



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**Actividad física y autoestima en estudiantes del nivel  
secundaria en una institución educativa, Otuzco 2024**

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

**AUTOR:**

Castillo Lazaro, Henry (orcid.org/0000-0003-0475-067X)

**ASESORA:**

Dra. Calla Vasquez, Kriss Melody (orcid.org/0000-0003-4976-2332)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

## DEDICATORIA

A Dios, a mi esposa Yovana, a mis hijos Belén y Jhordy, a mi madre Marina que guía mis pasos desde el Cielo, y me impulsan en cada meta que me propongo y su apoyo incondicional.

El autor.

## **AGRADECIMIENTO**

Estoy agradecido con la Universidad César Vallejo de Trujillo por permitirme alcanzar y lograr nuestras aspiraciones y objetivos profesionales.

A los instructores del segundo programa especializado, expreso mi agradecimiento por su tiempo, experiencia y compromiso en impartir conocimientos a nosotros, los estudiantes.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

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

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CALLA VASQUEZ KRISS MELODY, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa 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 del nivel secundaria en una institución educativa, Otuzco 2024", cuyo autor es CASTILLO LAZARO HENRY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17%, 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, 10 de Julio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CALLA VASQUEZ KRISS MELODY DNI: 41599709 ORCID: 0000-0003-4976-2332	Firmado electrónicamente por: KCALLA el 10-07- 2024 16:19:51

Código documento Trilce: TRI - 0808691



**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, CASTILLO LAZARO HENRY estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa 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 del nivel secundaria en una institución educativa, Otuzco 2024", 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.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
HENRY CASTILLO LAZARO <b>DNI:</b> 18175505 <b>ORCID:</b> 0000-0003-0475-067X	Firmado electrónicamente por: HCASTILLOL el 10-07- 2024 11:09:36

Código documento Trilce: TRI - 0808694

## ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA .....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR .....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR .....	v
ÍNDICE .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. MÉTODO .....	10
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	10
3.2. Variables y operacionalización .....	10
3.3. Población, muestra y muestreo .....	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	11
3.5. Procedimiento de recolección de datos .....	12
3.6. Método de análisis de datos .....	12
3.7. Aspectos éticos.....	13
IV. RESULTADOS.....	14
V. DISCUSIÓN .....	19
VI. CONCLUSIONES .....	22
VII. RECOMENDACIONES .....	23
REFERENCIAS.....	24
ANEXOS .....	30

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Correlación entre la AF y la autoestima.....	14
Tabla 2 Correlación entre la AF y la dimensión autoestima personal.....	15
Tabla 3 Correlación entre la AF y la dimensión autoestima académica .....	16
Tabla 4 Correlación entre la AF y dimensión autoestima familiar .....	17
Tabla 5 Correlación entre la AF y la dimensión autoestima emocional .....	18

## RESUMEN

El estudio actual, titulado "Actividad física y Autoestima de los estudiantes de secundaria en una institución educativa en Otuzco, 2024", se centra en la necesidad de evaluar si se está generando alguna relación entre la actividad física con la autoestima de los estudiantes en una institución educativa (IE) procedente del distrito Otuzco en el año 2024. El objetivo principal era establecer la correlación entre la actividad física y el desarrollo emocional de los estudiantes de una institución educativa en Otuzco. La metodología empleada fue un enfoque cuantitativo, es decir, un método de tipo básico, utilizando un diseño transversal no experimental y operando en un nivel correlacional. La muestra consistió en 80 estudiantes inscritos en los grados 1º a 5º de educación secundaria. La selección de los estudiantes se basó en la probabilidad de enumeración. La metodología empleada consistió en la utilización de una encuesta, a saber, un cuestionario tipo Likert que consistía en 24 ítems para medir la variable uno y 21 ítems para evaluar la variabilidad de la variable dos. Los hallazgos demostraron una asociación alta entre la actividad física y la autoestima, caracterizada por un coeficiente de correlación positiva notablemente fuerte de Spearman. El valor es 0.976. Además, se observó una fuerte correlación positiva entre las dimensiones de la variable autoestima y la variable actividad física. El hallazgo más concluyente indica que la promoción del ejercicio físico puede ser un enfoque exitoso para mejorar la autoestima personal, académica, familiar y emocional de los alumnos del nivel secundaria.

**Palabras clave:** Actividad física, autoestima, estudiante de secundaria.



## ABSTRACT

The current study, entitled "Physical activity and self-esteem of secondary school students in an educational institution in Otuzco, 2024", focuses on the need to assess whether there is any relationship between physical activity and student self-respect in an education institution (EI) from the Otukzco district in the year 2024. The main objective was to establish a correlation between physical activity and emotional development of students at an educational institution in Otuzco. The methodology used was a quantitative approach, i.e. a basic-type method, using a non-experimental cross-design and operating on a correlational level. The sample consisted of 80 students enrolled in grades 1 to 5 of secondary education. The selection of students was based on probability of enumeration. The methodology used consisted of the use of a survey, namely, a Likert type questionnaire consisting of 24 items to measure variable one and 21 items to evaluate variability for variable two. The findings showed a high association between physical activity and self-esteem, characterized by a notably strong Spearman positive correlation coefficient. The value is 0.976. In addition, a strong positive correlation was observed between the dimensions of the self-esteem variable and the physical activity variable. The most conclusive finding indicates that the promotion of physical exercise can be a successful approach to improving the personal, academic, family and emotional self-esteem of high school students.

**Keywords:** Physical activity, self-esteem, high school student.

## I. INTRODUCCIÓN

La OMS (2021), nos dice que la experiencia en diferentes tipos de actividad física tiene numerosos beneficios. Estos incluyen mejorar la función cardiovascular, fortalecer los huesos, mejorar la salud respiratoria, promover el bienestar mental, mejorar las capacidades cognitivas, aumentar el rendimiento académico, reducir los síntomas de depresión, regular la autoestima y reducir la grasa corporal. Corrales et al. (2023), Fuertes (2023) y Jiang (2023) Se recomienda ejercitarse por lo menos una hora en alta intensidad, tres veces a la semana. Además, los datos indican que un asombroso 80% de los adolescentes no participan en una cantidad adecuada de actividad física. El Dr. Adhanom, Director General de la OMS, destacó la importancia de la actividad física para la salud, ya que tiene la capacidad de aumentar sustancialmente la esperanza de vida.

Alvarado et al. (2023), Crespo et al. (2022), Ortiz et al. (2020), Quirumbay et al. (2022), Santaella (2022) y Tacca et al. (2020) plantean que la conceptualización de la autoevaluación implica que los individuos se evalúen a sí mismos y posteriormente determinen su propia aprobación o desaprobación. Según la OMS (2022) el 25% de las personas de 7 a 17 años sufren de baja autoestima y sufren estrés traumático, ansiedad y depresión.

Puican y Granados (2022) descubrieron en su artículo científico titulado "Prevalencia del comportamiento sedentario en adolescentes en la región de Lambayeque" que existe una incidencia creciente de inactividad física entre los jóvenes de la región. Esto hace hincapié en la importancia de aplicar medidas proactivas para disminuir la probabilidad de enfermedades no transmisibles y crónicas (ENTC).

Según datos nacionales del Ministerio de Mujeres y Poblaciones Vulnerables (MIMP), el 59,2% de los jóvenes reconoce la existencia de violencia en sus relaciones. Del grupo, el 28% ha experimentado violencia psicológica, el 20% ha sufrido abuso físico y el 10,5% ha sido objeto de agresión sexual.

Según Alzuri et al. (2019), en Huancavelica, una región de las tierras altas del Perú, el 30% de los estudiantes adolescentes experimentaron niveles significativos de violencia o inseguridad por parte de sus parejas, mientras que casi el 70% lo ha experimentado como formas menos graves de abuso.

Los investigadores Ahumada y Toffoletto (2020) descubrieron ciertos factores de riesgo relacionados con vivir en zonas metropolitanas, tener altos niveles de ingresos, ser fumador o exfumador, tener un estilo de vida sedentario, y poseer dispositivos electrónicos y vehículos motorizados. Además, existe una correlación entre la inactividad física y factores tales como la edad avanzada ( $\geq 65$  años), la presión arterial alta y un estilo de vida sedentario. Los factores comunes entre ambas actividades incluyen el sexo femenino, la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 y el síndrome metabólico. Estos hallazgos hacen hincapié en la importancia de desarrollar intervenciones de salud pública encaminadas a mitigar estos comportamientos peligrosos y mejorar los resultados de salud de la población chilena.

La legislación peruana, presentada por la MINEDU en 2022 a través de su D.S. 014-2022-MINEDU, proporciona una definición de ejercicio físico como cualquier movimiento corporal que requiere gasto de energía y permite la conexión personal con los individuos y el entorno. La actividad física incluye tanto el ejercicio físico como otras actividades que pueden clasificarse en función de sus objetivos previstos, como actividades utilitarias, recreativas, tradicionales y de promoción de la salud y educativas. Al mismo tiempo, integra programas de enseñanza alineados con el ciclo educativo de la Educación Básica Regular (EBR) en el ámbito de la educación física. Es imperativo evaluar si existe una correlación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes en una institución educativa (IE) ubicada en el distrito de Otuzco para el año 2024. Por ello, la formulación del problema queda expresada de la siguiente manera: ¿Existe relación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la autoestima, en una IE, Otuzco, 2024? Como problemas específicos me planteo: (a) ¿Existe relación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión `personal, en una IE, Otuzco, 2024? (b) ¿Existe relación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión `académico, en una IE, Otuzco, 2024? (c) ¿Existe relación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión `familiar, en una IE, Otuzco, 2024? (d) ¿Existe relación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión `emocional, en una IE, Otuzco, 2024?

Como justificación teórica facilita y suma al conocimiento de las variables estudiadas con el objetivo de obtener investigaciones sobre estas 2 variables. En

la práctica, nos permite saber los resultados y por tanto recomendar planes de prevención adecuados, y recomendaciones de mediación.

Metodológicamente, se utilizan instrumentos validados para obtener resultados precisos que luego se replican en otras investigaciones que brinden información confiable.

Como objetivo general se propone evaluar la relación de la AF y la autoestima de los estudiantes de secundaria y la autoestima, en una IE, Otuzco, 2024, y como objetivos específicos: (a) Identificar la relación de la AF de los estudiantes de secundaria con la dimensión personal, en una IE, Otuzco 2024. (b) Identificar la relación de la AF de los estudiantes de secundaria con la dimensión académica, en una IE, Otuzco, 2024. (c) Identificar la relación de la AF de los estudiantes de secundaria con la dimensión familiar, en una institución educativa, Otuzco, 2024. (d) Identificar la relación de la AF de los estudiantes de secundaria con la dimensión emocional, en una IE, Otuzco, 2024.

Planteándome como hipótesis: La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la autoestima, en una IE, Otuzco, 2024 y como hipótesis específicas: (a) La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión personal, en una IE, Otuzco, 2024. (b) La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión académica, en una IE, Otuzco, 2024. (c) La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión familiar, en una IE, Otuzco, 2024. (d) La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión emocional, en una IE, Otuzco, 2024.

