginación, presunción e inquietud que se puede percibir como conflicto si es que se dan dos

pensamientos al mismo tiempo. Estas conductas quedaron impresas en el sistema nervioso (Festinger, 1957). La epistemología era sobre el positivismo; la cual ha permitido controlar la interacción entre el propósito de estudio y el investigador, ya que posiblemente se generó una orientación diferente en el proceso que se investigó. Sobre el paradigma positivista, llamado también paradigma cuantitativo, la escuela filosófica del positivismo, determina y defiende determinadas suposiciones de las concepciones sobre el mundo y acepta el conocimiento que se verifique y se pueda observar, no acepta otro conocimiento de la realidad. Lo que interesa es la cuantificación y la medición de las repeticiones, que llegan a ser tendencias, planteándose nuevas hipótesis y construyéndose nuevas teorías fundamentándose los conocimientos cuantitativos mezclados con aspectos cualitativos (Comte, 1798).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación es de tipo aplicada, que determina que el discernimiento científico requiere de los siguientes medios como: la metodología, el protocolo y las diversas tecnologías que permiten cubrir la necesidad reconocida y específica según el Consejo nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación tecnológica (Concytec 2018). Ya que, el objetivo es solucionar problemas de la vida cotidiana y poder controlar situaciones prácticas en un determinado contexto, este tipo de estudio, se hizo muy popular desde el siglo XX, mediante esta investigación se busca aplicar o usar los conocimientos de diversas áreas especializadas, para satisfacer toda necesidad concreta ya que se brinda soluciones a los diversos problemas de índole social o productivo. El diseño es no experimental porque la realidad es la misma ya que se analizan los fenómenos como se presentan en su entorno, lo afirman Hernández et. al. (2014).

Es de enfoque cuantitativo por su nivel explicativo, ya que asume una realidad objetiva en la cual el investigador debe estar separado respecto al objetivo de estudio y los instrumentos son aplicados para recolectar los datos.

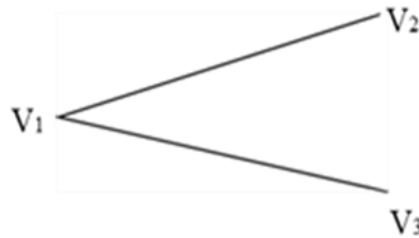
La característica es de corte transversal ya que se aplican los instrumentos para la recaudación de datos en un sólo instante. Es descriptivo el tipo de estudio ya que mide y muestra las características de la actividad física que mejora la autoestima y depresión en una institución educativa.

El diseño es el no experimental: Descriptivo correlacional, lo cual permite una metodología organizada para diseñar, operacionalizar un problema y elaborar diversos mecanismos para recolectar los datos y formular conclusiones. Las variables señalan acontecimientos que se estudian a nivel social o natural con propiedades, características y cualidades (Carrasco, 2012).

El propósito de este estudio, tiene como finalidad conocer la relación existente entre la variable independiente y las variables dependientes lo cual se aprecia en el esquema de diseño.

## Figura N° 1:

*Esquema del Diseño (Carrasco 2012)*



*Interpretación:* V<sub>1</sub>: Variable independiente (Actividad física); V<sub>2</sub>: Variable dependiente (Autoestima) y V<sub>3</sub>: Variable dependiente (Depresión)

### 3.2 Variables y operalización

En cuanto a las variables y operalización de estudio la definición conceptual de la variable independiente: La actividad física; son todos los movimientos que son realizados por los músculos esqueléticos del cuerpo, mediante la energía que se consume de los alimentos (OMS, 2018).

Definición operacional: La variable actividad física, es cuantitativa y está compuesta por 3 dimensiones: Corporal, expresión corporal y cognitiva. La variable actividad física está compuesta por la dimensión corporal, la cual tiene 4 indicadores, la dimensión de expresión corporal consta de 3 indicadores y la dimensión cognitiva consta de 1 indicador. El cuestionario se realiza mediante el Google form y será para los estudiantes del nivel de secundaria de 3.<sup>er</sup> grado. Este instrumento tiene un total de 10 preguntas. Los rangos para esta investigación oscilan en los de se mide mediante la escala de Likert: Nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre. ya que el nivel de medición es ordinal y mantiene un orden de mayor a menor rango: Más alto, alto, medio, bajo y más bajo.

Definición conceptual de la variable dependiente: La autoestima, es lo que un ser humano valora de sí mismo, lo que una persona dice de sí misma. Es el grado de satisfacción de sí mismo. Es una conducta psicológica que incide en la calidad y



forma de vida, en la salud mental y lo que produce. Está vinculada en sentirse importante para sí mismo y para otros también; porque se siente querido y acompañado (Haeussler y Milicic, 2014).

Definición operacional: La variable autoestima, compuesta por 4 dimensiones: Dimensión física consta de 1 indicador. Dimensión social consta de 2 indicadores. Dimensión afectiva consta de 5 indicadores y la dimensión ética, consta de 1 indicador. El cuestionario se realiza mediante el Google form y será para los estudiantes del nivel de secundaria del 3.<sup>er</sup> grado. Este instrumento tiene un total de 10 preguntas. Los rangos para esta investigación oscilan en los que pueden medirse por la escala de Likert: Nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre; ya que, el nivel de medición es ordinal y mantiene un orden de mayor a menor rango: Más alto, alto, medio, bajo y más bajo.

La definición de la variable dependiente: Depresión; trastorno mental que tiene como característica alteraciones en el estado de ánimo, baja autoestima, pérdida del placer, menos concentración, alteraciones en el sueño y alimentación. (OMS, 2017).

Definición operacional: La variable depresión, es una variable que contiene 4 dimensiones: Dimensión humor anhedónico o depresivo, consta de 5 indicadores, la dimensión anergia, constituido por 3 indicadores, dimensión discomunicación constituido por 4 indicadores y la dimensión ritmopatía que constituido por 3 indicadores. El cuestionario se realiza mediante el Google form y será para los estudiantes del nivel de secundaria de 3.<sup>er</sup> grado. Este instrumento tiene un total de 10 preguntas. Los rangos para esta investigación oscilan en los de se mide mediante la escala de Likert: nunca, casi nunca, a veces casi siempre y siempre, ya que el nivel de medición es ordinal y mantiene un orden de mayor a menor rango: Más alto, alto, medio, bajo y más bajo.

### 3.3 Población muestra, muestreo y unidad de análisis

La población, es un conglomerado de análisis de un solo lugar y se va a realizar la investigación (Carrasco, 2012). La población es de 202 estudiantes del 3.<sup>er</sup> grado de secundaria del turno tarde en una Institución Educativa de Lima.

**Tabla 1***Distribución de la población*

Grado	Nivel	Sección	Sexo		Total
			Femenino	Masculino	
3.º	Secundaria	A	19	14	33
		B	18	20	38
		C	12	23	35
		D	14	17	31
		E	11	20	31
		F	16	18	34
<b>TOTAL</b>		<b>6</b>	<b>90</b>	<b>112</b>	<b>202</b>

*Fuente:* Registro de matriculados en el 3.º grado de secundaria

## Muestra

Muestra son 202 estudiantes. El muestreo es probabilístico, existiendo la posibilidad de ser elegidos. La unidad de análisis son los adolescentes del 3.º grado de nivel secundaria.

**Tabla 2:***Muestreo*

Pregunta de investigación	Unidad de análisis	Población	Muestra	Muestreo
¿De qué manera la actividad física se relaciona con la autoestima y la depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021?	Estudiantes del 3.º de secundaria	202 estudiantes de 3ero de secundaria $n = \frac{NZ^2pq}{(N-1)E^2 + Z^2pq} =$	121 estudiantes del 3.º de secundaria	Probabilístico

*Fuente:* Elaboración propia.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La obtención de información, es mediante una técnica para que se respondan las preguntas sobre la investigación (Barrera, 2000). La técnica es cuantitativa para recolectar la información. El instrumento es un formulario, con el registro de la información o referencia de las variables (Hernández, 2010). Mediante un cuestionario de formato estandarizado, que contiene preguntas cerradas, se deben responder en un tiempo determinado ya que los 30 ítems son breves, precisos y tienen como requisito la validez y confiabilidad de los expertos. El cuestionario se aplica on line a todo el 3.er grado del nivel de secundaria de una institución educativa en Lima-Perú.

#### Ficha técnica

##### Variable 1: Actividad Física

Nombre de la encuesta: Actividad Física.

Autora: Ysholde Consuelo Cornejo Jurado (2019).

Se han considerado tres dimensiones para este instrumento: Corporal, expresión corporal y cognitivo. Consta de 10 ítems enfocados a la realización de las actividades físicas del estudiante.

Objetivo: Determinar cómo se relacionan: Actividad Física, autoestima y depresión.

Año: 2021.

Aplicación: 3.<sup>er</sup> año de secundaria (121 estudiantes).

Forma de aplicación: Personalizada

Confiabilidad: ,682 Alfa de Cronbach.

Validez: El instrumento de la variable Actividad Física, ha sido revisado y validado por cinco jueces expertos de Universidad César Vallejo. Considerando que los instrumentos pueden ser aplicados. Resultados analizados mediante el coeficiente del V de Aiken obteniendo como resultado 1,00, cálculo promedio de

los cinco expertos quienes han considerado la pertinencia, relevancia y claridad de cada instrumento.

Estructura del instrumento: Escala de Likert

Normas para la aplicación: Aplicar al 3.<sup>er</sup> grado de secundaria. Mediante la prueba piloto a 30 estudiantes y los datos se procesan mediante un paquete estadístico obteniendo un resultado de ,682 de confiabilidad para la variable de actividad física.

**Tabla 3:**

*Confiabilidad: Variable de Actividad Física*

<b>ALFA DE CRONBACH</b>	<b>N DE ELEMENTOS</b>
,682	10

*Fuente: SPSS 25*

Ficha técnica

Variable 2: Autoestima.

Nombre de la encuesta: Autoestima.

Autora: Ysholde Consuelo Cornejo Jurado (2019).

Se han considerado cuatro dimensiones para este instrumento: Física, social, afectiva y ética. Consta de 10 ítems enfocados al estado anímico del estudiante.

Objetivo: Determinar cómo se relacionan: Actividad Física, autoestima y depresión.

Año: 2021.

Aplicación: 3.<sup>er</sup> año de secundaria (121 estudiantes).

Forma de aplicación: Personalizada

Confiabilidad: ,656 Alfa de Cronbach.

Validez: El instrumento de la variable Autoestima, ha sido revisado y validado por cinco jueces expertos de la Universidad "César Vallejo", considerando que los instrumentos pueden ser aplicados. Resultados analizados mediante el

coeficiente del V de Aiken obteniendo como resultado 1,00, cálculo promedio de los cinco expertos quienes han considerado la pertinencia, relevancia y claridad de cada instrumento.

Estructura del instrumento: Escala de Likert

Normas de aplicación: Aplicar al 3.<sup>er</sup> grado de secundaria. Mediante la prueba piloto a 30 estudiantes y los datos son procesados mediante un paquete estadístico obteniendo un resultado de confiabilidad de ,656 de confiabilidad para la variable autoestima.

#### **Tabla 4**

*Confiabilidad: Variable de Autoestima*

<b>ALFA DE CRONBACH</b>	<b>N° DE ELEMENTOS</b>
,656	10

*Fuente: SPSS 25*

Ficha técnica

Variable 3: Depresión.

Nombre de la encuesta: Depresión.

Autora: Ysholde Consuelo Cornejo Jurado (2019).

Se han considerado como dimensiones: Humor anhedónico o depresivo, anergia, discomunicación y Ritmopatía. Consta de 10 ítems enfocados en el estado psicológico del estudiante.

Objetivo: Determinar cómo se relacionan: Actividad Física, autoestima y depresión.

Año: 2021.

Nivel de aplicación: 3.<sup>er</sup> año de secundaria (121 estudiantes).

Forma de aplicación: Personalizada

Confiabilidad: ,733 Alfa de Cronbach.

Normas de aplicación: Aplicar al 3.<sup>er</sup> grado de secundaria. Mediante la prueba piloto a 30 estudiantes y los datos son procesados mediante un paquete estadístico obteniendo un resultado de ,733 de confiabilidad para la variable depresión.

Tabla 5

*Confiabilidad: Variable de Depresión*

<b>ALFA DE CRONBACH</b>	<b>N° DE ELEMENTOS</b>
,733	10

*Fuente: SPSS 25*

Validez: El instrumento de la variable Autoestima, ha sido revisado y validado por cinco jueces expertos de la Universidad “César Vallejo”, considerando los siguientes criterios de evaluación: Criterio, temático y estructura. Se considera por lo tanto que los instrumentos pueden ser aplicados. Se analizaron los por medio del coeficiente del V de Aiken obteniendo como resultado 1,00, cálculo promedio de los cinco expertos quienes han considerado la pertinencia, relevancia y claridad de cada instrumento.

La estructura del instrumento: Reconocido por la escala de Likert mediante cinco alternativas: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5).

Normas de aplicación: El cuestionario de preguntas se aplicó a los estudiantes del 3.<sup>er</sup> grado de secundaria en Lima.

Mediante la validez de expertos, se puede medir la variable en estudio, cada instrumento mide la variable, por lo tanto, será validado por los expertos en el tema, (Hernández et. al. 2014).

Los jueces expertos consideran los siguientes criterios: Pertinencia mide la dimensión específica por variable.

Claridad: los ítems se formularán de manera: precisa, correcta y directa para que los encuestados puedan desarrollarlo.

**Tabla 6**

*Relación de Validadores*

<b>N°</b>	<b>EXPERTO</b>	<b>RESULTADO</b>
1	Dr. Flores Masías, Edward José	Aplicable
2	Dr. Crispín Rodríguez, Santiago Arnol	Aplicable
3	Dr. Garay Peña. Luis Edilberto	Aplicable
4	Dr. Rodríguez Galán, Darién Barramedo	Aplicable
5	Dra. Vegas Palomino Elizabeth Mercedes	Aplicable

*Fuente:* Elaboración propia

Se han validado los tres instrumentos por juicio de expertos y por aplicar el estadístico V- AIKEN, por lo tanto, se considera que los instrumentos pueden aplicarse en la investigación.

Confiabilidad del instrumento; es cuando se aplica reiteradamente al mismo sujeto o a un objeto proporcionando los resultados iguales (Hernández et. al. 2014). La prueba piloto fue a 30 estudiantes de la muestra. Posteriormente se procesan los datos en un paquete estadístico donde se obtienen el resultado de ,682 de confiabilidad para la variable 1, el resultado de ,656 confiabilidad para la variable 2 y el resultado de ,733 confiabilidad para la variable 3, todo este proceso significa que los tres instrumentos son confiables de acuerdo al Alfa de Cronbach.

