



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**Actividad física y autoestima de estudiantes de una  
institución educativa de San Juan de Lurigancho**

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

**AUTOR:**

Arisaca Roque, Jose Luis ([orcid.org/0009-0003-5855-8875](https://orcid.org/0009-0003-5855-8875))

**ASESORA:**

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

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA**

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

**DEDICATORIA:**

“A mi hermana por sus palabras y compañía”.

“A mi amigo por brindarme su tiempo que ha contribuido para el logro de mis objetivos”.

**AGRADECIMIENTO:**

A quienes hicieron posible este sueño, aquellos que junto a mi caminaron en todo momento y siempre fueron inspiración, apoyo y fortaleza. Esta mención para Dios, y a cada docente quienes con su apoyo y enseñanzas constituyen la base de mi vida profesional.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

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

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

Yo, PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA, 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 de estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho", cuyo autor es ARISACA ROQUE JOSE LUIS, 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, 08 de Julio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA <b>DNI:</b> 09857630 <b>ORCID:</b> 0000-0003-2233-7598	Firmado electrónicamente por: TPEQUENOSA el 14- 07-2024 18:33:57

Código documento Trilce: TRI - 0803156



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

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

### **Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, ARISACA ROQUE JOSÉ LUIS, 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 de estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho", 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 planteadas. 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 información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Apellidos y Nombres del Autor:</b>	<b>Firma</b>
ARISACA ROQUE JOSÉ LUIS <b>DNI:</b> 40640711 <b>ORCID:</b> 0009-0003-5855-8875	Firmado electrónicamente por: JARISACAR el 14- 07-2024 18:33:57

Código documento Trilce: TRI - 0803156

# ÍNDICE

Carátula	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Declaratoria de autenticidad del asesor	
Declaratoria de Originalidad del autor	
<b>ÍNDICE</b> .....	<b>ii</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	<b>10</b>
3.1. Tipo y Diseño de investigación .....	10
3.2. Variables y operacionalización .....	10
<b>3.3. Población</b> .....	<b>13</b>
<b>3.3.1. Población</b> .....	<b>13</b>
3.3.2. Muestra.....	13
3.3.3. Muestreo.....	13
<b>3.3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad</b> .....	<b>13</b>
<b>3.3.5. Instrumentos de recolección de datos</b> .....	<b>14</b>
3.4. Procedimientos .....	14
3.5. Métodos de análisis de datos .....	14
3.6. Aspectos éticos.....	15
IV. RESULTADOS .....	16
4.1. Resultados descriptivos.....	16
<b>4.1.1. Prueba de hipótesis</b> .....	<b>18</b>
V. DISCUSIÓN .....	25
VI. CONCLUSIONES.....	27
VII. RECOMENDACIONES .....	29
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>30</b>
Anexos .....	34

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue establecer la relación entre la actividad física y autoestima en los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho. Metodológicamente corresponde al enfoque cuantitativo, no experimental, transversal, básico y alcance correlacional. La recolección de datos se hizo con instrumentos validados con rigor científico, cuyo valor del Coeficiente Alfa del Cronbach, para la variable actividad física fue de 0,789, de igual forma, la variable autoestima con el valor de 0,784, valores que señalan instrumentos confiables. La población fue constituida por estudiantes de una IE del distrito de SJL totalizado en 200 estudiantes, de donde se obtuvo una muestra representativa seleccionada a través del muestreo probabilístico al 95% en un total de 132. Los resultados sobre los niveles de actividad física evidenciaron 21,2% “nivel bajo”; 19,7% “nivel medio” y 59,1% “nivel alto”; sobre los valores de la autoestima evidencian: 39,4% “nivel bajo”; 21,2% “Regular” y 39,4% “Buena”; evidenciando que el 59,5% tienen un nivel de autoestima bajo o medio y el 41, 9% de los estudiantes no practican actividad física o lo hacen parcialmente. Concluye mostrando un Rho de ,379\*\* y por el valor de  $p < , 0,05$ , se determinó que existe correlación muy fuerte, corroborando la existencia de una relación directa entre la actividad física y la autoestima de los educandos de una IE de SJL, por lo que: a mejor ejercicio corporal, mejor autoestima.

**Palabras clave:** Actividad física, autoestima, Identidad, autonomía, emociones, motivación y socialización.

## ABSTRACT

The objective of this research was to establish the relationship between physical activity and self-esteem in students of a secondary educational institution in San Juan de Lurigancho. Methodologically it corresponds to the quantitative, non-experimental, transversal, basic approach and correlational scope. Data collection was done with instruments validated with scientific rigor, whose Cronbach's Alpha Coefficient value for the physical activity variable was 0.789, as well as the self-esteem variable with a value of 0.784, values that indicate reliable instruments. The population was made up of students from an IE of the SJL district totaling 200 students, from which a representative sample selected through 95% probabilistic sampling was obtained in a total of 132. The results on the levels of physical activity showed 21.2% "low level"; 19.7% "medium level" and 59.1% "high level"; Regarding self-esteem values, they show: 39.4% "low level"; 21.2% "Fair" and 39.4% "Good"; showing that 59.5% have a low or medium level of self-esteem and 41.9% of the students do not practice physical activity or do so partially. It concludes by showing a Rho of .379\*\* and by the value of  $p < 0.05$ , it was determined that there is a very strong correlation, corroborating the existence of a direct relationship between physical activity and self-esteem of students of an EI of SJL, so: the better physical exercise, the better self-esteem.

**Keywords:** Physical activity, self-esteem. Identity, autonomy, emotions, motivation and socialization



## I. INTRODUCCIÓN

El dinamismo corporal durante la vida escolar siempre fue relegada a una o dos horas en América Latina, sin tener en cuenta esta se basa en un enfoque educativo, en el que los objetivos de aprendizaje van más allá de las habilidades físicas y se centran en la formación integral. La búsqueda de sembrar modelos de vida donde prima la obediencia, la cooperación y la responsabilidad, así como el desarrollo de competencias socioemocionales. Asimismo, garantizar la inclusión y equidad como política para fortalecer la actividad física, las cuales deben estar centradas en la sensibilización sobre principios y valores que promueve la educación física en aras de fortalecer la trilogía familia-escuela-comunidad (Bennasar-García & Silva, 2024). A dos años de haber sufrido la devastación física por la pandemia a causa del SarsCov-2, en donde todos los habitantes del planeta fueron confinados al encierro por miedo al contagio de la COVID-19.