## II. MARCO TEÓRICO

Para llevar a cabo esta investigación, era imperativo buscar precedentes nacionales e internacionales, tesis y publicaciones de investigación pertinentes tanto en español como en inglés sobre los temas de AF y autoestima, así como los fundamentos teóricos de estas variables.

Un ejemplo internacional realizado por Reyes et al. (2018), llevaron a cabo una evaluación de 731 estudiantes de 9 a 13 años de 10 escuelas del distrito de León de Nicaragua para examinar la prevalencia de la obesidad, los niveles de AF (factor de actividad) y la autoestima. Se evaluaron el IMC, el PAQ-C y el cuestionario de autoestima (LAWSEQ) para cuantificar las variables de altura y peso en el estudio. Los hallazgos revelan que el 25% de los alumnos están clasificados como obesos, mientras que el 4% se clasifican como insuficientes. En cuanto a la AF, el 77% presenta una AF moderada, el 51% posee una baja autoestima y sólo el 4% muestra una gran autoestima. Estos hallazgos ofrecen orientación para la creación de programas escolares destinados a promover prácticas que alienten a los jóvenes a adoptar hábitos más saludables que duren toda su vida. La investigación reveló una incidencia sustancial de obesidad y sobrepeso entre los estudiantes evaluados, con una inclinación conspicua de aumento del IMC en las niñas a medida que envejecen. La mayoría de los niños consideraron que la actividad física era apropiada. Además, encontraron una notable deficiencia en su confianza en sí mismos.

En el estudio realizado por Herrera et al. (2019), titulado "Análisis del sobrepeso y el nivel de autoestima y actividad física en niños de segundo año, Costa Rica", investigaron la correlación entre el estado de obesidad, los niveles de autoestima, y la actividad física entre los niños en su segundo año de escolaridad en Costa Rica. El objetivo era analizar la prevalencia de la obesidad, la autoestima y los niveles de actividad física entre los estudiantes de Heredia, Costa Rica. Se realizó un estudio analítico para comparar y describir a un grupo de 442 jóvenes, de nueve a trece años, de una sola escuela. Se utilizaron los cuestionarios PAQ-C y LAWSEQ. La encuesta encontró que el 20,6% de los niños eran clasificados como sobrepeso, mientras que el 13,6% eran considerados obesos. Además, se observó que el 29,4% de los jóvenes participaban en ejercicio físico consistente, mientras que el 26,7% tenían niveles de autoestima disminuidos. Sus hallazgos indicaron

que la incidencia de la obesidad y el sobrepeso era del 34,2%. El 30% de los participantes mostraron una cantidad significativa de comportamiento sedentario, mientras que el 27% mostraron niveles bajos de autoestima.

Además, Cámara et al. (2023), exploran la incorporación de la realidad aumentada en los entornos educativos y su impacto en las dimensiones física y cognitiva. El objetivo era analizar estudios de intervención educativa para evaluar la eficacia de la integración de la AF y su impacto en las capacidades físicas y cognitivas de los niños de entre 4 y 8 años de edad. Se examina la incorporación del IPA en el currículo escolar, basándose en los principios de "aprendizaje cenestésico" y "teoría de la carga cognitiva". Además, se presenta un manual práctico que resume la aplicación de planes de lecciones proactivas en entornos educativos. Se sugirió realizar investigaciones adicionales sobre el tema y analizar los efectos de esta metodología en variables específicas, como las responsabilidades de liderazgo o la motivación en entornos académicos.

Dentro del contexto nacional, es necesario tener en cuenta la tesis de Cornejo (2022) titulada "La correlación entre la AF, la depresión y la autoestima del adolescente en una institución educativa, Lima - 2021." El objetivo fue examinar la correlación entre (AF) y los niveles de autoestima y depresión en los jóvenes en un entorno educativo. El estudio empleó un diseño de correlación no experimental, utilizando una técnica cuantitativa. Se utilizaron tres instrumentos para recopilar datos de 121 alumnos de tercer grado, compuestos por 67 varones y 54 mujeres. El estudio empleó un diseño descriptivo con un enfoque transversal, ya que los datos se recogieron en un momento singular. Los resultados del estudio, derivados del análisis Rho de Spearman, revelan una asociación significativa entre la autoestima y la AF (0.844), la depresión y el ejercicio (0.809), y la sensación de confianza y depresión (0.835). Durante la epidemia de Covid-19, se descubrió un fuerte vínculo positivo entre la autoestima, el funcionamiento afectivo y la depresión.

Asimismo, Martínez (2022) realizó una tesis titulada "Actividad física y autoestima en los estudiantes de Huamanga, 2021." Además, profundizó en el mismo tema. El objetivo era establecer la asociación entre el fracaso académico (AF) y la autoestima de los estudiantes. El estudio empleó una metodología no experimental utilizando un método de correlación cruzada y un enfoque cuantitativo. Se seleccionó una cohorte de 64 alumnos para la investigación. El Cuestionario

Internacional de Actividad Física - Formulario corto (IPAQ-C) se utilizó para evaluar la actividad física, mientras que el cuestionario de autoestima (PAA) se usó para estimar la autoestima. Las conclusiones fueron las siguientes: El 57,8% de los individuos tenían un grado moderado de AF, el 32,8% se encontró en un nivel superior y el 9,4% tenía un bajo nivel. Por el contrario, cuando se trata de la autoestima, el 42,2% de las personas posee un nivel moderado de autoconciencia, mientras que el 29,7% tiene un alto nivel de autoestima y el 28,1% tiene un bajo nivel de autoconciencia. En resumen, existe una sólida asociación entre el fracaso académico (AF) y la autoestima de los estudiantes.

Asimismo, Arboleda (2023) descubrió resultados comparables en su estudio titulado "AF- deportes y autoestima" realizado en Chiclayo en 2022. El objetivo era establecer una correlación entre la AF y la autoestima de los escolares. La metodología de investigación empleada fue un enfoque hipotético-deductivo, que utilizaba principalmente técnicas cuantitativas y carecía de especificidad. Diseño experimental transversal, plano de correlación. Colaboró con una cohorte de 100 estudiantes, empleando cuestionarios de escala Likert para evaluar su capacidad física y atlética. Los hallazgos revelaron que el 63 por ciento de los estudiantes mostraban un nivel regular de rendimiento, mientras que el 20 por ciento mostraba un nivel alto y el 17% mostró un nivel medio. Determinó que existe una fuerte asociación positiva entre autoestima, logro académico y participación de los estudiantes en deportes. Esta investigación me ayudará a mejorar la metodología.

En la realización de esta investigación, el AF variable se refiere a todos los movimientos corporales facilitados por la acción propulsiva de los músculos y los tendones, resultando en la generación de fuerza y energía en un individuo. Estos son ejemplos de habilidades motrices finas y gruesas que se demuestran en actividades diarias como reordenar muebles o poner la mesa, caminar a la escuela, golpear durante una actuación, jugar voleibol u otros deportes, hacer postre, vestirse o cualquier actividad que requiera movimiento físico.

La OMS (2022) define la AF como como la contracción voluntaria de los músculos esqueléticos que ocurre durante el ejercicio físico, lo que conduce a la utilización eficiente de la energía. Además, observó que tanto las actividades de ocio como el esfuerzo físico se consideran elementos de ejercicio.

López et al. (2023) proporciona una definición alternativa de AF como la contracción deliberada de los músculos del cuerpo y el aumento del gasto de energía mientras se encuentra en una posición relajada. Este comportamiento es considerado complejo, selectivo y voluntario, y está influido por factores biológicos, psicosociales y culturales. Participar en AF tiene numerosas ventajas para la salud.

Según Ortiz et al. (2019), la (AF) se refiere a la capacidad general de los músculos esqueléticos para realizar funciones que requieren gasto de energía. Comprende todas las actividades realizadas por un individuo durante el día. Dormir se considera inaceptable o inapropiado.

La variable en cuestión posee tres dimensiones: la dimensión inicial se refiere a la frecuencia de AF. Reyes et al. (2018) establecieron que caminar puede clasificarse como un tipo moderado de actividad física, que está asociada con una disminución significativa en la probabilidad de desarrollar enfermedad cardíaca. Además, tiene la capacidad de influir en gran medida en la probabilidad de desarrollar la enfermedad de las arterias coronarias al disminuir la grasa corporal y aumentar el gasto de energía. Además, podemos destacar las siguientes ventajas para los niños y adolescentes que vienen con una mayor frecuencia de actividad física: Mejora las conexiones interpersonales y disminuye las alteraciones de comportamiento para los padres, al tiempo que también aumenta los logros académicos y profesionales.

La segunda dimensión o factor como destaca Aguilar et al. (2019) hace hincapié en que la intensidad de la AF está asociada con un aumento de la aptitud cardiorrespiratoria, lo que proporciona beneficios adicionales. Para Alarcón y Llanos (2023) el AF intensivo se refiere a una actividad que exige un esfuerzo significativo y un consumo de energía. Es imperativo que quien se encargue de esta tarea posea un físico vigoroso y experimente un bienestar robusto para llevarlo a cabo. Este contexto se centra en actividades que incluyen la competencia Cabello (2018) define el AF fuerte como un estado en el que la actividad metabólica es seis veces mayor que en reposo, lo que resulta en síntomas como sudoración, inquietud y una frecuencia cardíaca elevada.

La tercera dimensión es la duración tal como la define Celis et al. (2020) se refiere a la duración por tener períodos prolongados de tiempo con falta de actividad física. aceptando ampliamente que este modo de vida inactivo tiene efectos



perjudiciales en el cuerpo humano y está vinculado al surgimiento de numerosas enfermedades. Díaz et al. (2021) concluyeron además que el ejercicio mejora el sistema cardiovascular al fortalecer el corazón. Como resultado, la frecuencia cardíaca disminuye mientras que el volumen sistólico aumenta. En consecuencia, el corazón entra en un estado de profunda relajación, lo que conduce a una reducción de la frecuencia cardíaca y permite una mayor entrega de oxígeno al cuerpo. Sin embargo, a medida que un individuo se acostumbra a un estilo de vida sedentario, los músculos cardíacos sufren una disminución en la fuerza y el tono, lo que lleva a conflictos en las tareas cotidianas.

La segunda variable autoestima como la articulan Estrada et al (2021) y Romero y Giniebra (2022) se refiere a la actitud general (positiva o negativa) que un individuo mantiene hacia su propio significado y valor. Collantes (2019) y Tacca et al. (2020) describen la autoestima como la conexión entre nuestra autoevaluación y nuestra capacidad para superar problemas y determinar nuestra dignidad de felicidad. García et al. (2024) y Valdivia et al. (2020) argumentan que la autoestima sirve como un mecanismo constructivo para fomentar la autoestima, permitiendo a los individuos superar los obstáculos, hacer frente al rechazo y reforzar su compromiso con el logro de los objetivos. La autoestima se incrementa a medida que avanzamos a lo largo de nuestra vida. La variable posee cuatro dimensiones. Esta variable tiene 4 dimensiones, Para Montero et al. (2024) y Vergara et al. (2020), la dimensión personal se refiere al estado de sentirse contenta y satisfecha con su apariencia física, que es consistente con las características típicamente asociadas con ambos géneros; la dimensión familiar abarca el sentimiento de inclusión y aceptación dentro de un grupo, es decir, la unidad familiar. Además, experimentan una mayor sensación de disponibilidad para afrontar diversas circunstancias sociales.