### 3.5. Procedimientos

La Universidad “César Vallejo”, por medio de la Escuela de posgrado realizó una carta dirigida al director de la institución educativa de Lima, solicitando el permiso para desarrollar la encuesta virtual a los estudiantes del 3.º año de secundaria, ya que se atraviesa una pandemia y por normas de convivencia todo trabajo con los estudiantes de educación básica regular debe ser virtual. Teniendo el propósito de dar respuestas a las preguntas en esta investigación; asimismo, se utilizó la estadística, que permitió analizar las 121 encuestas realizadas. Posteriormente, cuando se aplicó el instrumento y a la recolección de los datos que se obtuvieron. Siguiendo el paso, es la aplicación de los análisis de los datos mediante las respuestas a las interrogantes de la investigación (Hervia, 2001). Por lo tanto; se aplicaron 3 instrumentos, un primer instrumento para medir la variable actividad

física, un segundo instrumento ha medido la variable autoestima y el tercer instrumento midió la variable depresión. El link o enlace, se entregó a los estudiantes para tener acceso a la encuesta y puedan desarrollarla. La distribución del link; se realizó en cinco días hábiles, ya que existen estudiantes que no tienen conexión directa a internet y se les dificulta desarrollarla. Las respuestas fueron codificadas y tabuladas en tres matrices realizadas en Excel; el procesamiento automático de los datos ordenados es aplicado en el software estadístico SPSS, versión 25.0.

### 3.6. Método de análisis de datos

Obtenida toda información sobre los formularios, se crea una hoja de cálculo donde los datos fueron trasladados y sistematizados. El análisis de los datos se realizó por fases: Primera fase, un análisis descriptivo, mediante tablas cruzadas y gráficos de barras, además de emplear matrices de evidencias externas e internas. Se uso como estadístico el Rho de Spearman lo cual permitió analizar las hipótesis. Segunda fase; se realizó análisis correlacional por medio de la prueba no paramétrica de regresión lineal, estableciendo, que las actividades físicas mejoran elocuentemente la autoestima y la depresión de los estudiantes del 3er grado de secundaria en época de Covid-19, Lima – 2021.

### 3.7. Aspectos éticos

Se pretende identificar mediante la presente investigación la relación existente entre las variables, donde la actividad física mejora la autoestima y depresión en los estudiantes del 3.º grado de secundaria, siendo una investigación original y auténtico. Los directivos de la institución educativa tomaron interés a la petición solicitada desde que se mostraron los documentos de autorización. La propiedad intelectual de los autores se respetó en la presente investigación mediante, capítulos, párrafos, libros, tesis y las páginas de la web que han sido citadas, no existe una duplicidad de conceptos realizado por los autores. Se preserva y respeta la identidad de los participantes sin ningún tipo de perjuicio ya que gentilmente desarrollaron el cuestionario de manera virtual proporcionando una valiosa información con su consentimiento. Se respeta la información original como son las fuentes bibliográficas y las citas según las normas APA. Las



encuestas no afectaron, a los estudiantes que realizaron las encuestas, se mantendrá la reserva oportuna y las respuestas se registrarán en la base de datos SPSS, sin discriminación alguna, por el contrario; manifiesto la satisfacción de concluir con la investigación que ha favorecido a los estudiantes adolescentes en mejora de su autoestima y depresión y obtener una calidad educativa.

#### IV. RESULTADOS

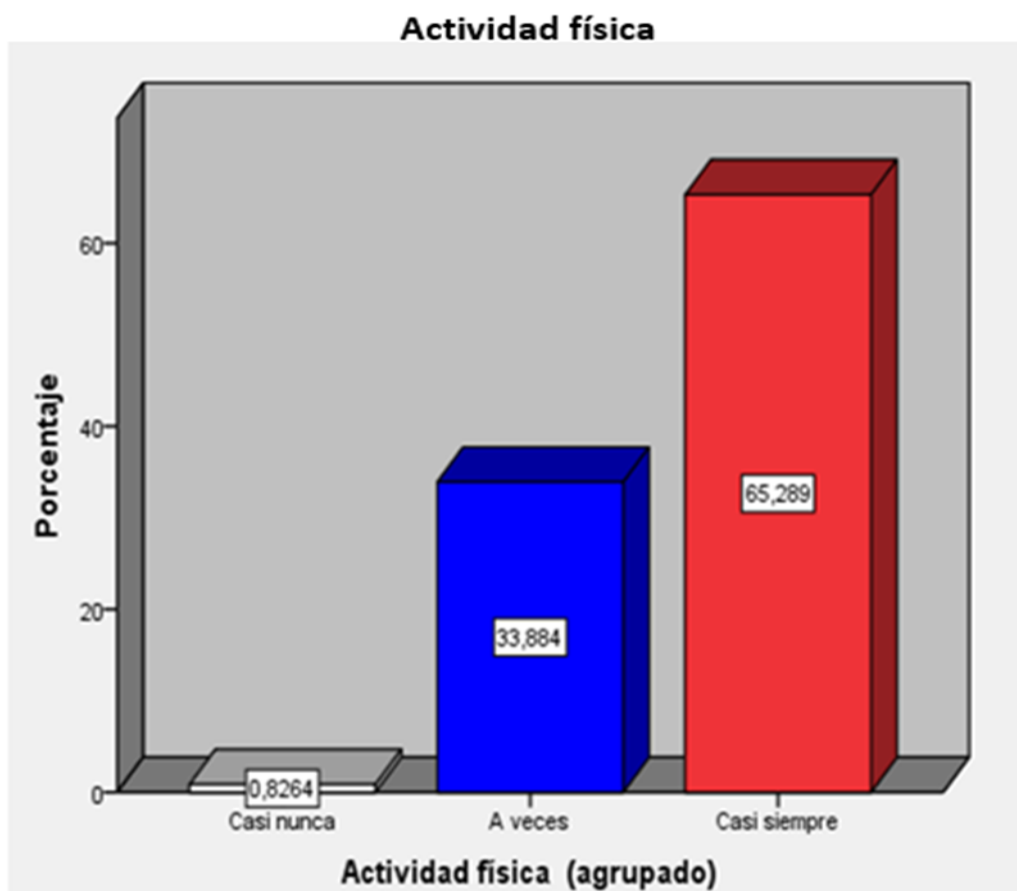
La presente investigación tuvo como objetivo de estudio: Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con la autoestima y la depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

##### 4.1. Datos descriptivos de los estudiantes encuestados

Nivel de aplicación de la encuesta: 121 estudiantes del 3.º grado del nivel de secundaria. Se emplearán las barras y tablas cruzadas para describir el porcentaje y los puntos que se han obtenido por variable y sus dimensiones.

**Figura N° 2:**

*Actividad física*

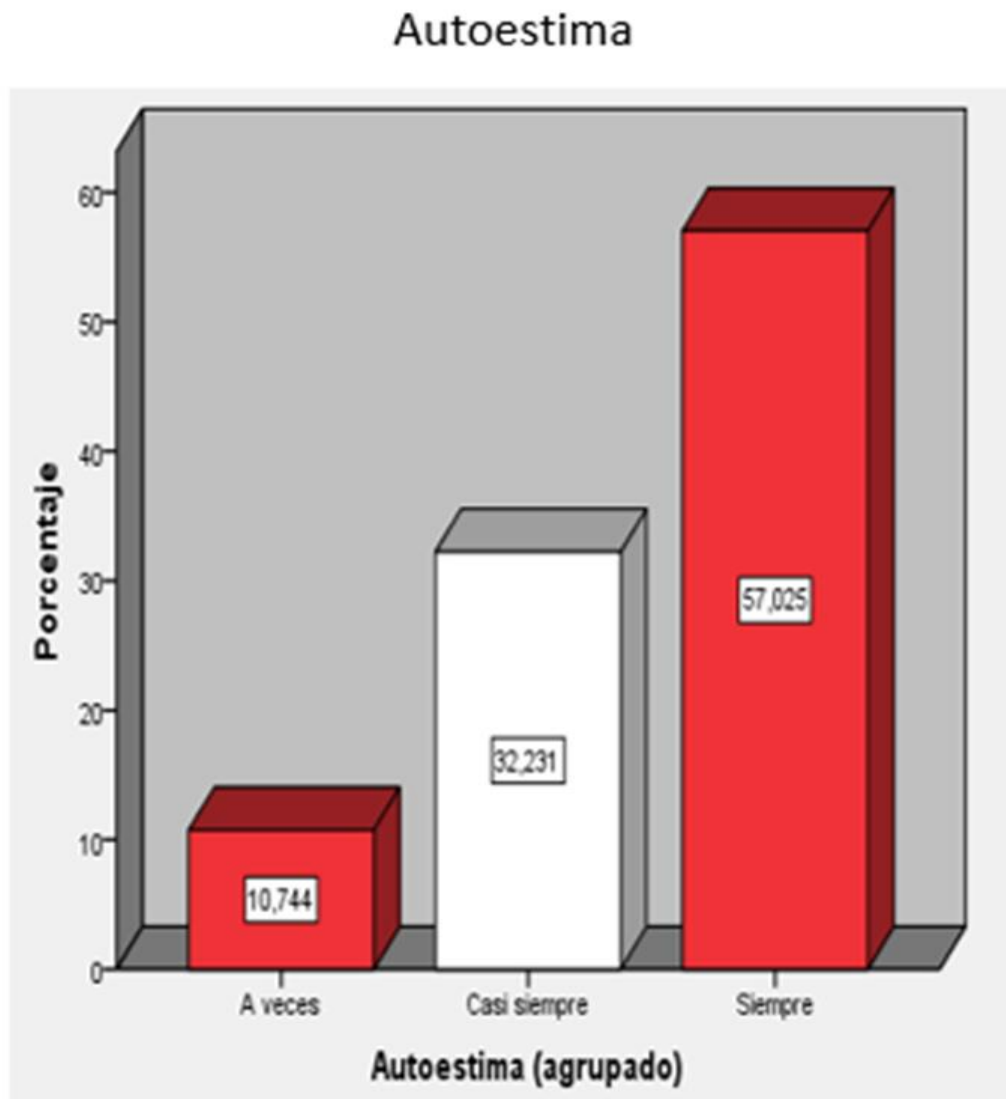


Interpretación: Según los datos de la encuesta, se observa en la figura N° 2 los siguientes resultados: el 65,3% realizan casi siempre la actividad física, el 33,9%

de los estudiantes realizan a veces la actividad física y finalmente casi nunca han realizado una actividad física el 0.8%.

**Figura N°3;**

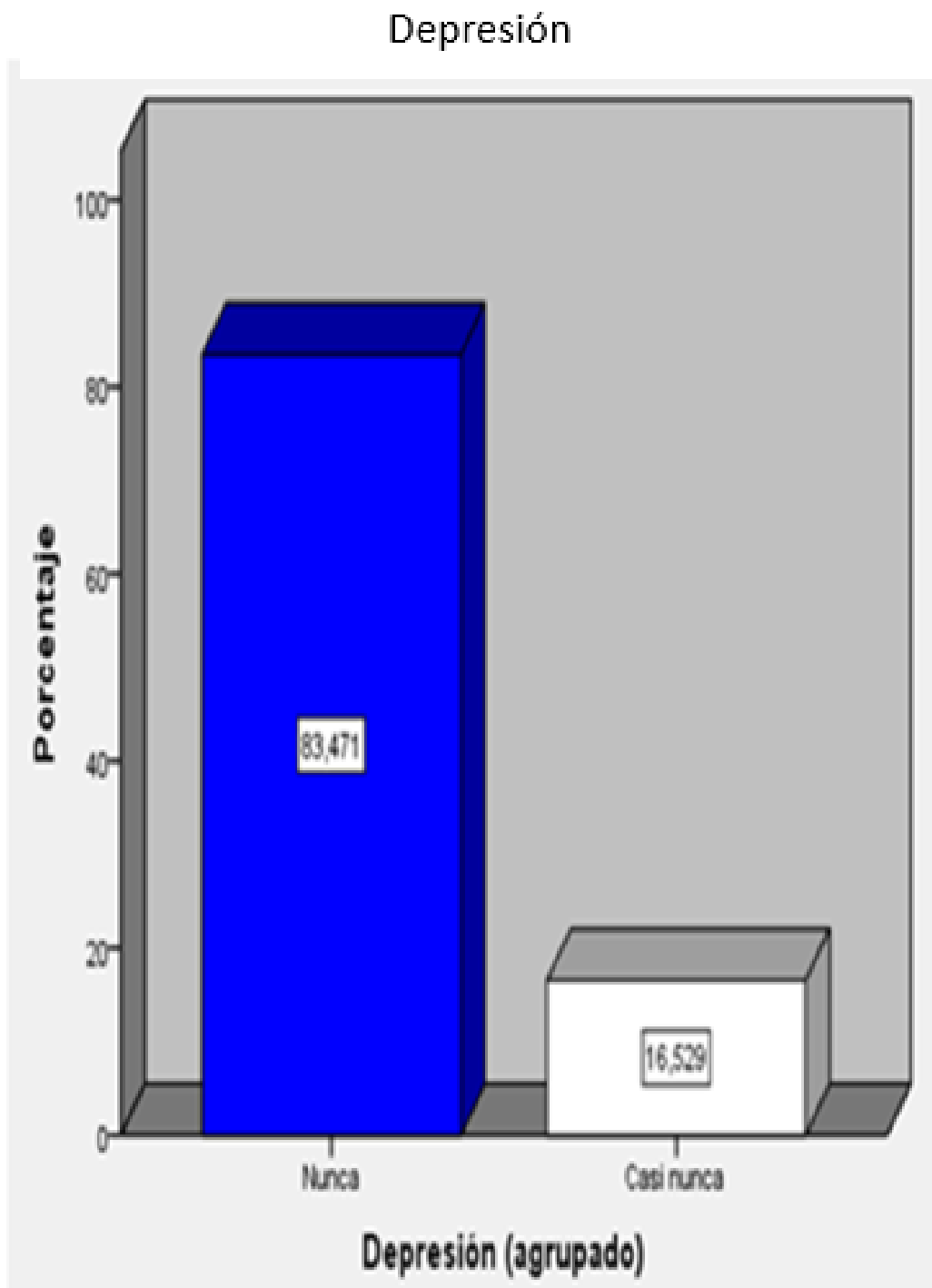
*Autoestima*



Interpretación: Según los datos de la encuesta realizada por los estudiantes. se observa en la figura N° 3, los siguientes resultados: el 57% tuvieron muy buena autoestima, el 32,2% tienen buena autoestima y finalmente regular autoestima el 10,8%.

**Figura N° 4:**

*Depresión*



Interpretación: Según los datos de la encuesta realizada por los estudiantes, se observa en la figura N°4, los siguientes resultados: el 83,5% nunca se han sentido en depresión y finalmente el 16,5% casi nunca han estado depresivos.

