



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Actividad física y autoestima en estudiantes de secundaria de una
institución educativa en Nuevo Chimbote

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR:

Hurtado Cerdan, Juan Carlos (orcid.org/0009-0001-2594-4839)

ASESORA:

Mg. Pequeño Saco, Tamara Paloma (orcid.org/0000-0003-2233-7598)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la Educación en todos los Niveles

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi esposa, por su constante e inagotable apoyo a seguir adelante y por creer en mí en todo momento. A mi maestra Tamara Pequeño, por su guía experta y sus valiosos consejos durante todo este proceso. A mis hijos, por estar siempre ahí, animándome y apoyándome en cada paso que doy. Gracias a todos los que han hecho posible que este trabajo llegue a buen puerto.

AGRADECIMIENTO

Agradezco sinceramente a mi maestra Tamara Saco Pequeño, por su orientación experta y su paciencia durante todo el desarrollo de este trabajo. Sus consejos y sugerencias fueron fundamentales para su mejora. También agradezco a mi esposa Sheila Tapia, por su apoyo incondicional y por brindarme el ánimo necesario para enfrentar los desafíos académicos. Finalmente, agradezco a la Universidad César Vallejo, por brindarnos la oportunidad de hacer posible la realización de este trabajo. Gracias a todos los que de alguna manera contribuyeron a la culminación de este proyecto.



PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA, docente de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Actividad Física y Autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote", cuyo autor es HURTADO CERDAN JUAN CARLOS, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 11 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA DNI: 09857630 ORCID: 0000-0003-2233-7598	Firmado electrónicamente por: TPEQUENOSA el 21- 07-2024 19:31:07

Código documento Trilce: TRI - 0810331



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, HURTADO CERDAN JUAN CARLOS estudiante de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Actividad Física y Autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
HURTADO CERDAN JUAN CARLOS DNI: 44429599 ORCID: 0009-0001-2594-4839	Firmado electrónicamente por: JCHURTADOC el 13-07-2024 14:35:43

Código documento Trilce: INV - 1739809

ÍNDICE

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA ASESORA.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR.....	v
ÍNDICE.....	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	9
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	9
3.2. Variables y Operacionalización	10
3.3. Población, muestra y muestreo	10
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	11
3.5. Procedimiento de recolección de datos.....	11
3.6. Método de análisis de datos	12
3.7. Aspectos éticos	12
IV. RESULTADOS.....	13
V. DISCUSIÓN.....	16
VI. CONCLUSIONES	18
VII. RECOMENDACIONES.....	19
REFERENCIAS.....	20
ANEXOS	

RESUMEN

La presente investigación, tuvo como objetivo, determinar la relación entre las variables actividad física y autoestima en los estudiantes del segundo año del nivel secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote. El tipo de investigación fue correlacional, con un diseño de investigación no experimental correlacional - transversal; se trabajó con una muestra de 29 estudiantes de segundo año del nivel secundario; la técnica que se empleó, fue la encuesta, y el instrumento que se aplicó fueron dos cuestionarios una para cada variable. Se determinó que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables actividad física y autoestima en los estudiantes del segundo año del nivel secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote. Aunque hubo una tendencia hacia una correlación positiva, esta no fue lo suficientemente fuerte como para descartar la posibilidad de que se deba al azar.

Palabras clave: Actividad física, autoestima, estudiantes, educación secundaria.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between the variables physical activity and self-esteem in second-year secondary school students of an Educational Institution in Nuevo Chimbote. The type of research was correlational, with a non-experimental correlational-cross-sectional research design; we worked with a sample of 29 second-year secondary school students; The technique that was used was the survey, and the instrument that was applied were two questionnaires, one for each variable. It was determined that there is no statistically significant relationship between the variables physical activity and self-esteem in second-year secondary school students of an Educational Institution in Nuevo Chimbote. Although there was a trend toward a positive correlation, it was not strong enough to rule out the possibility that it was due to chance.

Keywords: Physical activity, self-esteem, students, secondary education.

I. INTRODUCCIÓN

En el mundo están ocurriendo cambios acelerados y constantes a nivel político, ambiental, económico, tecnológico, entre otros aspectos. Estos cambios generan incertidumbre en el futuro de los estudiantes de secundaria, lo que a menudo causa inestabilidad emocional, lo que obstaculiza su desarrollo de la autonomía. Esta situación hace que los adolescentes muestren una baja autoestima a largo plazo. Es responsabilidad de las instituciones educativas asumir el desafío de ayudar a los estudiantes a superar estos obstáculos cuando lleguen al nivel de educación secundaria.

A nivel mundial los estudios realizados en Europa han demostrado que la autoestima es una conceptualización crucial en los adolescentes, influyendo en su comportamiento, perspectivas y desarrollo de hábitos saludables. Es un factor que afecta el comportamiento, las perspectivas e incluso la adopción de hábitos de vida saludables. Así mismo, un estudio de Fouilloux et al. (2022) ha encontrado que los adolescentes que participan en actividades físicas presentan una mejor salud mental, una actitud más positiva y una mayor perseverancia en comparación con aquellos que no lo hacen. Además, La práctica de ejercicio físico se ha vinculado con aumentos en la autoestima, la perseverancia, la proactividad, el respeto y la solidaridad en los adolescentes.

En cuanto a las ventajas de la actividad física, la OMS (2018) fomenta el movimiento corporal para mejorar la salud cardiovascular, pulmonar y muscular, así como para disminuir la probabilidad de padecer enfermedades crónicas. La adolescencia, etapa de profundos cambios fisiológicos, emocionales y sociales (Moreno et al., 2009) es crucial para la formación de la autoestima. Investigaciones recientes (Onetti et al., 2019; Tacca Huamán, 2020) destacan la influencia tanto de factores internos, como la autopercepción y autoeficacia, como externos, como las relaciones familiares, escolares y sociales, en la construcción de la autoestima en los adolescentes. Un entorno familiar de apoyo (Onetti et al., 2019) y el desarrollo de habilidades emocionales Huamán, (2020) se han identificado como factores clave para fomentar una autoestima saludable. Esta, a su vez, actúa como un recurso protector (Santrock, 2021), promoviendo la resiliencia, el bienestar psicológico y la capacidad de adaptación a los retos de la vida cotidiana.