Dimensión emocional: Según Fernández y Suárez (2021) y Tabares et al. (2020) el componente emocional se refiere a la colección de sentimientos y emociones que influyen fuertemente en el interés, la motivación y el comportamiento de los grupos humanos hacia objetos, ideas o tareas específicas. Bongiorno (2015), afirma que el componente afectivo abarca las habilidades asociadas con la introspección, la autoestima y la comunicación emocional, que

facilitan el desarrollo de una personalidad bien equilibrada y conexiones interpersonales.

Dimensión académica, La autoconciencia en el ámbito académico se refiere a la capacidad de manejar con eficacia las cuestiones académicas, incluida la superación de los desafíos y el logro de un desempeño satisfactorio. Se caracteriza por adaptarse a las necesidades cambiantes y las expectativas de la sociedad. También es una autoevaluación de los límites de la capacidad académica y se refiere al sentido de ser calificado, valiente, brillante y tenaz.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

Este estudio se basó en el paradigma positivista, que aboga por la investigación que enfatiza la utilización de métodos estadísticos para probar hipótesis y cuantificar parámetros para variables específicas. La investigación utilizó una metodología cuantitativa, tipo básica, para evaluar la correlación entre las variables AF y la autoestima, sin manipulación alguna, en un determinado momento del tiempo. La técnica hipotética-deductiva implica la utilización de conceptos y teorías fundamentales para derivar y analizar sistemáticamente los resultados de las hipótesis, con el objetivo de reunir información crucial y, en última instancia, darle una solución al problema planteado. La investigación es una forma fundamental de investigación que implicó la observación y el análisis sistemáticos de hechos dentro de un marco teórico. Su objetivo fue mejorar los conocimientos científicos, en lugar de aplicarlos directamente a situaciones prácticas. (Hernández y Mendoza, 2018).

##### **3.1.2. Diseño de investigación**

Este estudio se llevó a cabo en un nivel correlativo, transversal y no experimental. No implicó la manipulación de variables ni la aplicación de intervenciones. Además, su diseño es transversal ya que se llevó a cabo una sola vez. También fue significativo porque pretendió aclarar las clasificaciones de los vínculos y asociaciones entre las variables AF y la autoestima. (Hernández y Mendoza, 2018).

#### **3.2. Variables y operacionalización**

Variable 1: Actividad física

Definición conceptual: La actividad física se define como ejercicios físicos y deportivos para niños y jóvenes que pueden desarrollar hábitos y comportamientos a largo plazo que promueva la autorreflexión sobre las capacidades, habilidades, preferencias y limitaciones. En consecuencia, los estudiantes se enfrentan a logros, disputas, decisiones, retrocesos, rechazos y desafíos adicionales. Al participar en entornos que implican tanto la acción como la reflexión, los individuos pueden mejorar sus valores y promover el crecimiento personal. (Betancourt et al., 2022).

Definición conceptual: Se utilizó el cuestionario de AF propuesto por Cabello (2018), compuesta por 24 ítems. La magnitud del problema se midió mediante una escala Likert: siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca. Cuya medida fue ordinal. Se basó en 3 dimensiones: 8 ítems para la dimensión intensidad, 8 ítems para la dimensión frecuencia y 8 ítems para la dimensión duración, siguiendo una escala ordinal.

Variable 2: Autoestima.

Definición conceptual: Es un conjunto de pensamientos, percepciones, comentarios, sentimientos y tendencias de comportamiento hacia nosotros mismos, nuestras formas de ser, de comportarnos y características de nuestro cuerpo y personalidad, en definitiva, es conciencia auto evaluativa (Mejía, 2022).

Definición operacional: La autoestima se evaluó en función de 4 dimensiones: personal, académica, familiar y emocional. Evaluada mediante un cuestionario para adolescentes, de 21 ítems siguiendo una escala ordinal.

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

#### **3.2.1. Población**

Hernández *et al.* (2022) mencionó que una propuesta de población y muestra para un estudio cuantitativo con diseño correlacional simple sería la siguiente: La población y muestra estuvo compuesta por 80 estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa, del distrito de Otuzco, que tienen entre 12 a 17 años de ambos sexos.

#### **3.2.2. Muestra**

Se consideró el total de la población es decir los 80 estudiantes matriculados del 1ero al 5to grado de educación secundaria.

#### **3.2.3. Muestreo**

El muestreo considerado fue no probabilístico o censal porque este tipo de muestreo toma a la población total bajo estudio.

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

Según Hernández *et al.* (2014), los sistemas que generan información incluyen instrumentos como cuestionarios y guías de observación organizadas. Estos instrumentos pueden mejorar el punto de vista del examinador en algunos casos, mientras que en otros pueden servir de motivación o de medio de

información. Se utilizó un cuestionario como instrumento. En el estudio se utilizaron dos cuestionarios: un cuestionario de cálculo de la actividad física de 24 ítems y uno de autoestima de 21 ítems. Los instrumentos se validaron con expertos: la Mg, Yovana Yaneth Abanto Cruz, Mg. Jacqueline Akemi Alvarado Lázaro y Mg. Ivan Alexander Morales Terrones, quienes evaluaron los instrumentos pertinentes.

Los datos se recopilaron durante una sesión predeterminada con una muestra de participantes. Las fiabilidades de los instrumentos también se evaluaron mediante una prueba piloto administrada a 10 estudiantes de la institución educativa. Este grupo completó ambos cuestionarios, proporcionando los datos necesarios para calcular alfa de Cronbach. Los datos fueron procesados utilizando SPSS, dando los siguientes resultados: "Actividad física" obtuvo un coeficiente de fiabilidad de 0,87, mientras que "Autoestima" recibió un coeficiente de 0.81. Estos resultados indicaron que los instrumentos demuestran un alto nivel de fiabilidad.

### **3.5. Procedimiento de recolección de datos**

Se escogió la población y la muestra de probabilidad utilizando un muestreo aleatorio simple. La aprobación de la aplicación de los instrumentos se acordó con la dirección.

Los datos se examinaron utilizando el coeficiente de correlación de Spearman en la versión 26 de SPSS. Se llevó a cabo un amplio análisis estadístico para abordar la cuestión y los objetivos del estudio, seguido de una interpretación exhaustiva de los hallazgos. Se elaboró un informe final que contiene las ejecuciones de la investigación actual.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Los datos se analizaron utilizando la versión SPSS 26.0, que es un software comúnmente empleado para la recopilación de datos variables utilizando herramientas de evaluación de proyectos. Después de obtener estos hallazgos, los organizamos metódicamente en Excel. La información proviene de nuestra base de datos y fue examinada utilizando SPSS v.26.0. El análisis involucró la realización de un análisis de correlación utilizando las estadísticas de Spearman. Para el año 2024, la fase inicial de este proceso dio resultados sobre el rendimiento (estado de AF) y la CV en estudiantes de una institución educativa en Otuzco. Las estadísticas de Kolmogorov-Smirnov se utilizaron en la segunda fase de la investigación de la

correlación para evaluar la normalidad. Las estadísticas no paramétricas de Spearman Rho se utilizaron para evaluar las suposiciones cuando los datos se desvían de una distribución normal, como se indica por los resultados.

### **3.7. Aspectos éticos**

El estudio cumple con el código de ética de la Universidad César Vallejo (RCU N°0470-2022/UCV), asegurando la participación voluntaria y la confidencialidad de los datos, de acuerdo con las normas éticas para la investigación con seres humanos. Además, el trabajo mantiene un índice de similitud en Turnitin inferior al 20% y sigue la guía institucional autorizada por el RVI N°062-2023-VI-UCV.

#### IV. RESULTADOS

H<sub>G</sub>: La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la autoestima, en una IE, Otuzco, 2024.

H<sub>0</sub>: La AF de los estudiantes de secundaria no se relaciona con la autoestima, en una IE, Otuzco, 2024.

**Tabla 1**

*Correlación entre la AF y la autoestima*

		AF	Autoestima
Rho de Spearman	AF	1.000	0.976**
			.000
		80	80
	Autoestima	0.976**	1.000
		.000	
		80	80

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

Al analizar, se determinó que el valor de p estaba por debajo del umbral de  $p = 0.05$ . Se descartó H<sub>0</sub>, lo que sugiere una fuerte correlación ( $r = 0,976$ ). Además, el análisis ( $R^2$ ) mostró que el 95,26% de las variaciones en la variable de AF pueden ser explicadas o aclaradas por las fluctuaciones de la autoestima.

HE<sub>1</sub>: La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión autoestima personal, en una IE, Otuzco, 2024.

HE<sub>0</sub>: La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión autoestima personal, en una IE, Otuzco, 2024.

**Tabla 2**

*Correlación entre la AF y la dimensión autoestima personal*

			AF	Personal
Rho de Spearman	AF	Coefficiente de correlación	1.000	0.877**
		Sig. (bilateral)		.000
	Personal	N	80	80
		Coefficiente de correlación	0.877**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	80	80

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

Al analizar, se determinó que el valor de p es menor que el umbral de  $p = 0.05$ . se descartó  $H_0$ , por lo tanto, existe una fuerte correlación de ( $r = 0,877$ ). Además, el ( $R^2$ ) revela que el 76,91% de la variación en la variable de AF puede ser atribuida o contada por la dimensión personal de la autoestima.



HE<sub>2</sub>: La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión autoestima académica, en una IE, Otuzco, 2024.

HE<sub>0</sub>: La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión autoestima académica, en una IE, Otuzco, 2024.

**Tabla 3**

*Correlación entre la AF y la dimensión autoestima académica*

			AF	Académica
Rho de Spearman	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	.904**
		Sig. (bilateral)		.000
		N	80	80
	Académica	Coeficiente de correlación	0.904**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	80	80

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

Al analizar, se determinó que el valor de p estaba por debajo del umbral de  $p = 0.05$ . Esto proporciona descartar  $H_0$ , lo que sugiere un coeficiente de correlación muy alto de  $r = 0,904$ . Además, el ( $R^2$ ) reveló que el 81,72% de la variabilidad en la variable de AF estaba influenciada o contada por la dimensión de la autoestima académica.

HE<sub>3</sub>: La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión autoestima familiar, en una IE, Otuzco, 2024.

HE<sub>0</sub>: La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión autoestima familiar, en una IE, Otuzco, 2024.

**Tabla 4**

*Correlación entre la AF y dimensión autoestima familiar*

			AF	Familiar
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1.000	0.895**
		Sig. (bilateral)		.000
		N	80	80
	Familiar	Coefficiente de correlación	0.895**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	80	80

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

El análisis reveló que el valor de p está por debajo del umbral de  $p = 0,05$ , proporcionando pruebas suficientes para rechazar  $H_0$ . Esto sugiere una fuerte correlación de  $r = 0,895$ . Además, el ( $R^2$ ) reveló que el 80.10% de la variabilidad en la variable de AF estaba influenciada o esclarecida por la dimensión familiar de la autoestima.

HE<sub>4</sub>: La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión autoestima emocional, en una IE, Otuzco, 2024.

HE<sub>0</sub>: La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión autoestima emocional, en una IE, Otuzco, 2024.