## 4.2 Análisis inferencial

**Tabla 7**

*Tabla cruzada Actividad física – Autoestima*

NIVELES		VARIABLE AUTOESTIMA					Total
		Más bajo	Bajo	Medio	Alto	Más alto	
		1	1	4	4	1	11
Más		0,8%	0,8%	3,3%	3,3%	0,8%	9,1%
bajo		0	5	11	8	1	25
Bajo		0,0%	4,1%	9,1%	6,6%	0,8%	20,7%
		2	8	12	12	2	36
Variable	Medio	1,7%	6,6%	9,9%	9,9%	1,7%	29,8%
Actividad		0	6	11	19	5	41
física	Alto	0,0%	5,0%	9,1%	15,7	4,1%	33,9%
					%		
		1	3	2	1	1	8
Mas		0,8%	2,5%	1,7%	0,8%	0,8%	6,6%
alto							
	Recuento	4	23	40	44	10	121
Total	% total	3,3%	19,0	33,1	36,4	8,3%	100,0
			%	%	%		%

*Fuente:* SSPS 25

De acuerdo con la tabla 7, del total de los encuestados el 9,1% (11) presenta un nivel de actividad física más bajo, el 20,7% (25) presentan un nivel bajo, el 29,8% (36) reflejan un nivel medio, el 33,9% (41) un nivel alto; y 6,6% (8) resultaron con un nivel más alto. Sin embargo, el 3,3% (4) manifiestan un nivel más bajo en autoestima, el 19,0% (23) reflejan un nivel bajo, el 33,1% (40) un nivel medio, el 36,4% (44) un nivel alto y el 8,3% (10) un nivel más alto. Se tiene como datos de contingencia que el 0,8% (1) de los estudiantes encuestados presentan un nivel de autoestima más bajo, y a su vez la actividad física es más bajo. Asimismo, el 4.1% (5) presentan autoestima de nivel bajo y a su vez la actividad física es de nivel bajo; el 9.9% (12) un nivel medio y a su vez la actividad física es de nivel medio; el 15,7% (19) presentan autoestima de nivel alto y a su vez la actividad

física es de nivel alto; y el 0,8% (1) un nivel más alto y a su vez la actividad física es de nivel más alto.

**Tabla 8**

*Tabla cruzada Actividad física – Depresión*

Niveles		Variable Depresión					Total
		Más bajo	Bajo	Medio	Alto	Más alto	
Más		2	1	2	3	3	11
		1,7%	0,8%	1,7%	2,5%	2,5%	9,1%
Bajo		5	4	10	6	0	25
		4,1%	3,3%	8,3%	5,0%	0,0%	20,7%
Medio		1	19	10	4	2	36
		0,8%	15,7%	8,3%	3,3%	1,7%	29,8%
Alto		6	10	11	9	5	41
		5,0%	8,3%	9,1%	7,4%	4,1%	33,9%
Mas alto		1	1	3	3	0	8
		0,8%	0,8%	2,5%	2,5%	0,0%	6,6%
Recuento		15	35	36	25	10	121
Total % total		12,4%	28,9%	29,8%	20,7%	8,3%	100,0%

*Fuente: SSPS 25*

De acuerdo con la tabla 2, del total de los encuestados el 9,1% (11) presenta un nivel de actividad física más bajo, el 20,7% (25) presentan un nivel bajo, el 29,8% (36) reflejan un nivel medio, el 33,9% (41) un nivel alto; y 6,6% (8) resultaron con un nivel más alto. Por otro lado, el 12,4% (15) manifiestan un nivel más bajo en depresión, el 28,9% (35) reflejan un nivel bajo, el 29,8% (36) un nivel medio, el 20,7% (25) un nivel alto y el 8,3% (10) un nivel más alto. Se tiene como datos de contingencia que el 1,7% (2) de los estudiantes encuestados presentan un nivel de depresión más bajo, y a su vez la actividad física es más bajo. Por otro lado, el 3,3% (4) presentan depresión de nivel bajo y a su vez la actividad física es de nivel bajo; el 3,8% (10) un nivel medio y a su vez la actividad física es de nivel medio; el 7,4% (9) presentan depresión de nivel alto y a su vez la actividad física

es de nivel alto. el 0,0% (0) un nivel más alto y a su vez la actividad física es de nivel más alto.

## 4.2. Análisis Inferencial

4.2.1. Prueba de normalidad de los datos según la variable; actividad física, autoestima y depresión

Regla1: Formular la hipótesis nula y alterna

Ho: Los datos de las variables actividad física, autoestima y depresión no tienen distribución normal.

Ha Los datos de las variables actividad física, autoestima y depresión tienen distribución normal.

Regla2: Establecer nivel de significancia

Condiciones:

- Sig T = 5%
- Nivel de aceptación 95%

Regla 3: Determinar el estadístico de la prueba de hipótesis

Prueba de normalidad de Kolmogorov - Smirnov (n+50)

### Tabla 9

*Supuesto de normalidad*

Variables	Kolmogorov-Sminov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
V1_ Actividad física	,206	121	,000	,902	121	,000
V2_ Autoestima	,218	121	,000	,899	121	,000
V3_ Depresión	,181	121	,000	,915	121	,000

a.- Corrección de significación de Lilliefors

Se observa en la tabla 9, la prueba de Kolmogórov-Smirnov que es aplicable a muestras mayores a 50 unidades, se establecen valores < 0,05, por tanto, se determina que los datos no presentan distribución normal, aplicándose para tal caso el método no paramétrico con su correspondiente prueba Rho de Spearman para contrastar las hipótesis y determinar la correlación entre variables.

Regla 4: Regla de decisión

Condiciones:

- Sig T = 5%
- Nivel de aceptación 95%
- Ho = Hipótesis Nula
- Ha = Hipótesis alterna

Regla de decisión:

Si valor  $p > 0.05$ , se acepta la Ho y se rechaza la Ha.

Si valor  $p < 0.05$ , se rechaza la Ho y se acepta la Ha.

Regla 5: Coeficiente correlacional, condición y reglas de decisión.

Coeficiente de correlación:

### Tabla 10

*Interpretación del coeficiente de correlación de Spearman*

RANGO	RELACIÓN
-0.91 a -1.00	Correlación negativa: perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa: muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa: favorable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa: media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa: débil
0	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva: débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva: media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva: considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva: muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva: perfecta

*Fuente:* Hernández y Mendoza (2018)

Prueba de hipótesis general: La actividad física se relaciona significativamente con la autoestima y la depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima-2021.

**Ho:** No existe relación significativa entre actividad física y autoestima en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.



**Ha:** Existe relación significativa entre actividad física y autoestima en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

Prueba de hipótesis específica 1: La actividad física se relaciona significativamente con la iniciativa para relacionarse del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física y la iniciativa para relacionarse del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ha:** Existe relación significativa entre la actividad física y la iniciativa para relacionarse del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Tabla 11**

*Correlación entre actividad física y la iniciativa para relacionarse*

			<b>Actividad Física (Agrupado)</b>	<b>Iniciativa Para Relacionarse (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Actividad física (agrupado)	Coeficiente de correlación	1,000	,832**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
	N		121	121
	Iniciativa para relacionarse (agrupado)	Coeficiente de correlación	,818**	1,000
Sig.(bilateral)		,000	,000	
N		121	121	

Nota: \*\*La correlación significativa nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 11, el Rho de Spearman relacionado con actividad física es de 0.832 y en la iniciativa para relacionarse fue de 0.818; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, se encontró una correlación positiva muy fuerte; la regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la Ho y aceptando la Ha. Conclusión:

Existe relación significativa en las variables actividad física con la dimensión iniciativa para relacionarse.

Prueba de hipótesis específica 1: La actividad física se relaciona significativamente con el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física y el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ha:** Existe relación significativa entre actividad física y el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Tabla 12**

*Correlación entre actividad física y el humor depresivo*

			<b>Actividad Física (Agrupado)</b>	<b>Humor Depresivo (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Actividad física (agrupado)	Coeficiente de correlación	1,000	,832**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121
	Humor Depresivo (agrupado)	Coeficiente de correlación	,805**	1,000
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121

Nota: \*\*La correlación significativa nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 12, el Rho de Spearman relacionado con actividad física es de 0.832 y del humor depresivo fue de 0.835; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, en todos los resultados se encontró una correlación positiva muy fuerte; la regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la Ho y aceptando la

Ha. Conclusión: Existe relación significativa en las variables actividad física y la dimensión humor depresivo.

Prueba de hipótesis específica 1: La iniciativa para relacionarse se relaciona significativamente con el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ho:** No existe relación significativa entre la iniciativa para relacionarse y el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ha:** Existe relación significativa entre la iniciativa para relacionarse y el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Tabla 13**

*Correlación entre la iniciativa para relacionarse y el humor depresivo*

			<b>Iniciativa para Relacionarse (Agrupado)</b>	<b>Humor Depresivo (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Iniciativa para relacionarse (agrupado)	Coeficiente de correlación	1,000	,832**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121
	Humor Depresivo (agrupado)	Coeficiente de correlación	,805**	1,000
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121

Nota: \*\*La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 13, el Rho de Spearman relacionado con la iniciativa para relacionarse es de 0.818 del humor depresivo y fue de 0.805; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, en todos los resultados se encontró una correlación positiva muy fuerte; la regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la

Ho y aceptando la Ha. Conclusión: Existe relación significativa en las dimensiones iniciativa para relacionarse y humor depresivo

Prueba de hipótesis específica 2: La actividad física se relaciona significativamente con lo social del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física y lo social del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ha:** Existe relación significativa entre la actividad física y lo social del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Tabla 14**

*Correlación entre la actividad física y lo social.*

			<b>Actividad Física (Agrupado)</b>	<b>Social (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Actividad física (agrupado)	Coefficiente de correlación	1,000	,840**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121
	Social (agrupado)	Coefficiente de correlación	,822**	1,000
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121

Nota: \*\*La correlación significativa nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 14, el Rho de Spearman relacionado con actividad física es de 0.840 y en lo social el resultado fue 0.822; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, en todos los resultados se encontró una correlación positiva muy fuerte; la regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la Ho y aceptando la

Ha. Conclusión: Existe relación significativa de la variable actividad física con la dimensión social.

Prueba de hipótesis específica 2: La actividad física se relaciona significativamente con la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física y la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ha:** Existe relación significativa entre la actividad física y la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Tabla 15**

*Correlación entre la actividad física y la anergia.*

			<b>Actividad Física (Agrupado)</b>	<b>Anergia (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Actividad física (agrupado)	Coeficiente de correlación	1,000	,840**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121
	Anergia (agrupado)	Coeficiente de correlación	,810**	1,000
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121

Nota: \*\*La correlación significativa nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 15, el Rho de Spearman relacionado con actividad física es de 0.840 y en la anergia fue de 0.810; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, en todos los resultados se encontró una correlación positiva

muy fuerte; la regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la  $H_0$  y aceptando la  $H_a$ . Conclusión: Existe relación significativa en la variable actividad física con la dimensión de anergia.

Prueba de hipótesis específica 2: Existe relación significativa de lo social y la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa con lo social y la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa de lo social y la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Tabla 16**

*Correlación entre lo social y la anergia.*

			<b>Social (Agrupado)</b>	<b>Anergia (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Social (agrupado)	Coeficiente de correlación	1,000	,822**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
	N		121	121
	Anergia (agrupado)	Coeficiente de correlación	,810**	1,000
		Sig.(bilateral)	,000	,000
	N		121	121

Nota: \*\*La correlación significativa nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 8, el Rho de Spearman relacionado con lo social es de 0.822 y en la anergia fue de 0.810; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, en todos los resultados se encontró una correlación positiva muy fuerte; la regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la  $H_0$  y aceptando la

Ha. Conclusión: Existe relación significativa entre las dimensiones social y energía.

Prueba de hipótesis específica 3: La actividad física se relaciona significativamente con lo afectivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ho:** No existe relación significativa de la actividad física con lo afectivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021

**Ha:** Existe relación significativa de la actividad física con lo afectivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021

**Tabla 17**

*Correlación entre la actividad física y lo afectivo*

			<b>Actividad Física (Agrupado)</b>	<b>Afectivo (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Actividad física (agrupado)	Coeficiente de correlación	1,000	,836**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
	N		121	121
	Afectivo (agrupado)	Coeficiente de correlación	,814**	1,000
		Sig.(bilateral)	,000	,000
	N		121	121

Nota: \*\*La correlación significativa nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 17, el Rho de Spearman relacionado con actividad física es de 0.836 y en lo afectivo fue de 0.814; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, en todos los resultados se encontró una correlación positiva muy fuerte; la regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la Ho y aceptando la

Ha. Conclusión: Existe relación significativa en la variable actividad física con la dimensión de lo afectivo.

Prueba de hipótesis específica 3: La actividad física se relaciona significativamente con la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física y la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021

**Ha:** Existe relación significativa entre la actividad física y la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021

**Tabla 18**

*Correlación entre la actividad física y la discomunicación*

			<b>Actividad Física (Agrupado)</b>	<b>Discomunicación (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Actividad física (agrupado)	Coeficiente de correlación	1,000	,836**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121
	Discomunicación (agrupado)	Coeficiente de correlación	,802**	1,000
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121

Nota: \*\*La correlación significativa nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 18, el Rho de Spearman relacionado con actividad física es de 0.836 y en la discomunicación fue de 0.802; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, en todos los resultados se encontró una correlación positiva muy fuerte; la regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la Ho y aceptando la



Ha. Conclusión: Existe relación significativa en la variable actividad física y la dimensión discomunicación.

Prueba de hipótesis específica 3: Lo afectivo se relaciona significativamente con y la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ho:** No existe relación significativa entre lo afectivo y la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021

**Ha:** Existe relación significativa entre lo afectivo y la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021

**Tabla 19**

*Correlación entre lo afectivo y la discomunicación*

			<b>Afectivo (Agrupado)</b>	<b>Discomunicación (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Afectivo (agrupado)	Coeficiente de correlación	1,000	,814**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
	N		121	121
	Discomunicación (agrupado)	Coeficiente de correlación	,802**	1,000
		Sig.(bilateral)	,000	,000
	N		121	121

Nota: \*\*La correlación significativa nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 19, el Rho de Spearman relacionado con afectivo es de 0.814 y la discomunicación fue de 0.802; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, en todos los resultados se encontró una correlación positiva muy fuerte; la

regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la  $H_0$  y aceptando la  $H_a$ . Conclusión: Existe relación significativa entre las dimensiones de lo afectivo y discomunicación.

Prueba de hipótesis específica 4: Existe relación significativa de la actividad física y la ética del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**$H_0$ :** No existe relación significativa de la actividad física y la ética del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021

**$H_a$ :** Existe relación significativa de la actividad física y la ética del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021

**Tabla 20**

*Correlación entre la actividad física y la ética*

			<b>Actividad Física (Agrupado)</b>	<b>Ética (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Actividad física (agrupado)	Coeficiente de correlación	1,000	,864**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
	N		121	121
	Ética (agrupado)	Coeficiente de correlación	,836**	1,000
		Sig.(bilateral)	,000	,000
	N		121	121

Nota: \*\*La correlación significativa nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 20, el Rho de Spearman relacionado con actividad física es de 0.864 y en ética fue de 0.836; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, en todos los resultados se encontró una correlación positiva muy fuerte; la regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la  $H_0$  y aceptando la

Ha. Conclusión: Existe relación significativa en la variable actividad física y la dimensión ética.