Este periodo de confinamiento o encierro ha limitado a los estudiantes en su desarrollo corporal y consecuencias de ello el aumento de la obesidad y obtención de otras enfermedades (Vegara y otros, 2023). La acción física en el Perú y otras latitudes ha sido afectada por las terribles consecuencias de la pandemia. Se ha dejado en el olvido en una etapa en la que su reinención —con ayuda de los medios digitales, la tecnología y los mass media— se ha tratado de prevenir riesgos de salud física y mental, como lo afirma la Unesco (2020). Los esfuerzos por parte del Gobierno peruano son escasos a la hora de innovar en la actividad física como método complementario a la práctica del deporte desde casa en comparación con las alianzas emprendidas por otros países (Torres, 2021).

En el Perú según el MINSA (2023) solo el 26 % de personas adultas realizan ejercicios físicos, en cambio, los de la etapa escolar y adolescentes las cantidades han decrecido, básicamente en ejercicios corporales y deportes, siendo estos reemplazados por actividades lúdicas virtuales.

La recomendación es la práctica de ejercicios corporales en 1 y 3 horas en la primera infancia y aumentar con el desarrollo y crecimiento físico. Las recomendaciones de especialistas en el cuidado de la salud recomiendan ejercicios corporales y caminatas permanentes, actos que sin dudas mejoraran los

estándares de calidad de vida. El MINSA manifestó que el 62% de las personas a partir de los 15 años evidencian IMC. Se cree que entre el 2020 y 2023 las cifras de personas con IMC se ha elevado por encima de los 15 millones, agravándose en la etapa de pandemia.

Según el MINEDU (2022) es necesario trabajar por la mejora de la salud desde las escuelas, para ello en EBR se ha normado que los docentes realicen 10 minutos de ejercicios durante el proceso de aprendizaje. Los estudiantes deben tener una vida activa para contribuir en el desarrollo de una salud libre de enfermedades a causa del sedentarismo, prioridad en el aprendizaje del estudiante y perfil de egreso expresado en el CNEB. En cuanto a las bondades que genera los movimientos corporales en la vida y salud de los estudiantes, la OMS (2022) señala: Que este aspecto en la etapa escolar contribuye en una adecuada concentración porque oxigena todo el sistema neuronal, reduciendo el cansancio mental, también denominado estrés académico. Finalmente, se infiere que toda actividad es buena para el proceso de aprendizaje. Siendo así, se esboza el problema general ¿Cuál es la correspondencia que suele darse entre los movimientos corporales y el amor propio en escolares del nivel secundaria de una IE de SJL 2024?, como problemas concretos se presentan: ¿Cuál es la correspondencia entre los movimientos corporales moderados y el amor propio?, ¿Cuál es la correspondencia entre los movimientos corporales intensos y el amor propio?, ¿Cuál es la correspondencia entre la vida sedentaria y el querer mucho?

Esta investigación se justifica teóricamente porque va a contribuir en la profundización epistemológica sobre el dinamismo físico y el amor propio en escolares, con el estudio se busca mejoras y soluciones para ser útiles y aportar nuevos conocimientos a la búsqueda de información de similares estudios en el futuro. De la misma forma, se justifica metodológicamente, porque se utilizará instrumentos validados para obtener resultados y estos serán exactos para que en las próximas investigaciones puedan hacer replicas en otros estudios, brindando información correcta y confiable. Finalmente, se justifica de manera social, porque será de ayuda para las entidades educativas del Cono Este, implementando

talleres y/o salones deportivos que iría de la mano con la educación psicoemocional que ayuden a mejorar la cualidad de la personalidad en los adolescentes.

Como prioridad, esta investigación busca comprobar la correspondencia entre lo referente al aspecto físico motor y el amor propio en una IE pública del Cono este 2024. De la misma forma, los fines concretos son: Comprobar la analogía entre los movimientos corporales moderados y el amor propio en los escolares de EBR, determinar la relación del ejercicio corporal intenso y la autoestima; finalmente, determinar la relación de la actividad física sedentaria y la autoestima.

Como hipótesis general: Hay analogía fuerte entre los movimientos corporales y el amor propio en una IE estatal del distrito de SJL 2024. como específicas serán: Hay analogía significativa entre la dinamismo físico moderado y amor propio, Hay correlación significativa entre la agilidad física intensa y amor propio, Hay concordancia significativa entre la vida sedentaria y la autoestima.

## II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional se tiene a Parra (2023), quien en su investigación tuvo el objetivo establecer el acontecimiento de las diligencias Físico-Recreativas en amor propio de alumnos. Investigación cuantitativa, cuasi experimental, descriptivo, longitudinal. La muestra se conformó por 71 estudiantes. El resultado sobre los niveles de amor propio fue de nivel “bajo” se encontró en un 100% en la etapa de pre mediación; y en la etapa post, fue nivel “bajo” en 70%, y 30%, en nivel “Medio”. Concluye señalando que la calidad de movimiento físico regula efectivamente el amor propio de los alumnos.

Ramos. (2023), en su estudio tuvo como fin observar la correspondencia entre el movimiento corporal y el amor propio, el uso de redes sociales y el índice de masa corporal (IMC). Estudio cuantitativo, transversal, correlacional. La muestra se conformó por 21 estudiantes. Los resultados evidenciaron la existencia de relaciones entre el uso de redes sociales y la actividad física, pues a mayor uso de las redes sociales aumenta el sedentarismo; asimismo, al disminuir la realización de actividad física aumenta el uso de redes sociales. Concluye señalando que hay una relación significativa entre el tiempo que llevan usando los niños las redes sociales y los niveles de autoestima y actividad física.