**Tabla 5**

*Correlación entre la AF y la dimensión autoestima emocional*

			AF	Emocional
Rho de Spearman	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	0.826**
		Sig. (bilateral)		.000
		N	80	80
	Emocional	Coeficiente de correlación	0.826**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	80	80

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

El análisis reveló que el valor p es menor que el nivel de significancia predeterminado de 0.05. Por lo tanto, hay abundantes pruebas para rechazar la Ho, lo que sugiere una fuerte correlación de  $r = 0,826$ . Además, el ( $R^2$ ) reveló que el 68,23% de la variabilidad en la variable de AF estaba influenciada o esclarecida por la dimensión de la autoestima emocional.

## V. DISCUSIÓN

En la Tabla 1, se presenta una correlación extremadamente fuerte entre la (AF) y la autoestima general de los estudiantes de secundaria en una institución educativa de Otuzco, con un coeficiente de correlación de  $r = 0.976$  y un coeficiente de determinación ( $R^2 = 95.26\%$ ). Estos resultados indican que casi toda la variabilidad en la autoestima de los estudiantes puede explicarse por su participación en (AF). Este hallazgo es consistente con estudios previos, como el realizado por Martínez Gómez (2022), que enfatizó la relación directa entre la (AF) y el incremento de la autoestima en adolescentes. Según dicho estudio, el involucramiento en (AF) contribuye no solo a mejorar la percepción de las propias habilidades, sino también a fomentar una imagen corporal positiva y una mayor autoconfianza. La (AF) puede ser un medio poderoso para que los estudiantes desarrollen un sentido de competencia y superación, lo que refuerza su autoestima y les permite afrontar mejor los desafíos cotidianos. Esto también implica que las instituciones educativas podrían considerar programas de (AF) como parte de su currículo para fomentar un desarrollo integral en sus estudiantes, lo cual podría tener efectos significativos en su bienestar psicológico y social.

En la Tabla 2, se destaca la correlación entre la (AF) y el aspecto de la autoestima personal en los estudiantes de secundaria, mostrando una fuerte conexión positiva con  $r = 0.877$ . Este valor sugiere que la (AF) tiene un impacto considerable en cómo los estudiantes perciben su valía y capacidades individuales. Esta relación se alinea con los resultados de Reyes Ortiz et al. (2018), quienes sostienen que la participación en (AF) puede mejorar la autopercepción y, por ende, la autoestima personal. Los estudiantes que participan regularmente en (AF) pueden desarrollar una imagen positiva de sí mismos, al percibir que logran metas personales y se superan a sí mismos en el ámbito físico. Esta autopercepción positiva se convierte en un recurso importante en su vida académica y social, al proporcionarles una base sólida de confianza y respeto propio. Además, esta relación subraya la importancia de la (AF) no solo como un medio de ejercicio corporal, sino también como una herramienta de desarrollo personal que impacta en la forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos en un periodo crítico de formación de su identidad.

En la Tabla 3, la correlación entre la (AF) y la autoestima académica es especialmente significativa, con un coeficiente de  $r = 0.904$ . Esto sugiere que la (AF) también puede tener un efecto positivo en el desempeño académico de los estudiantes, probablemente al aumentar su seguridad en sí mismos y su capacidad para enfrentar desafíos escolares. Herrera-Monge et al. (2019) respaldan esta relación, indicando que una autoestima sólida puede influir en el logro académico al fomentar la motivación y la perseverancia en los estudios. Este hallazgo subraya el valor de la (AF) como una herramienta que podría ayudar a los estudiantes no solo en términos de salud física, sino también en su rendimiento escolar. Al mejorar la autoestima a través de la (AF), los estudiantes pueden desarrollar una mayor confianza en sus habilidades académicas, lo que puede llevar a una mejor disposición para aprender y superar las dificultades que puedan surgir en su proceso de formación. Esto puede ser de particular interés para las instituciones educativas que buscan implementar programas que apoyen el rendimiento académico desde una perspectiva integral.

En la Tabla 4, se analiza la correlación entre la (AF) y el componente familiar de la autoestima, con un coeficiente de correlación de  $r = 0.895$ . Esto indica que la participación en (AF) también tiene un impacto positivo en la relación de los estudiantes con su familia. Este hallazgo es respaldado por Cámara et al. (2023), quienes sugieren que la (AF) tiene el potencial de fortalecer los vínculos familiares, promoviendo una mayor sensación de conexión y apoyo emocional entre los miembros de la familia. Los estudiantes que participan en (AF) pueden compartir sus logros y experiencias con sus familiares, lo cual puede fortalecer la comunicación y el entendimiento mutuo. Además, la (AF) en familia o con el apoyo familiar puede reforzar el sentido de pertenencia y apoyo, lo cual es fundamental para el desarrollo emocional de los adolescentes. Este tipo de actividades puede ser una oportunidad para que los estudiantes desarrollen un vínculo más cercano con sus familiares, lo que contribuye a una autoestima más sólida y una mayor estabilidad emocional.

Finalmente, en la Tabla 5, se observa una correlación positiva fuerte entre la (AF) y la dimensión emocional de la autoestima, con  $r = 0.826$ . Esto sugiere que la (AF) también contribuye al bienestar emocional de los estudiantes, ayudándoles a manejar mejor sus emociones y a desarrollar una autoconciencia más sólida.

Cornejo (2022) respalda esta relación, afirmando que la (AF) puede mejorar la estabilidad emocional y la autoconciencia. A través de la (AF), los estudiantes pueden aprender a manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas, desarrollando herramientas para mantener un equilibrio emocional saludable. Este beneficio emocional es particularmente importante en la adolescencia, una etapa en la que los jóvenes suelen experimentar fluctuaciones emocionales intensas. Al incorporar la (AF) en su rutina, los estudiantes pueden encontrar un espacio para liberar tensiones y cultivar una mayor resiliencia emocional, lo cual tiene un efecto directo en su autoestima y bienestar general.

## VI. CONCLUSIONES

La hipótesis general nos dice que la (AF) está significativamente relacionada con la autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Otuzco, 2024. Confirmando la hipótesis general planteada. Estos resultados sugieren que fomentar la actividad física puede ser una estrategia eficaz para mejorar la autoestima de los estudiantes.

La primera HE1 nos dice que existe una fuerte relación positiva alta entre la actividad física y la autoestima personal ( $r = 0.877$ ). Esto revela que los alumnos que participan más en actividades físicas tienden a tener una mejor percepción de sí mismos, lo cual es crucial para su desarrollo personal y bienestar.

La segunda HE2 nos dice que existe una fuerte relación positiva muy alta entre la actividad física y la autoestima académica ( $r = 0.904$ ). Esto sugiere que los alumnos físicamente activos tienden a sentirse más competentes y seguros en sus capacidades académicas, que se traduce en un mejor rendimiento escolar.

La tercera HE3 nos dice que existe una fuerte relación positiva alta entre la actividad física y la autoestima familiar ( $r = 0.895$ ). Esto sugiere que alumnos que participan en actividades físicas experimentan un mayor sentido de pertenencia y aceptación dentro de su familia. Esto resalta la importancia de las actividades físicas no solo para el bienestar individual, sino también para fortalecer los vínculos familiares y promover un ambiente de apoyo y cohesión familiar.

La cuarta HE4 nos dice que existe una fuerte relación entre la actividad física y la autoestima emocional ( $r = 0.826$ ). Esto demuestra que los alumnos que realizan actividad física regularmente tienden a tener una mayor estabilidad emocional y una mejor gestión de sus emociones. La actividad física puede ser una herramienta eficaz para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades emocionales, reducir estrés y mejorar su bienestar emocional general.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se recomienda implementar programas estructurados de actividad física en las instituciones educativas a nivel local y nacional. Estos programas deben ser integrales, incluyendo ejercicios que susciten no solo la salud física, sino al mismo tiempo el bienestar emocional y social de los estudiantes. Para futuros estudios podrían implementar la efectividad de diferentes tipos de actividades físicas como: deportes en equipo, ejercicios individuales, y actividades recreativas para el desarrollo de la autoestima de los estudiantes.

Para mejorar la dependencia entre la AF y la autoestima en estudiantes de nivel secundaria, se recomienda llevar a cabo estudios longitudinales que sigan a los estudiantes durante toda su etapa escolar. Esto permitiría observar cómo los cambios en los niveles de actividad física influyen en la autoestima a lo largo del tiempo y cómo estas variaciones pueden afectar otros aspectos de la vida de los estudiantes, como el rendimiento académico y las relaciones sociales.

Para comprender mejor los resultados, se recomienda Incluir una institución educativa más de las diferentes regiones y así proporcionar una visión más completa y representativa en estudiantes de secundaria de la región libertad y no solo de la provincia de Otuzco.



## REFERENCIAS

- Aguilar Bolivar, A., Florez Villamizar, J. A. y Saavedra Castelblanco, Y. (2020). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud (Aerobic capacity: Musicalized physical activity, older adult, health promotion). *Retos*, 39. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.67622>
- Ahumada Tello, J. y Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista Médica De Chile*, 148(2), 233–241. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000200233>
- Alarcón Tenorio, A. y Llanos Zavalaga, L. F. (2023). Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista Medica Herediana*, 33(4), 255-264. <https://doi.org/10.20453/rmh.v33i4.4404>
- Alvarado Alvarado, H. M., López Barrera, A. J., Vega Gordillo, M. V. y Ochoa Loor, J. R. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199–208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Alzuri Falcato, M. I., López Angulo, L. M., Ruíz Hernández, M., Calzada Urquiola, Y., Hernández Muñoz, N. y Consuegra Paz, F. (2019). Salud Mental en adolescentes de 14 años testigos de violencia intrafamiliar. *Psicoespacios*, 13(23), 50–60. <https://doi.org/10.25057/21452776.1234>
- Arboleda Pajares, J. E. (2023). Actividad físico- deportiva y autoestima en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Chiclayo - 2022. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/108899>
- Bautista Valdivia, J., Ramos Zúñiga, B., Pérez Orta, M. A. y Florentino González, S. (2020). Relación entre autoestima y asertividad en estudiantes universitarios. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7597012>
- Betancourt Ocampo, D., Jaimes Reyes, A. L., Tellez Vasquez, M. H., Rubio Sosa, H. I. y González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100–115. <https://doi.org/10.6018/cpd.429581>

- Bongiorni, P. A. (2015). Autoestima y rendimiento académico. [http://bibliotecadigital.econ.uba.ar/econ/collection/tpos/document/1502-0922\\_BongiorniPA](http://bibliotecadigital.econ.uba.ar/econ/collection/tpos/document/1502-0922_BongiorniPA)
- Cabello Rivadeneyra, C. J. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/18481>
- Cámara Martínez, A., Martínez López, E. J., Suarez-Manzano, S., Brandao Loureiro, V. y Ruiz Ariza, A. (2023). Integración de la actividad física en el aula y sus efectos físicos y cognitivo-académicos. Una revisión sistemática y una guía práctica educativa (Integration of physical activity into the classroom and its physical and cognitive-academic effects). *A sy. Retos*, 49, 978–992. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97957>
- Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A. y Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista Médica de Chile*, 148(6), 885–886. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000600885>
- Collantes Rodríguez, J. (2019). La actividad física en la salud de las personas. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1648>
- Cornejo Jurado, Y. C. (2022). Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/77436>
- Corrales Gómez, J. D., Torres Naranjo, T., Orozco Villa, E. O. y Barbosa-Granados, S. (2023). Efecto del ejercicio y actividad física respecto a la calidad de vida en pacientes con enfermedad de Parkinson: Revisión sistemática. *Mhsalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 20(2). <https://doi.org/10.15359/mhs.20-2.9>
- Crespo Antepara, D. N., Reyes, V. M. y Sequera Morales, A. G. (2022). La nueva normalidad y los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. *UCV HACER*, 11(2). <https://doi.org/10.18050/revucvhacer.v11n2a3>
- Díaz-Muñoz, G. A., Pérez Hoyos, A. K., Cala Liberato, D. P., Mosquera Rentería, L. M. y Quiñones Sánchez, M. C. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes

- programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(1), 8–17. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
- Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., Mamani Uchasara, H. J. y Zuloaga Araoz, M. C. (2021). Autoestima y agresividad en estudiantes peruanos de educación secundaria. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1). [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/22350](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22350)
- Fernández-Verdejo, R. y Suárez-Reyes, M. (2021). Inactividad física versus sedentarismo: análisis de la Encuesta Nacional de Salud de Chile 2016-2017. *Revista Médica De Chile*, 149(1), 103–109. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872021000100103>
- Fuertes Paredes, J. (2023). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 55-71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878526>
- García Campanario, I., O´Ferrall González, C., Vanlinthout, L. y Viñolo Gil, M. J. (2024). Calidad de vida, actividad física y dieta mediterránea en alumnos del Aula de Mayores de la Universidad de Cádiz. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9305705>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Hernández-Vásquez, A., Vargas-Fernández, R., Visconti-Lopez, F. J., Comandé, D. y Bendezu-Quispe, G. (2022). Prevalence and Factors Associated with Gaming Disorder in Latin America and the Caribbean: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10036. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610036>
- Herrera-Monge, M. F., Álvarez Bogantes, C., Sánchez Ureña, B., Herrera-González, E., Villalobos Víquez, G. y Vargas Tenorio, J. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central de Heredia, Costa Rica. *Población Y Salud En Mesoamérica*. <https://doi.org/10.15517/psm.v17i1.35323>

- Jiang, Y. (2022). Influence of square dancing on motor function of middle-aged and elderly women. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 28(6), 741–744. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202228062022\\_0027](https://doi.org/10.1590/1517-8692202228062022_0027)
- López Mesa, M. M., Cagüe Fernández, C., & Flández Santos, D.. (2023). Actividad física de cuerpo y mente. Pilates y yoga. Efectos en la vitalidad y salud mental. Revisión sistemática y metaanálisis (Physical activity of body and mind. Pilates and yoga. Effects on vitality and mental health. Systematic review and meta-anal. *Retos*, 50, 180–204. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.97742>
- Martinez Gomez, R. (2022). Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/82225>
- Mejía Martínez, A. A. (2022). Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa, 2022. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/109712>
- MINEDU, Decreto Supremo que aprueba la Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física – PARDEF. (2022). <https://www.minedu.gob.pe/transparencia/2022/pdf/ds-014-2022-minedu.pdf>
- Montero-Torreiro, M. F., Rey-Brandariz, J., Guerra-Tort, C., Candal-Pedreira, C., Santiago-Pérez, M. I., Varela-Lema, Suárez Luque, S., Pérez-Ríos, M. (2024). Evolución de la prevalencia de sedentarismo en la población española entre los años 1987 y 2020. *Medicina Clínica*, 162(6), 273-279. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2023.10.010>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz Sánchez, J. A., Del Pozo-Cruz, J., Alfonso-Rosa, R. M., Gallardo-Gómez, D. y Álvarez-Barbosa, F. (2020). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales (Effects of sedentary

- school-age children: a systematic review of longitudinal studies). *Retos*, 40, 404-412. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.83028>
- Ortiz, R., Zamora, O., Mairena, P., Herrera-Monge, M. y Bogantes, Á. (2019). Análisis del sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez de León, Nicaragua. *MHSALUD Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 16. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-1.4>
- Puican Carreño, A. y Granados Barreto, J. C. (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque. <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/70>
- Quirumbay Vera, B. N., Pazmiño Mantuano, N. B., García Chila, Y. E., Rodríguez Domínguez, J. N., Savedra Toala, D. F., Medina Cuesta, K. A.,...Rosado Yagual, A. A. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2696–2711. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i1.1681](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1681)
- Reyes Ortiz, R., Otero Zamora, E., Pastrán Mairena, R., Herrera Monge, M. F. y Álvarez Bogantes, C. (2018). Análisis del sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez de León, Nicaragua. *Mhsalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 16(1), 1. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-1.4>
- Romero Farías, Á. D. y Giniebra Urra, R. (2022). Funcionalidad familiar y autoestima en adolescentes durante la pandemia por COVID-19. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/psicologia/article/view/4302>
- Santaella Palma, L. E. (2022). Incidencia del síndrome de Burnout y su relación con sobrepeso, sedentarismo y presión arterial elevada. *Revista Científica UISRAEL*, 9(3), 91–110. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n3.2022.601>
- Tabares, A. S. G., Núñez, C., Osorio, M. P. A. y Caballo, V. E. (2020). Riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 38(3), 403–426. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082020000300403>
- Tacca Huamán, D. R., Cuarez Cordero, R. y Quispe Huaycho, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos

de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293–324. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>

Vergara Vilchez, N., Fuentes Sandoval, A., Gonzales Chacana, H., Cadagan Fuentes, C., Morales Yañez, S., Poblete Galves, C. y Poblete Aro, C. E. (2020). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión (Effect of dance on improving self-esteem and self-concept in children and adolescents: A review). *Retos*, 40, 385–392. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.76933>

## **ANEXOS**

**ANEXO 1. Matriz de consistencia 1**

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>Problema General:</p> <p>¿Existe relación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la autoestima, en una IE, Otuzco, 2024?</p>	<p>General:</p> <p>Determinar la relación de la AF de los estudiantes de secundaria y la autoestima, en una IE, Otuzco, 2024</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la autoestima, en una IE, Otuzco, 2024.</p>	<p>Variable:</p> <p>V1: Actividad física</p> <p>V2: Autoestima</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Cuantitativa, básica.</p> <p>Nivel de investigación</p> <p>Descriptivo correlacional</p> <p>Muestra poblacional</p> <p>80 estudiantes del nivel secundaria de una I.E, Otuzco.</p>
<p>Problemas Específicas:</p> <p>- ¿Existe relación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión `personal, en una IE, Otuzco, 2024?</p> <p>- ¿Existe relación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión `académico, en una IE, Otuzco, 2024?</p> <p>- ¿Existe relación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión `familiar, en una IE, Otuzco, 2024?</p>	<p>Objetivos Específicos:</p> <p>Identificar la relación de la AF de los estudiantes de secundaria con la dimensión personal, en una IE, Otuzco 2024.</p> <p>Identificar la relación de la AF de los estudiantes de secundaria con la dimensión académica, en una IE, Otuzco, 2024.</p> <p>Identificar la relación de la AF de los estudiantes de secundaria con la dimensión familiar, en una institución</p>	<p>Hipótesis Específicas:</p> <p>- La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión personal, en una IE, Otuzco, 2024.</p> <p>- La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión académica, en una IE,</p>	<p>D1: Personal</p> <p>D2: Académica</p> <p>D3: Familiar</p> <p>D4: Emocional</p>	<p>Diseño de la investigación</p> <p>No experimental, transversal.</p> <p>Software para procesar datos</p> <p>SPSS 26.0</p> <p>Técnicas</p>



Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>- ¿Existe relación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión emocional, en una IE, Otuzco, 2024?</p>	<p>educativa, Otuzco, 2024. Identificar la relación de la AF de los estudiantes de secundaria con la dimensión emocional, en una IE, Otuzco, 2024.</p>	<p>Otuzco, 2024. - La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión familiar, en una IE, Otuzco, 2024. - La AF de los estudiantes de secundaria se relaciona con la dimensión emocional, en una IE, Otuzco, 2024.</p>		<p>Encuesta</p>

## ANEXO 2. Instrumentos de recolección de datos

### Cuestionario para medir actividad física

Estimado participante el presente cuestionario comprende una relación de preguntas, las cuales deberás leer detenidamente y responder tu opinión en torno a la actividad física.

#### Instrucciones:

Usted cuenta con cinco alternativas de respuesta, por lo que deberá marcar con un aspa "X" la opción que corresponda a su respuesta. Tenga en cuenta que cada opción tiene la siguiente equivalencia.

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

N°	PREGUNTAS	ESCALA				
	INTENSIDAD	5	4	3	2	1
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Corre 50 metros sin detenerse					
3	Se desplaza rebotando balón de básquet					
4	Conduce el balón de básquet en zigzag					
5	Conduce el balón de futbol con el pie					
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón					
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.					
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
	FRECUENCIA	5	4	3	2	1
9	Barre el patio de manera adecuada.					
10	Barre el aula de su grado.					
11	Riega las plantas con un balde.					
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Camina transportando objeto					
14	Lava su plato después de almorzar					
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.					
16	Camina al sonido de la pandereta					
	DURACIÓN	5	4	3	2	1
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.					

18	Arma rompecabezas sentado					
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada					
20	Descansa después de almorzar.					
21	Ve televisión por más de una hora					
22	Se desplaza a su casa en vehículo.					
23	Permanece quieto cuando escucha música					
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo					

## Cuestionario para medir autoestima

Estimado participante el presente cuestionario comprende una relación de preguntas, las cuales deberás leer detenidamente y responder tu opinión en torno a la autoestima.

### Instrucciones:

Usted cuenta con cinco alternativas de respuesta, por lo que deberá marcar con un aspa "X" la opción que corresponda a su respuesta. Tenga en cuenta que cada opción tiene la siguiente equivalencia.