A nivel de Latinoamérica, existe prevalencia de ausencia de actividad física. Celis et al. (2019) evidencia que un 39,1% de la población, en esta macro región,

no llega a realizar actividad física alguna, como es recomendable. La tasa de inactividad física entre los uruguayos es la más baja de todos los países de Latinoamérica. (22,4%), continúan los chilenos (26,6%). Los ecuatorianos continúan este listado de prevalencia mínima de inactividad física. (27,2%), mexicanos (28,9%), venezolanos (31,4%), guatemaltecos (37,1%), paraguayos (37,4%), argentinos (41,6%), colombianos (44,0%) y brasileños (47,0%). De acuerdo con la OPS (2019) la inactividad física está asociada a desarrollar más enfermedades como el sobrepeso y la hipertensión, lo que a su vez puede afectar negativamente la salud mental.

De acuerdo con el Ministerio de Salud (2019) , solo alrededor de un 33% de los peruanos mayores de 15 años realizan actividades físicas específicas. La inactividad física genera mayor desarrollo de enfermedades crónica, presión arterial alta, problemas cardiovasculares y cáncer. Si no se implementan medidas efectivas para promover la actividad física entre la población, se espera que la incidencia de estas enfermedades aumente en el futuro.

Esta información está relacionada con varios factores, como el aumento del estrés y dificultades económicas en el hogar. Además, los problemas sociales importantes a nivel mundial y nacional provocan en los jóvenes una preocupación excesiva por su proyecto de vida, lo que con frecuencia resulta en desánimo o falta de motivación, lo que reduce la autoconfianza y la autoestima. Este panorama conduce a plantear la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre las variables actividad física y autoestima en los estudiantes del segundo año del nivel secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote?

La investigación aporta significativos lineamientos teóricos respecto de cómo la Educación física se implementa en las instituciones educativas, Además, tiene aportes prácticos porque a partir de los resultados y conclusiones, se establecerán recomendaciones a considerar por los docentes del área de Educación física de las instituciones educativas. Asimismo, consecuentemente, evidencia su importancia y aporte social en beneficio de los estudiantes del nivel secundaria. En cuanto a los aportes metodológicos, se deben considerar los fundamentos teóricos de la Educación física establecidos por el Ministerio de Educación del Perú, así como las teorías de la autoestima desarrollado por especialistas actualizados; los que sustentarán el instrumento de investigación.

Por consiguiente, los beneficios en favor de los estudiantes del nivel secundario en cuanto a un mejor desarrollo de su corporeidad y motricidad, reflejados en un nivel de autoestima positivo, hacen viable y necesaria el desarrollo de la presente investigación.

Se tiene como objetivo General: Determinar la relación entre las variables actividad física y autoestima en los estudiantes del segundo año de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote. Y objetivos específicos, Identificar el nivel de la variable actividad física en los estudiantes del segundo año de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote; Identificar el nivel de la variable autoestima en los estudiantes del segundo año de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote.

La hipótesis es que existe relación significativa entre las variables actividad física y autoestima en los estudiantes del segundo año de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote.

II. MARCO TEÓRICO

Se tiene como antecedentes internacionalmente los estudios de:

(Moral et al., 2021) en su artículo donde analiza la relación entre la autoestima, la práctica deportiva, el género y la edad en 715 adolescentes de 12 a 16 años. Utilizando la EAR y el cuestionario MVPA, se dividió a los participantes en sedentarios, practicantes de deportes individuales y colectivos. Diseñó un programa de intervención de 16 semanas para los activos. Los resultados revelaron que la autoestima positiva es la predominante y que hombres y adolescentes activos tienen mayor autoestima que los sedentarios. En síntesis, la frecuencia y el deporte modulan la autoestima, confirmando el modelo bifactorial de la escala de Rosenberg.

Lizarazo et al. (2020) investigaron la asociación entre la actividad física y cuatro dimensiones de la autoestima en 90 estudiantes colombianos de 14 a 17 años. A través de un estudio cuantitativo, correlacional y transversal, se recopilaron datos utilizando el cuestionario PAQ-A y el inventario de Coopersmith. Se concluyó que aproximadamente la mitad de los estudiantes tenían baja autoestima debido a la poca actividad física.

En el contexto nacional, Rashta (2022) llevó a cabo una investigación para analizar la conexión entre los juegos recreativos y la autoestima. Fue de tipo cuantitativo y correlacional, involucró a 172 alumnos seleccionados de una población total de 312 estudiantes. Utilizando encuestas y cuestionarios para recopilar datos, observó que los juegos de reglas y de construcción presentaban una correlación moderada con la autoestima, mientras que los juegos motor y simbólico mostraban una correlación débil. Demostrando que los juegos recreativos impactan positivamente en la autoestima de los estudiantes.

Carreon (2022) examinó el vínculo entre la actividad física y el bienestar psicológico en 120 estudiantes de edades comprendidas entre 12 y 13 años. A través de un diseño descriptivo correlacional y un cuestionario de 24 preguntas con escala Likert, el análisis estadístico mostró una correlación positiva moderada, lo que concluye que, la actividad física influye en un 40.8% en la variabilidad del bienestar psicológico.

Cornejo (2022) En su investigación, se examinó la relación entre actividad física, autoestima y depresión en adolescentes durante la pandemia. El estudio, de tipo cuantitativo, correlacional y transversal, involucró a 191 adolescentes y utilizó

el Cuestionario IPAQ y la Escala de CES-D como herramientas de medición. Los resultados revelaron una asociación positiva entre la actividad física y la autoestima, así como un vínculo negativo. La actividad física se identificó como un factor predictivo significativo tanto de la autoestima como de la depresión.

Martinez (2022) investigó la conexión entre la actividad física y la autoestima en 118 estudiantes de secundaria. Mediante un estudio cuantitativo y correlacional. Utilizó IPAQ versión corta en español y la PAA. Encontrando que, la mayoría de los estudiantes tenían un nivel moderado de actividad física y una autoestima media. El estudio concluye que es importante promover la actividad física en las escuelas para mejorar la autoestima de los adolescentes.

Como bases teóricas que sustentan las variables de estudio actividad física y autoestima son:

Festinger (1954) propone la teoría de la comparación social propone que los individuos evalúan sus propias capacidades y atributos al compararse con los demás. La participación en actividades físicas puede ofrecer oportunidades para comparaciones sociales favorables, lo que a su vez puede fortalecer la autoestima (Wood, 1989) también sostiene que la comparación social ascendente (compararse con aquellos que se perciben como superiores) puede motivar a la mejora personal, pero también puede generar sentimientos de inferioridad y envidia.