Prueba de hipótesis específica 4: La actividad física se relaciona significativamente con la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Ho:** No existe relación significativa de la actividad física y la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021

**Ha:** Existe relación significativa de la actividad física y la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021

**Tabla 21**

*Correlación entre la actividad física y la ritmopatía*

			<b>Actividad Física (Agrupado)</b>	<b>Ritmopatía (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Actividad física (agrupado)	Coeficiente de correlación	1,000	,864**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
	N	121	121	
	Ritmopatía (agrupado)	Coeficiente de correlación	,821**	1,000
		Sig.(bilateral)	,000	,000
	N	121	121	

Nota: \*\*La correlación significativa nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 21, el Rho de Spearman relacionado con actividad física es de 0.864 y de la ritmopatía fue de 0.821; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, en todos los resultados se encontró una correlación positiva

muy fuerte; la regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la  $H_0$  y aceptando la  $H_a$ . Conclusión: Existe relación significativa de la variable actividad física y la dimensión ritmopatía.

Prueba de hipótesis específica 4: Existe relación significativa de la ética y la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa de la ética y la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa de la ética y la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.

**Tabla 22**

*Correlación entre la ética y la ritmopatía*

			<b>Ética (Agrupado)</b>	<b>Ritmopatía (Agrupado)</b>
Rho de Spearman	Ética (agrupado)	Coeficiente de correlación	1,000	,836**
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121
	Ritmopatía (agrupado)	Coeficiente de correlación	,821**	1,000
		Sig.(bilateral)	,000	,000
		N	121	121

Nota: \*\*La correlación significativa nivel 0,01 (bilateral)

Interpretación: Se observa el resultado en la tabla 22, el Rho de Spearman relacionado con la ética es de 0.836 y de la ritmopatía fue de 0.821; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000. Teniendo en cuenta la Tabla 7, en todos los resultados se encontró una correlación positiva muy fuerte; la regla de decisión Sig.  $p < 0.05$ , rechazando la  $H_0$  y aceptando la  $H_a$ . Conclusión: Existe relación significativa de las dimensiones ética y ritmopatía.

## V. DISCUSIÓN

Actualmente la falta de realizar actividades físicas es el 4to factor en riesgo de mortalidad en el mundo (OMS, 2019); es por ello que esta investigación ha tenido como objetivo: Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con la autoestima y la depresión del adolescente en una Institución Educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021; En los resultados del Rho de Spearman se obtuvo el coeficiente de correlación, relacionado con la actividad física obteniendo como resultado 0.844, en autoestima el resultado fue de 0.835 y en depresión fue 0.809; las significancias bilaterales en todas las variables fueron de 0.000 y según todos los resultados, la correlación es positiva y muy fuerte. Existe una coincidencia con la investigación de Becker et al., (2018), llegando al mismo resultado sobre la actividad física, orientando o guiando al estudiante a realizar apropiadas prácticas físicas y estimulándolo a una nutrición adecuada, evitándose trastornos alimenticios, ya que existe la preocupación por adelgazar, creando estrés y autoestima baja en las niñas por su imagen corporal y en los niños la preocupación es aumentar masa muscular, la muestra fue de 238 estudiantes, la investigación ha discrepado con otros estudios, ya que la imagen física y la masa corporal, están relacionados con dos factores: dieta y bulimia. El resultado fue negativo en las relaciones de autoestima y estrés, entre la imagen corporal y el sexo. Esta investigación es muy similar a la de Vilchis (2020), el cual investigó sobre el fortalecimiento interno de la autoestima, creando un programa de prevención ante toda violencia, enfatizándose un ambiente de confianza fomentando la comunicación entre los estudiantes y familiares fomentándose el apoyo por medio de pautas que elevarán la autoestima disminuyendo la violencia existente en México, para ello el apoyo de los familiares es mediante la comunicación, los hábitos alimenticios y los estilos de vida diferentes han permitido fortalecer la autoestima de los estudiantes. Se realizó esta investigación con una muestra de 235 adolescentes y el resultado es que al padecer sobrepeso u obesidad el 29.3% tiene la posibilidad de sufrir violencia o maltrato. Hubo una gran correlación directa con la autoestima y la solución de conflictos mediante los contextos de enseñanza muy aparte de la autoestima. Relacionado a la investigación anterior, Pereira (2018), resaltó el sexo y la edad, que están relacionadas con el nivel de la ansiedad y depresión siendo un índice significativo

mayor, en los adolescentes del sexo femenino. La edad no estuvo relacionada con el índice de ansiedad y depresión ya que mediante la investigación no se pudo demostrar. Y comparando los índices de ansiedad y depresión entre los dos países hay un índice mayor en España. Los autores antes mencionados, realizaron las investigaciones sobre la actividad física coinciden en que los resultados de sus investigaciones tienen relación con la alimentación saludable para una calidad de vida física-mental. Al realizar actividades físicas, se influye positivamente en la autoestima del adolescente que se encuentra con problemas de salud por el sedentarismo sintiéndose discriminado y maltratado por la familia y la sociedad, esta situación conlleva muchas veces al adolescente a un cuadro de ansiedad y depresión que puede rehabilitarse mediante actividades físico-deportivo. Las teorías de la actividad física; han sido un proceso activo mediante el aprendizaje del estudiante, construyendo progresivamente sus conocimientos, gracias al asesoramiento del docente y ambos deberían tener una actitud colaborativa y una evaluación permanente. Basándose en la teoría de constructivismo, donde se explicaba la naturaleza del conocimiento humano (Ausubel, 1963). El primer objetivo específico era determinar de qué manera la actividad física se relaciona con la iniciativa para relacionarse y el humor depresivo del adolescente en una Institución Educativa; según los resultados, el Rho de Spearman fue 0,837; obteniendo una significancia bilateral de 0.000 y se considera muy fuerte y positiva la correlación. Por consiguiente, hay una relación significativa en las dimensiones, iniciativa para relacionarse y el humor depresivo. En la investigación de Álvarez y Evert (2020), se elaboró una política de actividad física y calidad de vida escolar, que garantizaba establecer acciones para mejorar los hábitos alimenticios y que se incremente la práctica deportiva para que se puedan crear estrategias que aumenten el nivel de autoestima en los escolares; ya que el entorno escolar, de la familia y la comunidad, influyen para una activación física desde la niñez mejorando así el estilo de vida activa rompiendo el sedentarismo, sobrepeso y la obesidad que conllevan a una baja autoestima y una baja alimentación en los adolescentes llegando a un 23.3% con altos índices de riesgo muy alarmantes y conllevando una vida adquiriendo enfermedades como la temida diabetes, hipertensión, obesidad, atrofias cardiovasculares o cáncer. Esta investigación se realizó con 399 estudiantes de 9 a 13 años del

sexo masculino y 359 del sexo femenino, para dar un total de 758 estudiantes. Es importante tener en cuenta que estas investigaciones tienen similitud en los procesos motivacionales. Relacionada a lo anterior Vasconcelos et. al. (2020), han incidido que, en la mejora de la autoestima, sería mediante el deporte, ya que fortalece la autonomía y libertad, El no realizar dichas actividades han creado en el adolescente una personalidad nociva por toda discriminación, exclusión y arbitrariedad la cual se relaciona con la subjetividad positiva, teniendo la seguridad por sí mismo. La muestra fue con 9 adolescentes de 15 y 19 años seleccionándolos según su discapacidad física, informando durante un año sus experiencias. Hubo otro grupo de adolescentes de que han participado de actividades físicas deportivas durante dos años, y se logró la interacción entre ellos. Fue una investigación cualitativa por los criterios tomados durante un año; interactuando personalmente o virtualmente. Otro grupo de adolescentes de 14 y 18 años que participaron en actividades físicas deportivas por dos años y se logró la interacción entre ellos. Ambas investigaciones coinciden en la edad de los estudiantes y que la actividad física permite una salud integral ya que el sedentarismo permite el acrecentamiento de enfermedades y que la actividad física debe promoverse en los hogares y en las escuelas fortaleciendo la autoestima de los adolescentes. Para ello la investigación de Ventura et. al., (2018) sobre la escala de autoestima de Rosenberg con la evidencia psicométrica del adolescente en Lima, fue con diseño instrumental, el muestreo no probabilístico de tipo intencional. Mediante un test auto informado para los niños escolarizados de Lima Metropolitana, Los resultados indicaron que la EPI debió ser conocida como una escala bidimensional y esto permitió una apropiada evidencia de validez,

Fue un diseño instrumental la investigación con una muestra de 555 mujeres y 529 varones de siete instituciones educativas privadas y públicas realizado en niños de 7 y 12 años, las niñas presentaron una mayor autovaloración positiva y la mayor frecuencia de pensar que no sirven para nada. En el caso de los varones, piensan mayormente que no tienen nada de que estar orgullosos. Entre tanto, Borrero (2018), al realizar el CDI, sirvió para diagnosticar la depresión entre las edades de 9 a 15 años, la población fue de 1,800 estudiantes, la muestra fue de 381 adolescentes. Resaltó la diferencia de sexo y se ha podido observar, ya

que, en la puntuación total, las niñas obtuvieron el índice más alto de depresión que los niños. Por lo tanto, el CDI, mide la depresión infantil y adolescente en la población que ha estudiado, este inventario no solo permite un diagnóstico de los problemas, permite la prevención en el nivel de primaria y secundaria, característica imprescindible de una evaluación. La evaluación psicológica de niños y adolescentes se destaca por integrar, interdisciplinar y reunir valores. Teniendo en cuenta que los cuadros de depresiones son muy frecuentes en las mujeres que en los varones adolescentes.

Los autores que han realizado estas investigaciones; coinciden en que el humor depresivo en el adolescente es por la falta de afecto o la excesiva sobreprotección del menor por parte de la familia; creando así un adolescente tóxico, inseguro con baja autoestima y logrando la ansiedad permanente. Se deben orientar las prácticas de actividad física y una estimulación de una nutrición adecuada, evitando cualquier tipo de trastorno alimenticio y así generar una vida saludable proporcionándose una herramienta útil. Esta similitud se basa en las teorías que a través de la experiencia y las estructuras mentalmente se iban reestructurando y modificando por medio de las experiencias, adaptación, organización de la mente y la percepción. Las cuales se renuevan cuando se va creciendo Piaget (1980). El segundo objetivo específico era determinar de que manera la actividad física se relaciona con lo social y la anergia del adolescente en una Institución Educativa y sobre los resultados se obtuvo que el RHO Spearman es 0,826 coeficiente de correlación; la significancia bilateral es 0.000 y por lo tanto la correlación positiva es muy fuerte en las dimensiones social y anergia. En la investigación de Reyes et. al. (2020), mencionaron en su investigación sobre la alimentación inadecuada que los estudiantes chilenos tenían y la baja nutrición, para obtener una buena imagen corporal, las escuelas debieron promover una alimentación saludable, ya que los estudiantes que tienen menos insatisfacción de su imagen. Para ello los diseños de programas, sobre las actividades físicas deportivas, se podían incrementar semanalmente las actividades físicas en los niños y niñas conjuntamente con la familia y el entorno escolar con ambientes saludables. Asimismo, Chanca (2017) realizó la investigación sobre las actividades físicas que sirven para desarrollar en los estudiantes, la autoestima, de manera significativa. La población fue de 446 estudiantes y la muestra 70 estudiantes. La investigación



tiene como resultado la influencia de la actividad física en la autoestima. Según, Pelegrín et al. (2019), la investigación la realizaron con practicantes y no practicantes de actividades físicas, estudiantes que pertenecen o no a una federación deportiva, adolescentes competitivos y no competitivos. La formación de grupo se realizó de acuerdo a la influencia de los padres sobre ellos y se efectuó el TAMAI. Los adolescentes que no practicaban actividad física deportiva estaban limitados por la influencia materna para no realizarlo. No existió relación entre los adolescentes federados no federados, competitivos o no competitivos mediante su género. La investigación de Rivera et al. (2018), sobre la depresión de los adolescentes, fue con una muestra de colegios particulares y estatales de 1,225 adolescentes entre los 11, 14 y 18 años. Los autores aplicaron un inventario de Depresión Beck, donde se denota la influencia de los asuntos familiares y sobre los violentos sucesos acontecidos por los padres alcohólicos hacia sus menores hijos. Todo influyó en la depresión de los adolescentes. El 41,4% cumplió con los criterios de la depresión y con los conflictos y violencia familiar o el consumo del alcohol por parte de los padres, las diferencias han sido sobre el nivel de síntomas depresivos en la adolescencia. En la investigación de Arias et al. (2019), se denota la relación del adolescente con el alcohol, en las celebraciones culturales y recreativas mostrándose niveles depresivos, ansiedad y autoestima en tres niveles: alto, medio y bajo. La muestra realizada fue con 345 adolescentes, lo cual ha permitido afirmar en esta investigación, que al superar la intensidad de consumo su patología se acrecienta con un fuerte malestar, la formación de valores y la formación educativa y social ha permitido desarrollar en forma efectiva en los adolescentes con alto riesgo del alcohol quedando libre de toda adicción. Al tener en cuenta estas investigaciones sobre la violencia por medio del alcohol y las fuertes depresiones que estas ejercen en los adolescentes lo importante es formar los programas de rehabilitación para mejorar la autoestima. En relación a ello, Tacca et. al. (2020), conocieron la relación entre la habilidad social, la autoestima y autoconcepto en los estudiantes peruanos en secundaria y tuvieron como resultado que los adolescentes varones han tenido mayor autoestima, mayor autoconcepto físico-social y sensación de control. No hubo diferencia en la edad de los participantes. La muestra fue de 324 estudiantes de distintos colegios de Lima-Perú. Al concluir, la autoestima, fue

observada como una diferencia muy acentuada según el sexo, los varones tienen una gran ventaja donde influyen las ventajas y desventajas en lo cultural y social de cada región o ciudad de los diversos países. En estas investigaciones se puede concluir que trabajaron en base a la edad, sexo y el factor socioeconómico, resultando que el sexo femenino posee mayor baja autoestima que los varones. Los investigadores sobre la autoestima, antes mencionados, coinciden en que la familia ejerce dominio sobre la autoestima del adolescente, muchas veces no existe una comunicación asertiva por los frecuentes abusos y maltratos entre pares conduciendo al adolescente a ser dependientes de vicios lográndose la discomunicación depresiva. Estos resultados se basan en la teoría conductivista, era muy posible que una acción se vuelva a reproducir después de una acción, pero una acción puede ser desagradable o muy dolorosa, ya que no expresaban sus emociones y no podían controlarlos (Thorndike, 1949). El tercer objetivo específico fue determinar de que manera la actividad física se relaciona con lo afectivo y la discomunicación del adolescente en una Institución Educativa y los resultados del Rho de Spearman es de 0.817 como coeficiente de correlación y se considera la correlación positivamente muy fuerte, existiendo una relación significativa en las dimensiones de lo afectivo y la discomunicación. Según Kalazich et al. (2020), los problemas físicos y mentales de los adolescentes es debido a la pandemia de la Covid 19. Los problemas físicos mediante enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, cáncer, y psicológicamente la depresión. Toda actividad física formaba parte de una política pública que mejoraba la estabilidad emocional. Se siguieron protocolos con la recomendación de iniciar los entrenamientos personalizados y si se realizaban grupalmente deben regirse de los protocolos manteniendo su distancia. Realizando estas actividades físicas bloquea la depresión y otras enfermedades a causa del encierro. Lizarazo et. al. (2020), realizaron la investigación sobre la actividad física que han producido grandes beneficios de forma integral, lo que conlleva a una salud física y mental. En cambio, el estar inactivo y sedentario, no permite esta mejora en el ser humano, y logra en los adolescentes una baja autoestima. Cuando se han realizado actividades deportivas o de recreación, en ese grupo de adolescentes aumentó la autoestima ya que se necesitaba que se promueva estas actividades en casa y el colegio. Y pudo lograrse un aumento o incremento

