



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la
autoestima de los estudiantes de la institución educativa
“Manuel Gonzáles Prada”
Los- Olivos – 2017.**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Administración de la Educación**

AUTORA:

Br. Maribel Chanca Eulogio

ASESOR:

Dr. Felipe Guizado Oscco

SECCIÓN:

Política curricular

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y calidad educativa

PERÚ - 2017

Dr. Talledo Reyes Rodolfo
Presidente

Dr. Estrella Azucena Esquiagola Aranda
Secretaria

Dr: Felipe Guizado Oscoco
Vocal

Dedicatoria

Este trabajo es dedicado a mis hermanas y a Marcelo y Jacinta, mis queridos padres por brindarme su fortaleza y apoyo en todo momento de mi vida, por sus enseñanzas, amor y consejos.

Agradecimiento

Al Dr. Felipe Guizado Oscoco, mi asesor quien de manera especial me brindó su valioso tiempo y confianza para culminar con el proceso de la investigación de mi tesis.

Declaración Jurada de Autoría

Yo, Maribel Chanca Eulogio, estudiante del Programa de Maestría en Administración de la educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N°42490405 con la tesis titulada:

“Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los- Olivos – 2017”.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por lo tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, 15 de setiembre del 2017.

Maribel Chanca Eulogio

DNI N°42490405

Presentación

Distinguidos miembros del Jurado, presento ante ustedes la tesis para optar el grado de Magister en administración de la educación: “Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los- Olivos – 2017”

El presente trabajo de investigación se realizó con la finalidad de establecer la relación entre actividad física y el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los Olivos 2017, para dar cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el Grado Académico de Maestra en Administración de la Educación.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

La autora.

Índice

	Páginas
Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice lista de tablas	ix
Índice lista de figuras	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
I. INTRODUCCIÓN	14
1.1. Realidad problemática	15
1.2. Trabajos previos	17
Internacionales	17
Nacionales	21
1.3 Bases Teóricas y fundamentación científica	24
Variable 1: Actividad Física	24
Variable 2: Autoestima	41
1.4. Formulación del problema	51
1.5. Justificación del estudio	52
1.6. Hipótesis	54
1.7. Objetivos	55
II. MÉTODO	57
2.1. Diseño de investigación	58
2.2. Variables, Operacionalización	59
2.3. Población y muestra	62
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	63
2.5. Métodos de análisis de datos	68

2.6. Aspectos éticos	69
III. RESULTADOS	70
IV. DISCUSIÓN	86
V. CONCLUSIONES	91
VI. RECOMENDACIONES	93
VII. REFERENCIAS	95
VIII. APÉNDICES	101
Apéndice a Matriz de consistencia	
Apéndice b Instrumentos	
Apéndice c Validez del instrumento por juicio de expertos	
Apéndice d Base de datos	
Apéndice e Autorización	

Índice de Tablas

		Páginas
Tabla 1	Operacionalización de la variable 1: Actividad Física.	59
Tabla 2	Operacionalización de la variable 2: autoestima	60
Tabla 3	Validez del cuestionario Actividad Física	65
Tabla 4	Niveles del desarrollo de la autoestima de los estudiantes.	71
Tabla 5	Niveles del desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes.	72
Tabla 6	Niveles del desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes.	73
Tabla 7	Niveles del desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes.	74
Tabla 8	Niveles de la actividad física de los estudiante.	75
Tabla 9	Contingencia entre la actividad física y el desarrollo de la autoestima	76
Tabla 10	Determinación de las variables para el modelo de regresión lineal.	77
Tabla 11	Presentación de los coeficientes	77
Tabla 12	Presentación de la regresión de la actividad física en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes.	78
Tabla 13	Determinación de las variables para el modelo de regresión lineal.	79
Tabla 14	Presentación de los coeficientes	79
Tabla 15	Presentación de la regresión de la actividad física en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes.	80
Tabla 16	Determinación de las variables para el modelo de regresión lineal.	81
Tabla 17	Presentación de los coeficientes	82
Tabla 18	Presentación de la regresión de la actividad física en el	82

desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes.

Tabla 19	Determinación de las variables para el modelo de regresión lineal.	83
Tabla 20	Presentación de los coeficientes	84
Tabla 21	Presentación de la regresión de la actividad física en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes.	85

Índice de figuras

		Páginas
figura 1	Nivel del desarrollo de la autoestima de los estudiantes.	71
figura 2	Niveles del desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes.	72
figura 3	Niveles del desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes.	73
figura 4	Niveles del desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes.	74
figura 5	Niveles de la actividad física de los estudiantes.	75
Figura 6	Contingencia entre la actividad física y el desarrollo de la autonomía	76

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general de Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los- Olivos – 2017. A partir de una determinada problemática y mediante los procedimientos metodológicos de rigor.

El método empleado en la investigación fue el hipotético-deductivo. El diseño de investigación es no experimental de nivel correlacional causal, determinando la relación existente entre la Actividad física y la autoestima se aplicaron dos instrumentos, uno para medir la variable actividad física y otro para la autoestima de los estudiantes de la de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada “Los - Olivos, Se empleó la técnica de la encuesta y el cuestionario, la validación del instrumento se desarrolló por juicio de expertos. Para este estudio la población fue de 446 estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada “Los - Olivos. Con una muestra de 70 estudiantes.

La investigación muestra como resultado del modelo de regresión lineal ordinal entre la influencia de la actividad física sobre el desarrollo de la autoestima, mostrando una correlación alta entre estas dos variables, evidenciado a través de su R Cuadrado (0.02) y su p_valor (0.000), que al ser menor que el nivel de significación α prefijado en 0.05.

Palabras claves: Actividad Física, Autoestima.

Abstract

The present investigation had as general objective of Physical activity and its incidence in the development of the self-esteem of the students of the educational institution "Manuel Gonzáles Prada" Los - Olivos - 2017. Based on a certain problematic and through the appropriate methodological procedures

In this research paper, the hypothetico- deductive method was used.

The research design is non – experiential, correlation al level in order to determine the relationship between physical activity and students' self-esteem. Two instruments were applied. One of them was used to measure the “physical activity” variable. The other one was used to measure “students” self – esteem.

The following techinques were used surveys and questionnaires, which were validated by means of expert opinions. The population included all students at M.G.P. School in Los Olivos, but a sample of 70 students were considered for the paper.

The research shows as a result of the linear ordinal regression model between the influence of physical activity on the development of self-esteem, showing a low correlation high these two variables, evidenced by its Square R (0.02) and its value (0.000), than to be greater than the level of significance α prefixed in 0.05.

Keywords: physical activity, self-esteem

I. Introducción

1.1. Realidad problemática

A nivel mundial, el recorrido por el trabajo se va marcando de manera progresiva esto afecta a edades tempranas. En la era industrial las diversas actividades comerciales sociales, las transformaciones incorporadas en las rutinas de ocio y la ocupación de tiempo en tecnologías de la información el más usado que es el internet, esto conlleva a que el ser humano va hacia la actividad, y así se generen actualmente conflictos sin resolverlos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) por su parte confirma que realizar movimiento físico de manera habitual es uno de los mecanismos importantes que te lleva a la desconfianza del continuo incremento de padecimientos en los seres humanos. Sin embargo, el 60% de las personas en el mundo no logran estar de acuerdo ya que lo consideran importante pero no lo practican. “El ejercicio físico realizado con frecuencia produce una gran sensación de bienestar general en todo tu organismo: porque se ha notado su relevancia en la mejora de la salud, el control de la ansiedad, estrés y tener un la autoestima” (OMS, 2000).

En el Perú, el estado a través del Plan Nacional del fortalecimiento de la formación física y el deporte escolar tiene con fin optimizar la alineación general de los estudiantes, pero se halla bastante desconfianza de parte de los docentes. La iniciativa que incluye implementar más horas de deporte para los alumnos, se puso en jornada en el 2014 sin embargo no se comprometen a esto la totalidad de colegios. La idea de esta investigación es ponerle freno a la vida sedentaria que tienen los menores de edad y más en etapas escolares, esto conlleva a la obesidad. También se tiene que contribuir en la formación de una base de valores y principios, enseñar a que tienen que tolerar el fracaso ya que es parte de la vida y respetar los reglamentos y normas. En el año 2014 fueron contratados 1400 profesores de Educación Física, y en el 2015 esa cifra se incrementa a 4500 docentes, esto se triplico. Si bien este plan es una alternativa atractiva para los escolares en general, al Estado a través del Ministerio de Educación (Minedu) le toca perfeccionarlo y resolver algunas dificultades y buscar que la práctica de la Educación Física llegue a todos los alumnos del país.

Según la OMS, generar el aumento de la actividad física no es sólo una dificultad individual, sino que también requiere, por parte de las fundaciones, una proximidad a toda la población en general de carácter multisectorial, multidisciplinario y socialmente distinguida. Los gobiernos nacionales, regionales y locales han de trabajar con todos los agentes sociales para beneficiar que los elementos disminuyan su sedentarismo y vida se a más activa. A su vez, los seres humanos deben de ser conscientes de darles la mayor importancia a llevar una vida fuerte y sana a pesar de la invasión de la tecnología.

En la coyuntura del hoy los seres humanos de la sociedad cibernética, robótica se han transformado a ser personas extremadamente sedentarias y más aun con el tipo de alimento que consume a diario. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se deba de realizar 30 minutos de cualquier actividad física diaria y evitarían el aumento de ENT.

Pero lo que se ve en estos tiempos es bastante preocupante porque en el distrito de Los Olivos – Lima existen Instituciones educativas donde los estudiantes que a la edad que tiene no puedan desenvolverse por sí solos en su vida diaria. Sus capacidades que deben haber desarrollado en las diferentes áreas son muy escasas ya que no tienen metas bien definidas, no han desarrollado valores, principios muchos de los alumnos dejaron los estudios para realizar otras actividades por diversos motivos.

Se ha notado la existencia del abandono o el poco interés por parte de los padres de familia cuando se convoca a reuniones con los profesores, escuela de padres, día de reflexión, día del logro, entrega de libretas entre otras actividades que realizan los colegios para el beneficio de los estudiantes y que conozcan los padres de cómo se desenvuelven sus hijos en están actividades , por lo concluimos que esto afecta notoriamente en sus calificaciones bajas y comportamiento no adecuados para las edades que tienen. Muchos de ellos muestran conductas inadecuadas dentro del colegio mayormente en el área de educación física, se ve que se agreden físicamente y psicológicamente entre compañeros, no buscan trabajar en equipo buscan sobresalir individualmente, sienten que no pueden o que no cuentan con la capacidad suficiente para lograr un objetivo, se sientes inseguros para realizar actividades retadoras, se aíslan de sus compañeros, muestran miedo y son bastante pesimistas.

No obstante hoy en día podemos mencionar que los investigadores y expertos muestran investigaciones desordenadas, desorganizadas poco crecientes y aboguen por la práctica deportiva como capaz de aportar al ser humano trascendentales beneficios físicos, psicológicos y sociales. Se debe resaltar la importancia de la autoestima en el proceso de enseñanza donde el estudiante requiere lograr mayor seguridad en las actividades que realiza, confianza en sí mismo, sentirse aceptado por sus compañeros entre otros para lograr con éxitos sus logros.

Sin embargo en la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” del distrito de Los Olivos – Lima, solo se practica una vez por período la clase de enseñanza física ya que los otros días de la semana en sus tiempo libres se ocupa de otras actividades como es el internet, juegos en línea, entre otros; esto es un problema para nuestros jóvenes en la novedad. Además se percibe características de muy bajo autoestima como: rendimiento académico bajo, tristeza, depresión, dificultad para expresarse en público, indecisos y dependientes.

1.2. Antecedentes

Internacionales

Lizandra (2016). La actividad física, el uso de medios tecnológicos, el rendimiento académico y el peso en los adolescentes españoles. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia. España. Esta investigación estuvo compuesta de cuatro estudios, uno transversal y tres longitudinales. La muestra representativa es de 3.095 adolescentes españoles, de 12 a 18 años, el estudio encuestado fue transversal. Una muestra de 755 adolescentes (407 chicas y 348 chicos), con edades comprendidas entre 14 y 19 años. Ya que en este estudio tuvo como objetivo analizar el carácter predictivo de ciertas variables que están relacionadas directamente con la salud y las variables sociodemográficas que están relacionadas a la actividad física moderada-vigorosa y la rutina de uso de medios masivos de tecnologías de pantalla en los jóvenes participó en tres estudios prospectivos de cohorte. El trabajo analizo la salud y sus variables más relevantes además de otras sociodemográficas que inciden en las características moderada-física de la actividad física y como trabajan en un ambiente tecnológico de

adolescentes. Se concluyó que al conocer las relaciones y la evolución de cuatro de las variables que tienen una relevancia notable en el desarrollo saludable de los adolescentes españoles: los movimientos físicos, y el hacer uso de los medios masivos de tecnologías de pantalla, el beneficio del nivel de rendimiento académico y el estatus de peso. Entre las conclusiones más relevantes se menciona, Respecto a la situación de la actividad física en adolescentes, parece existir bastante consenso en que los niveles de cumplimiento de las recomendaciones de AFMV son bajos. Además, los adolescentes con menor NSE y las chicas son las poblaciones que suelen presentar menor dedicación a la AF. En relación con la evolución de esta conducta y se concluye que hay una tendencia hacia la disminución del tiempo de conocimiento a practicar a medida en que los adolescentes van creciendo y desarrollándose.

Arriascado (2014), Valoración del estado de salud de los escolares de Logroño: Influencia de la alimentación y la actividad física. Tesis Doctoral. En la prestigiosa Universidad de la Rioja - Logroño - La Rioja - España. El objetivo de este trabajo de investigación fue describir el nivel de salud que tienen los estudiantes del sexto curso de educación primaria de Logroño, puesto que su constitución corporal y el estado físico, para así ver cómo influye la alimentación a la práctica física y entorno más próximo que se da sobre el mismo. Detallar que las prácticas de actividad física de los estudiantes y los hábitos de vida, también las asociaciones con la composición anatómica del ser humano, las diversas condiciones físicas y varios factores sociodemográficos. Se llegaron a las siguientes conclusiones, las escuelas en su gran mayoría desarrollaban programas de promoción de salud, aunque se veían con aspectos muy mejorables, puesto que la en la formación del profesorado o el desarrollo de la práctica física en los horarios escolares. A pesar de ello, algunos elementos como la formación y coordinación del profesorado o la disposición de pistas polideportivas se relacionaron favorablemente con los hábitos y rutinas de la actividad física y la buena alimentación de los alumnos, y así incide sobre su salud. De tal manera las relaciones que se encontraron entre la condición física y la composición anatómica colocan una mayor importancia de realizar las diversas intervenciones destinadas a perfeccionar la condición física, esencialmente en lo

que respecta la capacidad aeróbica, generando constancia en estudiantes inmigrantes y mayormente del género femenino.

Ramírez (2014), *La práctica deportiva en la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año del liceo militar Giovanni calle, cantón pelileo, provincia de Tungurahua*; para alcanzar el grado de título Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, Universidad Técnica De Ambato. Ambato – Ecuador. Su metodología de este estudio fue el cuantitativo y el cualitativo. Las particularidades de la investigación de campo, El nivel de este estudio de investigación fue el exploratorio, ya que, se buscó el problema y se realizó la aplicación de un método flexible a lo que se concluyó con la búsqueda de diversos documentos bibliográficos que sustentaban que dicha investigación tenía diversas teorías, los diferentes conceptos de los autores y descriptiva para esto se usó los datos que se obtuvieron de la población un estudio por medio de la aplicación de las encuestas. Una muestra de 60 estudiantes de octavo, noveno y décimo del Liceo Militar Geovanni Calle. Tuvo como conclusiones. Los estudiantes en gran porcentaje prefieren permanecer su tiempo libre frente a un computador antes que hacer deporte en detrimento de su salud, de su sociabilidad, de su integración e interacciones en el grupo que se dan en las distintas actividades físicas, lo cual afecta su autoestima. Los estudiantes por sus múltiples actividades no efectúan ejercicios en su tiempo libre, mucho menos practican deportes con frecuencia, si lo hace, es esporádico, asumiendo una actitud sedentaria que a la corta o a la larga afecta aspectos tanto motores y cognitivos como socio-emocional; minimizando el desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas. Muchos estudiantes con características de baja autoestima no confían en sus capacidades mucho menos aceptan sus limitaciones, no aceptan sus fracasos y por ello, por temor a quedar mal o a no poder desarrollar un ejercicio frente al resto de compañeros prefieren no hacerlo, aislándose, demostrando demasiada pasividad o agresividad.

González (2012), *Eficacia de un programa de entrenamiento físico y cognitivo basado en nuevas tecnologías en población mayor saludable y con signos de Deterioro Cognitivo Leve: Long Lastan Memorias*, para obtener el título el grado de Doctor en psicología clínica, Universidad de Salamanca. España. El

presente estudio siguió un diseño general experimental con grupo control no equivalente, simple ciego y multicéntrico. Los 267 colaboradores que constituían la Población y muestra de este estudio, eran provenientes de España: las siguientes ciudades que son Barcelona, Madrid, Valladolid, Vigo y Zamora. Tuvo como conclusión explorar la relación existente entre las variables socio demográficas y las actividades físicas y cognitivas realizadas por los participantes previo al inicio del programa, con las funciones cognitivas, con los síntomas depresivos y con las quejas subjetivas de memoria. Además de Determinar la efectividad de la plataforma de entrenamiento físico y cognitivo Long Lastan Memorias (LLM) en el mantenimiento y en la mejoría de las funciones cognitivas, otras conclusiones fueron: La edad, la educación y la frecuencia de actividad física y cognitiva realizada por los participantes previo al inicio del programa tienen una correlación directa con sus funciones cognitivas. También llegó a la conclusión que el entrenamiento físico y cognitivo ayuda a la mejoría de síntomas depresivos en la población mayor comunitaria. El programa LLM produce mejorías en quejas subjetivas de memoria en la población saludable proveniente de centros residenciales. Esto indica que la hipótesis cinco fue corroborados parcialmente.