Deci (1980) la teoría de la autodeterminación postula que el bienestar y la autoestima dependen de la satisfacción de requisitos psicológicos esenciales, tales como la independencia, la habilidad y la interacción social. La actividad física puede facilitar la satisfacción de estas necesidades, especialmente cuando se practica de manera autónoma y en un ambiente social favorable. Así mismo, García (2012) subraya la relevancia de establecer un entorno educativo que fomente la independencia, la capacidad y la interacción social., elementos clave de la teoría de la autodeterminación.

A continuación se desarrolla la variables actividad física lo cual, engloba un amplio espectro de movimientos corporales, desde actividades deportivas y recreativas hasta tareas laborales y cotidianas. La OMS (2020) la actividad física abarca un amplio rango de movimientos corporales, desde actividades deportivas y recreativas hasta tareas laborales y cotidianas. Además del ejercicio físico planificado y estructurado, la actividad física incluye actividades como caminar,

bailar, jugar y realizar tareas domésticas. Las actividades físicas son fundamentales para el aprendizaje y la experiencia, ya que a través de su práctica se pueden explorar diversas sensaciones y adquirir conocimientos sobre el entorno y las funciones corporales.

La OMS (2018) la actividad física es mejora la salud cardiovascular, pulmonar y muscular, así como disminuir la probabilidad de padecer afecciones crónicas. Es fundamental diferenciar entre actividad física y ejercicio físico: la primera alude a cualquier movimiento corporal que conlleve un consumo de energía superior al que se produce en estado de reposo, mientras que el segundo es una forma planificada, estructurada y repetitiva de actividad física con el fin de mejorar la condición física o el rendimiento deportivo (Bull et al., 2020). El deporte es una modalidad de actividad física que se caracteriza por regirse por normas y practicarse con un espíritu competitivo (Llopis et al., 2020) Si bien el deporte se considera una forma de actividad física, no toda actividad física puede ser clasificada como deporte (García-Hermoso y otros, 2020).

Además, según Blanca et al. (2019), la actividad física se caracteriza por cualquier movimiento del cuerpo, tanto voluntario como involuntario, que conlleva un consumo de energía y una vivencia personal, facilitando la interacción del individuo con su entorno (Olasoji & Emmanuel, 2021). Incluso los adultos mayores frágiles o con condiciones preexistentes pueden beneficiarse de programas de ejercicio adaptados (Cruz-Jentoft y otros, 2019), pueden realizar actividades físicas similares a los jóvenes, adaptadas a sus capacidades (Jiménez-Pavón y otros, 2022). Los beneficios incluyen mejoras en fuerza muscular, resistencia cardiovascular, equilibrio, flexibilidad, densidad ósea y función cognitiva (Ruiz y otros, 2020).

Las dimensiones que sustentan la variables actividad física según García-Hermoso y otros (2020) son: La frecuencia de la actividad física, se refiere a la cantidad de veces que se realiza ejercicios en un tiempo determinado, por lo general una semana. Como segunda dimensión la intensidad de las actividades físicas: se refiere al nivel de esfuerzo físico requerido durante la actividad. La actividad física moderada a vigorosa es la que se asocia con mayores beneficios para la salud cardiovascular, metabólica y mental (OMS, 2018).

A continuación, se detallan las bases teóricas que explican el autoestima: La teoría del comportamiento planificado, propuesta por Ajzen (1991) propone que

la motivación para realizar actividad física está influenciada por actitudes, normas y el control sobre el comportamiento. La frecuencia de la actividad física puede verse afectada por la percepción de control sobre el tiempo y los recursos disponibles para hacer ejercicio.

Teoría de la carga de entrenamiento Bompa (1999): La intensidad debe ser suficiente para generar una adaptación fisiológica, pero no tan alta como para causar lesiones o agotamiento. Y la teoría de la motivación intrínseca Deci & Ryan (2000): la intensidad óptima puede variar según las preferencias y habilidades individuales. Una intensidad demasiado alta puede ser desmotivadora, mientras que una intensidad demasiado baja puede resultar aburrida. Teoría de la autoeficacia Bandura (1997) La autoeficacia, es capacidad de lograr el éxito en una tarea, es un componente clave de la autoestima positiva. La actividad física puede mejorar la autoeficacia al proporcionar experiencias de éxito y dominio. Teoría de la comparación social Festinger (1954): La comparación con otros puede influir en la autoestima. La participación en actividades físicas puede ofrecer oportunidades para la comparación social positiva, lo que puede mejorar la autoestima.

Se conoce al autoestima como la percepción que un individuo tiene de su propio valor, abarcando sus sentimientos, pensamientos, emociones, experiencias y actitudes a lo largo de la vida. Según Naranjo (2007), este proceso se forma a través de las interacciones del individuo con los demás a lo largo de su vida, promoviendo el desarrollo del yo para potenciar la aceptación y valoración personal. Además, la autoestima se relaciona con la confianza en uno mismo y la satisfacción general de la persona (González et al., 2002). Naranjo (2007) argumentan que cultivar una autoestima saludable nos permite afrontar las críticas con mayor resiliencia, establecer relaciones interpersonales más satisfactorias, buscar apoyo cuando lo requerimos y, en última instancia.

La autoestima evoluciona a lo largo de la vida, siendo más baja en la infancia, aumentando en la adolescencia y adultez temprana, y finalmente estabilizándose en la edad adulta, similar a la estabilidad de los rasgos de personalidad (Polaino, 2000). En la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow, la autoestima es clave, considerada una motivación humana esencial. Según Maslow (1943), el reconocimiento externo y la autoaceptación son fundamentales para el crecimiento personal y la autorrealización. Es crucial diferenciar entre

autoestima y autoeficacia, esta última relacionada con la percepción de gestionar conductas, logros y habilidades futuras (Sharma y Sharma, 2021). Las personas que constantemente son criticadas o juzgadas negativamente por familiares y amigos pueden tener baja autoestima (Roa, 2013). Una autoestima saludable puede ser un motor para alcanzar metas, ya que las personas confían en su capacidad para lograrlo y enfrentar los desafíos de la vida (Panesso & Arango, 2017)

A continuación, se describe las dimensiones del autoestima: Autoestima positiva: Se refiere a una valoración global favorable de uno mismo, incluyendo sentimientos de valía, competencia y aceptación. Este se asocia con una mejor salud mental, mayor resiliencia frente al estrés y mejores relaciones interpersonales. Y autoestima negativa: Se refiere a una valoración global desfavorable de uno mismo, incluyendo sentimientos de inutilidad, incompetencia y rechazo.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