Espín (2022), en su estudio tuvo como propósito comprobar la analogía entre dinamismo físico y el amor propio. Estudio cuantitativo, correlacional. La muestra de estudio se conformó por 132 estudiantes. Los resultados fueron: el 92,42% reconocieron lo saludable del ejercicio corporal en el manejo de la autoestima; sin embargo, el 6,82%, no consideran importante la actividad física y solo el 0,76% medianamente importante, en conclusión, hay correlación moderadamente positiva entre el dinamismo corporal y el amor propio.

Bragança (2021), su estudio tuvo el objetivo de evidenciar la hegemonía del dinamismo físico sobre la calidad de vivencia, amor propio y adaptabilidad social de niñas. Investigación cuantitativa, descriptivo, transeccional. La muestra fue 572 estudiantes. Los resultados sobre el desenvolvimiento corporal en estudiantes femeninas durante la semana son nulos en 68.2%. Dos o tres veces por semana, en las horas escolares es nula en 50.1%. En cuanto a las adolescentes que

practican actividad física es el 49.9%. Concluye manifestando que los niveles de actividad física son bajo o muy bajo. Asimismo, esto se agrava con la edad que avanza.

Tapia (2020), en su investigación tuvo el objetivo plantear un modelo práctico de movimientos físico-corporales para promover el desarrollo cognitivo en la escuela "La Moya". Investigación tipo básica, cuantitativa, explicativa. La muestra se conformó por 24 estudiantes. Los resultados evidencian que los movimientos físico-corporales fortalece los niveles de aprendizaje en todas sus facetas. Concluye señalando que los eventos de acción y físicos contribuye en el desarrollo del estudiante a nivel físico, mental, emocional y espiritual.

A nivel nacional se tiene a Villanueva (2023), quien en su estudio cuyo fin fue establecer la correspondencia entre el bienestar psicológico y dinamismo corporal de los estudiantes de una escuela del Cono Norte, 2022. Estudio cuantitativo, no experimental, correlacional transversal. El grupo de trabajo fue conformado por 120 alumnos. Los resultados sobre la actividad física: 26.1% nivel malo, 70.6%, regular y 3.4%, bueno. Concluye señalando que el dinamismo corporal depende de la adecuada salud mental de los alumnos.

Nieves. (2023), en su estudio tuvo como meta examinar la analogía entre los movimientos físico-corporales, la capacidad de manejo corporal y la salud mental de estudiantes universitarios. Estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional transversal. El grupo focalizado fue conformado por 137 alumnos. Los resultados descriptivos determinaron que el 43.7% practica ejercicio corporal y el 56,3% no practica. Concluye señalando que los factores extrínsecos e intrínsecos condicionan la práctica de actividades físicas.

Córdova. (2022), en su estudio tuvo como objetivo instaurar la concordancia entre los movimientos físico-corporales y la complacencia en una IE Pública de Sarhua 2022. Estudio cuantitativo, correlacional transversal. El grupo de trabajo fue conformado por 88 educandos. Los resultados evidencian que las actividades físicas es 68,2% bueno y 31,8% regular. En cuanto a la satisfacción, 68,2% medianamente; el 18,8% el nivel bajo y el 12,9%, nivel alto. Concluye señalando que los ejercicios corporales se correlacionan con la satisfacción de los escolares.

Quijano (2022), en su estudio tuvo la finalidad de instituir la correspondencia entre el dinamismo corporal y el amor propio de los adolescentes en época de pandemia en una IE de Surco- 2021. Estudio cuantitativo, correlacional transversal. El grupo de trabajo se conformó por 100 escolares. Los resultados descriptivos determinan que las actividades físicas fueron: regular 46,25%, buena 38,75% y mala 15%. Concluye señalando la existencia de correlación entre el ejercicio corporal y la autoestima.

Martínez. (2021), quien en su estudio tuvo como objetivo establecer la analogía entre el dinamismo corporal y el amor propio de los escolares de la IE San Antonio de Huamanga, 2021. Estudio cuantitativo, no experimental, correlacional transversal. El grupo de trabajo se formó por 64 escolares. Los resultados sobre actividad física fueron: 57,8% medianamente, el 32,8%, superior y el 9,4%, nivel bajo. En cuanto a la autoestima el 42,2% medio, el 29,7% alto y el 28,1% bajo. Concluye señalando que el amor propio se relaciona con el dinamismo corporal de los estudiantes.

En cuanto a la variable denominada ejercicio corporal, tienen que ver con el desenvolvimiento de actos físicos o de movimiento corporales en beneficio de la atención integral de la salud. (Romero, 2009). Por su parte, la Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) (2002) la define como todo acto que involucra movimiento corporal y desgaste de energía acumulada, cuyo resultado es el bienestar corporal y mental, puede definirse como juego libre o lúdico; y desde el ámbito educativo contribuye en la formación de las personas (Hallal y otros, 2005). Los movimientos corporales abarcan todo proceso de estiramiento y quema de calorías. La ACSM, considera que la actividad física desarrolla la masa muscular como producto de la actividad, desde la simple actividad como levantarse y caminar, siendo necesarios para generar una adecuada salud física.

Según Escalante (2011), la parte físico-motor del hombre está adecuado para desplegar energía y necesita desarrollarse. Sin embargo, el sistema citadino y el avance tecnológico limita este desarrollo, conminado a los escolares a una existencia sedentaria. Esta situación de cero o limitada práctica deportiva o física a dado lugar a estilos de vida inadecuados; que a su vez está generando deterioro de salud física y mental, situación que ha generado problemas de Salud Pública.

Según la OMS (2022), el manejo inadecuado de la salud física y mental que deriva de una adecuada práctica de movimientos físico-corporales y estilos de vida buenos hábitos contribuye en el cuidado en contra de enfermedades cardiovasculares, alteración de la salud mental y equilibrio espiritual. Por su parte, la UNICEF (2019) considera que, en las primeras etapas de desarrollo de la persona es necesario consolidar hábitos y formas de vida saludable; y en ello incluir los ejercicios corporales, estas actividades desarrollarán fortaleza muscular y mental. Según la OPS (2019) El proceso de desarrollo del ejercicio corporal se ha dado pausadamente por falta de políticas públicas en salud. Mundialmente aproximadamente el 45% de adultos y adolescentes no se alinean a las recomendaciones sobre la práctica de ejercicios corporales determinadas. Se ha evidenciado que, a mayor crecimiento económico en los países, mayor inactividad. Hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización y la falta de políticas de salud.