de la práctica de las actividades físicas. Esta investigación fue cuantitativa con realizada con 90 estudiantes de 14 y 17 años en Colombia. Piola et al. (2020), refiere mediante su investigación, que todas las personas profesionales, debieron aconsejar a todos los padres y madres de familia sobre los actos y comportamientos de sus menores hijos mediante la participación y como debieron ir madurando en su tiempo libre; el apoyo “a veces” de los padres es de un 2,51% y el apoyo de “siempre” de los padres ha sido de 4,60% todo sólo realizando actividades física y algún deporte ya que la familia y las amistades influyeron, más aún si eran del mismo género de los adolescentes y los púberes. Realizaron una investigación de tipo transversal con 855 estudiantes, los cuales respondieron a una encuesta anónima. También se puede observar que Tarqui et al. (2017), investigaron que al realizar poca actividad física incrementaba enfermedades no transmisibles, el mayor índice de obesidad fue en la zona urbana de Lima Metropolitana y en las regiones naturales de la costa y selva se asocia el nivel bajo de actividad física, se evaluaron 10,653 peruanos de la edad de 15 a 69 años. Han sugerido que el estado político promoviera la actividad física en la población peruana. Según Alvites (2019), basado en la información y comunicación tecnológica, presente en la familia, escuela y en la sociedad. Se abordó el cyberbullying que es la cibervictimización por suplantación o exclusión online. La muestra fue de 363 estudiantes adolescentes de 11 a 16 años. la depresión tuvo alta incidencia por la cibervictimización verbal y escrita. Lo cual determina que el cyberbullying está relacionado con la depresión. coincidiendo con la investigación de Ortega (2018), en la que consistió si existió una extrema discriminación por los niños en sobre peso u obesos mediante el bullying o el acoso en la escuela denominándose una acción negativa causando daño, el resultado fue la relación de la ansiedad y obesidad debido a los trastornos alimenticios. La obesidad y la depresión, se relacionan directamente, ya que la depresión se asocia con la obesidad o sobre peso, se ha presentado más en las mujeres que en los varones. Motivando a los niños a sentirse fracasados en el aspecto personal. La obesidad en los niños causaría un gran impacto psicológicamente. Esta investigación permitió identificar las alteraciones psicológicas relacionadas con la obesidad pediátricas. concluyendo que existe relación entre la obesidad en niños sintiendo insatisfacción de su físico por la

parte de los padres que fomentan el trastorno alimenticio. Los autores mencionados, coinciden mediante sus investigaciones que el realizar actividades físicas se aceleran las neuronas cerebrales y con ello se conlleva a mejor razonamiento cognitivo, ya que mediante la actividad física se libera todo tipo de problema psicológico y un ambiente social sin discriminación dejando de lado el bullying que en su momento puede ocasionar trastorno depresivo. Las conductas se "imprimieron" en el sistema nervioso. sufrieron frustraciones y presión social por los estereotipos de la belleza, afectando el desarrollo social y su autoestima ya que la percepción física es muy importante para ellas (Festinger,1957). Cada autor; recomienda fortalecer las habilidades sociales, que han contribuido con la mejora de las habilidades y la formación integral de los adolescentes. En algunas investigaciones se encuentran. Las investigaciones sobre la Actividad Física cuyo conocimiento era racional y sistematizado que estudiaba la motricidad del ser humano y por ende la actividad física que fue organizada y competitiva para el desarrollo armonioso e integral del ser. El cuarto objetivo específico era determinar de que manera la actividad física se relaciona con la ética y la ritmopatía de los adolescentes en una Institución Educativa cuyo resultado de RHO Spearman fue de 0.812 siendo el coeficiente correlacional con la significancia bilateral es de 0.000 considerando una correlación positiva muy fuerte y existiendo relación significativa en las dimensiones de ética y ritmopatía. En pandemia por la Covid-19; no se logró solucionar los problemas tecnológicos y eso ha conllevado a mayor sedentarismo en los estudiantes adolescentes., la presente investigación permitió determinar que hay relación entre las variables: actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una Institución Educativa y tener presente estos resultados para futuras investigaciones relacionadas con las variantes investigadas.

## VI. CONCLUSIONES

### Primera:

En esta investigación se obtuvieron los resultados de las variables: actividad física, autoestima y depresión en una institución educativa en época de Covid-19, Lima – 2021. Siendo el resultado de la actividad física 65,3%, de la autoestima el 57% y de la depresión 83,5%. Se encontró una correlación positiva muy fuerte entre las variables actividad física, autoestima y depresión con 0.844%.

### Segunda:

La relación entre la variable actividad física con las dimensiones iniciativa de relacionarse y humor depresivo en los estudiantes del 3er grado de secundaria, tuvieron los siguientes resultados: de la actividad física 0.832; de la dimensión iniciativa para relacionarse 0.818 y del humor depresivo 0.805. Mediante estos resultados se comprueba una correlación positiva muy fuerte.

### Tercera:

La relación entre la variable actividad física con las dimensiones social y anergia de los adolescentes del 3er grado de secundaria, tuvieron los siguientes resultados, la correlación de la actividad física 0.840; de dimensión social 0.822 y del humor depresivo 0.810. Mediante estos resultados se comprueba que existe una correlación positiva muy fuerte.

### Cuarta:

La relación entre la variable actividad física con las dimensiones afectivo y discomunicación de los adolescentes del 3er grado de secundaria, tuvieron los siguientes resultados de la actividad física 0.836; de la dimensión afectiva 0.814 y de la discomunicación 0.802. Mediante estos resultados se comprueba una correlación positivamente muy fuerte.

### Quinta:

La relación entre la variable actividad física con las dimensiones ética y ritmopatía de los adolescentes del 3er grado de secundaria, tuvieron los siguientes

resultados de la actividad física 0.864; de la ética 0.836 y de la ritmopatía 0.821. Mediante estos resultados se comprueba una correlación positiva muy fuerte.

## VII. RECOMENDACIONES

Considerando la importancia de esta investigación y relacionándolo con los resultados se realizan recomendaciones a los directivos, docentes, padres de familia y especialmente a los estudiantes para que valoren y realicen actividades físicas mediante un plan de actividades que permitirá elevar la autoestima y disminuir los síntomas depresivos del adolescente para tener una vida saludable.

Primera:

Se recomienda a los directivos de las instituciones educativas coordinar y elaborar con los docentes de educación física, un plan o un programa de actividades físicas incorporando a la comunidad educativa para fortalecer la autoestima del estudiante, mediante la difusión de la importancia de las actividades físicas para evitar enfermedades que puedan conllevar al adolescente a una depresión.

Segunda:

Se sugiere a los directivos generar los espacios en los horarios que permitan generar el intercambio o interacción entre los estudiantes con actividades físicas y se difunda una alimentación saludable, esos espacios permiten conocer al estudiante. Se puede observar en el estudiante: como toma la iniciativa para relacionarse con sus compañeros, cómo se siente emocionalmente al interactuar ya que muchos de ellos sienten culpabilidad de situaciones que ocasionan sus compañeros o se lamentan p no realizar bien lo indicado.

Tercera:

Se sugiere que las madres y los padres permitan que sus hijos desarrollen actividades físicas dentro o fuera del hogar para que disfruten su niñez sin obligaciones de adultos (trabajar, cuidar a los hermanos menores). Los estudiantes inclusivos, tienen actividades grupales y personalizadas, ya que, socializando puede ser más autónomo desarrollando sus capacidades físicas. La motivación por parte de los docentes de Educación Física vá dirigido a todos los padres de familia que junto a sus hijos realicen las diversas actividades físicas para mejorar el estado de ánimo y con facilidad se puede detectar quienes

muestran actitudes depresivas. (se apartan del grupo, prefieren estar solos, lloran a escondidas etc.

Cuarta:

Se recomienda a los directivos, promover talleres deportivos para prevenir y recuperarse de las enfermedades producidas por el sedentarismo en mejora de la autoestima y depresión, fortaleciendo todo el vínculo social en armonía evitando los conflictos entre los adolescentes, ya que, por las frecuentes depresiones suelen ser violentos creando una inestabilidad emocional, donde el círculo familiar del estudiante se verá afectado

Quinta:

La comunidad educativa valorando las actividades físicas, puede formar una generación saludable, que se sienta bien consigo mismo, que fortalezca su autoestima, evitando así una desorganización en su vida habitual, ya que, mediante la actividad física se puede fortalecer la autoestima de un niño o del adolescente.



## VIII. PROPUESTA

Difundir, a través de los profesores y profesoras de educación física de las diversas instituciones educativas, la importancia de realizar las actividades físicas ya que en esta investigación el 65,3% no realiza actividades físicas con frecuencia y el 8% casi nunca, para ello se recomienda un plan de actividades físicas en el primer bimestre en las clases de educación física , en el 2do bimestre dos veces por semana en la formación, en el 3er bimestre tres veces a la semana después del recreo y en el 4to bimestre concurso por aulas, todo ello se complementa con charlas preventivas para mejora de la salud física y mental a los adolescentes y a los padres de familia.

### 1. TITULO

Plan de actividad física en las instituciones educativas del distrito de Chorrillos para evitar el sedentarismo en la educación virtual.

### 2. OBJETIVOS

#### 2.1 General

Diseñar el plan de actividad física para mejora integral y evitar el sedentarismo dentro de la institución educativa.

#### 2.2 Específicos

2.2.1 Diagnóstico de los estudiantes que han tenido inconvenientes para realizar actividad física.

2.2.2 Clasificar a los estudiantes por edades y /o secciones.

2.2.3 Diseñar el plan de actividad física con los docentes de educación física para mejora de su condición física y mental.

2.2.4 Mejorar el desarrollo del plan sobre las actividades físicas mediante capacitaciones dirigido a los docentes de educación física.

### 3. BENEFICIARIOS

#### 3.1 Directos

Docentes

Estudiantes de los tres niveles (Inicial-primaria-secundaria)

#### 3.2 Indirectos

Padres de familia

Comunidad local

#### 4. JUSTIFICACIÓN

La difusión sobre el desarrollo de las diversas actividades físicas y los diversos deportes es responsabilidad de toda la comunidad educativa para reforzar los conocimientos y promover las necesidades de los estudiantes para una mejor calidad educativa. Corresponde al Ministerio de educación capacitar, actualizar y especializar para mejorar toda técnica, proceso pedagógico para llegar al estudiante según su ciclo y sus necesidades respectivamente. Este plan de actividad física puede ser considerado en la educación virtual o presencial procurando la participación de la comunidad educativa. El objetivo de este plan va a permitir el cambio y mejora en relación al sedentarismo que tanto daño hace a los adolescentes a causa de la pandemia de la Covid-19. Las bases teóricas de la actividad física y lo que afecta psicológicamente a los adolescentes se pueden considerar como prevención para mejora de una calidad educativa y la salud integral de los estudiantes.

Los autores siguientes, recomiendan en general, el fortalecimiento de las habilidades sociales mejorando la formación integral de cada adolescente. La teoría de la actividad física según (Hernández & Recoder, 2015); tiene un conocimiento racional y sistematizado ya que estudia la motricidad y por consiguiente toda actividad física ha sido organizada y competitiva para un mejor desarrollo integral del ser humano. Acentuándose posteriormente de forma social o técnica deportiva. Para (Ausubel, 1963) la actividad física es el proceso activo del estudiante el cual construye de forma progresiva sus conocimientos gracias al docente que lo asesora y debe existir entre ambos una actitud colaborativa y permanentemente una evaluación, centrándose en la práctica y el aprendizaje significativo. Asimismo, para (Piaget, 1980) mediante la experiencia se van reestructurando y se van a modificar, se adapta y se organiza la mente, toda percepción se renueva al crecer. Según (Pávlov, 1904) afirma que la teoría que sostiene la autoestima es el constructivismo, ya que la motivación promueve un mayor aprendizaje. Según (Vygotsky, 1925) la sociedad, permite el desarrollo personal de cada ser humano ya que la actividad física permite la interacción.

La educación remota en las que se ha desarrollado por dos años la comunidad educativa, trajo consigo ventajas y desventajas tanto en el desempeño de los docentes y estudiantes. Para lo cual esta propuesta del plan de actividades físicas puede disminuir en algo el ámbito emocional todos los inconvenientes que ha generado este tipo de educación remota, toda actividad física va a permitir involucrar a los padres y madres de los estudiantes.

Por lo tanto, para una calidad de educación virtual se propone el presente plan a todos los docentes de Educación Física, y a la comunidad educativa en forma remota o presencial.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS												
N°	ESTRATEGIAS	RESPONSABLES	CRONOGRAMA									
			M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	Objetivo Específico N°1											
1.1	Reunión de los tres niveles para organizar el Plan de actividad física en la I. E. del distrito de Chorrillos para evitar el sedentarismo en la educación virtual	Docentes de Educación Física de los niveles. Inicial Primaria Secundaria	X									
1.2	Elaboración de cuadro estadístico con los resultados obtenidos.	DAIP	X									
	Objetivo Específico N°2											
2.1	Diagnóstico de los estudiantes de cada nivel con problemas de salud y de conexión	Tutores de cada sección en los tres niveles	X									
2.2	Jerarquización de problemas encontrados en los estudiantes	Docentes de Educación Física de los niveles. Inicial Primaria Secundaria	X									
	Objetivo											

	<b>Específico N°3</b>													
3.1	Diseñar el plan de actividad física con los docentes de educación física para mejorar su condición física y mental.	Docentes de Educación Física. Inicial Primaria Secundaria	X											
3.2	Coordinación del plan de actividad física con los docentes de educación física para mejorar su condición física y mental.	Directivos y los Docentes de Educación Física Inicial Primaria Secundaria		X										
3.3	Exposición del plan de actividad física con los docentes de educación física para mejorar su condición física y mental.	Docentes de Educación Física Inicial Primaria Secundaria  APAFA		X										
3.4	Ejecución del plan de actividad física con los directivos, docentes y estudiantes para mejorar su condición física y mental.	Docentes de Educación Física Inicial Primaria Secundaria			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<b>Objetivo Específico N°4</b>													
4.1	Mejorar el desarrollo del plan sobre las actividades físicas mediante capacitaciones dirigido a los docentes de Educación Física	Docentes de Educación Física. Inicial Primaria Secundaria		X			X				X			

## 6. RECURSOS

### 6.1 Humanos:

Directivos – Docentes – Estudiantes - APAFA

### 6.2 Económicos:

Recursos Propios de la I.E.