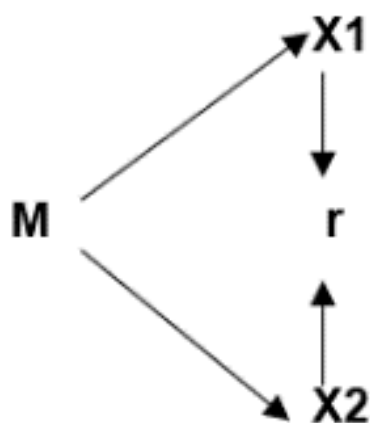
Tipo de investigación

Este estudio se enmarca en la investigación aplicada, lo define Muñoz (2015) se centra en generar nuevo conocimiento, la investigación aplicada busca utilizar los hallazgos de manera inmediata para resolver problemas concretos. Ambas formas de investigación son esenciales y se complementan entre sí, ya que la investigación básica proporciona los fundamentos teóricos que luego pueden ser aplicados en la investigación aplicada. En el caso del estudio presente, la investigación aplicada se enfoca en comprender la relación entre la actividad física y la autoestima en adolescentes, con el objetivo de desarrollar intervenciones y programas que promuevan la actividad física y fortalezcan la autoestima en este grupo poblacional.

Diseño de investigación

El estudio adopta un enfoque cuantitativo y correlacional, basándose en el análisis de las variables y buscando demostrar una relación estadística entre ellas, siguiendo a Maxwell (2019). Se emplea un diseño no experimental transversal y correlacional, que permite recopilar datos en un momento específico para describir las variables de interés (actividad física y autoestima) y analizar su relación e impacto mutuo en un punto temporal determinado (Hernández & Mendoza, 2018).

Para llevar a cabo esta investigación, se realizó la búsqueda de fuentes teóricas confiables, organizadas en fichas de registro y textuales, con el fin de construir un marco teórico sólido y adecuado para el estudio.



3.2. Variables y Operacionalización

Definición conceptual de la variable Actividad física

Según Blanca et al (2019) se define como cualquier movimiento corporal, ya sea intencional o no, que produce un gasto de energía y una vivencia personal, permitiendo a la persona interactuar con su entorno.

Definición operacional de la variable Actividad física

El nivel de actividad física será evaluado mediante el “Cuestionario sobre actividad física” de Zavala, Soto y Laguna (2022) que contempla dos dimensiones: frecuencia e intensidad. De esta manera se medirá el nivel de actividad física realizada por los estudiantes donde cada uno de los 9 ítems tendrá el valor de 7 puntos con un total de 63 puntos, donde se considerará de la siguiente manera: Nivel bajo de 0-26, nivel medio de 27-46 y nivel alto de 47 a 63

Definición conceptual de la variable Autoestima

Haeussler y Milicic (1995) Sugieren que es la colección de opiniones y valoraciones que una persona tiene acerca de sí misma, es decir, el diálogo interno que mantiene consigo misma. Esta dimensión emocional de la autoimagen se conecta con datos objetivos, experiencias de vida y expectativas personales.

Definición operacional de la variable Autoestima

Ventura y otros (2018) validaron la EAR en Perú, indicando que la mitad de los ítems (1, 3, 4, 6 y 7) están formulados positivamente, mientras que los restantes (2, 5, 8, 9 y 10) están en sentido inverso. Para obtener la puntuación total de autoestima, se suman los puntajes de todos los ítems, obteniendo un rango de 10 a 40 puntos. Una puntuación más alta indica niveles más elevados de autoestima.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población del estudio consistió en 29 estudiantes de segundo año de secundaria de la institución.

Muestra

La muestra estuvo constituida por los 29 estudiantes del segundo año de secundaria de la institución.

Muestreo

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia por su rapidez, economía y accesibilidad de la muestra, según Hernández & Mendoza (2018) el

investigador selecciona a los participantes del estudio de manera intencional, basándose en su propio juicio y considerando los recursos disponibles de acuerdo a los objetivos planteados.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó la técnica de encuesta para recolectar los datos, utilizando un cuestionario como instrumento. Se aplicará un cuestionario para cada una de las variables, a fin de recoger la información que lleve a la concreción de los resultados del estudio.

Los instrumentos ya fueron usados en investigaciones pasadas por lo consiguiente ya no necesitan de una validación nueva.

Según G. Montes (2000), la encuesta es un cuestionario que se emplea para recopilar información de una población en base a nuestros intereses, siguiendo la descripción proporcionada por Sánchez et al. (2018) el cuestionario, ampliamente reconocido como una herramienta utilizada en investigaciones para recopilar datos sobre las variables en estudio, fue el instrumento empleado. Este cuestionario consistió en preguntas cerradas dirigidas a los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución.

Según W. Artigas & M. Robles (2010), los instrumentos se describen como los medios para recopilar información que permitirá al investigador analizar los comportamientos de las variables. Se emplearon encuestas como herramientas de recolección de datos e información de los alumnos, lo que permitió registrar los distintos niveles de actividad física y autoestima de cada individuo.

Se utilizaron los siguientes instrumentos para medir las variables de estudios:

Encuesta de Actividad Física diseñado por Zavala et al. (2021) y validado por juicio de expertos.

3.5. Procedimiento de recolección de datos

En primer lugar, se oficiará a los directivos de la I.E. con la finalidad de solicitar el permiso correspondiente para llevar a cabo la investigación. Posteriormente, se hará llegar el consentimiento informado a los padres de familia de los estudiantes, para dar a conocer respecto de la investigación y de este modo puedan brindar su consentimiento. Así, se procederá a explicar sobre el desarrollo de las encuestas. Luego de la aplicación, se recoge la información y se procede a

su sistematización.

Se utilizó el SPSS, seguido de la verificación de las hipótesis mediante pruebas estadísticas y su comparación con tablas de valores correspondientes. Posteriormente, se procedió a procesar e interpretar los resultados, discutirlos y finalmente, las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

3.6. Método de análisis de datos

Se emplearon dos instrumentos para recabar datos: un cuestionario sobre ejercicio físico y otro sobre la valoración personal, basado en la escala de Rosenberg. La información obtenida de los participantes que respondieron los cuestionarios se estructuró y clasificó en Excel. Se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo. Asimismo, se realizó un análisis estadístico inferencial, utilizando para evaluar la hipótesis de la investigación, se aplicó la prueba de Rho de Spearman para analizar la asociación entre la actividad física y autoestima.