Rodríguez y otros (2020) consideran que los ejercicios corporales desarrolladas en la EB contribuyen en el mejoramiento de parámetros de estilos de vida física y mental. En ese sentido, la responsabilidad de los funcionarios públicos de la educación básica está ligada en resultados de una buena salud. Camargo & Ortiz (2010) señalaron. Que estos son básicamente la influencia directa de la familia o entorno social, para bien o para mal; porque en muchos casos, la influencia es negativa para la práctica de actividades físicas; es decir, que en el entorno cercano no hay modelos establecidos, más por el contrario, tienen que recurrir a modelos externos o ajenos al entorno; es decir, personajes mediáticos, ajenos a valores y vida sana. En cuanto, a los beneficios del ejercicio corporal en la salud y en la imagen corporal, Zapata (2022), consideró, que todo adolescente se encuentra en la búsqueda de la identidad física y mental; por lo que, busca modelos a seguir; es consciente que la figura física sí importa en una sociedad consumista, entonces buscará mejorar su aspecto físico. En esta etapa, este necesita ser entendido y orientado a la realización de ejercicios físicos para este fin; de no ser así, puede recurrir a otros mecanismos que pueden ser dañinos para su salud.

De la misma forma, Gaete (2015) considera que todo adolescente busca sentirse aceptado en su entorno social; y para ellos la percepción de su aspecto

físico juega un papel muy importante, porque quiere sentirse bien y para ello muchas veces hacen sacrificios no adecuados que altera su salud. En esta fase de crecimiento humano, la actividad física o motriz es muy importante, esta práctica recurrente, adecuadamente orientada genera un estilo de vida sano y con proyección social; caso contrario, puede llevarlos a generar hábitos de vida no sanos. Tener en cuenta que, en esta etapa de la vida, estos seres determinan su identidad personal, social y emocional; entonces una adecuada orientación de los padres o maestros definirá sus estilos y hábitos de vida (Zapata, 2022).

En cuanto, a la concepción epistemológica segunda variable autoestima, Pérez (2019) considera que la autoestima es la mirada intrapersonal y el amarse personalmente. Este proceso involucra al cuidado personal, que tiene que ver con el físico y mental; asimismo, la capacidad de resiliencia para afrontar las exigencias de las relaciones interpersonales. La prioridad de amarse a uno mismo contribuye en el desarrollo de la persona y fortalece las adecuadas relaciones interpersonales y la construcción de la identidad personal. El amor propio es el ingrediente necesario para el desarrollo de la personalidad, la imagen propia y la autodeterminación. En la actualidad, el amor propio contribuye en la realización personal y la puesta en marcha de la capacidad de resiliencia. Un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima. Teniendo en cuenta, que la autoestima es la valoración, estima propia, confianza en el potencial personal y la resiliencia.

Por su parte, el terapeuta canadiense Branden (1995) consideró el legítimo amor propio es el punto de partida para obtener logros personales. Por lo que: 1. Contribuye a desarrollar nuestra capacidad de entrega y eficacia. 2. Permite desarrollar la capacidad de romper barreras que imposibilitan nuestro progreso mental y físico, es decir, nos dota de positivismo real. Por su parte, Álvarez (2020) consideró que el amor propio es un elemento esencial en el progreso personal, académico, social y profesional, especialmente en estudiantes de secundaria. Los estudiantes en esta etapa educativa afrontan, entre otros aspectos, sus procesos de toma de decisiones de tipo académico y profesional y configuran su proyecto personal y profesional; en este proceso, la autoestima juega un papel relevante, porque permite una adecuada percepción y valoración de sí mismo.



Es necesario entender que el amor propio está ligada fuertemente con las habilidades sociales, en ese sentido, León & Lacunza (2020) señaló que la autoestima se encuentra fuertemente vinculada a las habilidades sociales, ya que las interacciones eficaces repercuten en la imagen que cada persona tiene de sí misma; a su vez se vincula con las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y el bienestar general en la infancia y la vida adulta. También, se la ha vinculado con depresión, trastornos alimentarios, trastornos de personalidad, ansiedad y fobia social. Por su parte, Alonso y otros (2007) concluyó que el amarse asimismo y la sana convivencia son componentes que contribuyen en el bienestar de la persona; si estos aspectos, están fraccionados, no será posible hablar de vida en plenitud.

### III. METODOLOGÍA

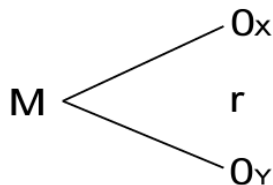
#### 3.1. Tipo y Diseño de investigación

##### Tipo de investigación

Estudio cuantitativo, básica o pura. Esta investigación no pretende resolver problema inmediato, sino, es el camino para otros estudios. Su finalidad es profundizar en el conocimiento y es base para otras investigaciones (Hernández y otros, 2014).

##### Diseño de investigación

Estudio transeccional, porque en esta modalidad de estudio los fenómenos solo son observadas en su contexto natural y en un solo momento; es decir, no se permite manipulación alguna (Arias, 2019). Asimismo, es detallado y correlacionado, porque los datos obtenidos como una foto momentánea fueron procesados unitariamente, al respecto, Mejía (2019) sostiene que estos estudios buscan establecer puntos de encuentro y relación inmediata, en este caso la dependencia entre los eventos físico – corporales y la autoestima, la figura es la que sigue:



Dónde:

M = Muestra.

O = Observación

X = V1

Y = V2

R = relación

#### 3.2. Variables y operacionalización

V1: Actividad física.