SIEMPRE	USUALMENTE	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	NUNCA
<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

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

### ANEXO 3. Operacionalización de Variables

<b>VARIABLE 1: Actividad física</b>				
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA</b>	<b>NIVELES/ RANGO</b>
INTENSIDAD	<p>Corre durante 30 minutos 5 veces por semana</p> <p>Corre 50 metros sin detenerse</p> <p>Se desplaza rebotando balón de básquet</p> <p>Conduce el balón de básquet en zigzag</p> <p>Conduce el balón de futbol con el pie</p> <p>Se desplaza lanzando y recibiendo el balón</p> <p>Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.</p> <p>Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)</p>	DEL 1 AL 8	<p>Ordinal</p> <p>Nunca (1)</p> <p>Casi nunca (2)</p> <p>A veces (3)</p> <p>Casi siempre (4)</p> <p>Siempre (5)</p>	<p>Buena (90 – 120)</p> <p>Regular (57– 89)</p> <p>Mala (24 – 56)</p>
FRECUENCIA	<p>Barre el patio de manera adecuada.</p> <p>Barre el aula de su grado.</p> <p>Riega las plantas con un balde.</p> <p>Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana.</p> <p>Camina transportando objeto.</p> <p>Lava su plato después de almorzar.</p> <p>Baila cuando escucha música con ritmos lentos.</p> <p>Camina al sonido de la pandereta</p>	DEL 9 AL 16		

DURACIÓN	<p>Pinta un dibujo sentado en una silla.  Arma rompecabezas sentado  Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada  Descansa después de almorzar.  Ve televisión por más de una hora  Se desplaza a su casa en vehículo.  Permanece quieto cuando escucha música  Se sienta y no participa del juego en el recreo.</p>	DEL 17 AL 24		
----------	---	-----------------	--	--

*Fuente:* Elaborada por Cabello (2017)

**Cuadro 2. Operacionalización de Variable autoestima**

<b>VARIABLE 2: AUTOESTIMA</b>				
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA</b>	<b>NIVELES/RANGO</b>
Personal	Felicidad Gustarse Orgullosos	- Estoy feliz de ser como soy - Me gusta como soy	Escala de Likert:  Ordinal: 5. Siempre, 4. Usualmente 3. Alguna vez 2. Rara vez 1. Nunca	ALTA 79-105 MEDIA 50-78 BAJA 21-49
	- Apariencia personal - Opinión personal - Satisfacción personal	- Estoy orgulloso de mí - Me gusta la forma como me veo - Tengo una buena opinión de mí mismo - Me gustaría ser otra persona		
Académica	- Habilidad académica - Evaluación de aspectos negativos - Sentimiento positivo del trabajo académico -	- Soy hábil para hacer los trabajos de la escuela - Soy muy rápido para realizar mi trabajo escolar - Me siento fracasado en las actividades académicas - Soy bueno por muchos aspectos académicos - Estoy orgulloso (a) del trabajo que hago en la escuela		

Familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentimiento familiar</li> <li>- Apreciación de los miembros de mi familia</li> <li>- Salida de casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me siento bien cuando estoy con mi familia</li> <li>- Tengo una de las mejores familias de todo el mundo</li> <li>- Mi familia está decepcionada de mí</li> <li>- Siento ganas de irme de mi casa</li> <li>- Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente</li> </ul>		
Emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enojo de padres</li> <li>- Culpar de mis <del>ata</del></li> <li>- Enojo con los demás</li> </ul>	<p>Hago enojar a mis padres</p> <p>Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer lo que yo quiero</p> <p>Les echo la culpa a otros de cosas que yo hago mal</p> <p>Si me enojo con un amigo (a) lo(a) insulto</p>		

Fuente: Elaborada por Martínez Gómez, R. (2022)



#### ANEXO 4. Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar los instrumentos “cuestionario de actividad física” y “cuestionario de autoestima”. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradezco su valiosa colaboración.

##### 1. Datos Generales Del Juez:

Nombre del juez:	Abanto Cruz Yovana Yaneth	
Grado profesional:	Maestría ( X )	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clínica ( ) Educativa ( X )	Social ( ) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Docente del nivel primaria	
Institución donde labora:	Carlos Wiesse-Chao	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( X )	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

##### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

##### 3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de actividad física
Autor:	Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan
Adaptación	-----
Procedencia:	Lima, Perú – 2018
Administración :	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de actividad física en estudiantes de secundaria. Está compuesto por 24 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco

	opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Casi nunca 3: A veces; 4:Casi siempre 5: Siempre)
--	---

4.

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de autoestima
Autor:	Joaquín Caso Niebla, Laura Hernández Guzmán Manuel González Montesinos
Adaptación	-----
Procedencia:	Colombia – 2011
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de autoestima en estudiantes de secundaria. Está compuesto por 21 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Rara vez 3: Algunas veces; 4:Usualmente 5: Siempre)

#### 5. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad física	Intensidad de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) la define “como el grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir”
	Frecuencia de la actividad física	Para Ruiz (2013, p.3) es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar.
	Duración de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) Es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día, sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
<b>Autoestima</b>	Personal	Simkin et al. (2012) manifiestan que la personalidad con sus factores como el neuroticismo, la extroversión y la responsabilidad, se ha relacionado con la autoestima. Los aspectos personales se van afianzando a lo largo de la vida en una buena autoestima. La identidad personal permite reconocerse a uno mismo
	Académica	Bongiorni (2015) menciona al rendimiento académico como una expresión producida por el aprendizaje y puede fortalecer la autoestima
	Familiar	Gutiérrez et al. (2007) establece que la familia y su funcionalidad se relacionan con la autoestima, escolares con autoestima alta destacan por tener rendimiento escolar alto, así como escolares con baja autoestima reflejan bajo rendimiento académico.
	Emocional	Según Konstanze et al. (2019) las competencias emocionales son un componente importante en el desarrollo de la autoestima, influyendo positivamente en lo personal, social y escolar de un adolescente

## 6. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de actividad física, elaborado por Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan en el año 2018. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.

con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.*

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Actividad física

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Intensidad de la actividad física	1. Corre durante 30 minutos 5 veces por semana.	4	4	4	
	2. Corre 50 metros sin detenerse.	4	4	4	
	3. Se desplaza rebotando balón de básquet.	4	4	4	
	4. Conduce el balón de básquet en sig. zag	4	4	4	
	5. Conduce el balón de futbol con el pie	4	4	4	
	6. Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	4	4	4	
	7. Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos	4	4	4	
	8. Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	4	4	4	
Frecuencia de la	9. Barre el patio de manera adecuada	4	4	4	
	10. Barre el aula de su grado.	4	4	4	
	11. Riega las plantas con un balde	4	4	4	

actividad física	12. Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	4	4	4	
	13. Camina transportando objeto	4	4	4	
	14. Lava su plato después de almorzar	4	4	4	
	15. Baila cuando escucha música con ritmos lentos	4	4	4	
	16. Camina al sonido de la pandereta	4	4	4	
Duración de la actividad física	17. Pinta un dibujo sentado en una silla.	4	4	4	
	18. Arma rompecabezas sentado.	4	4	4	
	19. Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada.	4	4	4	
	20. Descansa después de almorzar.	4	4	4	
	21. Ve televisión por más de una hora	4	4	4	
	22. Se desplaza a su casa en vehículo.	4	4	4	
	23. Permanece quieto cuando escucha música	4	4	4	
	24. Se sienta y no participa del juego en el recreo	4	4	4	

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

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** Abanto Cruz Yovana Yaneth

**Especialidad del validador:** profesora de educación primaria, doctora en educación

**Dimensiones del instrumento:** Autoestima

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Personal	1. Estoy feliz de ser como soy	4	4	4	
	2. Me gusta como soy	4	4	4	
	3. Estoy orgulloso (a) de mí	4	4	4	
	4. Me gusta la forma como me veo	4	4	4	
	5. Tengo una mala opinión de mí mismo	4	4	4	
	6. Me gustaría ser otra persona	4	4	4	
Académica	7. Soy tonto(a) para hacer los trabajos de la escuela	4	4	4	
	8. Soy muy lento para realizar mi trabajo escolar	4	4	4	
	9. Me siento fracasado	4	4	4	
	10. Soy malo para muchas cosas	4	4	4	
	11. Estoy orgulloso (a) del trabajo que hago en la escuela	4	4	4	

	12. Soy un(a) buen(a) amigo(a)	4	4	4	
Familiar	13. Me siento bien cuando estoy con mi familia .	4	4	4	
	14. Tengo una de las mejores familias de todo el mundo .	4	4	4	
	15. Mi familia está decepcionada de mí.	4	4	4	
	16. Siento ganas de irme de mi casa .	4	4	4	
	17. Pienso que mis padres serían felices si yo fueradiferente	4	4	4	
Emocional	18. Hago enojar a mis padres	4	4	4	
	19. Me enojo cuando mis padres no me dejan hacerlo que yo quiero	4	4	4	
	20. Les echo la culpa a otros de cosas que yo hagomal	4	4	4	
	21. Si me enojo con un amigo (a) lo(a) insulto	4	4	4	

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

---

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador:** Abanto Cruz Yovana Yaneth

**Especialidad del validador:** profesora de educación primaria, doctora en educación

**Trujillo 20 de mayo del 2024**

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

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

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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




---

**Firma del experto**

(Apellidos y Nombres)

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar los instrumentos “cuestionario de actividad física” y “cuestionario de autoestima”. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradezco su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Alvarado Lázaro Jacqueline Akemi	
Grado profesional:	Maestría ( X )	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clínica ( ) Educativa ( X )	Social ( ) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Docente del nivel primaria	
Institución donde labora:	UGEL SANTIAGO DE CHUCO	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( X )
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de actividad física
Autor:	Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan
Adaptación	-----
Procedencia:	Lima, Perú – 2018
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de actividad física en estudiantes de secundaria. Está compuesto por 24 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Casi nunca 3: A veces; 4: Casi siempre 5: Siempre)

## 4.

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de autoestima
Autor:	Joaquín Caso Niebla, Laura Hernández Guzmán Manuel González Montesinos
Adaptación	-----
Procedencia:	Colombia – 2011
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de autoestima en estudiantes de secundaria. Está compuesto por 21 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Rara vez 3: Algunas veces; 4:Usualmente 5: Siempre)

## 5. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad física	Intensidad de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) la define “como el grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir”
	Frecuencia de la actividad física	Para Ruiz (2013, p.3) es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar.
	Duración de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) Es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día, sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración



Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Autoestima	Personal	Simkin et al. (2012) manifiestan que la personalidad con sus factores como el neuroticismo, la extroversión y la responsabilidad, se ha relacionado con la autoestima. Los aspectos personales se van afianzando a lo largo de la vida en una buena autoestima. La identidad personal permite reconocerse a uno mismo
	Académica	Bongiorni (2015) menciona al rendimiento académico como una expresión producida por el aprendizaje y puede fortalecer la autoestima
	Familiar	Gutiérrez et al. (2007) establece que la familia y su funcionalidad se relacionan con la autoestima, escolares con autoestima alta destacan por tener rendimiento escolar alto, así como escolares con baja autoestima reflejan bajo rendimiento académico.
	Emocional	Según Konstanze et al. (2019) las competencias emocionales son un componente importante en el desarrollo de la autoestima, influyendo positivamente en lo personal, social y escolar de un adolescente

## 6. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de actividad física, elaborado por Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan en el año 2018. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.

con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.*

5. No cumple con el criterio
6. Bajo Nivel
7. Moderado nivel
8. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Actividad física

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia		Relevancia	Observaciones
Intensidad de la actividad física	25. Corre durante 30 minutos 5 veces por semana.	4	4	4		
	26. Corre 50 metros sin detenerse.	4	4	4		
	27. Se desplaza rebotando balón de básquet.	4	4	4		
	28. Conduce el balón de básquet en sig. zag	4	4	4		
	29. Conduce el balón de futbol con el pie	4	4	4		
	30. Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	4	3	4		
	31. Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos	4	4	4		
	32. Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	4	4	4		
Frecuencia de la actividad	33. Barre el patio de manera adecuada	4	4	4		
	34. Barre el aula de su grado.	4	4	4		
	35. Riega las plantas con un balde	4	4	4		
	36. Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	4	4	4		

física	37. Camina transportando objeto	4	4	4	
	38. Lava su plato después de almorzar	4	4	4	
	39. Baila cuando escucha música con ritmos lentos	4	4	4	
	40. Camina al sonido de la pandereta	4	3	4	
Duración de la actividad física	41. Pinta un dibujo sentado en una silla.	4	4	4	
	42. Arma rompecabezas sentado.	4	4	4	
	43. Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada.	4	4	4	
	44. Descansa después de almorzar.	4	4	4	
	45. Ve televisión por más de una hora	4	4	4	
	46. Se desplaza a su casa en vehículo.	4	4	4	
	47. Permanece quieto cuando escucha música	4	4	4	
	48. Se sienta y no participa del juego en el recreo	4	4	4	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** MORALES TERRONES IVAN ALEXANDER