3.7. Aspectos éticos

En el presente estudio se realizó según los criterios del estilo de citación y referenciación de la American Psychological Association, versión 7 (APA, 7 edición), usada para la citación y respeto de los autores que aportaron en el presente estudio. Además, se ha recurrido a fuentes de información, verídicas, coherentes y reconocidas a nivel nacional e internacional para garantizar la calidad de los trabajos. Los aspectos éticos correspondientes a la investigación tendrán en cuenta el anonimato, la confidencialidad, el principio de beneficencia, el consentimiento informado y la justicia. Este estudio, se realizó acorde a los principios de la integridad científica explicado en el código de ética de la Universidad César Vallejo.

IV. RESULTADOS

La tabla 1 revela los hábitos de actividad física de los estudiantes de secundaria en una institución educativa de Nuevo Chimbote. En cuanto a la **frecuencia**, casi la mitad de los estudiantes (48.3%) reportan realizar actividad física con baja frecuencia, mientras que un 27.6% lo hace de forma moderada y solo un 24.1% con alta frecuencia. En relación con la **intensidad**, la tendencia es similar, un 37.9% de los estudiantes realizan actividad física de baja intensidad, un 41.4% de intensidad media y un 20.7% de alta intensidad.

Estos resultados son alarmantes, ya que indican que la mayor parte de los estudiantes no están cumpliendo con los niveles de actividad física recomendados para su edad. Esta falta de actividad física puede tener graves repercusiones en su salud, aumentando el riesgo de enfermedades como la obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes. (Ver anexo 06 - Tabla 1)

En la tabla 2 se muestra la distribución de frecuencias de la variable actividad física en una muestra de 29 estudiantes de secundaria en una institución educativa de Nuevo Chimbote. Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes (41,4%) presentan un nivel bajo de actividad física, seguidos por aquellos con un nivel medio (37,9%). Solo un pequeño porcentaje (20,7%) reporta un nivel alto de actividad física. (Ver Anexo 06 - Tabla 2)

Esto se debe a que, una gran proporción de estudiantes no está cumpliendo con las recomendaciones de actividad física para su edad. Esto podría tener implicaciones negativas para su salud física y mental. Asimismo, al tener una proporción de estudiantes que realizan actividad física regular podrán tener una mejor salud cardiovascular, un menor riesgo de obesidad y enfermedades crónicas, y una mejor salud mental y bienestar emocional.

En la tabla 3 se presenta las frecuencias y porcentajes de las dimensiones de autoestima (positiva y negativa) en una muestra de 29 estudiantes de secundaria. En cuanto a la autoestima positiva, se observa que la mayoría de los estudiantes (37.9%) se encuentran en un nivel medio, seguidos por aquellos con un nivel bajo (34.5%). Solo un 27.6% reporta un nivel alto de autoestima positiva. En contraste, la autoestima negativa muestra un patrón diferente. La mayoría de los estudiantes (44.8%) presentan un nivel medio de autoestima negativa,

seguidos por aquellos con un nivel bajo (37.9%). Solo un pequeño porcentaje (17.2%) reporta un nivel alto de autoestima negativa.

Estos resultados se evidencian que, si bien la mayoría de los estudiantes tienen una autoestima positiva moderada, también experimentan niveles medios de autoestima negativa. Esto podría indicar que los estudiantes tienen una visión mixta de sí mismos, con aspectos positivos y negativos en su autoevaluación. (Ver Anexo 06 - Tabla 3)

En la tabla 4 se observan datos importantes sobre la autoestima de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Nuevo Chimbote. Los resultados muestran una distribución preocupante, donde el 41.4% de los estudiantes presentan un nivel bajo de autoestima. Esto significa que casi la mitad de los encuestados tienen una percepción negativa de sí mismos, lo que puede afectar su bienestar emocional y su desempeño académico. Un 37.9% de los estudiantes muestra un nivel medio de autoestima, lo que sugiere que tienen una visión de sí mismos más equilibrada, pero aún con áreas de mejora. Solo un 20.7% de los estudiantes reportan un nivel alto de autoestima, lo que indica que se sienten seguros y valorados. (Ver Anexo 06 - Tabla 4)

Prueba de hipótesis

Existe relación significativa entre las variables actividad física y autoestima en los estudiantes del segundo año del nivel secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote.

Para comprobar la hipótesis planteada, se empleó la prueba de normalidad, se detallan en la Tabla 5.

En la tabla 5 se presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las variables actividad física y autoestima en una muestra de estudiantes de secundaria en Nuevo Chimbote. Se observa que, el estadístico de prueba para ambas variables es de .261, con 29 grados de libertad y un valor p de .000. Dado que el valor p es menor que el nivel de significancia habitual de 0.05, se rechaza la hipótesis nula de normalidad para ambas variables. (Ver Anexo 06 - Tabla 5)

Esto significa que los datos de actividad física y autoestima en esta muestra no siguen una distribución normal. Por tanto, se utiliza el Rho de Spearman al tener una base de datos que no responde a una distribución normal.

En la tabla 6 se muestra los resultados del análisis de correlación entre la actividad física y la autoestima en 29 estudiantes de secundaria, utilizando el coeficiente Rho de Spearman. Se encontró una correlación positiva débil (0.177), lo que sugiere que a medida que aumenta la actividad física, la autoestima también tiende a aumentar, aunque de manera leve. Sin embargo, esta relación no es estadísticamente significativa ($p = 0.358$), lo que significa que la correlación observada podría ser simplemente producto del azar y no reflejar una verdadera asociación entre ambas variables en esta muestra. (Ver Anexo 06 - Tabla 6)

V. DISCUSIÓN

Tras analizar la información y los datos recopilados, se observa que los resultados de esta investigación coinciden en gran medida con los estudios previos, tanto a nivel internacional, nacional como local. Esto confirma la consistencia de los hallazgos y refuerza la validez de las conclusiones alcanzadas en este trabajo.

Se analizó el nivel de la actividad física, encontrándose que el 41.4% de los estudiantes tienen un nivel bajo de actividad física, el 37.9% un nivel medio y el 20.7% un nivel alto. Estos resultados son similares a los de Lizarazo et al. (2020), quienes también encontraron una baja actividad física en escolares colombianos. Asimismo, Moral et al. (2021) encontraron que la participación en deportes de equipo se asociaba con una mayor autoestima en comparación con los deportes individuales. Es similar con lo encontrado por

Se analizó el nivel de autoestima el 41.4% de los estudiantes presentan baja autoestima coincide con la conclusión de Lizarazo et al. (2020), quienes encontraron que cerca del 50% de los escolares colombianos tenían baja autoestima asociada a la poca actividad física. Esto evidencia que, la baja autoestima podría ser un problema común entre los adolescentes. Lo cual es preocupante, puesto que puede tener consecuencias negativas en su bienestar emocional, rendimiento académico y relaciones interpersonales. También, es similar a lo encontrado por Moral et al. (2021) encontraron que la autoestima positiva era más frecuente y que los adolescentes activos y los varones tenían una autoestima más alta que los adolescentes sedentarios.