**Definición conceptual:**

Según el MINSA (2015), los movimientos físico-corporales mejoran la salud física y mental, su práctica organizada y equilibrada fortalece los estilos de vida saludable; asimismo, fortalece las etapas adecuadas de aprendizaje y el sistema inmunológico, reduciendo el inicio de enfermedades por el exceso de IMC.

**Definición operacional:**

La actividad física será medida por medio de un instrumento que prioriza las tres dimensiones y diecisiete indicadores de donde se logró 20 ítems.

**Actividad física moderada**

- Caminatas
- Paseos
- Escalar y descender
- Levantamiento de materiales
- Trabajos de rotación física
- Juegos y dinámicas

**Actividad física intensa**

- Trabajos dirigidos
- Trotamientos
- Rutina de baile
- Práctica de deporte
- Práctica de deporte colectivo.

**Actividad sedentaria**

- Actividades físicas
- Estudios
- Movilizaciones
- Uso de la computadora
- Tiempo libre
- Salida a compras

**Variable 2: Autoestima.**

**Definición conceptual:**

Según Alonso y otros (2007), el amarse asimismo y la sana convivencia son componentes que contribuyen en el bienestar de la persona; si estos aspectos, están fraccionados, no será posible hablar de vida en plenitud.

**Definición operacional:**

La autoestima será medida por medio de esta herramienta se dará prioridad a sus seis dimensiones y dieciséis indicadores de donde se obtiene 25 ítems.

**Vida familiar**

- Relaciones personales familiares
- Estimación del potencial personal
- Conocimiento del entorno familiar

**Identidad personal**

- Identidad propia
- Identificación de su imagen
- Identificación de logros

**Autonomía**

- Resolución de problemas
- Acomodamiento a desafíos
- Capacidad comunicativa propia

**Emociones**

- Autoconocimiento
- Empatía

**Motivación**

- Motivación de liderazgo
- Motivación personal

**Socialización**

- Socialización en pares
- Socialización amical

- Acciones de interrelación

### **3.3. Población**

#### **3.3.1. Población**

Según López-Roldan & Fachelli (2015), constituido por el ámbito de trabajo en quienes se ejecutará los procesos de recojo y medición cuantitativa y directa. Por lo que estuvo compuesta por 200 escolares de una IE de secundaria de SJL.

#### **Criterios de inclusión:**

Escolares ratificados en el 2024.

#### **Criterios de exclusión:**

Colegiales que no asisten a la IE.

#### **3.3.2. Muestra**

Este grupo de estudio es el subconjunto del universo, seleccionada con la técnica de probabilidad, teniendo en cuenta el margen de error (López-Roldan & Fachelli, 2015). En esta investigación, el grupo de estudio está constituido por escolares de una IE del nivel secundaria de SJL en un total de 132.

#### **3.3.3. Muestreo**

El muestreo es probabilístico al 95%; al respecto López (2017) considera que el muestreo es la técnica más atinada para este tipo de estudios, porque posee fórmula con rigor científico

#### **3.3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad**

##### **Técnica de recolección de datos**

La técnica utilizada fue la denominada encuesta, porque será la fotografía del momento; al respecto, Hernández & Duana (2020) consideraron que este tipo de procedimiento permiten de manera muy factible la obtención de datos en un solo momento.

### **3.3.5. Instrumentos de recolección de datos**

La herramienta fue un examen con escalas establecidas. Muñoz (2015) señala que son herramientas para obtener datos a través de cuestionamientos. En el estudio se utilizaron dos tipos de cuestionarios, uno de actividad física que consta de 20 ítems y el otro de autoestima de 25 ítems.

#### **Confiabilidad**

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron realizados con el Coeficiente Alfa de Cronbach, los resultados manifiestan para la variable: Actividad física la fiabilidad es de 0,797, señalando la confiabilidad del mismo; en cuanto, a la variable Autoestima, la fiabilidad es de 0.784; también confiable. Por estos datos se puede inferir que ambos instrumentos son aceptables para el uso planificado.

Asimismo, se hace de conocimiento que estos instrumentos fueron validados científicamente por Quijano (2022), autor en su investigación que hace referencia a las dos variables en la UNFV.

### **3.4. Procedimientos**

El recojo de datos se realizó en un solo momento, previa autorización de la autoridad correspondiente, en este caso de los directores de las II.EE. de SJL; para ello se recurrirá a la Carta de solicitud de la UCV a través del Asesor.

### **3.5. Métodos de análisis de datos**

Obtenido las evidencias, estas fueron sistematizadas en tablas y gráficos a través de estadígrafos del Spss statistics 25. Para los resultados descriptivos se utilizó tablas y barras, previo a la Prueba de Normalidad que determinó variables no paramétricas.

### **3.6. Aspectos éticos**

En este estudio se tomó en cuenta los principios de la ética biomédica y levinasiana; sobre el primero, se ha tenido en cuenta el principio de Beneficencia, que el deseo de esta investigación es hacer el bien; la no Maleficencia; es decir no buscar el mal; el de justicia, no se hizo discriminación a nadie y la del consentimiento informado; es decir, se informó a la dirección de la IE, a los docentes y estudiantes.

En cuanto a la ética bajo los principios levinasianos, se tomó en cuenta los contenidos básicos: 1) la ética de la compasión, porque la aceptación a la obtención de la información es acogida y se hizo con responsabilidad; 2) el contexto o circunstancia; en este aspecto, se hizo un trabajo muy responsable con el quehacer o contenido educativo; 3) la memoria es reconocimiento del pasado y justicia con las víctimas; en este aspecto, se trabajó con la cultura inclusiva, Finalmente, 4) la denuncia de “lo que no debe ser”; una vez más, se replantea el respeto a la persona y a la acción educativa (Ortega, 2016).