Muñoz (2011) *Relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio-económico bajo*. Tesis para optar al grado de Magíster en Psicología, Chile. Esta investigación tiene como objetivo indagar sobre el rol que cumple la autoestima en el ámbito escolar, particularmente en niños y niñas de 2º básico de nivel socio-económico bajo. Se realizó a 471 niños/as residentes en las zonas urbanas y rurales -marginales entre la 4ª y la 10ª región del país dos sub test del WISC-R, dos escalas del Test de Autoconcepto Escolar y la prueba gráfica HTP. Se investigó las relaciones existentes entre que tipos de autoestima existían y sus variables: la destreza aritmética, el nivel de vocabulario, el interés para el trabajo escolar las relaciones de amistades con otros, la creatividad, la autorregulación y la autonomía. Las conclusiones fueron los siguientes, con autoestima baja un 44% de niños/as, con baja-sobre compensada autoestima un 36% de niños y un autoestima sobrevalorada 5% de niños y autoestima adecuada del 15% de niños. Los que presentaron una adecuada autoestima son los niños/as que a su vez presentan,

altos y valiosos niveles de creatividad, su mayor independencia, son menos impulsivos y tienen un mayor rendimiento académico. Existe interconexión entre aspectos cognitivos y afectivos. Así mismo se observa que si hay un adecuado nivel de autoestima entre niños y niñas se verá una muy buena correlación entre la habilidad cognitiva y rendimiento académico de los estudiantes, Los hechos hallados en la presente investigación nos muestra la importancia que tiene la autoestima para acostumbrarse a las experiencias escolares, al estar relacionada directamente al desenvolvimiento de la conducta de los niños/as de los primeros ciclos básicos y al rendimiento académico.

Nacionales

Santillán (2015). Determinar la relación del estado nutricional y la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Industrias Alimentarias - Escuela de Bromatología y Nutrición Humana de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos-2014". El objetivo de esta investigación, fue. Al hacer un análisis del nivel de la actividad física de todos los alumnos de esta escuela de Bromatología y Nutrición de la UNAP, mediante la aplicación del Cuestionario Global sobre Actividad Física (GPAQ). Determinar la incidencia directa que puede tener el grado de la conducta sedentaria sobre el estado nutricional y el de la actividad física, se ha hecho uso de la prueba estadística de Spearman. Respecto al nivel de actividad física, se encontró que el sector masculino presenta un nivel bajo de 27.91%, moderada de 27.91% y alta de 44.19%. Por otro lado, el sector femenino presenta un nivel de actividad física baja de 29.37%, moderada de 42.86% y alta de 27.78%. De la misma forma concluyo Hay evidencia de la coexistencia En un sujeto se ve reflejado el nivel de conducta sedentaria y un nivel de actividad física. Lo que se muestra es que el 22.5% de los alumnos tiene un nivel de actividad física bajo y un nivel de conducta sedentaria que va de media y alta.

Becerra (2013). En su trabajo: Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. El objetivo de la presente investigación fue analizar la influencia que tiene el estrés y su afrontamiento sobre las prácticas o conductas de salud en un grupo de estudiantes en sus primeros años de estudio de una universidad privada de Lima.

A las conclusiones que arribó, que es prioritario indicar que cada conducta de salud se debe estudiar y analizar de manera individual, ya que los diversos factores personales como lo son los sociales quienes contribuyen a fortalecer, y mantenerla o disminuirla. En temas del deporte y la actividad física, las consecuencias que indicaron que el modo centrado en el problema que se encontró se compuso de manera efectiva de como tener un buen hábito, se puede determinar como la práctica de ejercicios físicos pueden buscar tener beneficios regulatorios o moderadores que el ejercicio físico ejerce sobre este distrés. De la actividad física y del estrés percibido se halló que están que se encuentran relacionados, esto porque el nivel de significación es aceptable con un ($p=0.53$). Quiere decir va ligeramente por encima del establecido. Por lo que nos indica que existe una tendencia a que el estrés influya en mayor grado a la conducta de salud de todo ser humano.

Salas (2013), En su investigación: *Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del cono sur de lima, en la Universidad San Marcos – Lima*. Para optar el grado de Magister en Psicología. Sus objetivos hallados son los siguientes: Identificar en el de 5º grado de secundaria qué actividades realizan en su tiempo libre los alumnos. Establecer las diversas actividades que realizan los alumnos en sus tiempos libres. Analizar en qué nivel de rendimiento académico se encuentran los alumnos según su género. Las conclusiones a las que se llegaron son: En su mayoría les gustan y lo practican: oír todo tipo de música y ver televisión, películas y video; paseara y charlar con amigos y hacer trabajos en la computadora, salir en familia, leer libros y periódicos y/o revistas, tener un tiempo de descanso, imaginar y pensar en algo nuevo, descubrir y coleccionar algo novedoso, hacer preguntas y nuevas posibilidades, hacer practica de un deporte, comer platos de su localidad, jugos en el internet, diversos juegos electrónicos/virtuales, ir al cine o teatro. La mayoría de los varones son más adictivos que las damas; danzas costumbristas de su pueblo, el canto y el folclore. Pero las damas se inclinan más que los varones por las comidas, bebidas, escultura y arquitectura.

Guimet (2011), En su trabajo: *Bienestar psicológico en un grupo de mujeres privadas de su libertad que realizan ejercicio físico, desarrollada en la Universidad de Católica del Perú*. Para optar el Grado de maestra en Psicología. El autor arribó al siguiente objetivo realizar una comparación en el bienestar psicológico y sus respectivas dimensiones entre un grupo de mujeres que realiza ejercicio físico y un grupo que no lo hace. Describir el bienestar psicológico y sus dimensiones en relación a la frecuencia de la práctica de ejercicio físico y a ciertas variables demográficas (edad y grado de instrucción) en el grupo de mujeres privadas de su libertad que sí practican deporte. Describir el bienestar psicológico y sus dimensiones en relación a variables relacionadas a la situación carcelaria y a la percepción de la salud en el grupo que mujeres privadas de su libertad que sí practican deporte. A las conclusiones que arribó, fue que la práctica de ejercicio físico dentro de los penales resulta beneficiosa, ya que se he podido constatar que existen diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico cuando se comparan a aquellas internas que realizan ejercicio físico de las que no lo hacen. Se considera que se deberían realizar estudios longitudinales para establecer con mayor precisión si existe una relación de causa-efecto entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico, pues si bien existe una relación entre las variables estudiadas y los niveles de bienestar psicológico.

Acuña (2013), *Autoestima y rendimiento académico de los estudiantes del X ciclo 2012 - II de la escuela académica profesional de educación primaria y problemas de aprendizaje de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión – Huacho*; para obtener el título de Magíster en ciencias de la gestión educativa el objetivo general de estudio fue. Determinar la relación existente entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes del X ciclo 2012 - II de la Escuela Académica Profesional de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión del distrito de Huacho. Entre las conclusiones más relevantes se menciona, de 24 estudiantes que representa el 100% de la población evaluada, según el test de autoestima de Coopersmith, 1 que representa el 4% presenta un nivel de autoestima alta, 16 que representa el 67% presentan un nivel de autoestima media y 7 que representa el 29% presentan un nivel de autoestima baja, del

mismo modo 16 estudiantes que representa el 100% de la población evaluada del sexo femenino, según el Test de autoestima de Coopersmith, 11 que representa el 69% presentan un nivel de autoestima media, y 5 estudiantes que representa el 31% presentan un nivel de Autoestima baja, no encontrándose en ninguno de las evaluadas un nivel de Autoestima alta, finalmente de 8 estudiantes que representa el 100% de la población evaluada del sexo masculino, según el test de autoestima de Coopersmith, 1 que representa el 12% presenta un nivel de autoestima alta, 5 que representa el 63% presentan un nivel de autoestima media y 2 que representa el 25% presentan un nivel de autoestima baja.

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1 Bases Teóricas de la variable: Actividad Física

Conceptualización

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La acción física es considerada como una ciencia en todo lo que adquiere hipótesis determinadas sobre un adjunto junto a esta representación de ciencia, la diligencia física es tecnología por cuanto presume una intervención procedente en el contexto práctico, y es práctica arte por cuanto el pedagogo no puede evitar una especie de toque personal”, su acción se adapta a los argumentos de casa entorno concreta. Esta información, de acción física, pone de aparente, que es una parte explicativa para el trabajo, prevaleciendo los corrientes más clásicos que se presan a deporte y, en este momento, a enseñanza física, como únicas rutas para el trabajo físico.

Según Capdevila (2005 pág. 18) Al referirse a la actividad física define: “Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía por encima del metabolismo basal”.

Lo citado anteriormente se puede añadir que se debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física fuerte iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

En forma similar Airasca y Horacio (2011 pág.26) define “la actividad física es una de las muchas experiencias que vive una persona mediante su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas y, adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo”.

Persona que inician una actividad física fuerte teniendo como objetivo el bajar de peso; lo idea es que a un inicio es empezando lento toda la rutina que se le programa es así que el cuerpo ira acondicionándose para los próximos esfuerzos fuertes, sin embargo, la urgencia de bajar de peso lo más antes posible hace que se sobreesfuerzo al inicio y luego no continuar con sus actividades físicas.

Aparte de una satisfacción personal única al realizar actividades físicas se tiene experiencias bonitas con personas que vas conociendo en lugares donde realizas cualquier actividad física; te relacionas con todo tipo de personas aprendes mucho del otro y coinciden en cosas que les gustan, momentos agradables se pueden volver a repetir en muchas ocasiones al realizar no solo actividad física sino alguna otra experiencia personal.

Las personas en su vida cotidiana deben tener un cronograma de actividades y dentro de estas deben estar las actividades físicas esto les permitirán llevar una vida saludable y así también incentivar a los menores de la casa en la práctica de diversas actividades.

Para esta investigación se ha tomado los aportes de Devís (2007 pág.19) “la actividad física es un concepto amplio que aglutina prácticas muy variadas. El listado que podríamos hacer sería larguísimo, pero no todas las actividades son iguales desde el punto de vista de la salud. Unas son más seguras y otras comportan más riesgos, unas nos proporcionan más satisfacción personal”.

Dimensiones de la variable actividad física

Según Devís (2007) dimensiona a la actividad física en tipos de actividades. Todas las personas practican alguna actividad física como: bailar, andar, jugar, nadar, saltar, práctica de deportes individuales y colectivos. Para lo cual no todas las actividades físicas necesitan desarrollar condiciones físicas óptimas. También se toman en cuenta el ritmo de sus movimientos que cada persona tiene, la motivación que tienen para practicarlas y el medio donde realizan son claves para ejecutar cualquier actividad física.

Actividad cíclica

Según Devís, (2007, pág.20) conceptúa que “las actividades cíclicas como correr, nadar o ir en bicicleta garantizan un mejor control de la intensidad porque se trata de movimientos repetidos y fáciles de mantener a ritmo constante según la voluntad del practicante”.

Así también son actividades o deportes de resistencia que se repiten la secuencia de movimiento, como ejemplo el ciclismo, nadar, patinar, correr pero es importante la correcta respiración ya que esto dará mayores resultados si se mantiene a un ritmo adecuado. Como por ejemplo atletismo, ciclismo, remo, patinaje de velocidad.

Actividad acíclica

Son actividades físicas, acciones motrices donde los trabajos físicos son realizados en poco tiempo y en condiciones de competencia como ejemplo el fútbol, el baloncesto, el vóley.

Bailes y Danzas

Según Devís, (2007, pág.20) Define bailes y danzas como “actividades que implican movimientos rápidos o importantes cambios de ritmo como ocurre en el baile del rock-and roll o en la mayoría de los deportes”

Baile

Así también Sánchez y Martín (2002) Define el baile es una actividad que puede transmitir diversas emociones en el espectador y en especial estimular sonrisas, buen humor y alegría, donde la práctica de la actividad física es desarrollada mas no debe quedar reducida a los aspectos motores o perceptivos, sino que también tienen que implicar a los elementos comunicativos que sean recreativos y dinámicos. El baile va a permitir que los alumnos exploren y Hagen uso de su cuerpo y es considerada una actividad gratificante que va a ayudar al esparcimiento de los alumnos, de manera que se interrelacionara consigo mismo y con los demás de modo social, social, jocosa directa e interactiva.

Danza

García (2003) Afirma “La danza es un armonioso deslizamiento subordinado a la música y éxtasis” el género de la danza es un enigma en lo largo de la historia del ser humano haciendo participe de las trascendencias dadas tiempos atrás, las diversas capacidades, y los ritmos y por ultimo las emociones diversas. Por intermedio de la danza el ser humano logra llegar a su absoluta humanidad, así expone la peculiaridad de una lengua corporal - anatómica agrupado con el espíritu del arte.

Formas de Danza

Danza de base.- Sus formas son relativamente muy simples, contienen una sencillez, por lo que sus elementos más resaltantes es el ritmo y la manera de expresar las sensaciones y los sentimientos que refleja cuando uno danza.

Danza ilustrada - académica.- Esta danza se caracterizada mayormente por mostrar un ideal del cuerpo humano, quiere decir que expresa enaltecer la danza sobre la realidad que se percibe por intermedio de la fantasía, y así muestra elitismo profesional y un progresivo y perfeccionamiento técnico.

Danza actual - moderna.- Quiere decir que esta danza explora con una profundidad y va a hacer uso de todos los contenidos muy expresivos de los diversos mecanismos del movimiento: el área donde se encuentra, el determinado tiempo, la eficiencia y las formas – anatómicas - corporales.

Danza antigua - clásica.- Relata a lo que normalmente llamamos lo imaginario e irreal, también nos hace sentir que a soñamos a dejar por un momento la realidad, pero esto se logra por intermedio de esta técnica que es la panto nimia y algunas otras representaciones anatómicas - corporales que puede adoptar la persona que danza.

Danza folklórica.- Acá se muestra las diversas costumbres, y las tradiciones que detallan a un establecido lugar donde se conserva peculiares usos, las diversas formas de identidad y la vida con prácticas espirituales, religiosas y sociales propia.

Danza social.- Evoluciona con el tiempo, donde se va transformando de acuerdo a las ideologías actuales, se encuadra dentro de las danzas de ocio, adaptándose a la música de cada época y tiempo en la que nos encontremos. Si observamos a un danzante ya un sedentario, notaremos indudables diferentes que se hacen más evidentes en determinadas proporciones corporales, en la anatomía general de ambos individuos, también en las prestaciones físicas de cada uno de ellos.

Pero también es interesante compararlo con practicantes de actividades físicas, deportes e incluso en diferentes estilos de danza pues entonces las diferencias son más sugestivas a la hora de valorar cómo cada tipo de danza influye en el cuerpo de un danzante.

Actividades Cotidianas

Según Devís, (2007 pág.21) define que “las actividades cotidianas, son aquellas que realizamos diariamente por necesidad, rutina o entretenimiento. Son muchas las que podríamos nombrar y muy diferentes, aunque solemos realizarlas sin ser conscientes de que también son actividades físicas. Sin embargo, son prácticas importantes para llevar una vida activa. Pensemos que podemos prescindir de un vehículo motorizado para ir a trabajar y hacerlo andando o en bici o, quizás, dedicarnos al cuidado de nuestras plantas y al bricolaje en nuestros ratos de ocio”.

Weil (2005) Son aquellas actividades que las personas solemos hacer con mayor frecuencia por tiempos perdurables, es posible que llevar una vida estática

y sedentaria, podría no ser tan positivo a lo largo de los años, sin embargo hay actividades físicas saludables que a lo largo de la vida traen mayores beneficios las cuales pueden ser notorias en personas de tercera edad. Tal vez sea posible llevar una vida sedentaria y aun así vivir una vejez saludable. La práctica de una actividad física a lo largo de la vida y una tercera edad sana van de la mano.

La vida moderna en la que actualmente nos encontramos muchas veces es un obstáculo para este propósito, pues obliga a muchos de nosotros a pasar gran parte de nuestro tiempo sentados en una oficina o conduciendo nuestro coche.

Deportes

Según Devís, (2007, pág.20) precisa que “Los deportes son aun conjunto de actividades que implica riesgos asociados con movimientos o cambios de ritmo más bruscos, porque pueden existir impactos con móviles, obstáculos y oponentes, así como problemas psicológicos y de relación social asociados a la competitividad del mismo modo no debemos olvidar que las actividades deportivas ofrecen un gran potencial para el disfrute y la relación social positiva. Sin embargo si pensamos en el bienestar global debemos tener presente los riesgos de lesión y el malestar que surge cuando nos implicamos en una actividad muy por encima de nuestras capacidades físicas”

Según Hernández (2000 pág.34, 35) El concepto de deporte se sitúa en los siguientes aspectos:

En un contexto motor:

Es la realización de una actividad en la que la acción motriz, no solo es el movimiento, es también decisional, esto debe estar necesariamente presente y formar parte irremplazable de la tarea diaria.

Por su parte el juego en la que participan de manera voluntaria los individuos con un solo propósito que es la recreación.

En cambio la competición que es el deseo de superación de uno mismo, de progreso diario, de un elevado rendimiento, de tener como objetivo vencerse a sí

mismo u alcanzar una meta superior con relación al tiempo, la distancia, o vencer al oponente.

Reglas el deporte debe estar sujeta a reglas, y estas normalmente son de carácter competitivo. Quienes lo practican reconocen las características que le hacen diferente a un simple juego.

Deportes Sociomotrices. (Pág. 18,19) son los que en el espacio se desarrollan es un espacio estandarizado o sin incertidumbre para el practicante, el niño se comunica, se relaciona con los demás de tal forma que establece los primeros contactos con el mundo. (Salto de longitud, natación en piscina a pruebas individuales).

Deportes de cooperación en que en el espacio que se desarrolla es un espacio estandarizado o sin incertidumbre para los practicantes (gimnasia rítmica por equipos, patinaje artístico por parejas).El propósito principal es el desarrollo de actitudes para trabajar en equipo y poder resolver problemas que se presenten.

Deportes spicomotrices en que en el espacio que se desarrolla es un espacio estandarizado o portador de incertidumbre para el practicante (windsurf, paracaidismo).