La relación entre la actividad física y la autoestima no fue estadísticamente significativa. Esto significa que, aunque parece existir una tendencia a que la autoestima aumente ligeramente con mayor actividad física, no se puede descartar que esta relación se deba al azar. Lo contrario a lo encontrado por Moral et al. (2021), Lizarazo et al. (2020), Rashta (2022), Carreon (2022) y Martinez (2022), han reportado correlaciones positivas significativas entre la actividad física y la autoestima, resaltando el potencial de la actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes. Algunos estudios incluso han profundizado en los tipos de actividad física que pueden ser más beneficiosos para la autoestima. Por ejemplo, Moral et al. (2021) encontraron que la participación en deportes de equipo se asocia con una mayor autoestima en comparación con los deportes

individuales. Rashta (2022) observó que los juegos basados en reglas y de construcción tenían una correlación moderada con la autoestima, mientras que los juegos motores y simbólicos mostraron una correlación más débil. En particular, Carreon (2022) descubrió una conexión positiva importante entre la actividad física y la autoestima, también demostró que la actividad física puede explicar una gran parte de la variación en el bienestar psicológico de los adolescentes. En general, estos descubrimientos sugieren que la actividad física puede tener un efecto positivo en la autoestima y el bienestar psicológico de los adolescentes.

VI. CONCLUSIONES

Se determinó que, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de segundo año de secundaria en la institución educativa de Nuevo Chimbote. Aunque se insinuaba una posible correlación positiva, esta no fue lo suficientemente sólida como para descartar el azar como factor influyente. Es importante destacar que estos resultados podrían no ser aplicables a otros contextos educativos, ya que factores como el clima escolar, las políticas educativas y las características socioeconómicas de los estudiantes pueden influir en la relación entre ambas variables..

Se identificó el nivel de la variable actividad física en los estudiantes del segundo año de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote. Encontrándose un alto porcentaje de estudiantes (41.4%) que presentan un nivel bajo de actividad física. Esta falta de ejercicio puede tener consecuencias negativas a corto y largo plazo para la salud física y mental de los adolescentes, como el aumento de peso, problemas cardiovasculares, trastornos del sueño y dificultades emocionales como la ansiedad y la depresión.

Se identificó el nivel de la variable autoestima en los estudiantes del segundo año de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote. Encontrándose que el 41.4% de los estudiantes presentan baja autoestima, lo cual es alarmante debido a las repercusiones negativas que esto puede tener en su bienestar emocional, rendimiento académico y relaciones interpersonales. La baja autoestima en la adolescencia puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental como depresión, ansiedad y trastornos alimentarios. Además, puede afectar negativamente el desempeño escolar, la motivación y la participación en actividades sociales.

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda al Ministerio de Educación, a través de la UGEL y directores, que continúe promoviendo y fortaleciendo las actividades físicas en las escuelas, basándose en la evidencia científica que respalda los beneficios de la actividad física para la salud mental y física de los adolescentes. Es crucial invertir en infraestructura deportiva adecuada, capacitar a los docentes en estrategias para promover la actividad física y participación en actividades extracurriculares deportivas y recreativas. Además, se sugiere realizar investigaciones a mayor escala que consideren factores contextuales específicos de la población peruana para comprender mejor la relación entre la actividad física y la autoestima en este contexto.

A los especialistas del área de Educación Física, tienen un papel crucial en la promoción de la actividad física y bienestar emocional. Se les recomienda utilizar los resultados de este estudio para lograr un mayor reconocimiento de su labor y para diseñar e implementar programas de Educación Física que no solo se enfoquen en el desarrollo de habilidades motoras, sino también en el fortalecimiento de la autoestima y las habilidades socioemocionales. Se sugiere trabajar en colaboración con otros profesionales de la salud, como psicólogos y nutricionistas, para abordar de manera integral la salud física y mental de los estudiantes.

A los docentes de Educación Física, diseñar clases dinámicas y atractivas que fomenten la participación y el disfrute del movimiento en todos los estudiantes. Es importante crear un ambiente de aprendizaje motivador y positivo, donde exista seguridad y la exploración de sus capacidades físicas y emocionales. Se sugiere utilizar estrategias pedagógicas que promuevan la autoestima, como la retroalimentación positiva, el reconocimiento del esfuerzo y la valoración de los logros individuales y colectivos.

REFERENCIAS

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., & Arellano, C. (2020). *La investigación científica: Una aproximación para los estudios de posgrado*. Guayaquil: Universidad Internacional del Ecuador. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company.
- Blanca, J., Tristán, J., Ceballos, O., Cruz, R., & Medina, R. (2019). *Actividad física y deporte*. ECOE ediciones. <https://www.buscalibre.pe/libro-actividad-fisica-y-deporte-1ra-edicion/9789587717730/p/51512905>
- Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., Cardon, G., . . . F, O. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>
- Carreon, A. (2022). *Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educativa Comercio 41 del Cusco, 2021*. Universidad Cesar Vallejo, Lima. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81445>
- Celis, C., Rodríguez, F., Martínezi, M., Leiva, A., Troncoso, C., Villagrán, M., . . . Petermann, F. (2019). Prevalencia de inactividad física en Latinoamérica ¿Logrará Chile y el Cono Sur reducir en un 10% los niveles de inactividad física para el año 2025? *REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS CONDES*, 30(3). [https://doi.org/chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://pdf.sciencedirectassets.com/312299/1-s2.0-S0716864019X00048/1-s2.0-S0716864019300410/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjENz%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCXVzLWVhc3QtMSJGMEQCIFdMs1eQ](https://doi.org/chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://pdf.sciencedirectassets.com/312299/1-s2.0-S0716864019X00048/1-s2.0-S0716864019300410/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjENz%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCXVzLWVhc3QtMSJGMEQCIFdMs1eQ)
- Cornejo, Y. (2022). *Relación entre actividad física, autoestima y depresión del*

- adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021.* Universidad Cesar Vallejo, Lima.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/77436>
- Cornejo, Y. (2022). *Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021.* Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Cruz-Jentoft, A., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing, 48*(1), 16-31.
- Deci, E. (1980). *The psychology of self-determination.* Lexington Books.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Feltz, D., & Chase, M. (2002). The Measurement of Self-Efficacy and Other Motivation-Related Constructs in Sport and Exercise. In T. S. Horn (Ed.). *Advances in Sport Psychology, 161-186.*
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117 - 140.
- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A., & Petra-Micu, I. (2022). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 21*(3), 321-334.
https://doi.org/https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232021000300002&script=sci_abstract
- García, I. (2012). *La motivación intrínseca en el aula: Claves para una enseñanza eficaz.* Narcea Ediciones.
- García-Hermoso, A., Martínez-Vizcaíno, V., Sanchis-Gomar, F., & Lucia, A. (2020). Actividad física y salud. *Revista Española de Cardiología, 73*(2), 712-719.
- González, J., Núñez, J., González, S., García, M., Álvarez, L., & Roces, C. (2002). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema, 14*(1), 14-29.
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de Investigación.* México, México: McGraw Hill.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. (2022). Physical exercise as therapy to fight against aging. *Nature Medicine, 28*(1), 34-45.

- Lizarazo, L. M., B. V., & Valdivieso, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista virtual Universidad Católica del Norte* (60), 95-115. <https://doi.org/https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n60a6>
- Llopis, O., Llopis, R., & Baños, R. (2020). Efectos del deporte en la salud física y mental. *Revista Española de Salud Pública*(94).
- Martinez, R. (2022). Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021. Lima. Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/82225>
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Ministerio de Salud. (2019). *Solo uno de tres peruanos realiza actividad física*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29074-solo-uno-de-tres-peruanosrealiza-actividad-fisica>
- Moral, J., Román, J., López, S., García, E., Pérez, J., Rosa, A., & Urchaga, J. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. *Dialnet*, 21(81), 157-174. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7826823>
- Moreno, D., Estévez, E., Murgui, S., & Musitu, G. (2009). *Relación entre el clima familiar y el clima escolar: el rol de la empatía, la actitud hacia la autoridad y la conducta violenta en la adolescencia*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/560/56012876010.pdf>
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*, 7(3), 0. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Olasoji, M., & Emmanuel, A. (2021). The role of physical activity in healthy aging: A mini-review. *Journal of Aging Research*.
- OMS. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- OMS. (2020). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.

- Panesso, K., & Arango, M. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. *Revista electronica Psyconex*, 9(14). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Polaino, A. (2000). Una introducción a la psicopatología de la autoestima. *Revista Complutense de Educación*, 11(1), 105-136. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/1720/1/Introduccion_A_Polaino_Rev_Compl_Edu_2000.pdf
- Prochaska, J., & DiClemente, C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(390-395), 3.
- Rashta, E. (2022). *Juegos recreativos y el desarrollo de la autoestima en estudiantes de la I.E Gabino Uribe Antúnez- Aija*. Universidad Cesar Vallejo, Chimbote. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83118/Rashta_VEA-SD.pdf?sequence=1
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Dialnet*(44), 241-258. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4596298>
- Ruiz, J., Ortega, F., Castillo, M., & Sjöström, M. (2020). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in the elderly: current status and future directions. *Sports Medicine*, 8, 50.
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018, Junio). MANUAL DE TÉRMINOS EN INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, TECNOLÓGICA Y HUMANÍSTICA. *Universidad Ricardo Palma*. Lima, Perú: Bussiness Support Aneth S.R.L. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sharma, G., & Sharma, S. (2021). Self-efficacy and academic achievement: A meta-analysis. *Educational Research Review*.
- Tabernerero, C., Serrano, A., & Mérida, R. (2017). Estudio comparativo de la autoestima en escolares de diferente nivel socioeconómico. *Psicología Educativa*, 23, 9-17. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://journals.copmadrid.org/psed/archivos/ed2017v23n1a2.pdf>

Ventura, J., Caycho, T., & Barboza, M. (2018). EVIDENCIAS PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG EN ADOLESCENTES LIMEÑOS. *Revista Interamericana de Psicología*, 52(1), 44-60.

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://200.9.234.120/bitstream/handle/ucm/1908/salas_g_evidencias.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0A https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/623992/Jimenez_CD.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Wood, J. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231-248.

ANEXOS

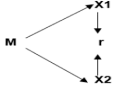
Anexo 1: Operacionalización de Variables

VARIABLE 1: ACTIVIDAD FÍSICA				
Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<p>Como afirma (Blanca et al., 2019), la actividad física debe entenderse como cualquier acción o movimiento voluntario o involuntario realizado por el cuerpo humano que genera un consumo energético y una experiencia personal y permite al individuo interactuar con el entorno.</p>	<p>El nivel de actividad física será evaluado mediante el “Cuestionario sobre actividad física” de Zavala, Soto y Laguna (2022) que contempla dos dimensiones: frecuencia e intensidad. De esta manera se medirá el nivel de actividad física realizada por los estudiantes donde cada uno de los 9 ítems tendrá el valor de 7 puntos con un total de 63 puntos, donde se considerará de la siguiente manera: Nivel bajo de 0-26, nivel medio de 27-46 y nivel alto de 47 a 63.</p>	<p>Frecuencia de las actividades físicas</p>	<p>Baile o danza Comunicación corporal Juego al aire libre Práctica de deporte Ejercicio físico Quehaceres del hogar Videojuegos que involucre actividad Taller deportivo Toca instrumento que tome esfuerzo</p>	<p>Nivel bajo</p>
		<p>Intensidad de las actividades físicas</p>		<p>Nivel medio</p>
				<p>Nivel alto</p>

VARIABLE 2: AUTOESTIMA

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Haeussler y Milicic (1995, p. 17) sostienen que la autoestima sería la suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, experiencias vitales y con expectativas.	La EAR fue validada en Perú por Ventura et al. (2018), quienes mencionan que la mitad de los ítems de la escala (1, 3, 4, 6 y 7) están redactados de forma positiva; en contraste, los ítems restantes (2, 5, 8, 9 y 10) están en sentido inverso. De esta manera, para obtener la valoración general de autoestima se suman los puntajes de la totalidad de ítems de la EAR, por lo que se obtendrá puntuaciones de entre 10 y 40 puntos; una mayor puntuación significaría niveles elevados de autoestima.	Autoestima positiva	Sentirse valioso Cualidades buenas Capaz Actitud positiva Satisfacción consigo mismo	Nivel bajo Nivel medio
		Autoestima negativa	Sentir fracaso No sentirse orgulloso de sí mismo No se respeta Sentirse inútil Pensamientos negativos	Nivel alto