En base a lo dispuesto por la Universidad César Vallejo en la Resolución de Consejo Universitario N° 0340-2021/UCV, en el Artículo 3º.- Principios de ética en investigación, se ha tomado en cuenta la Competencia profesional y científica siguiendo los lineamientos de la investigación científica; el respeto por la Integridad humana, considerando al ser humano como ente valioso con mucho conocimiento; asimismo la Probidad que nos ha llevado a actuar con honestidad durante toda la investigación. Finalmente. el Respeto de la propiedad intelectual; en este aspecto se ha tenido en cuenta la información recopilada en el estilo APA.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados descriptivos

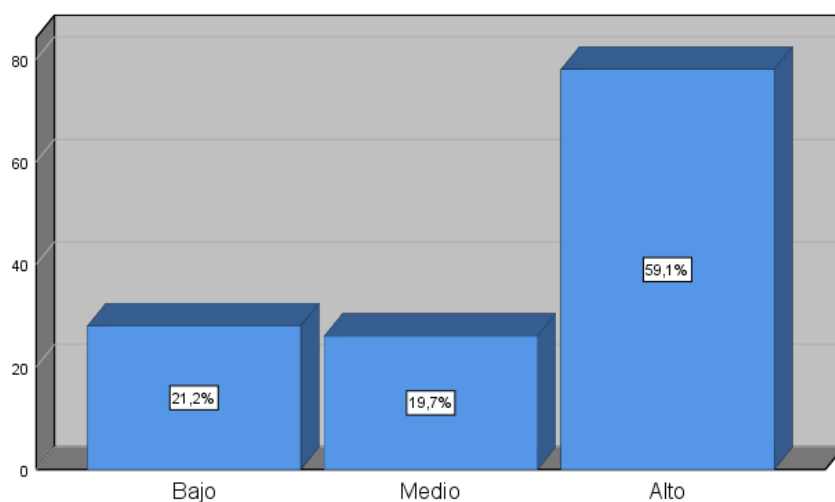
Tabla 1

*Niveles sobre la actividad física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	28	21,2	21,2	21,2
	Medio	26	19,7	19,7	40,9
	Alto	78	59,1	59,1	100,0
	Total	132	100,0	100,0	

*Figura 1*

Niveles sobre la actividad física



Interpretación:

Las evidencias de resultados de la actividad física, en la tabla 1 y figura 1 evidencian: 21,2% “nivel bajo”; 19,7% “nivel medio” y 59,1% “nivel alto”; estos resultados hacen notar que el 41,9% de los estudiantes de EBR de una IE de SJL no practican actividad física o lo hacen parcialmente; es decir, este porcentaje está expuesto a enfermedades físicas y mentales como las cardiovasculares y el estrés.



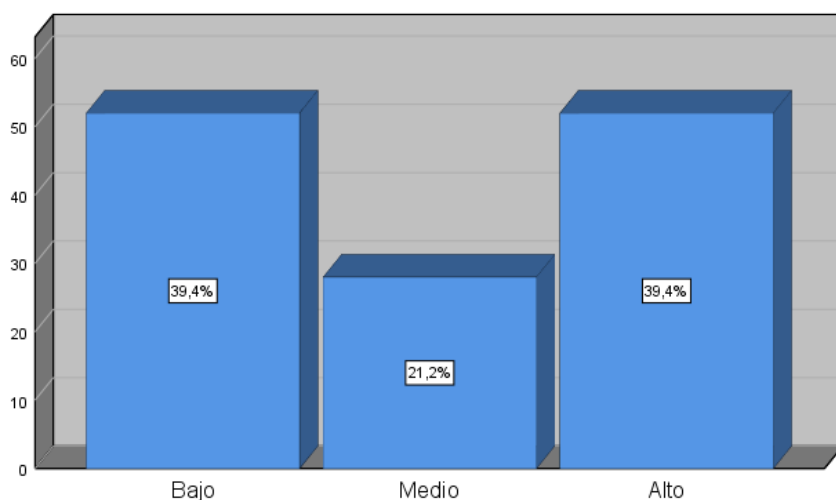
Tabla 2

Frecuencias porcentajes en niveles de autoestima

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	52	39,4	39,4	39,4
	Medio	28	21,2	21,2	60,6
	Alto	52	39,4	39,4	100,0
	Total	132	100,0	100,0	

Figura 2

Niveles la autoestima



Interpretación:

Los resultados de la autoestima, en la tabla 2 y figura 2 se evidencian: 39,4% “nivel bajo”; 21,2% “nivel medio” y 39,4% “nivel alto”; estos resultados hacen notar que el 59,5% de los estudiantes de una IE de EBR de SJL tienen un nivel de autoestima bajo o medio; es decir, necesitan ser atendidos de manera urgente con programas especiales, pudiendo ser programas con actividades físicas y de esta manera revertir esta problemática.

### 4.1.1. Prueba de hipótesis

#### Prueba de normalidad

$H_0$  = Los datos sobre actividad física y autoestima son de tendencia normal.

$H_a$  = Los datos sobre actividad física y autoestima no son de tendencia normal.

Tabla 3

*Prueba de Normalidad de las variables en análisis.*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
V1: Actividad física	,302	132	,000
V2: Autoestima	,219	132	,000
D1: Vida familiar	,260	132	,000
D2: Identidad personal	,283	132	,000
D3: Autonomía	,277	132	,000
D4: Emociones	,429	132	,000
D5: Motivación	,323	132	,000
D6: Socialización	,161	132	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

en la tabla 3 se evidencia el coeficiente de Kolmogorov Smirnov oscila entre ,161 y ,429 y por el valor de  $p = ,000$  dado que se trabajó al 95% se determina que los datos difieren de la normalidad; por lo que, las variables son no paramétricas, por ello, la prueba de hipótesis se realizó mediante una prueba no paramétrica Rho de Spearman.

#### Prueba de hipótesis

#### Prueba de hipótesis general

$H_0$  = No se evidencia correspondencia entre la actividad física y autoestima de los estudiantes de una IE de SJL.

$H_a$  = Coexiste correspondencia significativa entre la actividad física y autoestima en una IE del nivel secundaria de SJL.