Deportes de oposición en que en el espacio en que se desarrollan es un espacio no estandarizado o portador de incertidumbre para los practicantes su objetivo principal es el de colaborar con su equipo. (Lucha canaria, boxeo).

Deportes de cooperación /oposición en que en el espacio en que se desarrollan es un espacio no estandarizado o portador de incertidumbre para los practicantes, su principal objetivo no es solo ser capaces de aprender de forma individual sino también aprender como equipo (baloncesto, rugby).

Actividades en la naturaleza

Según Devís, (2007 pág.21) Son diversas actividades o disciplinas que en uno realiza en contacto con el medio natural, muchas de estas desafían los riesgos de las propios actividades y los peligros geográficos que ofrecen la naturaleza. Tales como: la escalada, parapente, senderismo y rafting.

García & Quintana (2005) Esto se lleva a cabo en un lugar de residencia y un lugar poco habitual, en un ambiente donde el hombre no intervino es un lugar poco habitado. Por lo que se tiene que aprender varias técnicas. Las diferentes actividades que se presentan en la naturaleza y en los deportes de aventura son consideradas como las actividades deportivas de mayor entrenamiento y turísticas, que se van a practicar haciendo valer básicamente que los recursos que se ofrecen por la naturaleza en el medio en que nos encontramos se desarrollan y normalmente van a correr un gran riesgo. Hoy en día se cuenta con numerosas personas aficionadas por lo que están siendo considerados reglamentados e integrados en las diferentes actividades de distintas confederaciones. Es imprescindible empezar todo tipo de actividades al aire libre, puesto que cada día son más los que movemos, caminamos en el medio natural, y así asegurarnos de que las actividades nos nutran y estemos alejados de peligros que se nos presenten y lograr mejores resultados.

Algunas actividades y deportes realizados en la naturaleza: bicicleta de montaña, buceo o actividades subacuáticas, descenso de Barranco, esquí acuático, montañismo, motos de nieve y paracaidismo.

Ejercicios de preparación física

Según Devís, (2007 pág.21) Son actividades previas que el ser humano realiza para preparar su cuerpo en estado físico eficiente para lograr óptimos resultados y evitar riesgos que expongan la integridad física, como por ejemplo flexiones de brazos, multisaltos, estiramientos musculares.

Platonov & Bulatova (2001) Es el factor primordial del estado de rendimiento físico. Se toma en cuenta la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos las cuales serán llegar a un buen desarrollo en las capacidades: como son la resistencia, la coordinación, la fuerza y la flexibilidad.

La preparación física general

Acá se intenta llevar un desarrollo equilibradamente entre las cualidades motoras: que son la velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación y resistencia, también se desarrollan todos los grupos musculares del cuerpo.

El desarrollo físico especial

En una actividad competitiva determinada se desarrollara las distintas cualidades motoras de cumplimiento con las exigencias que se plantea un determinado deporte específico.

Juegos

Según Devís, (2007 pág.21) Define a los juegos como actividades de esparcimiento físico y recreacional donde las reglas son flexibles al cambio de los participantes y el principal objetivo es la satisfacción colectivo. Dentro de estos se considera a los juegos populares: comba, juegos de pelota, de persecución, juegos con materiales usados, juegos espontáneos.

Trigo (s/f) La clasificación del juego puede ser considerado de varias maneras y las resumimos en dos: como fin en sí mismo y como instrumento; por intermedio del juego conseguimos otros fines, ya sean la interacción, socialización, educativos e instructivos entre otros. En las calles se ha dejado de lado el juego ya que era conocido para los individuos como el objetivo único para pasar el tiempo. Equivalentemente podemos decir que el juego es una evidencia que será remplazado por el deporte. Pero con esto los valores que interrelacionaban a las personas se perderán.

Tipos de juegos

Juegos cooperativos.- En la sociedad actual los juegos, se han mostrado indiferentes a ser recreativos y participativos y para cambiarse a ejercicios que sean solo competitivos y fuertemente reglamentados e institucionalizados. En el ámbito del deporte casi ha dejado de ser un juego para componerse.

En la sociedad industrial la forma competitiva ha abarcado la faceta del juego de las personas con tremenda influencia. Tanto los jóvenes como los niños tienden a crear nuevos juegos de competición con el único fin que es el de derrotar a sus oponentes. Se verán como los sujetos son los encargados de inventar las diversas formas de calificación, claro si el juego lo va a necesitar; llevando así la adrenalina, tensión y la ansiedad.

Juegos creativos.- En todo proceso educativo la creatividad está presente, evidentemente los juegos que se desarrollan no son excesivamente rígidos tampoco determinados ya que el juego rígido, tendrá normas excesivamente y estará determinado mas no ofrece ningún tipo de margen a la fantasía de los que van a participar, por ello crear diferentes formas de interacción lúdica resulta provechoso para el inventor. Cualquier lugar es útil para jugar y ahí radica uno de los aspectos positivos de los juegos no institucionalizados.

Juegos de desinhibición corporal.- Denominado así los juegos en los que se pretende el desentumecimiento de los distintos partes del cuerpo, así como la pérdida de la vergüenza ante otro u otros. (pág. 72)

Juegos de filas la característica común es la disposición de los participantes en dos filas. (pág. 72)

Juegos de coordinación.- Estos juegos tratan de coordinar la acción de ambos componentes, los movimientos de estos juegos suelen ser muy simples (saltos con uno y otro pie, abrir y cerrar piernas, agacharse, etc.).(pág. 73)

Juegos de palmas.-Son también juegos de coordinación, la característica que los une es que en ellos predominan las palmadas.

Juegos en cadena.- Son juegos de cooperación donde forman una cadena que recorren un camino, se entrelaza o crea algún movimiento e donde todos los jugadores se esfuerzan por un fin único. (pág. 73)

Juegos de rueda.- Estos juegos consisten en esencia en cogerse de las manos, unos a otros, hasta cerrar un círculo. Puede consistir en girar, sacar a bailar, cantar, sacar a alguien al centro. (pág. 74).

Otro tipo de ejercicios

Según Devís, (2007 pág.21) Son actividades físicas de relajación donde los individuos logran disminuir el estrés y la ansiedad, ya que sus posturas permiten relajar los músculos, de una forma pausada, respirando lentamente a la vez que la mente se va despejando y encontrando armonía interior. Tales como: el yoga, tai – chi, gimnasia.

Los individuos hacen entrenamiento por diferentes saberes. Para poder ampliar sus músculos usted puede realizar una preparación de fortalecimiento, haciendo también yoga ya que se sentirá relajado o también practicar el fútbol y renovara su estado físico. Estos dos tipos de ejercicio van a ser un beneficio para su salud de manera positiva. Usted tiene que encontrar la razón por la que ejercita su cuerpo, de esta manera se va asegurando un buen estado físico y de tener una salud integral y así desarrollar una adecuada mezcla de los más importantes tipos de acción: como son los de fuerza el de flexibilidad y el aeróbico.

Teorías que sustentan la variable

Rodríguez (1998) Señala el deporte praxis como deporte educativo

El deporte es una práctica imprescindible para actuar como factor educativo dentro de la pedagogía, aunque muchas veces no se le ha dado el lugar este merece, pues se cree que el deporte es solo un conjunto de movimientos motrices sin embargo a la actualidad se ha identificado que es más solo eso, sino que también está en juego la intelectualidad, la ética, el autocontrol, superación, esfuerzo, expresión valores, etc. Que radica su importancia dentro de un organismo donde se potencia las virtudes de un individuo canalizado para una determinada actividad profesional.

Para ello es necesario citar a Coubertin; quien manifiesta que los valores pedagógicos en un deporte, hacen que el individuo pueda afrontarse a sí mismo, regirse y vencerse, este valor está asociado a la educación de la voluntad. De acuerdo a Cagigal, menciona que la práctica deportiva no se centra en la educación de la voluntad, pues para el autor el deporte es más técnico que práctico, ya que para él existe una virtud ecológica, por ello fundamenta su teoría educativa está basada en la ecológica y así pueda desarrollarse una mejor interacción personal y complacencia del juego.

Si un individuo desea lograr perfección en sus movimientos motrices, deberá repetir una tras otra dicho movimiento para automatizarlo, en el deporte la automatización es un elemento imprescindible, aunque para muchos sea cuestionado la automatización como parte de la educación, pero para Cagigal la

automatización muchas veces puede ser un obstáculo que no permite al individuo gozar de una verdadera práctica de un juego ya que la expresividad del individuo puede ser anulada así como la necesidad ecológica y antitécnica.

Así mismo Cagigal nota la falta de valor educativo que presta la sociedad, el estado y demás órganos, para con el deporte, siendo esta en su gran mayoría un espectáculo público para el placer de los demás, donde solo de muestra sincronización de largos años de automatizar los movimientos, sin embargo pocos le dan el verdadero significado del deporte práctico donde se muestra no solo movimientos motores sino implicancia de sentimientos y valores.

La necesidad antropológica del deporte y de la actividad física

El intelectualismo y la tecnificación han sido desterrados de cultura física, transformándose en educación física, volviendo a lo espontáneo y natural; el deporte se ha convertido en una necesidad antropológica, donde los individuos podemos evidenciar, rivalidad, confrontación y deseos de mostrar que podemos llegar a la victoria. La filogénesis y la ontogénesis investigan acerca de la relación que existe entre la motricidad y la inteligencia.

Las características de la filogénesis humana a acelerado rápidamente la tecnificación más poderosa para lograr una extracerebralización, es decir guardar información intelectual importante, debidos a factores como el lenguaje, la informática y escritura, que no requiere de intelectualismo, por ello la filogénesis ha sido confinada del deporte.

La educación integral: física, intelectual, ética

La educación integral es referida una educación que no solo abarque la parte motora-física del ser humano sino a todo lo que lo integra como la parte intelectual y ética.

En la actualidad solo se presta atención a la parte física dentro del contexto educativo sin embargo pocos son los que realmente entienden que el cuerpo, la salud son de gran valor y más cuando nos encontramos en tiempos de crisis de valores, pues en la educación física no solo está en juego los movimientos motrices sino la parte intelectual y ética para emplear dichos movimientos, quizás

si la mayoría entendiera un desarrollo íntegro puede tener logros más positivos y beneficiosos para la educación, a la actualidad no habría tanta crisis de valores.

En conclusión la educación física dentro de la propia educación es más que solo realizar movimientos sincronizados, es descubrir y conocer a las personas que realmente somos, aprendiendo a aceptarnos como individuos y parte de una sociedad en la que todos seamos tolerantes a nuestras propias diferencias. Reconocer la importancia de una educación física integral basada en valores, inteligencia, disciplina y sobre todo disfrute de lo que uno hace, para lograr ejercitarse en todos nuestros niveles desde la conducta superior hasta las destrezas mecánicas y capacidades fisiológicas. Del mismo modo comprender que durante las primeras etapas de nuestra vida se encuentra la base de nuestro carácter y personalidad, entonces es donde se tiene que incidir permanentemente en el respeto a los demás y a sí mismos como un ser íntegro y respeto a nuestro propio cuerpo.

Cagigal en la historia de la educación

Cagigal a diferencia de otros filósofos busca encontrar el beneficio educativo-intelectual para que los individuos aprendan a vivir. Que el deporte sea un servicio de destreza para el hombre, para que el propio individuo pueda sentir placer de practicar deportes y no ser el espectáculo para que otros lo disfruten, que la práctica física sea menos tecnicada y más vivida, donde el individuo desde niño pueda formarse de manera lúdica conociendo la importancia de practicar actividades físicas como parte de su propia educación. Cagigal rechaza la pedagogía científica- tecnicada ya que esta pedagogía estaría al servicio del poder capitalista y opresor.

Jimenes (2006) Sedentarismo: Se refiere a la ausencia de actividad física durante un gran periodo de tiempo durante el día, generando malestar en el sistema físico-biológico del ser humano, y en muchos casos atribuida como factor desencadenante de numerosas enfermedades de inactividad física.

Sedentarismo en los jóvenes

Llevar una vida sedentaria y/o estática puede acarrear un peligro para la salud y tener mayores consecuencias cuando esta costumbre se efectúe en la etapa de la

juventud, donde más bien el ser humano debería de estar en mayor movimiento por el mismo hecho de gozar de vitalidad y energía que debe ser liberada de manera sana, sin embargo en la actualidad existe innumerables enfermedades que están afectando a la infancia y en el peor de los casos existen casos la infancia está adquiriendo enfermedades incontrolables llegando algunas de estas a cobrar vidas humanas.

Lamentablemente en el mundo tecnológico que nos desempeñamos el juego recreativo de campo ha sido reducido y en casi todos los casos reemplazado por los juegos de computadora, que atan a los menores de edad a divertirse por horas y horas en una silla que no hace más que inmovilizarlos, anulando cualquier actividad física positiva no siendo lo suficiente acarrea a muchos de ellos a prácticamente sociabilizar con artefacto inerte, rompiendo lazos de interacción social entre pares.

Si bien toda actividad física es reconfortarle a corto o largo plazo si esta es iniciado a una temprana edad, traerá consumo beneficios multiplicados, que no solo ayudara en el desarrollo físico del ser humano sino también en el desarrollo mental y por sobre todo prevenir enfermedades asociadas al inactividad, por ello es primordial incentivar la actividad física como un estilo de vida cotidiana y esta debe iniciarse en una temprana edad.

A la población adulta, les suele ser una tarea bastante difícil que lleven a cabo. Los procesos de cambio de la conducta va a suponer la ruptura de los diversos hábitos el empleo del sedentarios en los tiempos libres,.

Por lo que podemos mencionar que es más fácil desarrollar en un inicio los diversos hábitos que son saludables respecto a la actividad física, quiere decir, a edades muy tempranas, ven la manera de eliminar los hábitos de sedentarismo adulto. En la infancia lo que se busca es la práctica de un estilo de vida saludable para así tener un período evolutivo ideal , Esto es así ya que el mismo niño lo va a repetir como un comportamiento habitual sin plantearse la conveniencia o no del mismo, que es la manera más habitual para que un adulto lo realice.

La familia es un agente importante ya que será el primero en buscar socializar a los niños en las primeras etapas de su vida, transmitiendo de esta manera valores y virtudes, comportamientos y normas. El otro agente socializador con mayor influencia y que va a favorecer o no el proceso que se inicia en la familia, sobre todo en la adolescencia, es el grupo de amigos. Pero también el colegio se define como un lugar ideal para establecer y desarrollar buenos cimientos de patrones de comportamiento para una muy buena salud y el bienestar del organismo, incluida también la realización de la actividad física.

Díaz (2001) Plantea los beneficios de la actividad física

Beneficios fisiológicos

La etapa de crecimiento se inicia desde los primeros años de vida, es en esta etapa donde los padres debemos de prestar mayor interés al desarrollo de nuestros hijos para brindarles una calidad de vida merecedora de ellos, de acuerdo a un estudio realizado por la universidad de Lovania en menores de 13-18 años, arrojan los resultados, que no se encontraron diferencias significativas entre los adolescentes, según su nivel de cantidad de práctica de la actividad física.

Estoy de acuerdo con muchos dermatólogos en la importancia que se le debe dar al cuidado de la piel, se deben tomar precauciones antes durante y después de exponerse al calor. Padres de familia exponiéndolos desde bebés a temperaturas elevadas sin darle la importancia del caso. De igual forma al inicio de año escolar el Ministerio de Educación en el Perú no toma las debidas prevenciones del caso estudiantes expuestos más de una hora en el calor en las horas de Educación Física; sin techos adecuados para evitar el pase de los rayos ultravioletas es cierto que pusieron mallas en el patio de los colegios pero esto son cernidores que no evitan el pase. Es preocupante esta situación ya que se están viendo casos de estudiantes con manchas en el rostro, principalmente en las provincias donde los padres de familia son de escasos recursos que ignoran del daño que causa el estar expuesto al calor.

Beneficio psicológica

Se ha comprobado que en la actualidad la actividad física no solo puede ayudarnos físicamente sino también emocionalmente ya que incluso hoy en día existen variadas actividades físicas, deportes que se usan como herramientas terapéuticas para afrontar, conllevar y evitar males emocionales (estrés, depresión, ansiedad, hiperactividad, etc.) que pueden degradar nuestra salud.

Beneficio social

Así como los múltiples beneficios que puede traer consigo la actividad física, no está exento el beneficio social que genera desempeñar actividades físicas entre pares, pues no solo a nivel de sociabilización sino de confraternización, esparcimiento mutuo, diversión y sobre todo generar habilidades sociales básicas como la empatía, saber escuchar y comunicarse de manera adecuada que servirán para desempeñarnos de manera adecuada en nuestro entorno.

La familia, los padres de familia son los principales ejemplos para los hijos, deben ser estrictos de ponerlo en su cronograma de actividades, y que sea una rutina como de bañarse solo así se formara una cultura donde desde temprana edad se practique cualquier actividad física. No hay excusas para que en los tiempos de ocio pueden asistir a lugares donde realizan actividades deportivas divertidas, hay instituciones que organizan eventos a costos muy accesibles para que sus hijos puedan participar y mantenerlos ocupados evitando la dependencia de las redes sociales que en la actualidad existen.

El rol que desempeña la familia es importante para generar hábitos en los hijos, por ello una responsabilidad es generar una cultura de deporte a temprana edad de manera cotidiana evitando que los menores de edad caigan en el sedentarismo y sean víctimas de diversas enfermedades que vienen asechando.

Relación entre actividad física y la salud cardiovascular

Según Marquez & Garatachea (2013) Muchas de las enfermedades que se padece actualmente estas asociadas a los estilo de vida que las personas solemos llevar, así mismo el tiempo y la importancia que se dedique a la actividad física. Gran cantidad de enfermedades asociadas al sistema nervioso, circular y

otras de tendencia mortal están asechando la salud de muchas personas a nivel mundial.