## 7. PRESUPUESTO

### A. Gastos de inversión

Actividad según los O.E	Material	Cantidad	Precio Unitario	Total
3.1	Papel bond	50	12 el ciento	6
4.1	Tinta	3	12 c/u	36
4.1	Impresora	1	600	600
4.1	Equipo sonido	1	1,500	1,500
	<b>TOTAL</b>			<b>2,142</b>

Nota: Bienes que se requieren para ejecutar el plan

### B. Gastos para desarrollo profesional

N° Actividad	Contrato	Especialistas	Costo	Total
2.2.4	Capacitación de especialistas en Ed. Física	3	200	600
2.2.4	Talleres con especialistas en Ed. Física	2	200	400
2.24	Capacitación de especialistas en Ed. Física	1	200	200
	<b>TOTAL</b>			<b>1,200</b>

Nota: Los gastos son por los servicios de cada capacitador de Ed. Física

<b>Gastos generales Plan de actividad física en las Instituciones Educativas del distrito de Chorrillos</b>	
Gastos de Inversión	2,142
Gastos por Servicios	1,200
<b>TOTAL</b>	<b>3,342</b>

## 8. EVALUACIÓN

Al finalizar el Plan de actividad física en las Institución educativa se realiza una reunión general para la información estadística de los resultados Teniendo en cuenta lo siguiente:

- Logros
- Avances

- c) Resultados
- d) Sugerencias y acuerdos para un plan de mejora.

## REFERENCIAS

- Alfaro Alfaro, L. y Sanchez Soto, J. (2016) *Autoestima y socialización en adolescentes que cursan el primer año de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca* [Tesis, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrel de Perú].  
<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/261>
- Álvarez Bogantes, C. Evert Iraheta, B. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *Revista MH salud*, 17(1), 1-12  
[https://doi.org/10.15359/mhs.17\(1\).1-12](https://doi.org/10.15359/mhs.17(1).1-12).
- Alvites Huamaní, C. (2019). Adolescencia, ciberbullying y depresión, riesgos en un mundo globalizado. *Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 19(1), 210-234.  
<file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-AdolescenciaCiberbullyingYDepresionRiesgosEnUnMund-7032614.pdf>
- Aramayo, M. (2017) *El sedentarismo en edad escolar: un análisis de los programas, proyectos y diseños curriculares de Educación Física en las escuelas públicas* [Tesis, Universidad Nacional de La Plata de Argentina].  
<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1392/te.1392.pdf>.
- Arias Molina, Y., Cabrera Hernández, Y. y Herrero Solan, Y. (2019). Autoestima, ansiedad y depresión en adolescentes con consumo de riesgo de alcoholismo. *Multimed. Revista Médica. Granm*, 23(3), 406-414.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/mmed/v23n3/1028-4818-mmed-23-03-406.pdf>
- Bazán, G., Coral, D., Osorio, M. y Torres, L. (2018). Análisis de la relación entre depresión y estilo de vida en adolescentes. *Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(3), 1253-1266  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi183s.pdf>
- Becker da Silva, A., De Lara Machado, W., Colletes Bellodi A., Silva da Cunha K. y Fiorim Enumo, S. (2018). Jóvenes Insatisfechos con la Imagen Corporal: Estrés, Autoestima y Problemas Alimentarios. *Revista Sciel*, 23(3), 483-495 .  
<https://doi.org/10.1590/1413-82712018230308>
- Borda Pérez M. (2016). Percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en escolares de 10 a 13 años de tres escuelas en barranquilla. *ET. al salud uninorte*, 32(3), 472- 482.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81750089010>
- Borges Grün, T. (2017) *Estudio sobre depresión y ansiedad mediante el phq en Venezuela* [Tesis, Universidad complutense de Madrid].  
<https://eprints.ucm.es/46763/1/T39658.pdf>.
- Borrero Briceño. J. (2018) “*Adaptación del inventario de depresión infantil de kovacs en estudiantes de 9 a 15 años de la i.e.e. Ricardo Palma de surquillo*” [Tesis, Universidad Villareal. Perú].  
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/46763/1/T39658.pdf>
- Cabrejos Ramos, J. (2016) *Actividades físicas deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución educativa Parroquial santísima trinidad Ugel 03* [ Tesis, Universidad Nacional Mayor de San

- Marcos. Perú].  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5940/Cabrejos\\_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5940/Cabrejos_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Domínguez Cacho, C. y Castillo Vera, C. (2017). Relación entre la danza librecreativa y autoestima en la etapa de educación primaria . *Servicio de publicaciones de la universidad de Murcia*, 17(1), 73-80.  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/291931/211461>
- Castillo Romaní, S. (2016) *Presencia de síntomas depresivos en adolescentes del colegio Rosenthal del Puente* [ Tesis, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú].  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5182/Castillo\\_rs.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5182/Castillo_rs.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Campojo Ansazabal, L. (2018) *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre* [Tesis, Universidad César Vallejo].  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14244/Campojo%20C3%B3\\_AL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14244/Campojo%20C3%B3_AL.pdf?sequence=1&isAllowed=y) .
- Cárdenas Cruz, C., Domínguez Melo, E. y Romero Sanmiguel, J. (2018) *Ansiedad en estudiantes de quinto primaria de la institución educativa Juan Pablo II*. [Tesis, Universidad Cooperativa de Colombia].  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/4086/1/2018\\_ansiedad\\_estudiantes\\_quinto.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/4086/1/2018_ansiedad_estudiantes_quinto.pdf).
- Carrillo Prado, G. (2018) *Ansiedad y Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes* [Tesis, Universidad Nacional de Tumbes].  
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/367/TESIS%20-%20CARRILLO%20PRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Chanca Eulogio, M. (2017) *Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada* [ Tesis, Universidad César Vallejo] .  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12999/Chanca\\_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12999/Chanca_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Coca Vila, A. (2013) *La ansiedad infantil desde el análisis transaccional* [Tesis, Universidad Nacional de Educación a Distancia. España].  
<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Psicologia-Acoca/Documento.pdf>.
- Conde, M. y Tercedor, P. (1994). La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Revisión sistemática. *Revista Arch Med Deporte*, 32(2), 100-109.  
[http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166\\_rev02.pdf](http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166_rev02.pdf)
- Corral Pernia, J. (2015) *Actividad Física, Estilos de vida y Adherencia de la Práctica de Actividad Física de la Población Adulta* .[Tesis, Universidad de Sevilla].  
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/34706/TESIS%20COMPLETA%20JUAN%20CORRAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.



- Fernandez Valles, C. (2019) *Influencia de la autoestima en el rendimiento académico de los alumnos del 1er. grado de secundaria de la institución particular San Lucas* [Tesis, Universidad César Vallejo].  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41561/Fern%c3%a1ndez\\_VC\\_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41561/Fern%c3%a1ndez_VC_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Fon Alvaro, G. (2018) *Sintomatología depresiva y rendimiento académico en niños de 9 a 10 años de Lima* [Tesis, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].  
[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624041/Fon\\_ag.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624041/Fon_ag.pdf?sequence=4&isAllowed=y).
- Franco Alvarez, E., Coterón López, J. y Gómez, V. (2016). La investigación consiste en la Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *Revista Latinoamericana de Ciencias Psicológicas*, 8 (2)., 2-24  
 DOI: 10.5872/psiencia/9.2.2
- Garbanzo Vargas, G. (2019). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública San José. *Revista Educación*, 31(1), 43-63.  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>
- Gómez Campos, R., Vilcazán, E., De Arruda, M., Hespagnol, J. y Cossio-Bolaños, M. (2012). Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. *Revista Anales de la Facultad de Medicina*, 73 (4), 307-313.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v73n4/a07v73n4.pdf>
- González Hernández, J. y Ato Gil, N. (2019). Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes. *Revista de psicología de Niños y Adolescentes*, 6 (1), 29-35.  
[http://www.revistapcna.com/sites/default/files/04\\_2.pdf](http://www.revistapcna.com/sites/default/files/04_2.pdf).
- González Hernandez, J. y Portoléz, A. (2019). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia Relación de los rasgos d. Psicología Clínica con Niños y Adolescentes . *Revista Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 29(1), 100-104.  
<http://dx.doi.org/10.47197/retos.v0i29.39936>
- Herazo Beltrán, Y., Bravo, Nuñez Bravo, N., Sánchez Güette, L., Osorio Alvarez, L., Quintero Barahona, E., Yepes Sarmiento, L. y Vásquez Rojano, K. (2018). Condición física en escolares: diferencias según los niveles de actividad física. *Revista latinoamericana de hipertensión*, 13 (5), 317-321.  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/1702/170263776002/170263776002.pdf>
- Iñiguez Fuentes, M. (2016) *“Influencia de la familia en el autoconcepto y la empatía de los adolescentes”* [Tesis, Universidad de Valencia].  
<https://core.ac.uk/download/pdf/71051198.pdf>.
- Ibañez Aldaco, L., Barraza Macías, A. y Gonzalez Bañales, D. (2018). Depresión y rendimiento académico en los alumnos del colegio de estudios científicos y Tecnológicos de Durango. *Revista electrónica de la Red de Durango de Investigación Educativa*, 11(20), 36-44.

file:///C:/Users/HP/Downloads/DialnetDepresionYRendimientoAcademicoEnLosAlumnosDelColeg-6951588.pdf

- Jadán López, C. (2017) *Depresión en adolescentes de 14 na 16 años del colegio 27 de febrero de la ciudad de Loja*. [Tesis, Universidad Nacional de Loja].  
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19702/1/Cristina%20Yasmin%20Jad%C3%A1n%20L%C3%B3pez.pdf>
- Kalazich Rosales, C. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista chilena de pediatría*, 91(7), 75-90.  
DOI: 10.32641/rchped.vi91i7.2782
- Laguna Chavarría, G. (2018) *Derecho a la recreación en la niñez chilena : análisis de la oferta programática de actividades físicas y deporte recreativo* [Tesis. Universidad de Chile].  
<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/170009/Derecho-a-la-recreaci%C3%B3n-en-la-ni%C3%Bllez-chilena-an%C3%A1lisis-de-la-oferta-program%C3%A1tic.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lizarazo López, L., Burbano Pantoja, V. y Valdivieso Miranda, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista virtual Universidad Católica del Norte*, 60(1), 95-115.  
<https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n60a6>
- López Sánchez, G. (2017) *Composición Corporal, Imagen Corporal, Actividad Física y Salud en niños y adolescentes* [Tesis, Universidad de Murcia].  
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/52259/1/Tesis%20Guillermo%20Felipe%20L%c3%b3pez%20S%c3%a1nchez%20Tesis%20Doctoral.pdf>
- Tarqui Mamani, C., Alvarez Dongo, D. y Espinoza Oriundo, P. (2017). Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Revista nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 37(4), 108-115.  
<https://revista.nutricion.org/PDF/TARQUIMA.pdf>
- Mesa Cascante, L. (2015). El paradigma positivista y la concepción dialéctica del conocimiento. *Revista tecnológico de Costa Rica.*, 4(2), 1-5.  
<https://doi.org/10.18845/rdmei.v4i2.2296>
- Mispireta, M. (2012). Determinantes del sobre peso y la obesidad en niños en edad escolar en Perú. *Revista. Peruana de Medicina Experimental y Salud pública*, 29(3), 1-6.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v29n3/a11v29n3.pdf>
- Monasterio Ontaneda, A. (2019) *Depresión en adolescentes de una institución educativa pública de Lima Metropolitana* [Tesis. Universidad San Ignacio de Loyola].  
[http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9683/1/2019\\_Monasterio-Ontaneda.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9683/1/2019_Monasterio-Ontaneda.pdf)
- Morales Quispe, J. (2016) *Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao - Universidad nacional mayor de San Marcos* [ Tesis, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4949/Morales\\_qj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4949/Morales_qj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Muros, J., Cofre Bolados, C., Salvador Pérez, S., Castro Sánchez, M., Valdivia Moral, P. y Pérez Cortéz, A. (2016). Relación entre nivel de actividad física y composición corporal en escolares de Santiago. *Revista Journal of Sport and Health Research*, 8(1), 65-74.  
[http://www.journalshr.com/papers/Vol%208\\_N%201/V08\\_1\\_6.pdf](http://www.journalshr.com/papers/Vol%208_N%201/V08_1_6.pdf)
- Pelegrín, A., Gonzáles García, H. y Garcés De los Fayos, E. (2019). Estilos Educativos Parentales Percibidos en Adolescentes, Practicantes de Actividad Física, Federados y Competidores. *Revista Dialnet. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 36(1), 92-96.  
[file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-EstilosEducativosParentalesPercibidosEnAdoloscete-6770643%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-EstilosEducativosParentalesPercibidosEnAdoloscete-6770643%20(1).pdf)
- Pereira de Melo, H. (2018) *“Ansiedad y depresión en adolescentes brasileños de enseñanza media: comparación con la población española”* [Tesis, Universidad de Salamanca].  
[https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/140332/DBCP\\_PereiradeMeloHM%AA\\_AnsiedadYDepresi%F3nAdolescentesBrasil.pdf;jsessionid=C8E9500A048922FA7382BDD7591A2C56?sequence=1](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/140332/DBCP_PereiradeMeloHM%AA_AnsiedadYDepresi%F3nAdolescentesBrasil.pdf;jsessionid=C8E9500A048922FA7382BDD7591A2C56?sequence=1).
- Pérez Juárez, G. (2018) *El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa* [Tesis, Universidad César Vallejo]  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/15024/P%C3%A9rez\\_JGM.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/15024/P%C3%A9rez_JGM.pdf?sequence=1).
- Piola, T., Bacil, E., Watanabe, P., Camargo, E., Fermino, R. y Campos, W. (2020). Maduración sexual, apoyo social y actividad física en adolescentes. *Cuaderno de psicología del deporte*, 19(3), 125-138.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v19n3/1578-8423-CPD-19-3-00125.pdf>
- Quiñones Chira, L. (2017) *Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes* [Tesis, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9394/Quinones\\_chl.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9394/Quinones_chl.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ramos, C., (2025). Los paradigmas de la investigación científica. *Revista UNIFE*, 23 (1), 9-17.  
[http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015\\_1/Carlos\\_Ramos.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf)
- Reyes Olovarria, D., Delgado Floody, P. y Martínez Salazar, C. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. *Revista Nutrición Alimentaria*, 37 (3), 443-449.  
 DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02795>
- Riquez Livia, D. (2018) *Programa experimental y su influencia en las capacidades físicas condicionales en el área de educación física en alumnos del segundo año de educación secundaria* [Tesis, Universidad Nacional de Educación Enrique Gúzman y Valle].  
<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1671/TD%20CE%201651%20R1%20-%20Riquez%20Livia.pdf?sequence=4&isAllowed=y>.
- Rivera Cárdena, M. (2018) *“Autoestima y habilidades sociales en adolescentes de familias monoparentales de cuatro centros educativos adventistas de la ciudad de Puno, Perú*