Tabla 4

*Coeficiente de correspondencia Rho Spearman entre la actividad física y la autoestima de estudiantes de EBR de una IE de SJL.*

		V1: Actividad física		V2: Autoestima
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,379**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	132	132
	V2: Autoestima	Coeficiente de correlación	,379**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	132	132

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

La tabla 4 evidencia una correlación según el objetivo del estudio, mostrando un coeficiente de ,379\*\* positiva directa y por el valor de  $p < 0,05$  determina que existe una relación fuerte, siendo así, se refuta la hipótesis nula al corroborar que hay relación directa entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes de EBR de la IE de SJL, es decir, a mayor actividad física, mayor autoestima.

### Prueba de Hipótesis específica 1

**H<sub>0</sub>** No hay relación entre la actividad física y la vida familiar en una IE de SJL.

**H<sub>a</sub>** Hay correspondencia fuerte entre la actividad física y la vida familiar en una IE de SJL.

Tabla 5

*Coeficiente de reciprocidad Rho Spearman entre la actividad física y la vida familiar de estudiantes de EBR de una IE de SJL.*

		V1: Actividad física	D1: Vida familiar
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	132
	D1: Vida familiar	Coeficiente de correlación	,352**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	132

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

La tabla 5, respecto a la prueba de correlación según el objetivo del estudio, se aprecia un coeficiente de ,352\*\* positiva directa y por el valor de  $p < 0,05$  determinando la existencia de una relación estadísticamente significativa, por lo que se rechaza la hipótesis nula al corroborar que existe relación directa entre la actividad física y la vida familiar de los estudiantes de EBR de la IE de SJL, es decir, a mayor actividad física, mayor el nivel de vida familiar; es decir, se mejora el nivel de vida familiar.

## Prueba de Hipótesis específica 2

**H<sub>0</sub>** No hay relación entre la actividad física y la identidad personal una IE de SJL.

**H<sub>a</sub>** Hay concordancia fuerte entre la actividad física y la identidad personal en una IE de SJL.

Tabla 6

*Coeficiente de correspondencia Rho Spearman entre la actividad física y la identidad personal de estudiantes de EBR de una IE de SJL.*

			V1: Actividad física	D2: Identidad personal
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,381**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	132	132
	D2: Identidad personal	Coeficiente de correlación	,381**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	132	132

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

La tabla 6, respecto a la prueba de correlación según el objetivo del estudio, se aprecia un coeficiente de ,381\*\* positiva directa y por el valor de  $p < 0,05$  determinando la existencia de una relación estadísticamente significativa, por lo que se rechaza la hipótesis nula al corroborar que existe relación directa entre la actividad física y la identidad personal de los estudiantes de EBR de la IE de SJL,

es decir, a mayor actividad física, mayor el nivel de identidad personal; es decir, el estudiante mejora su personalidad.

### Prueba de Hipótesis específica 3

**H<sub>0</sub>** No hay analogía entre la actividad física y la autonomía en una IE de SJL.

**H<sub>a</sub>** Hay correspondencia fuerte entre la actividad física y la autonomía en una IE de SJL.

Tabla 7

*Coeficiente de correspondencia Rho Spearman entre la actividad física y la autonomía de estudiantes de EBR de una IE de SJL.*

		V1: Actividad física		D3: Autonomía
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,136
		Sig. (bilateral)	.	,120
		N	132	132
	D3: Autonomía	Coeficiente de correlación	-,136	1,000
		Sig. (bilateral)	,120	.
		N	132	132

La tabla 7, respecto a la prueba de correlación según el objetivo del estudio, se aprecia un coeficiente de -,136 negativa con una significancia de  $p \geq ,000$  determinando que no existe relación, por lo que se impugna la hipótesis alterna al corroborar que no existe correspondencia directa entre el ejercicio corporal y la autonomía en una IE de SJL, lo que significa que, los estudiantes no tienen decisión o independencia propia para tomar decisiones que los lleve a la práctica de actividades físicas; es decir, dependen básicamente de sus progenitores.

### Prueba de Hipótesis específica 4

**H<sub>0</sub>** No hay analogía entre la actividad física y las emociones en una IE de SJL.

**H<sub>a</sub>** Hay correspondencia fuerte entre la actividad física y las emociones en una IE de SJL.

Tabla 8

*Coefficiente de reciprocidad Rho Spearman entre la actividad física y las emociones de estudiantes de EBR de una IE de SJL.*

		V1: Actividad física		D4: Emociones
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,342**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	132	132
	D4: Emociones	Coefficiente de correlación	,342**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	132	132

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

La tabla 8, respecto a la prueba de correlación según el objetivo del estudio, se aprecia un coeficiente de ,342\*\* positiva directa y por el valor de  $p < 0,05$  determinando la existencia de una relación estadísticamente significativa, por lo que se rechaza la hipótesis nula al corroborar que existe relación directa entre la actividad física y las emociones de los estudiantes de EBR de la IE de SJL, lo que significa que, a mayor actividad física, mayor el nivel emocional; es decir, el estudiante al llevar acabo la práctica de actividades físicas mejora su nivel o control emocional.

### Prueba de Hipótesis específica 5

**H<sub>0</sub>** No hay analogía entre la actividad física y la motivación en una IE de SJL.

**H<sub>a</sub>** Hay correspondencia fuerte entre la actividad física y la motivación en una IE de SJL.

Tabla 9

*Coefficiente de reciprocidad Rho Spearman entre la motivación y la motivación de estudiantes de EBR de una IE de SJL.*

		V1: Actividad física		D5: Motivación
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,044
		Sig. (bilateral)	.	,620

	N	132	132
D5: Motivación	Coeficiente de correlación	,044	1,000
	Sig. (bilateral)	,620	.
	N	132	132

La tabla 9, respecto a la prueba de correlación según el objetivo del estudio, se aprecia un coeficiente de ,044 positiva con una significancia de  $p \geq ,000$  determinando que no existe relación, por lo que se impugna la hipótesis alterna al corroborar que no hay correspondencia directa entre el ejercicio corporal y la motivación en una IE de SJL, lo que significa que, los estudiantes no se sienten motivados para la práctica de actividades físicas; es decir, su motivación ya no es la práctica deportiva, sino otras actividades, como por ejemplo las redes sociales.