Relación entre actividad física y obesidad

El gran impacto de la obesidad en tiempos actuales es una afección que está cobrando vidas, ya que en la actualidad se ha reducido significativamente la frecuencia con la que se realiza actividades físicas, por diferentes factores entre ellos, el trabajo que nos obliga a mantenernos sedentarios por muchas horas durante el día, así mismo la tecnología que trae consigo el facilismo para conseguir y hacer incluso las actividades cotidianas de la vida.

Relación entre actividad física y salud ósea y muscular

El fortalecimiento de huesos, contribuye a prevenir diversas enfermedades Oseas que podríamos padecer a largo plazo, sin embargo estas enfermedades pueden ser prevenidas a través de la actividad física que uno pueda practicar durante su vida cotidiana especialmente cuando se encuentre en temprana edad, ya que los beneficios son mayores.

Relación entre actividad física y salud mental

Si bien la actividad física puede traer beneficios a nivel físico también lo puede hacer a nivel mental, pues está comprobado que realizar actividad física disminuye los niveles de tensión, ansiedad, estrés y otras malestares anímicos que pueden influir a nivel fisiológico. No siendo esta el único resultado positivo también influye en el estado emotivo de una persona mejorando su propio concepto de sí mismo viendo la vida con mayor optimismo, por ello la importancia de realizar actividad física y más aún en edad temprana ya que son quienes se encuentran en una etapa de desarrollo y madures mental, dejándose beneficiar por los resultados de una buena alimentación y una vida sana, sin caer en desórdenes alimenticios.

Imagen corporal en la adolescencia

Es la representación mental del adolescente respecto a su apariencia física, si bien muchas veces esta representación mental puede ser positiva o negativa, calificando así los niveles de autoestima que posee un adolescente respecto a sí mismo, para algunos puede ser tan significativo y para otros no, sin embargo por

el mismo hecho de encontrarse en una etapa de madures la apariencia puede ser bastante importante respecto a la identidad de un adolescente ya que serán las características que lo diferenciaran de los demás.

1.3.2 Bases Teóricas de la variable: Autoestima

Autoestima

La autoestima debe germinar de la admiración de la vida y del conocimiento de la sobriedad de la vida humana, no depende de los lucros descubiertos en el entorno a lo que se tiene realmente sino por el contrario del saber quién eres. La autoestima es la emoción valorativa del propio ser que incide en la personalidad.

Branden (1998) plantea que la “autoestima es innato de nuestra valía personal y tiene más sentido que probablemente cuando nacemos lo adquirimos como un derecho humano, los profesores y psicoterapeutas y se esfuerzan por estimular en las personas con las que trabajan. Por lo que decimos que este brillo será la antesala de la autoestima” (p.21).

En forma similar para Coopersmith “Define a la autoestima que es una evaluación que la personas van a hacer y a mantener con mayor frecuencia con respecto a uno mismo, esto se va a ver demostrando si será aprobado o desaprobado, y así indicar la gran amplitud en la que una persona se va a sentir importante, capaz, digno y feliz”.

En este momento se habla de la autoestima como un instrumento para inventar seguridad en sí mismo, evitando así, sentirnos repulsados y reafirmarnos como personas idóneas de lograr metas ambiciosas. La autoestima se logra a lo largo de la vida: desde la niñez y durante la adolescencia, como un proceso muy largo. Las fuentes de la autoestima primeramente son externas: nuestros padres, nuestra familia y ambiente. Luego se va desplegando el contenido de tener una autoestima interna propia la cual es reforzada tanto por las personas a nuestro alrededor como por las cosas que nos pasan cada día. Lo que te induce a conseguir tus más profundos objetivos y lo que te mantiene en los instantes

difíciles es la autoestima. Si una persona desarrolla el apego por ti mismo, tú existencia cambiará por completo. Esto nos menciona Marsellach (2000).

Para Weinberg y Gould (2010), la autoestima y la visualización también funcionan con el perfeccionamiento de destrezas psicológicas mencionan recientemente los psicólogos del deporte: por ejemplo, se ve cómo se reduce la concentración, disminuir la ansiedad e incrementar la confianza de todas las destrezas psicológicas que tienen mayor importancia para así conseguir un máximo rendimiento. Es así que diversas técnicas de intervención, como los son los entrenamientos de inoculación y de mayor control del estrés, que el objetivo principal será la reducción y el afrontar la ansiedad, se hará uso de la visualización como componente clave del proceso, de manera todas las personas se imaginaran a sí mismas enfrentando el estrés en situaciones muy complicadas.

Lo que busca la educación es que las personas sean responsables y capaces de comprometerse, porque lo se ve es que solo las personas que tienen más confianza en sí mismo se comprometen, toda persona encuentra en su interior la aptitud y normalmente los recursos requeridos para superar las diversas dificultades que se adhieren a su compromiso. Mayor importancia a la creatividad: Las personas creativas surgen únicamente cuando estas tienen fe en sí mismas, cuentan con las capacidades y su originalidad. Establecer la autonomía personal: Esto se dará por medio de la certeza cuando una persona va a elegir que meta quiere lograr, va a comprometerse en tomar buenas decisiones, conductas ,actividades que le serán más efectivas para él mismo y así asumir mayor responsabilidad y conducir, asimismo todo, sin ser dependientes de otros ni buscar la ayuda de los otros. " La educación tiene como objetos principales la buena formación de alumnos que sean autosuficiente y autónomos, que tengue una personalidad con seguridad de sí mismos, y ser capaces de tomar muy buenas decisiones, que se acepten tal como son, que se quieran uno mismo, que jamás descuiden su identidad por uno mismo existen crisis de mayormente esto se da en la adolescencia, deben saber auto-orientarse para esto es necesario estimular al desarrollo de la estimación por uno mismo y que sea favorable y positiva". Rodríguez Mauro (2000).

Según Alcántara (2004) Hay tres componentes básicos del autoestima. Donde uno de los componentes es un elemento de mayor importancia que tiene que actuar en mayor sintonía con el resto de los elementos para así tener mayor certeza que se estará dando un buen funcionamiento. La autoestima funciona igual. Los componentes que son tres, entre ellos están el afectivo, cognitivo, y el de la conducta, estos tres se relacionan íntimamente si se da alguna carencia de sintonía en uno de ellos esto podría generar en el autoestima conflictos graves.

Los aportes que se tomaron como guía y/o referencia para este trabajo de investigación fueron: (Alcántara, 2004, p.17), define que la autoestima como actitud, es una forma habitual de sentir, amar, pensar y comportarse consigo mismo. Es a lo que llamamos el “yo” personal que quiere decir la disposición permanente por la cual nos enfrentamos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias vividas.

Pensando en las concepciones que se nombró con anterioridad se puede definir que la autoestima es el actuar el sentir de una persona de impacto hacia uno mismo, en una valoración de sí misma el individuo puede sentir rechazo o aceptarse ya que así como sentirse que es valioso o por lo contrario carecer de esto.

Dimensiones de la variable Autoestima

Según Alcántara (1993), la autoestima contempla tres componentes:

Componente cognitivo.- Es el procedimiento de la información que indica las ideas, las opiniones, las creencias, y las percepciones. Mayormente hace referencia al auto concepto que se define como una opinión de nuestra personalidad y en mayor grado de nuestras conductas, si un niño fracasa en un área u curso del rendimiento escolar siente amenazada su autoestima. Pero también cuando triunfa el niño se siente valorado, aceptado, aprobado por todos y sus sentimientos son asociados en situaciones de éxito y triunfo.

Componente afectivo.- Las personas consideran a esta dimensión como aquella donde se le dará más importancia de lo que nosotros lo consideramos como algo

negativo y positivo ,esto lleva a tener un sentimiento más favorable o desfavorable, desagradable y agradable que nosotros mismos vemos. Es tener un sentimiento de sentirse a gusto o disgusto con uno mismo. Es darle valor de juicio de los valores sobre nuestras propias cualidades personales, es la respuesta propia de nuestra emotividad y sensibilidad por los valores y contravalores que tenemos dentro de uno mismo. En la quinta esencia de la autoestima se da la valoración, a la admiración, al sentimiento de desprecio o desprecio, los dolores íntimos el gozo y el afecto.

Componente conductual.-Es la intención y decisión de actuar demostrando un comportamiento consecuente y coherente. Es la “Autoafirmación, autorrealización dirigida a nuestro yo y buscando la consideración y reconocimiento de los demás.

Teorías que sustenta la variable

Morris Rosenberg (1973), Menciona la existencia de 2 connotaciones muy diferenciadas: para este autor la autoestima es una de las actitudes que puede hacernos sentir de una manera positiva o negativa hacia uno mismo, “Alta Autoestima” Definición, es cuando una persona se considera ser “Muy bueno”. Ya que la connotación es muy diferente, y va a pensar en el hecho de que es “Lo suficientemente bueno”. Mayormente los individuos se sienten superiores a un gran número de gente, pero rechazan algunas reglas que se ha impuesto uno mismo. Claro está que la persona puede considerarse como alguien común que ya existe pero esto le hace sentirse bien satisfecho con él y se va a observar a sí mismo. Una persona que se siente que es alguien en la vida y merece ser admirado. Digno para los demás lo quieran, él se va a respetar, no siente ningún miedo hacia él tampoco espera que otros le tengan miedo. El en ocasiones piensa que no es superior al resto de personas. Su expresión que es la “aceptación” puede ser utilizada por las diferentes personas que son conscientes que tienen valores y virtudes así mismo que conozcan sus defectos para así aceptarlas sin lamentarse de nada; por tal motivo los estudiantes de un “autoestima alta” casi no sienten que están bien creen que necesitan mejores aspectos que su persona, sienten un respeto por si mismas pero también saben

que tienen imperfecciones y pero aun así confían en que son capaces de superar cualquier deficiencias con éxito. Para la “baja autoestima”. Hay factores que se relacionan con la “insatisfacción”, o también llamado el rechazo o el desprecio de uno mismo. La persona no se respeta, considera que su autorretrato va a ser desagradable par él y para los demás tampoco se va a aceptar, el anhela ser otra persona.

Modelo humanista

Auer (1997), La Psicología Humanística nace como un movimiento que va a renovar en el ámbito de la psicología tradicional que existe en el país de los Estados Unidos de Norteamérica en el siglo XX ya en la década de los 60. Surgió la escuela que indicaba que la experiencia no verbal y los estados alterados que presentaba la conciencia era un canal para poder ejecutar nuestro pleno potencial como seres humanos.

Abraham Maslow, considerado como uno de los teóricos humanistas más importantes de este movimiento que es la “tercera fuerza”, frente al llamado conductismo y al psicoanálisis.

Es por ello que mencionar Maslow y los principios que sustentan la autoestima como variable de la investigación de trabajo las cuales tendrán una relación con las “necesidades humanas”.

Ahora bien Maslow (1954) nos nombra a las Necesidades Fisiológicas, las define como aquellas consideradas como necesidades base, por ejemplo mencionamos la sed, el hambre, el sueño y la respiración que se inician desde que una persona nace y se va desarrollando y también se ve las otras necesidades en siguientes niveles principales.

La Necesidades de Seguridad se da cuando los niños tienen un sentimiento de estar protegidos por alguien y así sentirse más seguro y ya la necesidad va ser satisfecha, y se dará un nuevo comienzo para un nivel de necesidad que sea nueva.

La siguiente es la llamada Necesidad de Afiliación es como y cuando una persona ya madura va a tener la necesidad de integrarse a grupos sociales existente que no necesariamente va a ser los familiares, acá serán considerados los amigos,

quiere decir ser los que serán aceptados, valorados y reconocidos los grupos en los que quieren ser incluidos.

Es por ello que a todos los grupos de necesidades existentes se les llamara "necesidades de deficiencia"; porque en su mayoría son necesidades básicas que tiene todo ser humano y así tendrá que alcanzar para conseguir las "necesidades superiores"; que se le conoce como las necesidades de crecimiento.

Según Maslow nos menciona a la Necesidad de Reconocimiento existen dos tipos de necesidades:

Estima Elevada o Alta.- Es la necesidad de respetarse a uno mismo, dentro de esta necesidad encontramos a los siguientes sentimientos como son las competencias, la libertad y la independencia.

Estima Baja.- Es la necesidad de ser reconocido y que la atención sea importante, la dignidad, el status, sentirse apreciado, la reputación e inclusive el dominio. Todo esto va a involucrar tener un mayor respeto hacia las demás personas.

Necesidad de Autorrealización.- Esta necesidad se va a ubicar en lo más alto del desarrollo motivacional, se va a originar los deseos de hacer uso de todas las capacidades que uno tiene, pero también se dará la preocupación por todas aquellas personas, que se involucran en temas que suelen afectan en el bienestar de toda persona y mencionamos también al medio ámbito que se encuentra esperando nuestros intereses, este es el máximo nivel que llegara un ser humano cuando se auto realiza.

Stanley Coopersmith

Por su parte Coopersmith (1990), nos dice la autoestima va incluir a varias creencias y actitudes existentes en todo individuo que va a tener por sí mismo cuando enfrenta a todo el mundo. Además va a incluir a las creencias sobre como él o ella podrán ser exitosos o tal vez no, que esfuerzo más necesita, si tendrá una falla en una determinada tarea, o quizás podrán llegar a ser más individuos más capaces a consecuencia de distintas experiencias vividas.

El autoestima en términos psicológicos podemos decir que nos da un juego mental que va a preparar a los individuos, esto con el único fin de dar respuesta según las expectativas de ya sean de fuerza personal, el éxito y la aceptación.

El desempeño escolar como son las habilidades físicas, matemáticas, sociales es una parte importante e integral del desempeño del estudiante. Ya que está relacionado a la autoestima.

Muchos de los estudiantes van a tener un elevado autoestima, esto porque tienen un buen desenvolvimiento en las diversas tareas escolares claro está a diferencia de los otros estudiantes que van a tener un autoestima muy bajo. Existen estudiantes que están satisfechos con las habilidades que tiene y les permite desempeñarse de manera flexible y quieren hacerlo muy bien son los que destacan en el colegio.

Existen también estudiantes donde muestran que su desempeño no va a ser equivalente a lo que ellos quieren individualmente, siempre están buscando auto evaluarse como persona de bajo nivel, sin tomarles mayor importancia cuando alcanzan los más altos logros, esto es porque ellos tiene miedo, el sentimiento de culpabilidad la depresión y así se concluye que los logros reales tienen que ser irrelevantes, quizás en momento puedan alcanzar sus metas que tanto desean, piensan en sí mismos del porque son indignos y desafortunados .

Coopersmith puntualiza a la autoestima en 3 características principales:

Los seres humanos casi siempre no quieren aceptar a ser considerados mejores o peores de lo que ellos mismos han decidido ser, y van a tener que resolver cualquier contrariedad que se presente entre la evidencia existente y su juicio favoreciendo siempre a la acostumbrada postura.

La autoestima tiende a cambiar por intermedio de diferentes áreas de experiencia ya sea por la edad el género de la persona y otros factores que van a definir los roles existentes.

Va a tener una relación estrecha el término de "autoevaluación". Acá se ve como un individuo va a examina su desempeño, sus capacidades y atributos de acuerdo a las reglas, los valores personales, y así llegar a tomar una decisión de

su mérito Coopersmith también nos presenta una definición de la autoestima que está dirigido a cuatro sub escalas:

Escala consigo mismo

La escala consigo mismo es una valoración que un individuo posee respecto a sí mismo y a sus anhelos, siendo señaladas la confianza, estabildades y buenas habilidades con fines de llegar a una superación continua.

Del mismo modo es una destreza ligada a la resiliencia, que permite ver cada obstáculo como una nueva oportunidad para continuar creciendo, estas actitudes se encuentran en un nivel alto; pero del mismo modo pueden existir sentimientos contrarios y negativos de uno mismo, auto degradándonos y desvalorizándonos, estas se ven medidas en un nivel bajo.

También podemos destacar el nivel promedio dentro de nuestra escala, que varía de acuerdo a la situación en la que nos encontramos, es decir podemos mantener un criterio positivo de nosotros mismos sin embargo ante la presencia de una situación adversa o difícil nuestra escala podría verse afectada disminuir a un estado bajo o débil.

Escala de pares

La escala de pares va a medir el nivel de auto aceptación que cada uno posee respecto a nuestra sociabilización con otros iguales o diferentes a nosotros, es decir si nuestro nivel de autoestima es elevado entonces nuestra relación con otros será positiva y beneficiosa, pero si nuestro nivel de autoestima es bajo o débil entonces nuestra relación con otros también se verá afectada de manera negativa, quizás con hostilidad, hermitañoismo, etc.

Así también la escala puede variar respecto a la seguridad que uno tiene y la solides de la personalidad que uno posee, es decir que si ambos se encuentran en un nivel elevado o promedio, las relaciones entre pares será muchos más fructífera, pero si estos se encuentran en un nivel bajo es muy probable que nuestra socialización sea poco o nada fructífera es decir, si nosotros mismos no logramos aceptarnos menos aun lograremos que otros nos acepten por ello, quizás nos veamos sumergidos en la dominación y sometimiento de grupo,

adoptando una personalidad que no es la nuestra para lograr la aceptación que tanto buscamos.

Escala hogar

La escala hogar también es reflejada de acuerdo a los niveles de correlación y familiarización, esta se mide en niveles bajos o débiles y altos o fortalecidos, es decir si hablamos de una escala baja nos estaremos refiriendo un grado de interrelación familiar problemático, disfuncional, permisivo, autoritario donde el individuo proyecta una actitud negativa respecto a sus relación familiar, manifestando ira, irritabilidad, resentimiento, incomprensión, etc. Mientras dentro de una escala alta, estamos refiriéndonos a un nivel donde existe aceptación, respeto, tolerancia, solidaridad y valoración tanto del individuo a sus familiares y viceversa; dentro de un nivel promedio se manifiesta el equilibrio entre los niveles altos y bajos, es decir el individuo adopta tantas actitudes positivas y negativas respecto a su relación interfamiliar.