**Especialidad del validador:** profesora de educación SECUNDARIA, especialidad matemática. Magister en educación

**Dimensiones del instrumento:** Autoestima

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Personal	7. Estoy feliz de ser como soy	4	4	4	
	8. Me gusta como soy	4	4	4	
	9. Estoy orgulloso (a) de mí	4	4	4	
	10. Me gusta la forma como me veo	4	4	4	
	11. Tengo una mala opinión de mí mismo	4	4	4	
	12. Me gustaría ser otra persona	4	4	4	
Académica	13. Soy tonto(a) para hacer los trabajos de la escuela	4	4	4	
	14. Soy muy lento para realizar mi trabajo escolar .	4	4	4	
	15. Me siento fracasado	4	4	4	
	16. Soy malo para muchas cosas	4	4	4	
	17. Estoy orgulloso (a) del trabajo que hago en la escuela	4	4	4	
	18. Soy un(a) buen(a) amigo(a)	4	4	4	
Familiar	19. Me siento bien cuando estoy con mi familia .	4	4	4	

	20. Tengo una de las mejores familias de todo el mundo .	4	4	4	
	21. Mi familia está decepcionada de mí.	4	4	4	
	22. Siento ganas de irme de mi casa .	4	4	4	
	23. Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente	4	4	4	
Emocional	24. Hago enojar a mis padres	4	4	4	
	25. Me enojo cuando mis padres no me dejan hacerlo que yo quiero	4	4	4	
	26. Les echo la culpa a otros de cosas que yo hago mal	4	4	4	
	27. Si me enojo con un amigo (a) lo(a) insulto	4	4	4	

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

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** MORALES TERRONES IVAN ALEXANDER

**Especialidad del validador:** profesora de educación SECUNDARIA, especialidad matemática. Magister en educación

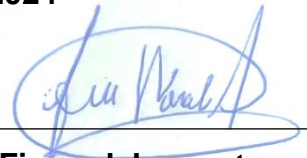
**Trujillo 20 de mayo del 2024**

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

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

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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



**Firma del experto**

(Apellidos y Nombres)

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar los instrumentos “cuestionario de actividad física” y “cuestionario de autoestima”. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradezco su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Alvarado Lázaro Jacqueline Akemi	
Grado profesional:	Maestría ( X )	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clínica ( ) Educativa ( X )	Social ( ) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Docente del nivel primaria	
Institución donde labora:	UGEL SANTIAGO DE CHUCO	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( X )
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de actividad física
Autor:	Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan
Adaptación	-----
Procedencia:	Lima, Perú – 2018
Administración :	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de actividad física en estudiantes de secundaria. Está compuesto por 24 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Casi nunca 3: A veces; 4:Casi siempre 5: Siempre)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de autoestima
Autor:	Joaquín Caso Niebla, Laura Hernández Guzmán Manuel González Montesinos
Adaptación	-----
Procedencia:	Colombia – 2011
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de autoestima en estudiantes de secundaria. Está compuesto por 21 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Rara vez 3: Algunas veces; 4:Usualmente 5: Siempre)

#### 4. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
<b>Actividad física</b>	Intensidad de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) la define “como el grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir”
	Frecuencia de la actividad física	Para Ruiz (2013, p.3) es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar.

	Duración de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) Es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día, sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración
--	---------------------------------	---

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
<b>Autoestima</b>	Personal	Simkin et al. (2012) manifiestan que la personalidad con sus factores como el neuroticismo, la extroversión y la responsabilidad, se ha relacionado con la autoestima. Los aspectos personales se van afianzando a lo largo de la vida en una buena autoestima. La identidad personal permite reconocerse a uno mismo
	Académica	Bongiorni (2015) menciona al rendimiento académico como una expresión producida por el aprendizaje y puede fortalecer la autoestima
	Familiar	Gutiérrez et al. (2007) establece que la familia y su funcionalidad se relacionan con la autoestima, escolares con autoestima alta destacan por tener rendimiento escolar alto, así como escolares con baja autoestima reflejan bajo rendimiento académico.
	Emocional	Según Konstanze et al. (2019) las competencias emocionales son un componente importante en el desarrollo de la autoestima, influyendo positivamente en lo personal, social y escolar de un adolescente

## 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de actividad física, elaborado por Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan en el año 2018. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.*

9. No cumple con el criterio
10. Bajo Nivel
11. Moderado nivel
12. Alto nivel



**Dimensiones del instrumento:** Actividad física

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherenci	Relevancia	Observaciones
Intensidad de la actividad física	49. Corre durante 30 minutos 5 veces por semana.	4	4	4	
	50. Corre 50 metros sin detenerse.	4	4	4	
	51. Se desplaza rebotando balón de básquet.	4	4	4	
	52. Conduce el balón de básquet en sig. zag	4	4	4	
	53. Conduce el balón de fútbol con el pie	4	4	4	
	54. Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	4	3	4	
	55. Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos	4	4	4	
	56. Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	4	4	4	
Frecuencia de la actividad física	57. Barre el patio de manera adecuada	4	4	4	
	58. Barre el aula de su grado.	4	4	4	
	59. Riega las plantas con un balde	4	4	4	
	60. Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	4	4	4	
	61. Camina transportando objeto	4	4	4	
	62. Lava su plato después de almorzar	4	4	4	
	63. Baila cuando escucha música con ritmos lentos	4	4	4	
	64. Camina al sonido de la pandereta	4	3	4	
Duración de la actividad física	65. Pinta un dibujo sentado en una silla.	4	4	4	
	66. Arma rompecabezas sentado.	4	4	4	
	67. Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada.	4	4	4	
	68. Descansa después de almorzar.	4	4	4	
	69. Ve televisión por más de una hora	4	4	4	
	70. Se desplaza a su casa en vehículo.	4	4	4	
	71. Permanece quieto cuando escucha música	4	4	4	
	72. Se sienta y no participa del juego en el recreo	4	4	4	

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

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** ALVARADO LÁZARO JACQUELINE AKEMI

**Especialidad del validador:** profesora de educación SECUNDARIA, especialidad ciencia y tecnología. Magister en educación

**Dimensiones del instrumento:** Autoestima

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Personal	6. Estoy feliz de ser como soy	4	4	4	
	7. Me gusta como soy	4	4	4	
	8. Estoy orgulloso (a) de mí	4	4	4	
	9. Me gusta la forma como me veo	4	4	4	
	10. Tengo una mala opinión de mí mismo	4	4	4	
	11. Me gustaría ser otra persona	4	4	4	
Académica	12. Soy tonto(a) para hacer los trabajos de la escuela	4	4	4	
	13. Soy muy lento para realizar mi trabajo escolar .	4	4	4	
	14. Me siento fracasado	4	4	4	
	15. Soy malo para muchas cosas	4	4	4	
	16. Estoy orgulloso (a) del trabajo que hago en la escuela	4	4	4	
	17. Soy un(a) buen(a) amigo(a)	4	4	4	
Familiar	18. Me siento bien cuando estoy con mi familia .	4	4	4	
	19. Tengo una de las mejores familias de todo el mundo .	4	4	4	
	20. Mi familia está decepcionada de mí.	4	4	4	
	21. Siento ganas de irme de mi casa .	4	4	4	
	22. Pienso que mis padres serían felices si yo fueradiferente	4	4	4	
Emocional	23. Hago enojar a mis padres	4	4	4	
	24. Me enojo cuando mis padres no me dejan hacerlo que yo quiero	4	4	4	
	25. Les echo la culpa a otros de cosas que yo hago mal	4	4	4	
	26. Si me enojo con un amigo (a) lo(a) insulto	4	4	4	

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

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** ALVARADO LÁZARO JACQUELINE AKEMI

**Especialidad del validador:** profesora de educación SECUNDARIA, especialidad ciencia y tecnología. Magister en educación

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

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

**Trujillo 20 de mayo del 2024**

A handwritten signature in dark ink, appearing to read "Hugo", enclosed within a hand-drawn oval. The signature is stylized and includes a flourish at the end.

## ANEXO 5. Confidencialidad

### PRUEBA DE CONFIABILIDAD PARA EL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FISICA

#### Resumen del procesamiento de los casos

casos		
	N	%
Válidos	80	100,0
Casos Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
Total	80	100,0

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,945	24

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Item1	73,6250	395,503	,156	,948
Item2	74,0875	395,802	,115	,949
Item3	74,2375	375,196	,740	,942
Item4	73,5625	368,021	,735	,941
Item5	74,4625	359,847	,765	,941
Item6	74,3000	362,744	,688	,942
Item7	73,7250	363,974	,819	,940
Item8	74,1375	378,095	,458	,945
Item9	74,7250	367,847	,691	,942
Item10	74,2625	359,968	,862	,940
Item11	74,0625	368,388	,723	,942
Item12	74,0375	371,556	,670	,942
Item13	74,7250	373,645	,509	,944
Item14	74,2875	364,764	,701	,942
Item15	74,0000	364,456	,812	,940
Item16	74,1750	369,691	,657	,942
Item17	74,7250	367,772	,681	,942
Item18	74,7125	375,119	,541	,944
Item19	74,7625	377,550	,529	,944
Item20	74,2000	374,263	,736	,942
Item21	74,5375	344,049	,884	,939
Item22	74,2750	352,404	,896	,939
Item23	74,0750	370,982	,556	,944
Item24	74,2250	397,088	,107	,948

## PRUEBA DE CONFIABILIDAD PARA EL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE AUTOESTIMA

### Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	80	100,0
	Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
	Total	80	100,0

### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,957	21

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Item1	63,4250	365,691	,745	,955
Item2	62,7500	357,329	,769	,954
Item3	63,6750	349,463	,779	,954
Item4	63,4875	353,569	,687	,955
Item5	62,9125	353,904	,839	,953
Item6	63,3250	368,070	,471	,958
Item7	63,9375	358,439	,685	,955
Item8	63,4750	349,594	,872	,953
Item9	63,2500	359,051	,725	,955
Item10	63,2125	361,942	,677	,955
Item11	63,9375	363,705	,515	,957
Item12	63,4750	355,645	,699	,955
Item13	63,1875	354,281	,834	,953
Item14	63,3625	360,183	,662	,955
Item15	64,0000	358,785	,661	,955
Item16	63,9375	364,844	,557	,957
Item17	63,9750	367,417	,539	,957
Item18	63,3875	364,620	,745	,955
Item19	63,7625	333,930	,899	,952
Item20	63,4750	342,936	,900	,952
Item21	63,3000	360,137	,572	,957