Anexo 2: Matriz de consistencia

Actividad Física y Autoestima en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote.				
Problema	Variables	Objetivos	Hipótesis	Metodología
¿Cuál es la relación entre las variables actividad física y autoestima en los estudiantes del segundo año de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote?	Variable 1 Actividad física	Objetivo General: Determinar la relación entre las variables actividad física y autoestima en los estudiantes del segundo año de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote.	Existe relación significativa entre las variables actividad física y autoestima en los estudiantes del segundo año del nivel secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote.	Tipo de investigación: La investigación es de tipo aplicada con un enfoque cuantitativo. Diseño de investigación: No experimental. Estructura del diseño  Dónde: M: Estudiantes del segundo año del nivel secundaria X ₁ : Actividad física X ₂ : Autoestima r: relación entre variables Población y Muestra: Población Muestral: El presente trabajo se realizará tomando en cuenta una población de 29 estudiantes. Muestra: El tipo de muestreo es no probabilístico y se procedió por una muestra intacta, es decir las mismas de la población. Técnica e instrumento de recolección de datos: Técnica: Encuesta Instrumento: Serán dos cuestionarios respectivamente, una por variable.
	Variable 2 Autoestima	Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> Identificar el nivel de la variable actividad física en los estudiantes del segundo año de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote. Identificar el nivel de la variable autoestima en los estudiantes del segundo año de secundaria de una Institución Educativa en Nuevo Chimbote. 		

ANEXO 04: INSTRUMENTO PARA LA VARIABLE AUTOESTIMA



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (EAR)

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

ANEXO 05: CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

INFORMACIÓN

Su menor hijo ha sido invitado(a) a participar en la investigación "ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN NUEVO CHIMBOTE". Su objetivo es determinar qué relación existe entre la actividad física y autoestima en los alumnos del segundo año de educación secundaria.

El investigador responsable de este estudio es:

Hurtado Cerdán Juan Carlos con código 7000848163

Del Programa de Segunda Especialidad en Educación física y Deporte de la Universidad Cesar Vallejo.

Es importante tener en cuenta que:

Participación: La participación del menor hijo(a) a su cargo consistirá en completar dos cuestionarios a criterio de lo que su menor hijo(a) crea conveniente.

El cuestionario será realizado de manera presencial en su propia aula.

Riesgos: El cuestionario no abarcara ningún riesgo, ya que consta de preguntas sencillas, sobre las actividades que realiza en su vida cotidiana.

Beneficios: Usted y/o el menor de edad a su cargo no recibirá ningún beneficio directo, ni recompensa alguna, por participar en este estudio. No obstante, su participación permitirá generar información para futuros proyectos de investigación en relación al tema de investigación.

Voluntariedad: Su participación es voluntaria. Podrán realizarla en cualquier momento del día. Este estudio tampoco implicará ningún perjuicio para usted. Tratándose de investigaciones en menores de edad, Ud. podrá estar presente al momento de su realización.

Confidencialidad: Todas sus opiniones serán confidenciales, y mantenidas en estricta reserva. En las presentaciones y publicaciones de esta investigación, su nombre y/o el del menor de edad a su cargo no aparecerán asociados a ninguna opinión particular.

ANEXO 06

Tabla 1

Tabla de frecuencias de las dimensiones de la variable actividad física

	Frecuencia de las actividades físicas		Intensidad de las actividades físicas	
	f	%	f	%
Bajo	14	48.3%	11	37,9%
Medio	8	27.6%	12	41,4%
Alto	7	24.1%	6	20,7%
Total	29	100.0%	29	100.0%

Nota. Elaboración en base al trabajo de campo realizado.

Tabla 2

Tabla de frecuencias de la variable actividad física

	f	%
Bajo	12	41,4%
Medio	11	37,9%
Alto	6	20,7%
Total	29	100.0%

Nota. Elaboración en base al trabajo de campo realizado.

Tabla 3

Tabla de frecuencias de las dimensiones de la variable autoestima

	Autoestima positiva		Autoestima negativa	
	f	%	f	%
Bajo	10	34.5%	11	37.9%
Medio	11	37.9%	13	44.8%
Alto	8	27.6%	5	17.2%
Total	29	100.0%	29	100.0%

Nota. Elaboración en base al trabajo de campo realizado.

Tabla 4

Tabla de frecuencias de la variable autoestima

	f	%
Bajo	12	41,4
Medio	11	37,9
Alto	6	20,7
Total	29	100,0

Nota. Elaboración en base al trabajo de campo realizado.

Tabla 4*Prueba de normalidad de las variables actividad física y autoestima*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	,261	29	,000
Autoestima (Agrupada)	,261	29	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota. Elaboración en base al trabajo de campo realizado.**Tabla 5***Prueba de correlación Rho de Spearman*

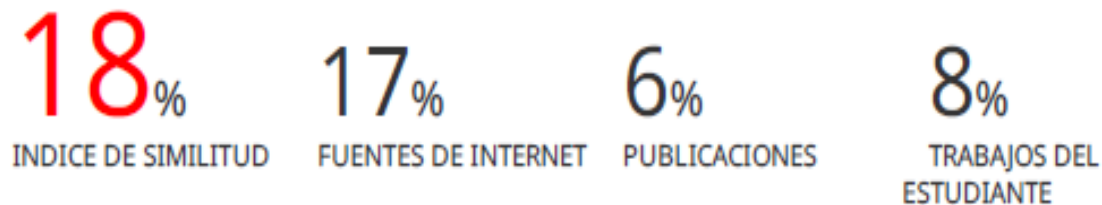
		Actividad física		Autoestima	
Rho de Spearman	de Actividad física	Coefficiente de correlación	de	1,000	,177
		Sig. (bilateral)		.	,358
		N		29	29
Autoestima	de Autoestima	Coefficiente de correlación	de	,177	1,000
		Sig. (bilateral)		,358	.
		N		29	29

Nota. Elaboración en base al trabajo de campo realizado.

ANEXO 07: REPORTE DE SIMILITUD - TURNITIN

**TRABAJO ACADÉMICO JUAN CARLOS HURTADO 6 DE JULIO
TURNITIN.docx**

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	5%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
5	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
6	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Majed M. Alhumaid. "PHYSICAL ACTIVITY AND SELF-ESTEEM AMONG PEOPLE WITH	<1%