Escala escuela

La escala escuela mide los niveles de aprendizaje, responsabilidad y compromiso escolar y actitudes frente a los compañeros de clase; se tiene dentro de la escala el nivel alto o positivo que engloba a estudiantes que afrontan las responsabilidades de la escuela, tales como: cumplir con las tareas y actividades encomendadas por el centro educativo, sabe trabajar en equipo e individualmente, es aquel que constantemente se está esmerando por lograr mejorar académicamente, busca su propia introspección para identificar sus debilidades y mejorar siempre con optimismo y compromiso; del mismo modo encontramos dentro de nuestra escala el nivel bajo o negativo, en donde se engloba a estudiantes, que solo buscan hacer vida social, muchas veces son aquellos que generan mayores problemas tanto dentro del aula como institucionalmente, con desinterés académico, reflejan incomodidad, no respetan reglas ni límites que establezcan en el centro educativo, nada optimistas ni comprometidos; del mismo modo en la escala se encuentra el nivel promedio o regular, es decir se encuentran dentro de este nivel estudiantes que pueden estar atravesando situaciones difíciles tales como, enfermedades, problemas en el

hogar, problemas con sus compañeros de aula, o algún tipo de problema social que le dificulta un aprendizaje y compromiso pleno con la escuela que puede manifestar actitudes de un nivel bajo, sin embargo logra mantener su aprendizaje y responsabilidad académica.

Teoría de William James

William James (1842-1910) fue llamado el primer psicólogo quien realizó una teoría de autoconcepto esta teoría ha servido de mucho ya que fue tomada como base para hacer otras teorías y en la actualidad es un punto de referencia (Infante, 2009; Fernández, 2010).

Por los años 1890, se conoció el libro titulado "The Principles of Psychology" En uno de los capítulos hizo referencia a su propia conciencia ("The Consciousness of Self"), donde enseña una clara diferenciación que existe entre dos elementos que son básicos del self: el yo-self como sujeto y el mi-self como objeto. El yo sujeto se caracteriza mayormente, por su subjetividad, mientras que el llamado mi objeto es un self creado por el yo sujeto, recopilando los conocimientos acerca de uno mismo. Este autor nos menciona, que el yo-self a su vez, simboliza otros tipos de conciencia existentes más determinados como son la conciencia personal que permanece en el tiempo y un conocimiento sobre como las expectativas y peculiares de cada cual se da.

James (1890) opinaba el yo o ego puro debe ser dirigida por la filosofía, esto porque hace referencia al yo pensante, por el contrario la psicología tendría que centrarse en el estudio del mí, el cual será interpretado como un conjunto total de todo lo que un individuo puede considerar como suyo, por lo que se conformaría a lo que se entiende como un autoconcepto sí se fraccionaría en tres elementos principales:

El self material: La base del escalafón es considerado todo material que nos pertenece sin descansar como son los aspectos corporales.

El self social: las características principales de un individuo es reconocido por terceras personas esto porque se centraría en una posición intermedia por lo que

preocuparnos por los demás debe ser mayor que la que tenga de nuestro cuerpo y que sea saludable.

James (1890) por otra parte da paso a décadas que más tarde como es la llamada concepción jerárquica y multidimensional del autoconcepto que será mostrado más adelante.

Este autor también destaca la naturaleza social del autoconcepto al mencionar que todo individuo posee muchos selfs sociales como se ve que las personas que lo van a reconocer y producir mentalmente una clara imagen de él. Todas las imágenes creadas por sus semejantes, serán incorporados al autoconcepto es por ello por lo que se contempla la existencia de muchos selfs sociales, en base a los diferentes roles que tiene cada persona va a aceptar cada situación social, las cuales podrán ser armónicas o, por el contrario, discordantes entre sí. Una disponible entre los “mis sociales”, se verían las dificultades para admitir de una manera conjunta los diversos roles toda persona tiene que asumir, ya que será necesario, para enfrentar y vencer los conflicto que se nos presente, se tiene que tomar una acertada selección de los roles que positivamente uno ejercer.

1.4. Formulación del problema

En tal sentido, esta investigación plantea el siguiente problema:

Problema General

¿Cómo la Actividad física incide en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017?

Problemas Específicos

Problemas Específicos 1

¿Cómo la actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017?

Problemas Específicos 2

¿Cómo la actividad física incide en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017?

Problemas Específicos 3

¿Cómo la actividad física incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017?

1.5. Justificación del estudio

Justificación teórica

La influencia del comportamiento de los estudiantes influye en el modo de cómo se sienten cada uno de ellos consigo mismo. Ya que el entorno familiar, el contexto escolar y el aspecto social es una pieza fundamental para sentar los primeros cimientos del amor a uno mismo y la aceptación de los escolares. Partiendo del sentimiento que uno tiene acerca de si mismo, el nivel de autovaloración desde el punto de vista de los pensamientos, las sensaciones y experiencias que cada uno de ellos va vivenciando junto a las personas que lo rodean en el transcurso de su crecimiento, la etapa escolar, la autoformación. Investigaciones han puesto en evidencia que, la seguridad que tiene una persona respecto a si mismo, aceptándose tal cual, con defectos y virtudes, hace que pueda tener una personalidad aún más sólida y segura.

La institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” tiene como visión que el estudiante desarrolle su proyecto de vida, desafiando los grandes retos de una sociedad cambiante y competitiva.

La presente investigación, se justifica en la medida que se planifico, ordenó y clasificó información concerniente a la actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los Olivos – 2017, asimismo es relevante la forma en como los estudiantes se sientan consigo mismo y esto les llevara en un futuro de cómo

actuar con confianza en sí mismos, valorándose como individuo sea el contexto en que se encuentre, siendo así un éxito que alcanzara una calidad de vida sin importar los obstáculos que se presenten.

Justificación metodológica

La investigación científica titulada “la actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzáles Prada Los Olivos-2017” es de enfoque cuantitativo ya que se recolectó información y datos reales que fueron medidos y analizados estadísticamente. Los instrumentos y herramientas utilizados para medir ambas variables fueron: El cuestionario de actividad física y el inventario de autoestima.

Justificación práctica

Se intenta descansar el perfeccionamiento de representación conforme y ecuánime del rendimiento motor que busca incrementar la disposición física. La estabilidad personal, el tipo de relación que la persona establece dentro de su círculo social, la liberación de estrés a través del desgaste físico saludable, la disputa a la vida sedentaria, son elementos de mucha importancia de este impuesto a la salud y aptitud de la vida. La investigación nos permitió conocer la actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los Olivos – 2017; por lo cual es fundamental el informarse de la práctica constante de cualquier tipo de actividad física durante 30 minutos diarios, de los beneficios que tiene en la salud psicológica, fisiológica y social. Según textos revisados la vida cibernética actual en la que todos vivimos se ha transformado en un problema para los adolescentes y jóvenes con conocimientos y dominio en tecnología donde se incluye el uso de teléfonos celulares y el internet para enviar mensajes con contenidos de acoso y que hacen daño, y esto se refleja en problemas de comportamiento. Esto contribuye a jóvenes propensos de sufrir sobrepeso a muy corta edad y enfermedades cardiovasculares a futuro.

Justificación social

Este estudio, nos va permitir determinar si existe una incidencia entre actividad física y desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Olivos – 2017, del mismo modo un estudio de impacto que brindara aportes positivos para la Institución, pues los resultados servirán para mejorar aspectos de enseñanza con miras a lograr una mejor calidad educativa, que ya de por sí, permitirá evaluar para decir su aplicación como método de aprendizaje para estudiantes y futuros profesionales que tienen uso de la toma de decisiones.

Es positivo la calidad que tiene la experiencia de la actividad física en la autoestima y dentro de la enseñanza, su correspondencia con la exaltación, el compromiso en las obligaciones escolares, la mejora de la relaciones entre pares y con la interrelación afectiva que va estableciendo sus características individuales que pasan a integrar la auto perfil de una persona y junto a ello, la necesidad de que como ente en formación efectué actividad física con el conocimiento de los deportes pues, las experiencias de ocio, la ausencia de ejercicio conducen al ser humano hacia el sedentarismo y la calidad de vida del ser, ayudará o coartará el tratamiento integral del prójimo.

1.6. Hipótesis

Hipótesis General

Determinar si la actividad física incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Hipótesis Específicas 1.

La actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Hipótesis Específicas 2.

La actividad física incide en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Hipótesis Específicas 3.

La actividad física incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017

1.7. Objetivos**Objetivo General**

La actividad física incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos - Lima -2017.

Objetivos Específicos 1

Determinar si la actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de los Olivos - Lima - 2017.

Objetivos Específicos 2

Determinar si la actividad física incide en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Objetivos Específicos 3

Determinar si la actividad física incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

II. Método

2.1. Diseño de investigación

Es no experimental “la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (Hernández et al., 2010, p. 149).

Diseño no experimental transversales señalan que “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández, Fernández y Batista 2010, p. 151). Nos indican los autores que se procedió a recolectar información mediante una aplicación de un cuestionario al estudio, pero se realizó en un solo momento de igual forma los datos a utilizar.

En cuanto al nivel explicativo que va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta o porqué se relaciona dos o más variables. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 95).

Por su nivel de investigación es correlacional causal. Sobre este tipo de investigación, se puede definir como aquel que busca determinar la incidencia existente entre la Actividad física y la autoestima. Este ejemplo de estudios tiene como propósito medir el grado de correspondencia que coexiste entre dos o más variables. Esto significa que, ven si estas dos a más variables están o no relacionadas, es decir, si una explica a las otras o viceversa. El propósito de este tipo de estudios es saber cómo se comporta una variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas a ella.

2.2. Variables, Operacionalización

Definición conceptual.

Variable 1: Actividad Física.

Devís (2007 pág.19) “la actividad física es un concepto amplio que aglutina prácticas muy variadas. El listado que podríamos hacer sería larguísimo, pero no todas las actividades son iguales desde el punto de vista de la salud. Unas son más seguras y otras comportan más riesgos, unas nos proporcionan más satisfacción personal”.

Variable 2: Autoestima

Al respecto, (Alcántara, 2004, p.17), quién define la autoestima como actitud, es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro “yo” personal.

2.2 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable 1: Actividad Física.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles y Rango
Actividad cíclica	Movimientos Repetidos	¿En tu tiempo libre manejas bicicleta? ¿Corres para ir a tu Colegio? ¿En hora de recreo saltas la cuerda con tus compañeros?		
Bailes y danzas	Movimiento Coordinados	¿Participas en danza cuando es el aniversario de tu Colegio? ¿Bailas en tu casa cuando estas alegre? ¿Practicas en una escuela de baile o danza cerca de tu casa?	Nunca = 0	
Actividades cotidiana	Rutina Diarias	¿Limpias tu cuarto? ¿Caminas para poder ir a tu Colegio? ¿Subes varias veces la escalera de tu casa?	Casi nunca =1	Bajo 0-32
Deportes	Entrenamiento Físico	¿Practicas el futbol en las clases de educación física? ¿Practicas tenis de campo en tu tiempo libre? ¿Te gusta practicar balonmano como deporte?	A veces = 2	Regular 33- 65 Alto 66-96
Actividades en la naturaleza	Ejercicios al aire Libre	¿Alguna vez has hecho parapente con ayuda de un familiar? ¿Escalaste en una pared artificial como aventura extrema? ¿Has hecho caminatas largas por caminos de piedras en paisaje?	A menudo = 3	
Ejercicios de preparación física	Cualidades Motoras	¿Realizas multisaltos en tu tiempo libre? ¿Realizas estiramientos cuando inicias las clases de educación física? ¿Flexionas los brazos al momento de lanzar un balón u objeto?	Siempre =4	
Juegos	Diversión Sana	¿Juegas mata gente con sus amigos? ¿Juegas las chapadas con tus amigos de tu barrio? ¿Juegas las escondidas con tus amigos?	Escala Ordinal	
Otro tipo de ejercicios	Tiempo Libre	¿Alguna vez has hecho Yoga en tu tiempo libre? ¿Has realizado maniobra con el Ula – Ula? ¿Practicas aeróbicos en tu casa con un familiar en tu tiempo libre?		

Fuente: Propia (2017)

Tabla 2

Operacionalización de la variable 2: Autoestima

Dimensiones	Indicadores	Ítems								Escalas	Niveles y Rango				
Cognitivo	Si mismo	1	3	4	7	10	12	13	15						
		18	19	24	25	27	30	31	34			35	38	39	43
		51	55	56	57										50 a 40 Muy elevada
															39 a 30 Elevada
Afectivo	Pares	5	8	14	21	28	40	49	52	Escala Ordinal	29 a 20 Aceptable				
											19 a 10 Baja				
Conductual	Hogar padres	6	9	11	16	20	22	29	44		09 a 1 Muy baja				
	Escuela	2	17	23	33	37	42	46	54						

Fuente: Propia (2017)

2.3. Población y muestra

Población

Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones población o universo definimos a la población como el conjunto de todos los casos que coinciden con una serie de especificaciones (Hernández, et al 6ta. Edición – 2014 pg.174).

“Definición de población: “es la totalidad del fenómeno que se va a estudiar donde las unidades de población van a tener una característica común en la que se estudia y dará origen a los datos de la investigación”. (Tamayo, 1997, pág. 114).

El Universo o la población: es el conjunto de todos los casos que concuerdan con ciertas especificaciones. Las poblaciones o universos deberán acentuarse de manera directa a las características de los contenidos, el tiempo y lugar. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 174).

Para este trabajo de investigación la población es 446 estudiantes de la I.E. “Manuel Gonzáles Prada” Los Olivos – Lima.

Muestra

Es definida como “un subgrupo de la población de mayor interés sobre el cual se recolectaran los datos y tendrán que definirse y delimitarse de antemano con mayor precisión, esto tiene que representar a la población [...]” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010, pág. 173). Para este trabajo de investigación la población es 446 estudiantes de la I.E. “Manuel Gonzáles Prada” Los Olivos – Lima.

Muestras no probabilísticas

Para (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 176), en las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador. Se utilizó el muestreo no probabilístico ya que la muestra se determinó, por criterio de acceso a la información.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Los instrumentos de medición son: “Recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente”, (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 199). El instrumento de recolección se empleó el cuestionario para las dos variables.

El cuestionario es el instrumento que permite recoger información por medio de los ítems que garantice la confiabilidad y la validez del instrumento. (Gordillo, 2012, p.12).

Ficha técnica del instrumento de la variable actividad física

Autor	: José Devís Devís
Año	: 2007
Tipo de instrumento	: Encuesta
Objetivo	: Evaluar la percepción sobre actividad física
Población	: Institución educativa Manuel Gonzáles Prada nivel secundaria.
Numero de ítems	: 24
Aplicación	: Directa
Tiempo de administración	: 20 minutos
Normas de aplicación	: Los estudiantes marcaran en cada ítem de acuerdo a lo que considere respecto a la variable descrita.
Escala	: De Likert con 5 alternativas
Niveles y rango	: Se establecen las siguientes

Nivel	Rango
Nunca	(0 - 4)
Casi nunca	(5 - 9)
A veces	(10 -14)
A menudo	(15 -19)
Siempre	(20 - 24)

Ficha técnica del instrumento de la variable autoestima

Autor	: Stanley Coopersmith
Año	: 1997
Tipo de instrumento	: Inventario
Objetivo	: Evaluar el diagnóstico sobre la autoestima
Población	: Institución educativa Manuel Gonzáles Prada nivel secundaria.
Numero de ítems	: 58
Aplicación	: Directa
Tiempo de administración	: 20 minutos
Normas de aplicación	: Los estudiantes marcaran en cada ítem de acuerdo a lo que considere respecto a la variable descrita.
Escala	: De Likert con 5 alternativas
Niveles y rango	: Se establecen las siguientes

Nivel	Rango
Muy elevada	(50 - 40)
Elevada	(39 - 30)
Aceptable	(29 - 20)
Baja	(19 - 10)
Muy baja	(09 - 1)

Técnicas

Las técnicas como “procedimientos sistematizados, los agentes que sirven para la solución de los problemas prácticos. Las técnicas deberán ser elegidas teniendo en consideración lo que se va a investigar, por qué, para qué y cómo se investiga el estudio”. (Abanto, 2016, pág. 47).

Esta técnica va a permitir obtener la información de las fuentes primarias y secundarias, por medio de recursos de los que el investigador tendrá que acercarse a los fenómenos y extraer de ellos la información principal; estos recursos tendrán el nombre de instrumentos. Pérez (2006), citado por (Guerrero, 2010, pág. 72).

Para la presente investigación se usó la encuesta y el inventario de autoestima.

Validación y fiabilidad del instrumento

Validación

Bernal (2000) menciona: “Un instrumento de medición es válido cuando mide aquello a lo cual está destinado. La validez indica el grado con que pueda inferirse conclusiones a partir de los resultados obtenidos”. (p. 218)

La validación del instrumento se desarrolló por juicio de expertos, es decir que el diseño y elaboración fue cogida de una tesis la cual fue adaptada a la realidad de la institución educativa con la revisión y asesoría de un experto para el desarrollo pertinente de los ítems, posteriormente fueron dos expertos quienes revisaron y elaboraron precisiones las cuales fueron levantadas.

Validez de contenido se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de los que se mide (Hernández, 2014, p. 201)

Tabla 3

Validez del cuestionario Actividad Física

Validador	Resultados
Mgtr. Jimmy Díaz Manrique	Aplicable
Dr. Felipe Guizado Ossco	Aplicable

Validez del inventario Autoestima

El inventario de autoestima se estandarizó con una prueba realizada a estudiantes de quinto y sexto grado de ambos sexos quienes Coopersmith (1967) sometió a una encuesta concluyendo que las personas basaban la imagen de sí mismas en cuatro criterios: significación, competencia, virtud y poder. (p.2)

Los estudiantes que participaron en este estudio “tuvieron una alta autoestima eran más populares les iba mejor en el colegio, que los que tenían una autoestima baja y tendían a ser más solitarios, a mojarse en la cama y a ser malos estudiantes” (p.2)

Confiabilidad

Es la capacidad de un instrumento de medición se refiere al grado que su aplicación repetida al mismo individuo objeto produce los mismos resultados” (Hernández Sampieri et al, 2013, p. 200). Significa que la fiabilidad es el grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes.