- 2017” [Tesis, Universidad Peruana Unión].  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1164/Moises\\_Tesis\\_Maestro\\_2018.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1164/Moises_Tesis_Maestro_2018.pdf?sequence=8&isAllowed=y).
- Rivera, R., Arias Gallegos, W. y Cahuana Cuenta, M. (2018). Perfil familiar de adolescentes con sintomatología depresiva en la ciudad de Arequipa, Perú. *Revista chilena neuro psiquiatria. Revista chilena de Neuro-psiquiatria*, 56(2), 117-126.  
<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272018000200117>
- Rodriguez Salinas, Y. (2016) “*Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016*” [Tesis, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4511/MDDrosayu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Rojas Fernandez, E. (2017) *Autoestima en estudiantes de la institución educativa 30307* [Tesis, Universidad Nacional del centro del Perú].  
<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/3452/Rojas%20Fernandez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tacca Huamán D., Cuarez Cordero, R. y Quispe Huaycho, R. (2020). Habilidades Sociales, Autoconcepto y Autoestima en Adolescentes Peruanos de Educación Secundaria. *Revista International Journal of Sociology of education*, 9(3), 293-324.  
<http://dx.doi.org/10.17583/rise.2020.5186>
- Turcios García, E. (2013) Niveles de depresión que se representan en jóvenes víctimas de bullying que cursan la secundaria en un colegio privado [Tesis, Universidad Rafael Landívar - Guatemala].  
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Turcios-Estefany.pdf>.
- Vasconcelos Dos Santos, T., Nunes Moreira, M. y Gómes, R. (2020). Se me olvida que tengo una discapacidad”: interacciones y sociabilidad de adolescentes con discapacidad física que practican deportes. *Revista Cadernos Saúde Pública*, 36(2), 2-12.  
<https://doi.org/10.1590/0102-311X00014219>
- Ventura León, J., Caycho Rodriguez, T., Barboza Palomino, M., y Salas, G. (2018). Evidencias psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes limeños. *Revista Interoamericana de Psicología*, 52(1), 44-60.  
<file:///C:/Users/HP/Downloads/363-2460-1-PB.pdf>
- Gómez Campos, R., Vilcazán, E., De Arruda, M., Hespagnol, J. y Cossio Bolaños, M. (2012). Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes Universidad Estadual de Campinas. *Revista SCielo*, 73 (4), 307-313.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v73n4/a07v73n4.pdf>
- Vilchis Chaparro, E. (2020). Agresión, victimización y autoestima en escolares con sobrepeso y obesidad. *Revista CONAMED*, 25(2), 57-65.  
<https://dx.doi.org/10.35366/94388>
- Zahl, T., Steinsbekk, S. y Wichstrom, L. (15 de mayo del 2017). Actividad Física, sedentadismo y depresión mayor en la infancia. *Revista Official journal of american academy of pediatrics*. Noruega, DOI: 10.1542/peds.2016-1711

# ANEXO

## Anexo. Matriz de operacionalización de variables

Título: “Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una Institución Educativa en tiempos de COVID-19, Lima – 2021.

Autora: Mgtr. Ysholde Consuelo Cornejo Jurado

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	V1 ACTIVIDAD FÍSICA	• Dimensión corporal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptar su cuerpo con semejanzas y diferencias de otros</li> <li>• Controla sus movimientos con actividades coordinadas</li> <li>• Participación en grupo</li> <li>• Hábitos de aseo y adecuada alimentación.</li> </ul>	ENFOQUE: Cuantitativo.  TIPO: Aplicada  NIVEL: Descriptivo  DISEÑO: No experimental., Correlacional.  METODO: Hipotético deductivo
¿De qué manera la actividad física se relaciona con la autoestima y la depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021?	Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con la autoestima y la depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.	La actividad física se relaciona significativamente con la autoestima y la depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.		• Dimensión Expresión corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fluidez o producción motriz</li> <li>• Flexibilidad mental y motriz</li> <li>• Calidad en las acciones</li> </ul>	
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicos		• Dimensión Cognitiva	• El conocimiento	
a.- ¿De qué manera la actividad física se relaciona con la iniciativa para relacionarse y el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021?	a.- Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con la iniciativa para relacionarse y el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.	a.- La actividad física se relaciona significativamente con la iniciativa para relacionarse y el humor depresivo del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.	V2 AUTOESTIMA	• Dimensión física	• Iniciativa para relacionarse.	UNIVERSO: Poblacional  Muestra: 3er grado de secundaria  TECNICA: Encuesta  INSTRUMENTOS: Cuestionario Registro estadístico  PROCEDIMIENTOS: Software estadístico SPSS Tablas Figuras
b.- ¿De qué manera la actividad física se relaciona con lo social y la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021?	b.- Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con lo social y la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021.	b.- La actividad física se relaciona significativamente con lo social y la anergia del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.		• Dimensión social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creativo</li> <li>• Constante</li> </ul>	
c.- ¿De qué manera la actividad física se relaciona con lo afectivo y la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021?	c.- Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con lo afectivo y la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.	c.- La actividad física se relaciona significativamente con lo afectivo y la discomunicación del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.		• Dimensión afectiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simpatía o antipatía</li> <li>• Valentía o temor</li> <li>• Tranquilidad o inquietud</li> <li>• Timidez o asertividad</li> <li>• Generosidad o tacañería</li> </ul>	
d.- ¿De qué manera la actividad física se relaciona con la ética y la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021?	d.- Determinar de qué manera la actividad física se relaciona con la ética y la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.	d.- La actividad física se relaciona significativamente con la ética y la ritmopatía del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.		• Dimensión ética	• Responsabilidad	
			V3 DEPRESIÓN	• Humor anhedónico o depresivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tristeza</li> <li>• Desesperanza o vacío</li> <li>• Frustración</li> </ul>	
				• Anergia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Astenia (cansancio, fatiga)</li> <li>• Desinterés por los pasatiempos o deporte</li> <li>• Dolores inexplicables</li> </ul>	
				• Discomunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insomnio</li> <li>• Culpabilidad</li> </ul>	
				• Ritmopatía	• Síntoma gastrointestinal	

Anexo. Matriz de *operacionalización de variables*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA Y VALORES	NIVELES Y RANGO
ACTIVIDAD FÍSICA	Determina que la actividad física son todos los movimientos del cuerpo que son realizados por los músculos esqueléticos, mediante la energía que se consume en los alimentos (OMS 2018).	La variable actividad física se mide a través de un cuestionario de 10 preguntas, conformado por 4 dimensiones y con una escala y valores del 1 al 5.	<b>Dimensión corporal</b>	Aceptar su cuerpo con semejanzas y diferencias de otros	1-2	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- A veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre	MAS ALTO (50- 42) ALTO (42 – 34) MEDIO (34 – 26) BAJO (26-18) MAS BAJO (18 -10)
				Controla sus movimientos con actividades coordinadas	3		
				Participación en grupo	4		
Hábitos de aseo y adecuada alimentación.	5-6						
<b>Dimensión Expresión corporal</b>	Fluidez o producción motriz	7					
	Flexibilidad mental y motriz	8					
	Calidad en las acciones	9					
	<b>Dimensión Cognitiva</b>	El conocimiento	10				

Matriz de operalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA Y VALORES	NIVELES Y RANGO
AUTOESTIMA	Es lo que un ser humano valora de sí mismo, quiere decir, lo que una persona dice de sí misma. Es el grado de satisfacción de sí mismo. Es una conducta psicológica que inciden en la calidad y forma de vida, salud mental y lo que produce. La autoestima está vinculada en sentirse importante para sí mismo y para otros también porque se siente querido, acompañado (Haeussler y Milicic, 2014).	La variable autoestima se mide a través de un cuestionario de 10 preguntas, conformado por 4 dimensiones y con una escala y valores del 1 al 5.	Dimensión física	Iniciativa para relacionarse.	1 – 2	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- A veces 4.- Casi Siempre 5.- Siempre	MAS ALTO (50– 42) ALTO (42 – 34) MEDIO (34 – 26) BAJO (26-18) MAS BAJO (18 -10)
			Dimensión social	Creativo  Constante.	3  4		
			Dimensión afectiva	Simpatía o antipatía Valentía o temor Tranquilidad o inquietud Timidez o asertividad Generosidad o tacañería	5 6 7 8 9		
			Dimensión ética	Responsabilidad	10		

Anexo. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA Y VALORES	NIVELES Y RANGO
DEPRESIÓN	Es un trastorno mental que se caracteriza por una alteración del estado de ánimo, baja autoestima, pérdida del placer, menos concentración, alteraciones en el sueño y alimentación (OMS, 2017).	La variable depresión se mide a través de un cuestionario de 10 preguntas, conformado por 4 dimensiones y con una escala y valores del 1 al 5.	Humor anhedónico o depresivo	Tristeza Desesperanza o vacío Frustración	1 2 3	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- A veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre	MAS ALTO (50- 42) ALTO (42 – 34) MEDIO (34 – 26) BAJO (26-18) MAS BAJO (18 -10)
			Anergia	Astenia (cansancio, fatiga) Desinterés por los pasatiempos o deporte Dolores inexplicables	4 5 6		
			Discomunicación	Insomnio Culpabilidad	7 8		
			Ritmo Patía	Ansiedad por la comida	9 10		



Anexo. Instrumento de recojo de información 1

**Cuestionario sobre: Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.**  
**INSTRUCCIONES:** Estimado estudiante, tienes 10 preguntas sobre la actividad física, para lo cual debes marcar con el número de la tabla la opción que consideras correcta.

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
5	4	3	2	1

N°	ITEMS				
1.-	¿Te sientes conforme con tu cuerpo?				
	5	4	3	2	1
2.-	¿Tratas de mejorar tu físico mediante las actividades físicas?				
	5	4	3	2	1
3.-	¿Practicas alguna actividad física?				
	5	4	3	2	1
4.-	¿Te integras con facilidad a un grupo?				
	5	4	3	2	1
5.-	¿Realizas tu aseo personal después de realizar una actividad física?				
	5	4	3	2	1
6.-	¿Cuidas tu cuerpo con una alimentación saludable?				
	5	4	3	2	1
7.-	¿Es complicado para ti realizar una secuencia de ejercicios?				
	5	4	3	2	1
8.-	¿Practicas con empeño para lograr tu objetivo físicamente?				
	5	4	3	2	1
9.-	¿Reconoces el valor nutritivo de los alimentos cuando lo consumes?				
	5	4	3	2	1
10.-	¿Conoces los hábitos de aseo que evitan las enfermedades?				
	5	4	3	2	1

Anexo. Instrumento de recojo de información 2

**Cuestionario sobre: Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.**  
**INSTRUCCIONES: Estimado estudiante, tienes 10 preguntas sobre la autoestima, para lo cual debes marcar con el número de la tabla la opción que consideras correcta.**

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
5	4	3	2	1

N°	ITEMS
1.-	¿Tomas la iniciativa para conocer a personas de tu edad en forma virtual? 5                      4                      3                      2                      1
2.-	¿Es de tu agrado realizar actividades grupales? 5                      4                      3                      2                      1
3.-	¿Creas con facilidad algún juego o alguna actividad recreativa? 5                      4                      3                      2                      1
4.-	¿Eres persistente para lograr lo que te propones? 5                      4                      3                      2                      1
5.-	¿Sientes que caes en simpatía con el grupo de amistades? 5                      4                      3                      2                      1
6.-	¿Tienes temor de perder el amor de tu familia? 5                      4                      3                      2                      1
7.-	¿Te toma mucho tiempo acostumbrarte a personas nuevas? 5                      4                      3                      2                      1
8.-	¿Es difícil para tí comunicarte con tu familia? 5                      4                      3                      2                      1
9.-	¿Disfrutas brindar ayuda a los demás? 5                      4                      3                      2                      1
10.-	¿Asumes con responsabilidad tus obligaciones en casa o el colegio? 5                      4                      3                      2                      1

Anexo. Instrumento de recojo de información 3

**Cuestionario sobre: Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima – 2021.**

**INSTRUCCIONES: Estimado estudiante, tienes 10 preguntas sobre la depresión, para lo cual debes marcar con el número de la tabla la opción que consideras correcta.**

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
5	4	3	2	1

N°	ITEMS
1.-	¿Te pones triste y te deprimas con mucha facilidad? 5                      4                      3                      2                      1
2.-	¿Piensas que tienes muchos más fracasos que los demás? 5                      4                      3                      2                      1
3.-	¿Los fracasos te hacen sufrir tanto que no logras sacártelo de la mente? 5                      4                      3                      2                      1
4.-	¿Te sientes cansado (a) fatigado (a) en todo momento? 5                      4                      3                      2                      1
5.-	¿Con qué frecuencia realizas actividades? 5                      4                      3                      2                      1
6.-	¿Sientes dolores con mucha frecuencia y no sabes por qué? 5                      4                      3                      2                      1
7.-	¿Tienes dificultades para dormir? 5                      4                      3                      2                      1
8.-	¿Te sientes culpable de los problemas que surgen en tu familia? 5                      4                      3                      2                      1
9.-	¿Cada vez que te sientes triste o deprimido (a) recurre a la comida? 5                      4                      3                      2                      1
10.-	¿Te sientes culpable cuando comes en exceso? 5                      4                      3                      2                      1

Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1 Corporal</b>													
1	¿Te aceptas tal como te ves físicamente?				X				X				X	
2	¿Tratas de mejorar tu físico mediante las actividades físicas?				X				X				X	
3	¿Practicas algún deporte habitualmente? (club, una selección, academia etc.)				X				X				X	
4	¿Te integras con el grupo que realiza diversas actividades físicas?				X				X				X	
5	¿Realizas tu aseo personal después de realizar una actividad física?				X				X				X	
6	¿Cuidas tu cuerpo con una alimentación saludable?				X				X				X	
	<b>DIMENSIÓN 2 Expresión Corporal</b>													
7	¿Es complicado para ti realizar una secuencia de ejercicios?				X				X				X	
8	¿Practicas con empeño para lograr tu objetivo físicamente?				X				X				X	
	<b>DIMENSIÓN 3 Cognitiva</b>													
9	¿Reconoces el valor nutritivo de los alimentos cuando lo consumes?				X				X				X	
10	¿Conoces los hábitos de aseo que evitan las enfermedades?				X				X				X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **TIENE SUFICIENCIA PARA LA TESIS**

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

Apellidos y nombres del juez validador. **Dr. Flores Masías Edward José**

DNI: **09536323**

Especialidad del validador: **Grado académico de Doctor.**

**01 de agosto del 2020**

\***Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específicas del constructo  
**Claridad:** 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

**Firma del Experto Informante.**

Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA AUTOESTIMA

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	NA	MD	D	A	NA	MD	D	A	NA	
	<b>DIMENSIÓN 1 Física</b>													
1	¿Tomas la iniciativa para conocer a personas de tu edad?				X				X				X	
2	¿Es de tu agrado realizar actividades grupales?				X				X				X	
	<b>DIMENSIÓN 2 Social</b>													
3	¿Eres el centro de atracción en una reunión para hacerla entretenida?				X				X				X	
4	¿Eres persistente para lograr lo que te propones?				X				X				X	
	<b>DIMENSIÓN 3 Aféctiva</b>													
5	¿Sientes que caes en simpatía con el grupo de amistades?				X				X				X	
6	¿Tienes temor de perder el amor de tu familia?				X				X				X	
7	¿Te toma mucho tiempo acostumbrarte a personas nuevas?				X				X				X	
8	¿Es difícil para ti comunicarte con tu familia?				X				X				X	
9	¿Te agrada compartir momentos con tus amistades?				X				X				X	
	<b>DIMENSIÓN 4 Ética</b>													
10	¿Asumes con responsabilidad tus obligaciones en casa o el colegio?				X				X				X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **TIENE SUFICIENCIA PARA LA TESIS**

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Flores Masías Edward José

DNI: 09536323

Especialidad del validador: Grado académico de Doctor.