**ANEXO 06. BASE DE DATOS VARIABLE ACTIVIDAD FISICA**

Items	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3
2	4	5	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	3
3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3
4	5	4	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4
5	4	4	4	3	4	3	5	3	4	5	4	5	4	4	2	3	5	3	3	4	5	5	4	3
6	5	3	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4
7	2	3	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	3	2	1	2	3	2
8	3	2	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	4
9	5	5	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	5
10	2	4	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	4
11	4	5	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	5
12	5	3	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	2
13	4	2	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	1
14	3	4	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	3
15	4	2	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	3
16	4	5	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	3
17	4	3	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	3
18	5	4	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4
19	4	4	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	3
20	5	3	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	4
21	2	1	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	2
22	3	2	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	4
23	5	5	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	5
24	2	4	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	3
25	4	5	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	5
26	5	3	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	2
27	4	2	5	5	2	3	4	4	1	2	4	2	5	1	5	5	1	2	4	2	1	1	1	1
28	3	4	2	1	1	2	2	4	2	4	3	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5	3
29	4	2	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	3
30	4	5	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	3
31	4	3	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	3
32	5	4	5	5	3	5	2	2	5	4	5	4	4	5	5	2	5	4	3	2	5	4	1	4
33	4	4	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	3
34	5	3	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	4
35	2	1	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	2
36	3	2	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4
37	5	5	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	5
38	2	4	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	3
39	4	5	3	3	4	2	3	3	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	5
40	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	2

41	4	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1
42	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	3	
43	4	2	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	3	
44	4	5	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3		
45	4	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	3	
46	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	4	
47	4	4	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3		
48	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	4	
49	2	1	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	2	
50	3	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	4		
51	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	5	
52	2	4	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	3	5	3	
53	4	5	3	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	5		
54	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	2	
55	4	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1		
56	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	3	
57	4	2	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	3	5	3	
58	4	5	3	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	3		
59	4	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	3	
60	5	4	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	4		
61	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	3	
62	5	3	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	3	5	4	
63	2	1	3	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	2		
64	3	2	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	4	
65	5	5	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	5		
66	2	4	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3		
67	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	5	
68	5	3	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	3	5	2	
69	4	2	3	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	1		
70	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	3	
71	4	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3		
72	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	3	
73	4	3	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	3	5	3	
74	5	4	3	4	3	4	5	4	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	4		
75	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	3	
76	5	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	4		
77	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2		
78	3	2	2	3	4	5	5	4	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	4	1	4	4	4		
79	5	5	5	1	1	4	3	2	2	2	5	5	2	5	4	3	2	2	2	3	2	5	5	5		
80	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3		

## Anexo 07. BASE DE DATOS VARIABLE AUTOESTIMA

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8	P1 9	P2 0	P2 1
1	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	1	3	3	4	4	3	4
2	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	1	3	3	4	4	3	4
4	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
5	4	3	4	3	5	3	4	5	4	5	4	4	2	3	5	3	3	4	5	5	4
6	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
7	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1
8	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2
9	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
10	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1
11	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2
12	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
13	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1
14	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2
15	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
16	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1
17	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2
18	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
19	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1
20	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2
21	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
22	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1
23	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2
24	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
25	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1
26	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2
27	5	5	2	3	4	4	1	2	4	2	5	1	5	5	1	2	4	2	1	1	1
28	2	1	1	2	2	4	2	4	3	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5
29	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
30	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1
31	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2
32	5	5	3	5	2	2	5	4	5	4	4	5	5	2	5	4	3	2	5	4	1
33	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
34	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1
35	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2
36	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
37	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1
38	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2



39	3	3	4	2	3	3	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3
40	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
41	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3
42	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
43	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
44	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3
45	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
46	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
47	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3
48	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
49	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
50	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3
51	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
52	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5
53	3	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3
54	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
55	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3
56	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
57	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5
58	3	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3
59	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
60	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3
61	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
62	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5
63	3	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3
64	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
65	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3
66	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3
67	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
68	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5
69	3	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3
70	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
71	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3
72	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
73	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5
74	3	4	3	4	5	4	3	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3
75	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5
76	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3
77	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3
78	2	3	4	5	5	4	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	4	1	4	4
79	5	1	1	4	3	2	2	2	5	5	2	5	4	3	2	2	2	3	2	5	5
80	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2

## **ANEXO 8. Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL APODERADO**

Título de la investigación: Actividad física y autoestima en estudiantes del nivel secundaria, en una Institución Educativa, Otuzco, 2024

Investigador: CASTILLO LÁZARO, Henry

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada: Actividad física y autoestima en estudiantes del nivel secundaria, en una Institución Educativa, Otuzco, 2024, cuyo objetivo es propongo determinar la relación de la AF de los estudiantes de secundaria y la autoestima, en una IE, Otuzco, 2024.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes de segunda especialidad en educación física y deporte de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución N° 80292-Daniel Alcides Carrión.

Describir el impacto del problema de la investigación

La normativa peruana mediante su (MINEDU, 2022) D.S. 014-2022-MINEDU define la actividad física como cualquier movimiento de los músculos esqueléticos del cuerpo que necesita gasto de energía y permite la interacción personal con las personas y el medio ambiente. La actividad física incluye el ejercicio físico, así como otras actividades que pueden categorizarse según sus propósitos como utilitarias, lúdicas, tradicionales y de promoción de la salud y educativas. Al mismo tiempo, incorpora planes de estudio diseñados por el ciclo educativo de la Educación Básica Regular (EBR) en el ámbito de la educación física. Por lo tanto, es crucial evaluar si esto ha dado lugar a alguna correlación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes en una institución educativa (IE) ubicada en el distrito de Otuzco en el año 2024.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar de esta investigación.

1. Se realizará dos cuestionarios sobre la investigación: Actividad física y autoestima en estudiantes del nivel secundaria, en una Institución Educativa, Otuzco, 2024
2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente de las aulas de primero a quinto grado de educación secundaria de la institución 80292-Daniel Alcides Carrión.

3. Las respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

#### Participación voluntaria (Principio de autonomía)

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

#### Riesgo (Principio de No maleficiencia)

La participación de su hijo en la investigación No existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

#### Beneficios (Principio de beneficencia)

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzarán a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de las personas, sin embargo los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

#### Confidencialidad (Principio de justicia)

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

#### Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contar con el investigador CASTILLO LÁZARO, Henry email: hcl28922@gmail.com. Docente asesora Calla Vásquez, Kriss Melody.

#### Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

1	ALAYO VILLARREAL ARACELI ROXANA	48251763	
2	ALAYO VILLARREAL FLOR	43006231	
3	ALAYO VILLARREAL SANTOS PALMIRA		
4	ALCANTARA DIAZ LEOPOLDO DANTE	42626775	
5	ALVAREZ ILDEFONSO NORMA ELVA		
6	ALVAREZ REYES IVAN ROBESPIERRE	41351039	
7	ARGOMEDO CRUZ DOMELIO	19090098	
8	ARGOMEDO MORALES RUNE NEISER	45429893	
9	ARTEAGA ORBEGOZO EDUARDO EZMILVER	43185674	
10	AVALOS CRUZ ABELINO	41923978	
11	BACILIO GAITAN ESPERANZA EUFEMIA		
12	BACILIO GAITAN JOSE	19032427	
13	BACILIO GAITAN MARIO	44352008	
14	BACILIO GAITAN WILSON	42901128	
15	BACILIO QUIPUSCOA DENIS OBIDIO	48520776	
16	CABRERA MEREGILDO EDY ARNALDO	10606912	
17	CASTILLO ILDEFONSO GLEMER HERMES	19037391	
18	CASTRO FERNANDEZ JUAN JULIO	19037509	
19	CASTRO FLOREANO EDSON MARIO	41575158	
20	CASTRO FLOREANO ELDER	48363363	
21	CASTRO ZAVALETA WALDO EDVAR	19081067	
22	CASTRO ZAVALETA YRMA	19037031	
23	CERNA RODRIGUEZ CLEMENTE JESUS		
24	CERNA RODRIGUEZ MANUEL ALBERTO		
25	CHAVEZ AVALOS EMITERIO ALEYMAR		
26	CORDOVA ZAVALETA EFRAIN EDUAR	19101900	
27	CORDOVA ZAVALETA PERCY	41616077	
28	CRUZ LAZARO ALEX DAVID	46232689	
29	CRUZ LAZARO GROVER EDUARD	43281174	
30	CRUZ MEREJILDO ANITA LUZMER	40852031	

31	DE LA CRUZ CHACON LILIANA ELIZABETH	19033144	
32	DE LA CRUZ CHACON ZACARIAS RAUL	19088861	
33	DE LA CRUZ MEREGILDO MARGARITA ALEJANDRINA	19089276	
34	DE LA CRUZ VILLAJULCA FRANKLIN MIGUEL		
35	FLOREANO GONZALES LORGIO		
36	FLOREANO GONZALES RAYMUNDO	43501983	
37	FLOREANO MEREGILDO ARACELI ESTHER	42980601	
38	FLOREANO MEREGILDO ESTELA	46604240	
39	FLOREANO SILVA MANUEL ELVIS	44489418	
40	GARCIA MARTINEZ DILMER EMILLANO	44645278	
41	GARCIA MARTINEZ EDITA MAGALY	47495829	
42	GARCIA MARTINEZ NILDER	46276627	
43	GONZALES CRUZ NORMA LUCY	45113309	
44	GONZALES RODRIGUEZ EDUARDO	19037438	
45	GONZALES RODRIGUEZ LEOCADIO		
46	GONZALES RODRIGUEZ MARILU	19079820	
47	HERNANDEZ CASTILLO PAULINO RONEL	42775147	
48	IBAÑEZ CAMPOS EDER ANTHONY	41473049	
49	LAZARO MEREGILDO ARMIDA ROSMERY	19075116	
50	LAZARO RODRIGUEZ MARGARITA ELISA	19100068	
51	LEYVA VILLANUEVA FRANCISCA SANTOS	48680661	
52	LUJAN ZARATE GRIMALDO NACARINO	42353958	
53	MARTINEZ GARCIA EUSEBIO		
54	MARTINEZ MENDOZA NILSON	43150527	
55	MARTINEZ MENDOZA YUBER	44090520	
56	MARTINEZ RODRIGUEZ JOSE	80300393	
57	MARTINEZ RODRIGUEZ NILTON	47053047	
58	MENDOZA FLOREANO ALICIA	41444228	

## ANEXO 09. Reporte de similitud software Turnitin

The screenshot displays the Turnitin Feedback Studio interface. The main document is titled "PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE" from "UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO". The document content includes the title "Actividad física y autoestima en estudiantes del nivel secundaria en una Institución Educativa Otuzco 2024", the author "Castillo Lázaro, Henry", and the advisor "Dra. Calla Vásquez, Kriss Melody". The research line is "Educación y calidad educativa". The similarity score is 17%.

**Resumen de coincidencias**

17 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver Fuentes en inglés

Coincidencias	Porcentaje
1 Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	7 %
2 repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3 %
3 hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
4 repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5 www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %
6 Entregado a Pontificia... Trabajo del estudiante	<1 %
7 www.clubamayos.com Fuente de Internet	<1 %
8 james.webkanix.com Fuente de Internet	<1 %
9 repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10 lareferencia.info Fuente de Internet	<1 %
11 Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 %

Página: 1 de 23    Número de palabras: 5840    Versión solo texto del informe    Alta resolución    Activado