Fiabilidad de la variable actividad física

SP*Q	4.59
VT	16.26
KR-20	0.76

$$KR-20 = \left(\frac{k}{k-1} \right) * \left(1 - \frac{\sum P.Q}{VT} \right)$$

Estadística de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,935	58

Recolección de datos

Son dos etapas que se siguen en la recolección de datos, la primera consiste en la visita a la institución educativa y se realizara una adecuada coordinación con los directivos de la institución con el fin de llevar a cabo la aplicación del instrumento a los alumnos del primer grado de secundaria.

Por medio del instrumento anexo en el trabajo de investigación los datos que fueron recogidos serán procesados en la investigación y se desarrollaran, esto será aplicado solo a estudiantes de primer grado de secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada”.

2.5. Métodos de análisis de datos

Con la finalidad de dar respuesta a las interrogantes formuladas en la presente investigación se recurrió al uso de la estadística como herramienta para el análisis de los datos, y es porque como lo señala Hevia (2001) afirmó: “Esta fase se presenta posterior a la aplicación del instrumento y finalizada la recolección de los datos. Se procederá a aplicar el análisis de los datos para dar respuesta a las interrogantes de la investigación” (p. 46).

En este sentido, se aplicaron dos instrumentos, uno para medir la variable actividad física y otro para la autoestima de los estudiantes de la de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los - Olivos, posteriormente las opciones de respuestas fueron codificadas y tabuladas en dos matrices realizadas en Excel para

el procesamiento automatizado de los datos usando como soporte el Paquete Estadístico Aplicado a las Ciencias Sociales SPSS, versión 22.0.

El análisis de los datos se realizó en dos fases: la primera consistió en un análisis descriptivo, en el cual se apoyó en tablas de frecuencia y gráficos de barras después de haber recodificado las variables y asignarles los niveles y rangos para obtener los resultados y así determinar cómo es la actividad física y la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

En segunda instancia se recurrió al análisis correlacional causal mediante el uso de la prueba no paramétrica de correlación de regresión lineal, para establecer si la actividad física incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

2.6. Aspectos éticos

En la investigación que se estudia se pretende identificar cual es la relación que existe entre la actividad física y el desarrollo de la autoestima de los alumnos de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” del distrito Los Olivos - Lima, ordenado según el paradigma cuantitativo. Los directivos de la institución educativa, quienes tomaron interés a la petición solicitada desde que se mostró dichos documentos de autorización, así mismo se contó con la licencia respectiva.

En este trabajo de investigación, todos los capítulos, párrafos y otros tomados de libros, tesis y páginas de web fueron debidamente citadas, respetando la propiedad intelectual de los autores. También afirmar que no se afectó en absoluto a la información entrevistada y tampoco se incomodó a los estudiantes que nos brindaron la información requerida; mas por el contario debo manifestar mi satisfacción de haber concluido con la investigación que favoreció a los estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzáles Prada, para mejorar una educación de calidad.

III. Resultados

3.1. Resultados descriptivos de los niveles de la variable desarrollo de la autoestima

Tabla 4

Niveles del desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Baja	6	8,6	8,6%
Aceptable	25	35,7	35,7%
Válidos Elevada	38	54,3	54,3%
Muy elevada	1	1,4	1,4%
Total	70	100,0	100,0

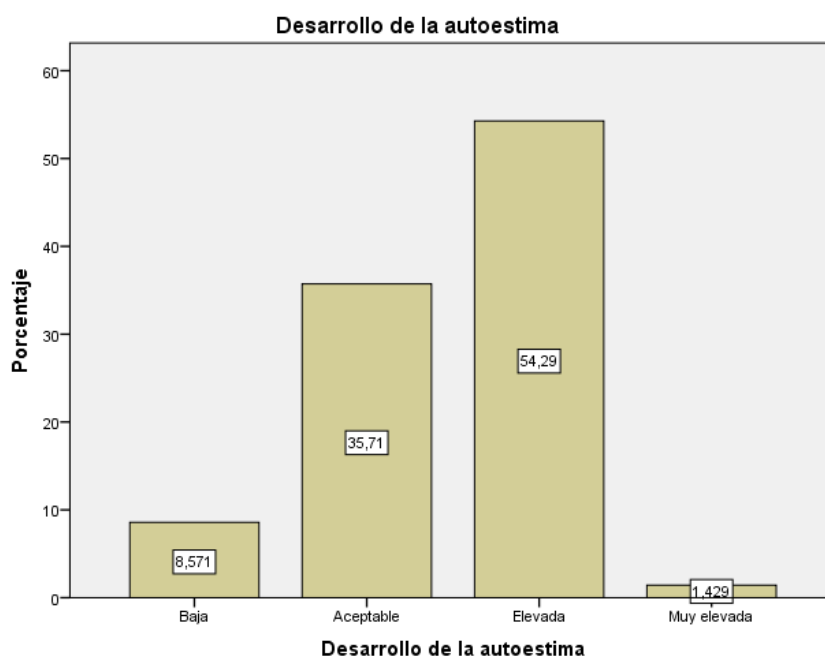


Figura 1. Nivel del desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos.

Interpretación:

De la tabla 1 y figura 1, se observa que el 54.29% de los estudiantes tienen un nivel elevado en cuanto al desarrollo de la autoestima, el 35.71% un nivel aceptable, un 8.57% en un nivel bajo y solo el 1.42% se encuentra en un nivel muy elevado su desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzales Prada” de Los Olivos. 2017

Tabla 5

Niveles del desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Muy baja	1	1,4	1,4%
Baja	10	14,3	14,3%
Aceptable	35	50,0	50,0%
Elevada	23	32,9	32,9%
Muy elevada	1	1,4	1,4%
Total	70	100,0	100,0

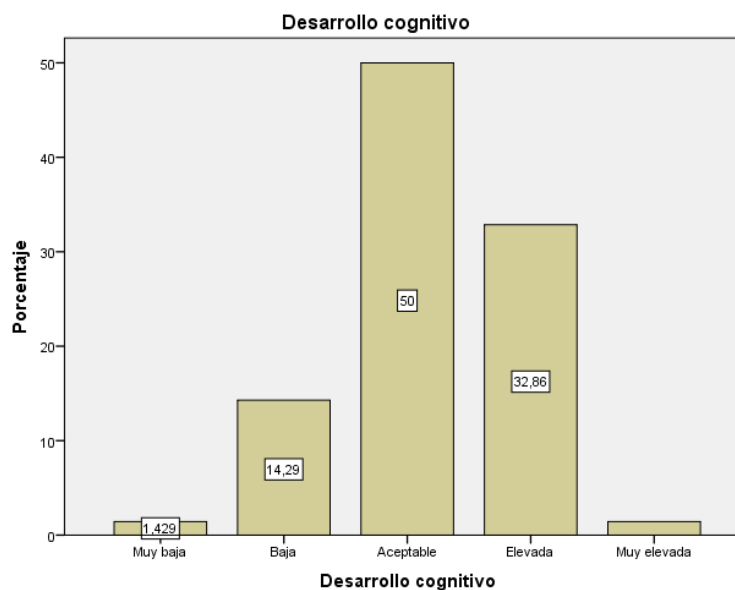


Figura 2 Niveles del desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos.

Interpretación:

De la tabla 2 y figura 2, se observa que el 50.0% de los estudiantes tienen un nivel aceptable en cuanto al desarrollo cognitivo de la autoestima, el 32.86% un nivel elevado, un 14.29% en un nivel bajo, el 1.42% en un nivel muy bajo y solo el 1.42% se encuentra en un nivel muy elevado su desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos. 2017

Tabla 6

Niveles del desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Baja	7	10,0	10,0%
Aceptable	31	44,3	44,3%
Válidos Elevada	26	37,1	37,1%
Muy elevada	6	8,6	8,6%
Total	70	100,0	100,0

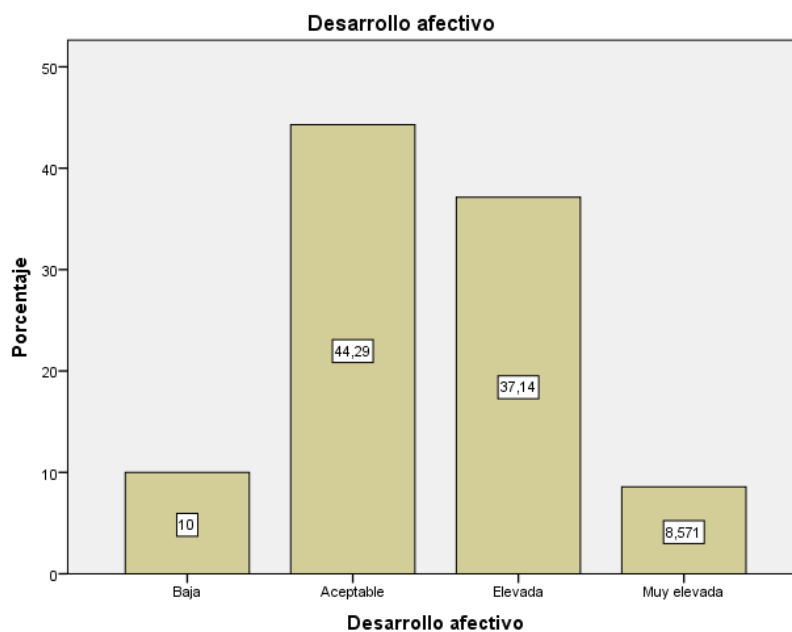


Figura 3 Niveles del desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos.

Interpretación:

De la tabla 3 y figura 3, se observa que el 44.29% de los estudiantes tienen un nivel aceptable en cuanto al desarrollo afectivo de la autoestima, el 37.14% un nivel elevado, un 10% un nivel bajo y solo el 8.57% se encuentra en un nivel muy elevado su desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos. 2017

Tabla 7

Niveles del desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Muy baja	1	1,4	1,4%
Baja	13	18,6	18,6%
Aceptable	38	54,3	54,3%
Elevada	17	24,3	24,3%
Muy elevada	1	1,4	1,4%
Total	70	100,0	100,0

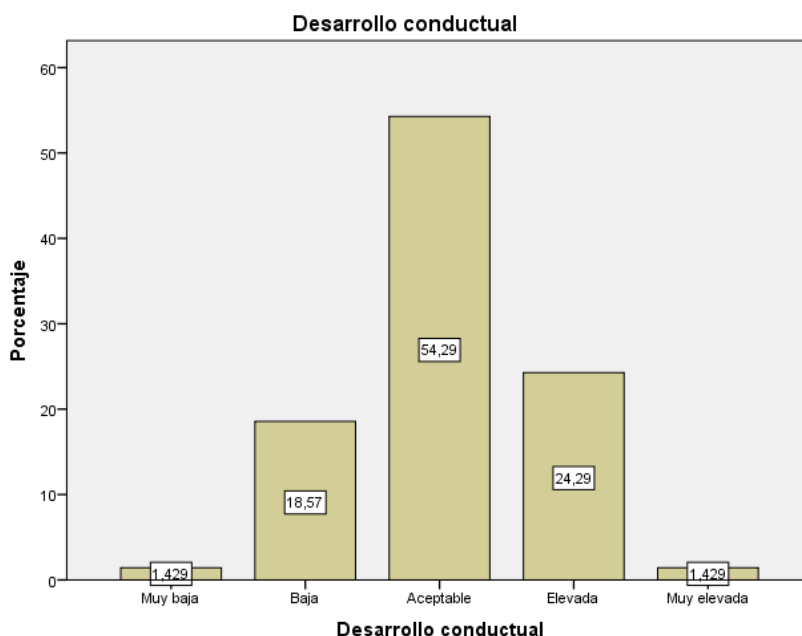


Figura 4 Niveles del desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos.

Interpretación:

De la tabla 4 y figura 4, se observa que el 54.29% de los estudiantes tienen un nivel aceptable en cuanto al desarrollo conductual de la autoestima, el 24.29% un nivel elevado, un 18.57% en un nivel bajo, el 1.42% en un nivel muy bajo y el 1.42% se encuentra en un nivel muy elevado su desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos. 2017

Tabla 8

Niveles de la actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos			
Bajo	1	1,4	1,4
Regular	59	84,3	84,3
Alto	10	14,3	14,3
Total	70	100,0	100,0

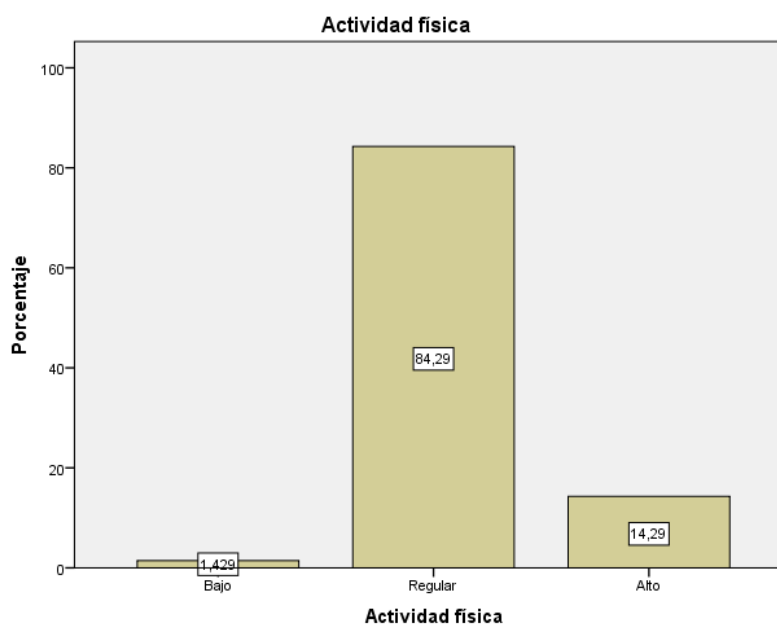


Figura 5 Niveles de la actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017

Interpretación:

De la tabla 5 y figura 5, se observa que el 84,29% de los estudiantes tiene un nivel regular en cuanto a la actividad física, el 14,29% un nivel bajo y solo un 1,42% en un nivel alto, en su actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017

Tabla 9

Contingencia entre la actividad física y el desarrollo de la autoestima

Tabla de contingencia Actividad física * el desarrollo de la autoestima

Recuento		el desarrollo de la autoestima				Total
		Baja	Aceptable	Elevada	Muy elevada	
Actividad física	Bajo	2	4	8	0	14
	Regular	4	19	27	1	51
	Alto	0	2	1	0	3
Total		6	25	36	1	68

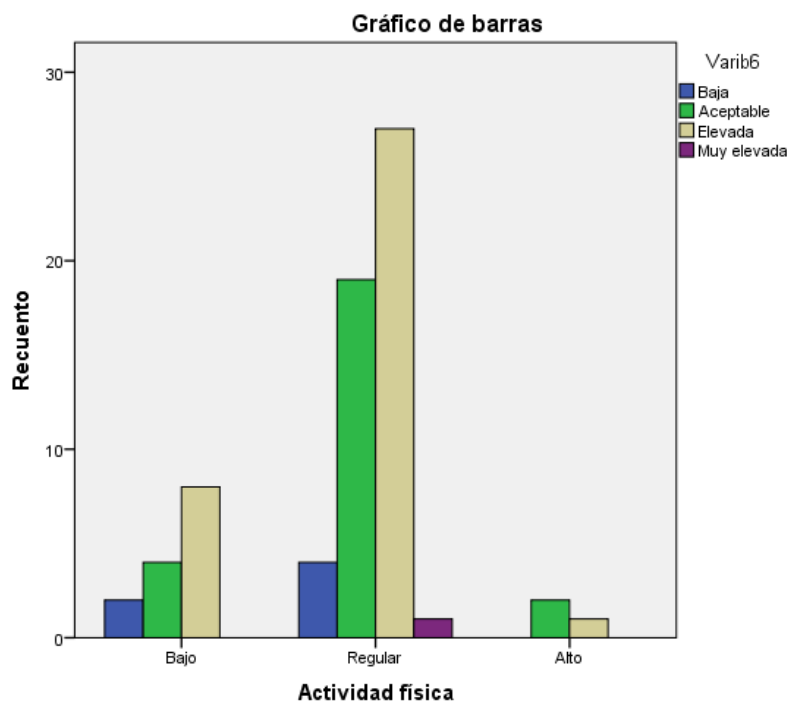


Figura 6. Contingencia entre la actividad física y el desarrollo de la autoestima

Resultados previos al análisis de los datos

En cuanto a los resultados obtenidos a partir del cuestionario con escala ordinal se asumirá prueba no paramétrica que muestra de dependencia entre la variable independiente de frente a la variable dependiente posteriores a la prueba de hipótesis se basarán a la prueba de regresión lineal, ya que los datos para el modelamiento son de carácter cualitativo ordinal, orientando al modelo de regresión lineal, para el efecto asumiremos el reporte del SPSS.

Tabla 10

Determinación de las variables para el modelo de regresión lineal.

ANOVA ^a						
Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.	
1	Regresión	,702	1	,702	1,551	,000 ^b
	Residual	30,784	68	,453		
	Total	31,486	69			

a. Variable dependiente: El desarrollo de la autoestima

b. Variables predictoras: (Constante), Actividad física

Así mismo se muestran los resultados de la bondad de ajuste de la variable el cual rechaza la hipótesis nula; por lo que con los datos de la variable es posible mostrar la dependencia de las variables y el modelo presentado estaría dado por el valor estadística de p_valor 0.000 frente al α igual 0.05. Por tanto el modelo y los resultados están explicando que existe dependencia de una variable sobre la otra.

Tabla 11

Presentación de los coeficientes

Coeficientes ^a					
Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
1	(Constante)	2,917	,464	6,294	,000
	Actividad física	,267	,214	1,245	,217

a. Variable dependiente: El desarrollo de la autoestima

Los resultados que se tiene en la tabla 9, se muestran los coeficientes de la expresión de la regresión con respecto incidencia de la actividad física (Y) en el desarrollo de la autoestima (X) de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos y se observa que:

$$Y = 2,91 \text{ frente a un } ,26 \text{ de } X$$

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H1. La actividad física incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Ho. La actividad física no incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Tabla 12

Presentación de la regresión de la actividad física en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017

Resumen del modelo				
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,149 ^a	,022	,008	,673

a. Variables predictoras: (Constante), Actividad física

Interpretación.