01 de agosto del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>Claridad: 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

Firma del Experto Informante.

Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA DEPRESIÓN

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1</b> Humor anhedónico o depresivo													
1	¿Te pones triste y te deprimes con mucha facilidad?				X				X				X	
2	¿Piensas que tienes muchos más fracasos que los demás?				X				X				X	
	¿Los fracasos te hacen sufrir tanto que no logras sacártelo de la mente?				X				X				X	
3	<b>DIMENSIÓN 2</b> Anergia													
4	¿Te sientes cansado (a) fatigado (a) en todo momento?				X				X				X	
	¿Te sientes aburrido (a) de todo?				X				X				X	
5	¿Sientes dolores con mucha frecuencia y no sabes por qué?				X				X				X	
6	<b>DIMENSIÓN 3</b> Discomunicación													
7	¿Tienes dificultades para dormir?				X				X				X	
8	¿Te sientes culpable de los problemas que surgen en tu familia?				X				X				X	
9	<b>DIMENSIÓN 4</b> Ritmo Patía													
	¿Has pensado en quitarte la vida por sentirte culpable?				X				X				X	
10	¿Te has realizado cortes en el cuerpo para calmar tus decepciones?				X				X				X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **TIENE SUFICIENCIA PARA LA TESIS**

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

Apellidos y nombres del juez validador. **Dr. Flores Masías Edward José**

**DNI: 09536323**

Especialidad del validador: **Grado académico de Doctor.**

**01 de agosto del 2020**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** 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

**Firma del Experto Informante.**

Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
<b>DIMENSIÓN 1 Corporal</b>														
1	¿Te aceptas tal como te ves físicamente?				X				X				X	
2	¿Tratas de mejorar tu físico mediante las actividades físicas?				X				X				X	
3	¿Practicas algún deporte habitualmente? (club, una selección, academia etc.)				X				X				X	
4	¿Te integras con el grupo que realiza diversas actividades físicas?				X				X				X	
5	¿Realizas tu aseo personal después de realizar una actividad física?				X				X				X	
6	¿Cuidas tu cuerpo con una alimentación saludable?				X				X				X	
<b>DIMENSIÓN 2 Expresión Corporal</b>														
7	¿Es complicado para ti realizar una secuencia de ejercicios?				X				X				X	
8	¿Practicas con empeño para lograr tu objetivo físicamente?				X				X				X	
<b>DIMENSIÓN 3 Cognitiva</b>														
9	¿Reconoces el valor nutritivo de los alimentos cuando lo consumes?				X				X				X	
10	¿Conoces los hábitos de aseo que evitan las enfermedades?				X				X				X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Crispín Rodríguez Santiago Arnel

DNI:06098550

Especialidad del validador: PSICOLOGO

03 de agosto del 2021

- <sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>Claridad: 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

Firma del Jefe del Instrumento



## Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



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

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
<b>DIMENSIÓN 1 Física</b>														
1	¿Tomas la iniciativa para conocer a personas de tu edad?				X				X					X
2	¿Es de tu agrado realizar actividades grupales?				X				X					X
<b>DIMENSIÓN 2 Social</b>														
3	¿Eres el centro de atracción en una reunión para hacerla entretenida?				X				X					X
4	¿Eres persistente para lograr lo que te propones?				X				X					X
<b>DIMENSIÓN 3 Afectiva</b>														
5	¿Sientes que caes en simpatía con el grupo de amistades?				X				X					X
6	¿Tienes temor de perder el amor de tu familia?				X				X					X
7	¿Te toma mucho tiempo acostumbrarte a personas nuevas?				X				X					X
8	¿Es difícil para ti comunicarte con tu familia?				X				X					X
9	¿Te agrada compartir momentos con tus amistades?				X				X					X
<b>DIMENSIÓN 4 Ética</b>														
10	¿Asumes con responsabilidad tus obligaciones en casa o el colegio?				X				X					X

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: **Dr. Crispín Rodríguez Santiago Arnol**

DNI :06098550

Especialidad del validador: **PSICOLOGO**

03 de agosto del 2021

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>Claridad: 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

Firma del Experto Informante.



Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA DEPRESIÓN**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1</b> Humor anhedónico o depresivo													
1	¿Te pones triste y te deprimes con mucha facilidad?				X				X				X	
2	¿Piensas que tienes muchos más fracasos que los demás?				X				X				X	
	¿Los fracasos te hacen sufrir tanto que no logras sacártelo de la mente?				X				X				X	
3	<b>DIMENSIÓN 2</b> Anergia													
4	¿Te sientes cansado (a) fatigado (a) en todo momento?				X				X				X	
	¿Te sientes aburrido (a) de todo?				X				X				X	
5	¿Sientes dolores con mucha frecuencia y no sabes por qué?				X				X				X	
6	<b>DIMENSIÓN 3</b> Discomunicación													
7	¿Tienes dificultades para dormir?				X				X				X	
8	¿Te sientes culpable de los problemas que surgen en tu familia?				X				X				X	
9	<b>DIMENSIÓN 4</b> Ritmo Patía													
	¿Has pensado en quitarte la vida por sentirte culpable?				X				X				X	
10	¿Te has realizado cortes en el cuerpo para calmar tus decepciones?				X				X				X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Crispín Rodríguez Santiago Arnel

DNI: 06098550

Especialidad del validador: PSICOLOGO

03 de agosto del 2021

- <sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>Claridad: 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

Firma del Experto Informante.

## Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



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

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1 Física</b>													
1	¿ Tomas la iniciativa para conocer a personas de tu edad?				X				X					X
2	¿ Es de tu agrado realizar actividades grupales?				X				X					X
	<b>DIMENSIÓN 2 Social</b>													
3	¿ Eres el centro de atracción en una reunión para hacerla entretenida?				X				X					X
4	¿ Eres persistente para lograr lo que te propones?				X				X					X
	<b>DIMENSIÓN 3 Afectiva</b>													
5	¿ Sientes que caes en simpatía con el grupo de amistades?				X				X					X
6	¿ Tienes temor de perder el amor de tu familia?				X				X					X
7	¿ Te toma mucho tiempo acostumbrarte a personas nuevas?				X				X					X
8	¿ Es difícil para ti comunicarte con tu familia?				X				X					X
9	¿ Te agrada compartir momentos con tus amistades?				X				X					X
	<b>DIMENSIÓN 4 Ética</b>													
10	¿ Asumes con responsabilidad tus obligaciones en casa o el colegio?				X				X					X

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Garay Peña Luis Edilberto

DNI: 06705891

Especialidad del validador: Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales.....

Lima, 31 de agosto del 2021

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** 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. LUIS EDILBERTO GARAY PEÑA

Firma del Experto Informante.

Activar  
Ve a Conf

Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA DEPRESIÓN

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1</b> Humor anhedónico o depresivo													
1	¿Te pones triste y te deprimas con mucha facilidad?				X				X				X	
2	¿Piensas que tienes muchos más fracasos que los demás?				X				X				X	
	¿Los fracasos te hacen sufrir tanto que no logras sacártelo de la mente?				X				X				X	
3	<b>DIMENSIÓN 2</b> Anergia													
4	¿Te sientes cansado (a) fatigado (a) en todo momento?				X				X				X	
	¿Te sientes aburrido (a) de todo?				X				X				X	
5	¿Sientes dolores con mucha frecuencia y no sabes por qué?				X				X				X	
6	<b>DIMENSIÓN 3</b> Discomunicación													
7	¿Tienes dificultades para dormir?				X				X				X	
8	¿Te sientes culpable de los problemas que surgen en tu familia?				X				X				X	
9	<b>DIMENSIÓN 4</b> Ritmo Patía													
	¿Has pensado en quitarte la vida por sentirte culpable?				X				X				X	
10	¿Te has realizado cortes en el cuerpo para calmar tus decepciones?				X				X				X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): .....

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

Apellidos y nombres del juez validador. *Dr. Garay Peña Luis Edilberto*

DNI: 06705891.....

Especialidad del validador: Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales.....

- <sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>Claridad: 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

Lima, 31 de agosto del 2020

DR. LUIS EDILBERTO GARAY PEÑA

Firma del Experto Informante.

Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
<b>DIMENSIÓN 1 Corporal</b>														
1	¿Te aceptas tal como te ves físicamente?				X				X					X
2	¿Tratas de mejorar tu físico mediante las actividades físicas?				X				X					X
3	¿Practicas algún deporte habitualmente? (club, una selección, academia etc.)				X				X					X
4	¿Te integras con el grupo que realiza diversas actividades físicas?				X				X					X
5	¿Realizas tu aseo personal después de realizar una actividad física?				X				X					X
6	¿Cuidas tu cuerpo con una alimentación saludable?				X				X					X
<b>DIMENSIÓN 2 Expresión Corporal</b>														
7	¿Es complicado para ti realizar una secuencia de ejercicios?				X				X					X
8	¿Practicas con empeño para lograr tu objetivo físicamente?				X				X					X
<b>DIMENSIÓN 3 Cognitivo</b>														
9	¿Reconoces el valor nutritivo de los alimentos cuando lo consumes?				X				X					X
10	¿Conoces los hábitos de aseo que evitan las enfermedades?				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. Garay Peña Luis Edilberto*

DNI: 06705891

Especialidad del validador: **Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales**

Lima, 3 de agosto del 2021

\*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
 \*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
 \*Claridad: 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. LUIS EDILBERTO GARAY PEÑA

Firma del Experto Informante.

Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



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

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1 Física</b>													
1	¿Tomas la iniciativa para conocer a personas de tu edad?				X				X				X	
2	¿Es de tu agrado realizar actividades grupales?				X				X				X	
	<b>DIMENSIÓN 2 Social</b>													
3	¿Eres el centro de atracción en una reunión para hacerla entretenida?				X				X				X	
4	¿Eres persistente para lograr lo que te propones?				X				X				X	
	<b>DIMENSIÓN 3 Afectiva</b>													
5	¿Sientes que caes en simpatía con el grupo de amistades?				X				X				X	
6	¿Tienes temor de perder el amor de tu familia?				X				X				X	
7	¿Te toma mucho tiempo acostumbrarte a personas nuevas?				X				X				X	
8	¿Es difícil para ti comunicarte con tu familia?				X				X				X	
9	¿Te agrada compartir momentos con tus amistades?				X				X				X	
	<b>DIMENSIÓN 4 Ética</b>													
10	¿Asumes con responsabilidad tus obligaciones en casa o el colegio?				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. Darién Barramedo Rodríguez Galán**

**DNI: 20044257**

Especialidad del validador: **Metodología de la Investigación**

**3 de agosto del 2020**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** 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

 **Activar Wi**  
  
**Firma del Experto Informante**  
**DNI: 20044257**



## Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA DEPRESIÓN

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1</b> Humor anhedónico o depresivo													
1	¿Te pones triste y te deprimes con mucha facilidad?				X				X				X	
2	¿Piensas que tienes muchos más fracasos que los demás?				X				X				X	
	¿Los fracasos te hacen sufrir tanto que no logras sacártelo de la mente?				X				X				X	
3	<b>DIMENSIÓN 2</b> Energía													
4	¿Te sientes cansado (a) fatigado (a) en todo momento?				X				X				X	
	¿Te sientes aburrido (a) de todo?				X				X				X	
5	¿Sientes dolores con mucha frecuencia y no sabes por qué?				X				X				X	
6	<b>DIMENSIÓN 3</b> Discomunicación													
7	¿Tienes dificultades para dormir?				X				X				X	
8	¿Te sientes culpable de los problemas que surgen en tu familia?				X				X				X	
9	<b>DIMENSIÓN 4</b> Ritmo Patía													
	¿Has pensado en quitarte la vida por sentirte culpable?				X				X				X	
10	¿Te has realizado cortes en el cuerpo para calmar tus decepciones?				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. Darién Barramedo Rodríguez Galán

DNI: 20044257

Especialidad del validador Metodología de la investigación

3 de agosto del 2020

\*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
 \*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
 \*Claridad: 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

Firma del Experto Informante  
 DNI: 20044257 **Activar V**  
 Ve a Config

Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
<b>DIMENSIÓN 1 Corporal</b>														
1	¿Te aceptas tal como te ves físicamente?				X				X				X	
2	¿Tratas de mejorar tu físico mediante las actividades físicas?				X				X				X	
3	¿Practicas algún deporte habitualmente? (club, una selección, academia etc.)				X				X				X	
4	¿Te integras con el grupo que realiza diversas actividades físicas?				X				X				X	
5	¿Realizas tu aseo personal después de realizar una actividad física?				X				X				X	
6	¿Cuidas tu cuerpo con una alimentación saludable?				X				X				X	
<b>DIMENSIÓN 2 Expresión Corporal</b>														
7	¿Es complicado para ti realizar una secuencia de ejercicios?				X				X				X	
8	¿Practicas con empeño para lograr tu objetivo físicamente?				X				X				X	
<b>DIMENSIÓN 3 Cognitiva</b>														
9	¿Reconoces el valor nutritivo de los alimentos cuando lo consumes?				X				X				X	
10	¿Conoces los hábitos de aseo que evitan las enfermedades?				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, Dra. Vegas Palomino Elizabeth Mercedes**

**DNI: 07071438**

**Especialidad del validador: Administración en Educación**

**07 de agosto del 2021**

- \***Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- \***Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- \***Claridad:** 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

**Firma del Experto Informante.**

**DNI 07071438**





Anexo. Certificado de validez de contenido del instrumento



ESCUELA DE POSGRADO

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA DEPRESIÓN**

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia				Relevancia				Claridad				Sugerencias
		NO	S	A	MA	NO	S	A	MA	NO	S	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1</b> Humor anhedónico o depresivo													
1	¿Te pones triste y te deprimas con mucha facilidad?				X				X				X	
2	¿Piensas que tienes muchos más fracasos que los demás?				X				X				X	
	¿Los fracasos te hacen sufrir tanto que no logras sacártelo de la mente?				X				X				X	
3	<b>DIMENSIÓN 2</b> Anergia													
4	¿Te sientes cansado (a) fatigado (a) en todo momento?				X				X				X	
	¿Te sientes aburrido (a) de todo?				X				X				X	
5	¿Sientes dolores con mucha frecuencia y no sabes por qué?				X				X				X	
6	<b>DIMENSIÓN 3</b> Discomunicación													
7	¿Tienes dificultades para dormir?				X				X				X	
8	¿Te sientes culpable de los problemas que surgen en tu familia?				X				X				X	
9	<b>DIMENSIÓN 4</b> Fólmo Fóllo													
	¿Has pensado en quitarte la vida por sentirte culpable?				X				X				X	
10	¿Te has realizado cortes en el cuerpo para calmar tus decepciones?				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, Dra. Vegas Palomino Elizabeth Mercedes

DNI: 07071438

Especialidad del validador: Administración en Educación

\***Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
**Claridad:** 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.

07 de agosto del 2021

  
 Firma del Experto Informante.  
 DNI 07071438