En cuanto a los coeficientes encontrados, lo que se estaría presentando es la dependencia porcentual del desarrollo de la autoestima respecto a la actividad física. El coeficiente que se obtiene es que la variabilidad de la autoestima se debe al 2.2%

de la actividad física. Determinado por un R cuadrado de ,02. Lo que permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula: La actividad física incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Resultado específico 1

Tabla 13

Determinación de las variables para el modelo de regresión lineal.

ANOVA ^a						
Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
	Regresión	1,126	1	1,126	2,043	,001 ^b
1	Residual	37,460	68	,551		
	Total	38,586	69			

a. Variable dependiente: Desarrollo cognitivo

b. Variables predictoras: (Constante), Actividad física

Así mismo se muestran los resultados de la bondad de ajuste de la variable el cual rechaza la hipótesis alterna; por lo que con los datos de la variable no es posible mostrar la dependencia de las variables y el modelo presentado estaría dado por el valor estadística de p_valor 0.001 frente al α igual 0.05. Por tanto el modelo y los resultados están explicando que no existe dependencia de una variable sobre la otra.

Tabla 14

Presentación de los coeficientes

Coeficientes ^a						
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
		B	Error típ.			
1	(Constante)	2,466	,511		4,823	,000
	Actividad física	,338	,237	,171	1,429	,157

a. Variable dependiente: Desarrollo cognitivo

Los resultados que se tiene en la tabla 12, se muestran los coeficientes de la expresión de la regresión con respecto incidencia de la actividad física (Y) el desarrollo cognitivo se observa que: $Y = 2.466$ respecto a un $,338$ de X.

Hipótesis específica 1

H1. La actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Ho. La actividad física no incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Tabla 15

Presentación de la regresión de la actividad física en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017

Resumen del modelo				
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,171 ^a	,029	,015	,742

a. Variables predictoras: (Constante), Actividad física

Interpretación.

En cuanto a los coeficientes encontrados, lo que se estaría presentando es la dependencia porcentual del desarrollo cognitivo de la autoestima respecto a La

actividad física. El coeficiente, que se obtiene es que la variabilidad de desarrollo cognitivo de la autoestima se debe al 2.9% de la actividad física. Determinado por un R cuadrado ,029. Lo que hace que se tenga que rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna: La actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Resultado específico 2

Tabla 16

Determinación de las variables para el modelo de regresión lineal.

ANOVA ^a						
Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	,105	1	,105	,165	,686 ^b
	Residual	43,167	68	,635		
	Total	43,271	69			

a. Variable dependiente: Desarrollo afectivo

b. Variables predictoras: (Constante), Actividad física

Así mismo se muestran los resultados de la bondad de ajuste de la variable el cual rechaza la hipótesis nula; por lo que con los datos de la variable es posible mostrar la dependencia de las variables y el modelo presentado estaría dado por el valor estadística de p_valor 0.686 frente al α igual 0.05. Por tanto el modelo y los resultados están explicando que no existe significancia en la dependencia de una variable sobre la otra.

Tabla 17

Presentación de los coeficientes

Coeficientes ^a						
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes	t	Sig.
		B	Error típ.	tipificados Beta		
1	(Constante)	3,224	,549		5,873	,000
	Actividad física	,103	,254	,049	,406	,686

a. Variable dependiente: Desarrollo afectivo

Los resultados que se tiene en la tabla 15, se muestran los coeficientes de la expresión de la regresión con respecto incidencia la actividad física (Y) en el desarrollo afectivo (X) de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” y se observa que:

$Y = 3,224$ respecto a un $,103$ de X

Hipótesis específica 2

H1. La actividad física incide en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Ho. La actividad física no incide en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Tabla 18

Presentación de la regresión de la actividad física en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017

Resumen del modelo				
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,151 ^a	,023	,008	,796

a. Variables predictoras: (Constante), Actividad física

Interpretación.

En cuanto a los coeficientes encontrados, lo que se estaría presentando es la dependencia porcentual, del desarrollo afectivo de la autoestima respecto a La actividad física. El coeficiente, que se obtiene es que la variabilidad de desarrollo afectivo de la autoestima se debe al 2.3% de la actividad física. Determinado por un R cuadrado ,023. Lo que permite rechazar la hipótesis alterna y acepta la hipótesis nula la actividad física no incide en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Resultado específico 3

Tabla 19

Determinación de las variables para el modelo de regresión lineal.

ANOVA ^a						
Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	,657	1	,657	1,341	,251 ^b
	Residual	32,329	66	,490		
	Total	32,985	67			

a. Variable dependiente: Desarrollo conductual

b. Variables predictoras: (Constante), Actividad física

Así mismo se muestran los resultados de la bondad de ajuste de la variable el cual rechaza la hipótesis nula; por lo que con los datos de la variable es posible mostrar la dependencia de las variables y el modelo presentado estaría dado por el valor estadística de p_valor 0.251 frente al α igual 0.05. Por tanto el modelo y los resultados están explicando que no existe significancia en la dependencia de una variable sobre la otra.

Tabla 20

Presentación de los coeficientes

Coeficientes ^a					
Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
1	(Constante)	2,633	,341	7,732	,000
	Actividad física	,208	,179	,141	,251

a. Variable dependiente: Desarrollo conductual

Los resultados que se tiene en la tabla 18, se muestran los coeficientes de la expresión de la regresión con respecto incidencia de la actividad física (Y) en el desarrollo conductual de la autoestima (X) de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” y se observa que: $Y = 2.63$ respecto a un 0.208 de X

Hipótesis específica 3

H1. La actividad física incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Ho. La actividad física no incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Tabla 21

Presentación de la regresión de la actividad física en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Resumen del modelo				
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,141 ^a	,020	,005	,700

a. Variables predictoras: (Constante), Actividad física

Interpretación.

En cuanto a los coeficientes encontrados, lo que se estaría presentando es la dependencia porcentual, del desarrollo conductual de la autoestima respecto a la actividad física. El coeficiente, que se obtiene es que la variabilidad de desarrollo afectivo de la autoestima se debe al 2% de la actividad física. Determinado por un R cuadrado ,020. Lo que permite rechazar la hipótesis alterna y aceptar la hipótesis nula: La actividad física no incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

IV. Discusión

En este capítulo se presentan los principales hallazgos de esta investigación y se comparan los mismos con los obtenidos por diversos autores, en estudios anteriores, incluidos en las referencias revisadas a lo largo del desarrollo el trabajo.

Los resultados del Modelo de Regresión Lineal Ordinal para tratar de explicar la influencia de la actividad física sobre el desarrollo de la autoestima, muestran una significativa correlación entre estas dos variables, evidenciado a través de su R Cuadrado (0.02) y su p_valor (0.000), que al ser mayor que el nivel de significación α prefijado en 0.05.

Estos resultados arrojan evidencia estadística de la afirmación de la Hipótesis General de la investigación: La actividad física efectivamente si incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Sobre la incidencia de La actividad física en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017. Los resultados inferenciales muestran que los coeficientes encontrados, se estaría presentando la dependencia porcentual del desarrollo cognitivo de la autoestima y por tanto existe variabilidad de la misma en los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos. Esta aseveración se sustenta en el coeficiente, que se obtiene es el R cuadrado de 0.029 Concluyendo que la actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Asimismo, al confrontar con las investigaciones de Gonzáles (2012), Eficacia de un programa de entrenamiento físico y cognitivo basado en nuevas tecnologías en población mayor saludable y con signos de Deterioro Cognitivo Leve: Long Lastan Memorias. La conclusión al explorar la relación existente entre las variables socio demográficas y las actividades físicas y cognitivas realizadas por los participantes previo al inicio del programa, con las funciones cognitivas, con los síntomas depresivos y con las quejas subjetivas de memoria. El programa LLM produce mejorías en quejas subjetivas de memoria en la población saludable proveniente de

centros residenciales. Esto indica que la hipótesis fue corroborada parcialmente y del mostrado por Muñoz (2011) en la tesis: *“Relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio-económico bajo”* donde al aplicar el Test de Autoconcepto escolar los resultados fueron los siguientes, con autoestima baja un 44% de niños/as, con baja-sobre compensada autoestima un 36% de niños y un autoestima sobrevalorada 5% de niños y autoestima adecuada del 15% de niños. Los que presentaron una adecuada autoestima son los niños/as que a su vez presentan, altos y valiosos niveles de creatividad, su mayor independencia, son menos impulsivos y tienen un mayor rendimiento académico.

Con respecto a la incidencia de la actividad física en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017. Al respecto en cuanto a los coeficientes encontrados, lo que se estaría presentando es la dependencia porcentual, del desarrollo afectivo de la autoestima respecto a La actividad física. El coeficiente, que se obtiene es que la variabilidad de desarrollo afectivo de la autoestima se debe al 2.3% de la actividad física. Determinado por un R cuadrado ,023. Lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna La actividad física incide en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Tomando en cuenta los resultados de la presente investigación, se puede afirmar que los mismos difieren de los mostrados por Ramírez (2014) en la tesis “La práctica deportiva en la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año del Liceo Militar Giovanni Calle, Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua”, donde este autor encontró una relación entre la práctica deportiva y la autoestima para este grupo de estudiantes, y de los encontrados por Gonzales (2012) en su tesis titulada “Eficacia de un programa de entrenamiento físico y cognitivo basado en nuevas tecnologías en población mayor saludable y con signos de Deterioro Cognitivo Leve”: Long Lasting Memories”, donde para este grupo específico, el autor

demonstró que entrenamiento físico y cognitivo ayuda a la mejoría de síntomas depresivos en la población mayor comunitaria.

Al análisis de la incidencia de actividad física en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017. Los coeficientes encontrados demuestran una dependencia porcentual, del desarrollo conductual de la autoestima respecto a la actividad física. El coeficiente, que se obtiene es que la variabilidad de desarrollo conductual de la autoestima es 2% de la actividad física. Determinado por un R cuadrado ,020. Lo cual nos permite aseverar que la actividad física no incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Estos resultados difieren los encontrados por Santillán (2015) en su tesis titulada: “Determinar la relación del estado nutricional y la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Industrias Alimentarias - Escuela de Bromatología y Nutrición Humana de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos-2014”, donde el autor encontró para el sexo masculino: un 27.91% de actividad física baja, 27.91% de actividad física moderada y 44.19% de actividad física alta, mientras que para el sexo femenino, los porcentajes observados fueron: un 27.91% de actividad física baja, 42.86% de actividad física moderada y 27.78% de actividad física alta, evidenciado la coexistencia del nivel de actividad física y el nivel de conducta sedentaria en el sujeto, lo demuestra el 22.5% de estudiantes que presentan un nivel de actividad física bajo y un nivel de conducta sedentaria de media a alta. Asimismo, lo que discrepa los hallazgos de Becerra (2013), en su investigación “Rol del estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima”, señala que, los niveles de conducta de los estudiantes, se encuentra asociado a los hábitos y estilos de vida de cada uno de ellos, es decir si un estudiante presenta conductas de apatía, estrés, carencia de habilidades sociales esto no permitirá la práctica de ejercicios físicos. Por lo que con

los datos de la variable es posible mostrar la dependencia de las variables y el modelo presentado estaría dado por el valor estadística de p_valor 0.251 frente al α igual 0.05. Por tanto, el modelo y los resultados explican que la hipótesis alterna es rechazada y se acepta la hipótesis nula: La actividad física no incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017 y se observa que: $Y = 2.63$ respecto a un 0.208 de X .

V. Conclusiones

Primera: En el resultado obtenido de la hipótesis general la actividad física incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017, evidenciado a través de su R Cuadrado (0.02) y su p_valor (0.000), que al ser menor que el nivel de significación α prefijado en 0.05.

Segunda: En base a estos resultados obtenidos que la actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017. Y con un coeficiente de correlación de regresión lineal evidenciado a través del R cuadrado de ,029 indica que existe una correlación lineal alta y cercana a cero, entre la actividad física y el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes. En las variables además a nivel del modelo de regresión lineal ordinal de esta relación, se observa una correlación lineal alta y cercana a cero, entre la actividad física y el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Tercera: En el resultado obtenido, permite afirmar que en base a estos resultados existe una correlación lineal baja entre la actividad física y el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes, evidenciado a través de regresión lineal cuadrado cercano a cero (0.023) En cuanto a los coeficientes encontrados, lo que se estaría presentando es la dependencia porcentual, del desarrollo afectivo de la autoestima respecto a La actividad física. En base a estos resultados se puede concluir que la actividad física no incide en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

Cuarta: El resultado obtenido, permite afirmar que en base a estos resultados existe un resultado del modelo de regresión lineal ordinal de esta relación, se observa una correlación lineal alta entre la actividad física y el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes, evidenciado a través de regresión lineal de 0.020. En base a estos resultados se puede concluir que la actividad física no incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.

VI. Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos, las limitaciones del estudio, las diferencias con los hallazgos encontrados por otros autores, y la posibilidad de ampliar los métodos de estudio para los datos obtenidos de acuerdo a la definición operacional de las variables incluidas en la investigación, se establecen las siguientes recomendaciones:

Primera: Se recomienda a futuros autores a realizar investigaciones similares en otras instituciones educativa, trabajando de ser posible, con una población de carácter local, regional o inclusive, nacional.

Segunda: Con la finalidad de poder realizar inferencias válidas para la población objeto de estudio, se recomienda a futuros investigadores a usar muestras aleatorias o probabilísticas en futuras investigaciones.

Tercera: Al personal directivo de la Institución educativa a desarrollar un plan de implementación de programas de desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos - Lima -2017.

Cuarta: Al Ministerio de educación a través de la UGEL a implementar políticas educativas que enriquezcan las actividades físicas que, según la literatura científica, están involucradas con el desarrollo de la autoestima de los estudiantes.

Quinta: A los directivos de los Colegios de educación básica regular a prestar una mayor atención a los estudiantes, con la finalidad de contribuir al desarrollo de la autoestima y proponer actividades físicas para mejorar el rendimiento de los mismos.

VII. Referencias

- Acuña, J. (2016). *Autoestima y rendimiento académico de los estudiantes del x ciclo 2012 de la escuela académica profesional de educación primaria y problemas de aprendizaje de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión – Huacho*. Tesis para obtener el grado de Magister desarrollado en la universidad de universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión. Perú.
- Arriscado, D. (2014). *Valoración del estado de salud de los escolares de Logroño: Influencia de la alimentación y la actividad física*, tesis para obtener el grado de Doctor, desarrollada en la Universidad de Rija. España.
- Alcántara, J.A. (1990). *Cómo educar la autoestima*. Barcelona, España: CEAC.
- Alcántara, J.A. (2007). *Educación la autoestima: Métodos, técnicas y actividades*. Barcelona. España: CEAC
- Alcántara, J.A. (1993). *Influencia de la autoestima, satisfacción con la profesión elegida*. Barcelona: CEAC.
- Ariasca, D & Giordini, A. (2009). *Actividad física salud y bienestar*, Buenos Aires: Nobuko.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. (3° edición). Bogotá, Colombia: Pearson
- Bosco, J., & Burell, V. (2001). *Danza y Medicina. Las actas del cuerpo*. España: Aldea de Fresno
- Branden, N. (2011). *El poder de la autoestima*, España: Paidós
- Branden, N. (1998). *Los seis pilares de la autoestima*. (1° edición), España: Paidós
- Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. Para optar el grado de Magister, desarrollada en la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Capdevila, L. (2005). *Actividad física y estilo de vida saludable*. España: Peticio, Girona.

- Coopersmith, S. (1990). *The antecedents of self – esteem*, Estados Unidos: Consulting Psychologists Press
- Coopersmith, S. (1992). SEI. Self – Esteem – Inventories. Palo Alto: Consulting Psychologists Press
- Coopersmith, S. (1975). *Developing Motivation in Young children*, Estados Unidos Consulting Psychologists Press.
- Devís, J. y Peiró Velert C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*, Barcelona, España: INDE
- Devís, J., Peiró, C., Ballester, E., Devís, J., Gomar, J., Sanchez, et al. (2007). España: INDE
- Días, T., Tejada, J., y Nuviola, M. (2001). *Actividad física y salud*. España: Universidad de Huelva
- Escorial, J. (1991). *La teoría de la verdad*, Madrid: Orto
- Feldman, J. (2005). *Autoestima como desarrollarla*. (3º edición). España.
- Escorial, J. (1991). *La teoría de la verdad de Willian James*. Universidad Computense .Madrid.
- González, G., Tabernero, B. y Márquez, S. (2000). Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva. *Revista Motricidad*, 6, 47-66.
- García, P., & Quintana, M. (2005). *Introducción a las actividades en la naturaleza*. España.
- García, R. (2003). *La danza en la escuela*, Barcelona España: INDE
- Guimet, M. (2011). *Bienestar psicológico en un grupo de mujeres privadas de su libertad que realizan ejercicio físico*, para optar el grado de Magister desarrollada en la universidad de Católica del Perú.

- González, F. (2012). *Eficacia de un programa de entrenamiento físico y cognitivo basado en nuevas tecnologías en población mayor saludable y con signos de Deterioro Cognitivo Leve: Long Lastan Memorias*, para optar el grado de Doctor en la Universidad de Salamanca. España
- Hernández, R., Fernández, C., Batista, P. (2010) .*Metodología de la Investigación*. (5° edición) México: McGraw-Hill. Interamericana.
- Hernández, J., Castro, U., Cruz, H., Gil, G., Guerra, G., Pedro, J. et al. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona España: INDE
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.
- Jiménez, A. (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. Bases, fundamentos y aplicaciones.
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. España: Paidotribo.
- Lizandra, J. (2016). *La actividad física, el uso de medios tecnológicos, el rendimiento académico y el peso en los adolescentes españoles: desde el enfoque transversal al estudio longitudinal*, para obtener el grado de Doctor desarrollado en la universidad de valencia .España.
- [Ministerio de Educación del Perú](http://www.minedu.gob.pe/) (2012) www.minedu.gob.pe/
- Muñoz, L. (2011). *Relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio-económico bajo*, para optar el grado de Magister en Psicología en la Universidad de Chile.
- Markessinis, A. (1995). *Historia de la danza desde sus orígenes*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz Martier, S.L
- Martínez, M. (2016). *La investigación cualitativa*. Lima.

- Maslow, A. (1985). *El hombre Autorrealizado: Hacia una psicología de ser*, Buenos Aries: Troquel
- OMS | Organización Mundial de la Salud www.who.int/es/ consultado 2 de septiembre de 2017.
- Platonov, V. (2001). *Teoría general de entrenamiento deportivo olímpico*. España: Paidotribo.
- Ramírez, V. (2014). *La práctica deportiva en la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año del liceo militar Giovanni calle, cantón pelileo, provincia de Tungurahua, para optar el grado de Magister, desarrollado en la universidad de Técnica de Ambato – Ecuador*.
- Rosemberg, M. (1975). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*, España: Paidós
- Rodríguez Mauro (2000). *Actividad física beneficiosa para la salud*. Lecturas: EF y Deportes, 63. Recuperado el 24 de julio de 2017, de <http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>
- Santillán, J. (2015). *Determinar la relación del estado nutricional y la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Industrias Alimentarias - Escuela de Bromatología y Nutrición Humana*, para optar el título de Magister en la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos-2014.
- Sampieri, R, Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Distrito Federal: S/E.
- Sanchez, J., & Martín, J. (2002). *Bailes del mundo*. España: Paidotribo.
- Salas, V. (2013). *Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del cono sur de lima*, para obtener el grado de Magister en Psicología en la Universidad Mayor de San Marcos Lima Perú.
- Trigo, E. (S/F). *Juegos motores y creatividad*. España: Paidotribo.

- Tamayo, M. (1997). *El proceso de la investigación científica*. Editorial Limusa S.A. México. 1997. Pág.114
- Valdés, H. M. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. (pp.54-57). España: INDE
- Viru, A., & Viru, M. (2003). *Análisis y control del rendimiento deportivo*, España. Paidotribo.
- Willian, J. (1982). *Revista Latinoamericana de Psicología*, pp. 119 – 120. Konrad Lorenz. Bogotá. Colombia.
- Weil, A. (2005). *Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual*. Estados Unidos: Knopf.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del ejercicio físico*. (4° edición). Médica panamericana. Madrid. España.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. (pp.230-250). Barcelona, España: Ariel S.A.
- .

VIII. Apéndice

Apéndice A

Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: La Actividad Física y su incidencia en el desarrollo de la Autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada”- Olivos- 2017

AUTORA: Maribel Chanca Eulogio

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
<p>Problema principal:</p> <p>¿La Actividad física incide en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017?</p> <p>Problemas secundarios:</p> <p>¿Cómo la actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017?</p> <p>¿Cómo la actividad física incide en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzales Prada” de Los Olivos – Lima-2017?</p> <p>¿Cómo la actividad física incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar si la Actividad Física incide en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar si la actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de los Olivos - Lima - 2017.</p> <p>Determinar si la actividad física incide en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzales Prada” de Los Olivos – Lima-2017.</p> <p>Determinar si la actividad física incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>La actividad física incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>La actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.</p> <p>La actividad física incide en el desarrollo afectivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.</p> <p>La actividad física incide en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.</p>	Variable 1: Actividad Física			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
			<ul style="list-style-type: none"> • Actividad cíclica • Bailes y danzas • Actividades cotidianas • Deportes • Actividades en la naturaleza • Ejercicios de preparación física • Juegos • Otro tipo de ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos repetitivos • Movimientos coordinados • Rutinas diarias • Entrenamiento físico • Ejercicios al aire libre • Cualidades motoras • Diversión sana • Tiempo libre 	24	<p>Bajo 0-32</p> <p>Regular 33- 65</p> <p>Alto 66-96</p>
			Variable 2: Autoestima			
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos			
<ul style="list-style-type: none"> - Dimensión cognitivo - Dimensión afectivo - Dimensión conductual 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoreconocimiento - Autoaceptación - Autovaloración - Autosuperación 	58	<p>44 a 54 muy elevada</p> <p>33 a 43 elevada</p> <p>22 a 32 aceptable</p> <p>11 a 21 baja</p> <p>0 a 10 muy baja</p> <p>16 a 19 muy elevada</p> <p>12 a 15 elevada</p> <p>8 a 11 aceptable</p> <p>4 a 7 baja</p> <p>0 a 3 muy baja</p> <p>28 a 34 muy elevada</p> <p>21 a 27 elevada</p> <p>14 a 20 aceptable</p>			

7 a 13 baja
0 a 6 muy baja

Metodología:

Tipo de investigación: Correlacional causal

Diseño: No experimental

Enfoque: Cuantitativo

Método: Hipotético Deductivo

Nivel: Descriptivo Correlacional causal

Población: 446 estudiantes de la I.E "Manuel Gonzales Prada" Los - Olivos

Muestra: No Probabilística

Instrumento: Cuestionario

Apéndice B

Instrumentos

Encuesta de Actividad Física

Nombre y Apellido: _____

📌 Lee atentamente estas preguntas sobre actividad física y marque la alternativa correcta con una “X” dentro del cuadro.

Actividades Físicas	Preguntas	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Siempre
Actividad cíclica	1. ¿En tu tiempo libre manejas bicicleta?					
	2. ¿Corres para ir a tu Colegio?					
	3. ¿En hora de recreo saltas la cuerda con tus compañeros?					
Bailes y danzas	4. ¿Participas en danza cuando es el aniversario de tu Colegio?					
	5. ¿Bailas en tu casa cuando estas alegre?					
	6. ¿Practicas en una escuela de baile o danza cerca de tu casa?					
Actividades cotidianas	7. ¿Limpias tu cuarto?					
	8. ¿Caminas para poder ir a tu Colegio?					
	9. ¿Subes varias veces la escalera de tu casa?					
Deportes	10. ¿Practicas el futbol en las clases de educación física?					
	11. ¿Practicas tenis de campo en tu tiempo libre?					
	12. ¿Te gusta practicar balonmano como deporte?					
Actividades en la naturaleza	13. ¿Alguna vez has hecho parapente con ayuda de un familiar?					
	14. ¿Escalaste en una pared artificial como aventura extrema?					
	15. ¿Has hecho caminatas largas por caminos de piedras en paisaje?					
Ejercicios de preparación física	16. ¿Realizas multisaltos en tu tiempo libre?					
	17. ¿Realizas estiramientos cuando inicias las clases de educación física?					
	18. ¿Flexionas los brazos al momento de lanzar un balón u objeto?					
Juegos	19. ¿Juegas mata gente con sus amigos?					
	20. ¿Juegas las chapadas con tus amigos de tu barrio?					
	21. ¿Juegas las escondidas con tus amigos?					
Otro tipo de ejercicios	22. ¿Alguna vez has hecho Yoga en tu tiempo libre?					
	23. ¿Has realizado maniobra con el Ula – Ula?					
	24. ¿Practicas aeróbicos en tu casa con un familiar en tu tiempo libre?					

Inventario de Autoestima de Cooper Smith

Nombres y apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Grado: _____

Instrucciones:

A continuación, encontrará una lista de frases sobre sentimientos. Si una frase describe generalmente cómo se siente, marque con una “X” en la columna “verdadero”. Si la frase no describe generalmente cómo se siente marque una “X” en la columna “falso”.

Ejemplo:

	V	F
Siente miedo cuando doy un examen		

Si es verdad que siente miedo cuando da un examen, marque X en la columna verdadero. Si no es verdad que siente miedo cuando da un examen, marque X en la columna falso.

No hay respuestas correctas o incorrectas.

		V	F
1	Las cosas mayormente no me preocupan.		
2	Me es muy difícil hablar en público		
3	Hay muchas cosas sobre mí mismo que cambiaría si pudiera		
4	Puedo tomar decisiones sin dificultad		
5	Soy una persona divertida		
6	En mi casa me molesto fácilmente		
7	Me toma bastante tiempo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy conocido entre las personas de mi edad		

9	Las personas que aprecio toman mayormente en cuenta mis sentimientos		
10	Me río fácilmente		
11	Mi familia espera mucho de mi		
12	Es bastante difícil ser "YO MISMO/A"		
13	Mi vida está lleno de problemas		
14	Las personas mayormente aceptan mis ideas		
15	Tengo una mala opinión acerca de mismo(a)		
16	Muchas veces me gustaría irme de casa		
17	Mayormente me siento fastidiado /a en el colegio y/o casa		
18	Físicamente no soy tan simpático/a como la mayoría de las personas		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	La mayoría de personas caen mejor de lo que yo caigo		
22	Mayormente siento como si mi familia estuviera presionándome		
23	Me siento demasiado cansado/a en el colegio y/o casa		
24	Desearía ser otra persona		
25	No se puede confiar en mi		
26	No me preocupo de nada		
27	Estoy seguro/a de mí mismo/a		
28	Me aceptan fácilmente en un grupo		
29	Mi familia y yo nos divertimos mucho juntos		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto/a		
31	Desearía tener menos edad de lo que tengo		
32	Siempre hago lo correcto		
33	Estoy orgullosa/o de mi rendimiento en el colegio y/o casa		
34	Alguien siempre debe decirme lo que debo de hacer		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		

36	Nunca estoy contento/a		
37	Estoy haciendo lo mejor que pueda		
38	Generalmente puedo cuidarme solo/a		
39	Soy bastante feliz		
40	Prefiero conversar y/o tratar a personas menores que yo		
41	Me gustan todas las personas que conozco		
42	Me gusta cuando me pidan que haga algo		
43	Me entiendo a mí mismo/a		
44	Nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me cuestionan		
46	No me está yendo tan bien en el colegio como yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		
48	Realmente no me gusta la responsabilidad		
49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido/a		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo/a		
52	Las personas generalmente se la agarran conmigo		
53	Siempre digo la verdad		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz(profesores)		
55	No me importa lo que me pasa		
56	Soy un/a fracasada/o		
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención		
58	Siempre sé lo que debo decir a las personas		

Apéndice C

Validez del instrumento por juicio de expertos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a) (ita): Jimmy Diaz Manrique

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Maestría con mención en Administración de la Educación de la UCV, en la sede Los Olivos, promoción 2017, aula 806, requerimos validar los instrumentos con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el grado de Magíster.

El título nombre de nuestro proyecto de investigación es: La actividad física y su incidencia en el desarrollo del autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” - olivos – 2017 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Firma
Chanca Eulogio Maribel
D.N.I: 42490405

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Actividad Física

Según, Devís (2007) “la actividad física es un concepto amplio que aglutina prácticas muy variadas. El listado que podríamos hacer sería larguísimo, pero no todas las actividades son iguales desde el punto de vista de la salud. Unas son más seguras y otras comportan más riesgos, unas nos proporcionan más satisfacción personal” (p.19).

Dimensiones de las variables 1:

Dimensión 1 Actividad cíclica

Devís, (2007) conceptúa que “las actividades cíclicas como correr, nadar o ir en bicicleta garantizan un mejor control de la intensidad porque se trata de movimientos repetidos y fáciles de mantener a ritmo constante según la voluntad del practicante” (p.20)

Dimensión 2 Bailes y Danzas

Devís, (2007, pág.20) Define bailes y danzas como “actividades que implican movimientos rápidos o importantes cambios de ritmo como ocurre en el baile del rock-and roll o en la mayoría de los deportes” (p.20)

Dimensión 3 Actividades cotidianas

Devís, (2007) define que “las actividades cotidianas, son aquéllas que realizamos diariamente por necesidad, rutina o entretenimiento. Son muchas las que podríamos nombrar y muy diferentes, aunque solemos realizarlas sin ser conscientes de que también son actividades físicas. Sin embargo, son prácticas importantes para llevar una vida activa. Pensemos que podemos prescindir de un vehículo motorizado para ir a trabajar y hacerlo andando o en bici o, quizás, dedicarnos al cuidado de nuestras plantas y al bricolaje en nuestros ratos de ocio” (p.21)

Dimensión 4 Deportes

Devís, (2007) precisa que “Los deportes son un conjunto de actividades que implica riesgos asociados con movimientos o cambios de ritmo más bruscos, porque pueden existir impactos con móviles, obstáculos y oponentes, así como problemas psicológicos y de relación social asociados a la competitividad del mismo modo no debemos olvidar que las actividades deportivas ofrecen un gran potencial para el disfrute y la relación social positiva. Sin embargo si pensamos en el bienestar global debemos tener presente los riesgos de lesión y el malestar que surge cuando nos implicamos en una actividad muy por encima de nuestras capacidades físicas” (p. 20)

Dimensión 5 Actividades en la naturaleza

Devís, (2007) “Son diversas actividades o disciplinas que en uno realiza en contacto con el medio natural, muchas de estas desafían los riesgos de las propias actividades y los peligros geográficos que ofrecen la naturaleza. Tales como: la escalada, parapente, senderismo y rafting” (p.21)

Dimensión 6 Ejercicios de preparación física

Devís, (2007) “Son actividades previas que el ser humano realiza para preparar su cuerpo en estado físico eficiente para lograr óptimos resultados y evitar riesgos que expongan la integridad física, como por ejemplo flexiones de brazos, multisaltos, estiramientos musculares”(p.21)

Dimensión 7 Juegos

Devís, (2007) Define a los juegos como actividades de esparcimiento físico y recreacional donde las reglas son flexibles al cambio de los participantes y el principal objetivo es la satisfacción colectivo. Dentro de estos se considera a los juegos populares: comba, juegos de pelota, de persecución, juegos con materiales usados, juegos espontáneos (p.21)

Dimensión 8 Otro tipo de ejercicios

Devís, (2007) Son actividades físicas de relajación donde los individuos logran disminuir el estrés y la ansiedad, ya que sus posturas permiten relajar los músculos, de una forma pausada, respirando lentamente a la vez que la mente se va despejando y encontrando armonía interior. Tales como: el yoga, tai – chi, gimnasia (p.21)

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a) (ita): Felipe Guizado Oscoco

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Maestría con mención en Administración de la Educación de la UCV, en la sede Los Olivos, promoción 2017, aula 806, requerimos validar los instrumentos con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el grado de Magíster.

El título nombre de nuestro proyecto de investigación es: La actividad física y su incidencia en el desarrollo del autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” - olivos – 2017 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Firma
Chanca Eulogio Maribel
D.N.I: 42490405

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Actividad Física

Según, Devís (2007) “la actividad física es un concepto amplio que aglutina prácticas muy variadas. El listado que podríamos hacer sería larguísimo, pero no todas las actividades son iguales desde el punto de vista de la salud. Unas son más seguras y otras comportan más riesgos, unas nos proporcionan más satisfacción personal” (p.19).

Dimensiones de las variables 1:

Dimensión 1 Actividad cíclica

Devís, (2007) conceptúa que “las actividades cíclicas como correr, nadar o ir en bicicleta garantizan un mejor control de la intensidad porque se trata de movimientos repetidos y fáciles de mantener a ritmo constante según la voluntad del practicante” (p.20)

Dimensión 2 Bailes y Danzas

Devís, (2007, pág.20) Define bailes y danzas como “actividades que implican movimientos rápidos o importantes cambios de ritmo como ocurre en el baile del rock-and roll o en la mayoría de los deportes” (p.20)

Dimensión 3 Actividades cotidianas

Devís, (2007) define que “las actividades cotidianas, son aquéllas que realizamos diariamente por necesidad, rutina o entretenimiento. Son muchas las que podríamos nombrar y muy diferentes, aunque solemos realizarlas sin ser conscientes de que también son actividades físicas. Sin embargo, son prácticas importantes para llevar una vida activa. Pensemos que podemos prescindir de un vehículo motorizado para ir a trabajar y hacerlo andando o en bici o, quizás, dedicarnos al cuidado de nuestras plantas y al bricolaje en nuestros ratos de ocio” (p.21)

Dimensión 4 Deportes

Devís, (2007) precisa que “Los deportes son aun conjunto de actividades que implica riesgos asociados con movimientos o cambios de ritmo más bruscos, porque pueden existir impactos con móviles, obstáculos y oponentes, así como problemas psicológicos y de relación social asociados a la competitividad del mismo modo no debemos olvidar que las actividades deportivas ofrecen un gran potencial para el disfrute y la relación social positiva. Sin embargo si pensamos en el bienestar global debemos tener presente los riesgos de lesión y el malestar que surge cuando nos implicamos en una actividad muy por encima de nuestras capacidades físicas” (p. 20)

Dimensión 5 Actividades en la naturaleza

Devís, (2007) “Son diversas actividades o disciplinas que en uno realiza en contacto con el medio natural, muchas de estas desafían los riesgos de las propios actividades y los peligros geográficos que ofrecen la naturaleza. Tales como: la escalada, parapente, senderismo y rafting” (p.21)

Dimensión 6 Ejercicios de preparación física

Devís, (2007) “Son actividades previas que el ser humano realiza para preparar su cuerpo en estado físico eficiente para lograr óptimos resultados y evitar riesgos que expongan la integridad física, como por ejemplo flexiones de brazos, multisaltos, estiramientos musculares”(p.21)

Dimensión 7 Juegos

Devís, (2007) Define a los juegos como actividades de esparcimiento físico y recreacional donde las reglas son flexibles al cambio de los participantes y el principal objetivo es la satisfacción colectivo. Dentro de estos se considera a los juegos populares: comba, juegos de pelota, de persecución, juegos con materiales usados, juegos espontáneos (p.21)

Dimensión 8 Otro tipo de ejercicios

Devís, (2007) Son actividades físicas de relajación donde los individuos logran disminuir el estrés y la ansiedad, ya que sus posturas permiten relajar los músculos, de una forma pausada, respirando lentamente a la vez que la mente se va despejando y encontrando armonía interior. Tales como: el yoga, tai – chi, gimnasia (p.21)

Apéndice D

Base de datos

Apéndice E

Autorización