### Prueba de Hipótesis específica 6

**H<sub>0</sub>** No hay analogía entre la actividad física y la socialización en una IE de SJL.

**H<sub>a</sub>** Hay correspondencia fuerte entre la actividad física y la socialización en una IE de SJL.

Tabla 10

*Coeficiente de correspondencia Rho Spearman entre la actividad física y la socialización de estudiantes de EBR de una IE de SJL.*

			V1: Actividad física	D6: Socialización
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,171
		Sig. (bilateral)	.	,050
		N	132	132
	D6: Socialización	Coeficiente de correlación	,171	1,000
		Sig. (bilateral)	,050	.
		N	132	132

La tabla 10, respecto a la prueba de correlación según el objetivo del estudio, se aprecia un coeficiente de ,171 positiva con una significancia de  $p \geq ,000$  determinando que se impugna la hipótesis alterna al corroborar que no hay correspondencia directa entre el ejercicio corporal y la socialización en una IE de

SJL, lo que significa que, los estudiantes no buscan socializarse con sus pares para la práctica de actividades físicas; es decir, ya no piensan en la convivencia social, buscan aislarse con actividades de la redes sociales.



## V. DISCUSIÓN

Las evidencias internas en la tabla 1 y figura 1; son el 21,2% “bajo”; 19,7%, “medio” y 59,1%, “alto”; resaltando que el 40,1% de los estudiantes no practican actividades deportivas o lo hacen parcialmente. En cuanto a la variable autoestima, los resultados sobre niveles de la autoestima, en la tabla 2 y figura 2 el 39,4% “nivel bajo”; 21,2% “nivel medio” y 39,4% “alto”; resaltando que el 59,5% de los estudiantes de una IE de EBR de SJL tienen un nivel de autoestima bajo o medio; es decir, necesitan ser atendidos de manera urgente con programas especiales, pudiendo ser programas con actividades físicas y de esta manera revertir esta problemática. Se colige, que los problemas de sanidad se relacionan con la calidad de actividad física que estos practican.

Por su parte la OMS (2019) señaló que a partir de la década del 2000 hubo un incremento alarmante en la aparición de enfermedades por el sobrepeso en edad escolar por la falta de actividades físicas. Este problema es tan grave porque las cifras son enormes a nivel mundial, ya que se refiere a 170 millones de estudiantes de EBR. Este problema se ha hecho más recurrente en países de economías precarias que no cuentan con políticas públicas en el cuidado de la salud y determinantes que agravan los limitados estilos de vida saludable; sumándose a ellos el problema de salud mental como el estrés y la depresión.

A nivel externo, Ramos. (2023), pone en evidencia la existencia de relaciones entre el uso de redes sociales y la actividad física, pues a mayor uso de las redes sociales aumenta el sedentarismo; asimismo, al disminuir la realización de actividad física aumenta el uso de redes sociales. Concluye señalando que hay una relación significativa entre el tiempo que llevan usando los niños las redes sociales y los niveles de autoestima y actividad física. De la misma forma, Espín (2022), en sus resultados se evidencian: el 92,42% reconocieron lo saludable del ejercicio corporal en el manejo de la autoestima, sin embargo, el 6,82%, no consideran importante la actividad física y solo el 0,76% medianamente importante, en conclusión, hay correlación moderadamente positiva entre el dinamismo corporal y el amor propio. Asimismo, Bragança (2021), cuyos resultados sobre las actividades físico-corporales en estudiantes femeninas durante la semana son

nulos en 68.2%. Dos o tres veces por semana, en las horas escolares es nula en 50.1%. En cuanto a las adolescentes que practican actividad física es el 49.9%. Concluye manifestando que los niveles de actividad física son bajo o muy bajo. Asimismo, esto se agrava con la edad que avanza. Finalmente, Tapia (2020), evidencia que los movimientos físico-corporales fortalece los niveles de aprendizaje en todas sus facetas. Concluye señalando que los eventos de acción y físicos contribuye en el desarrollo del estudiante a nivel físico, mental, emocional y espiritual.

De igual forma, Villanueva (2023), evidencia resultados sobre actividad física: 26.1% nivel malo, 70.6%, regular y 3.4%, bueno. Concluye señalando que los ejercicios corporales se armonizan con la adecuada salud mental de los alumnos. Asimismo, Nieves. (2023), sus resultados descriptivos determinaron que el 43.7% practica actividades físicas y el 56,3% no practica. Concluye señalando que los factores extrínsecos e intrínsecos condicionan la práctica de actividades físicas. Córdova. (2022), pone en evidencian que las actividades físicas es 68,2% bueno y 31,8% regular. En cuanto a la satisfacción, 68,2% nivel medio; el 18,8% el nivel bajo y el 12,9%, nivel alto. Concluye señalando que las actividades físicas se relacionan con la satisfacción de los escolares. Quijano (2022), en sus resultados determinan que las actividades físicas fueron: regular 46,25%, buena 38,75% y mala 15%. Concluye señalando que existe relación muy fuerte entre la actividad física y la autoestima. Finalmente, Martínez. (2021), en sus resultados de actividad física fueron: 57,8% nivel medio, el 32,8%, nivel alto y el 9,4%, nivel bajo. En cuanto a la autoestima el 42,2% medio, el 29,7% alto y el 28,1% bajo. Concluye señalando que el amor propio se relaciona elocuentemente con el ejercicio corporal de los estudiantes.

Frente a estos resultados, se afirma que la práctica de las actividades físicas o práctica de algunos deportes en la etapa escolar o de EBR es de suma importancia; ya que solo por medio de ella se puede frenar la aparición de enfermedades físicas o mentales como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, cardiovasculares y el estrés que termina alterando la personalidad de los adolescentes en la famosa “baja autoestima”.

## VI. CONCLUSIONES

- Primera:** Por el nivel de Correlación Rho de Spearman ,379\*\* positiva directa y por el valor de  $p < 0,05$ , se determinó que hay correspondencia entre el ejercicio corporal y la autoestima en una IE de SJL, por lo que: a mejor desarrollo físico-motor, se mejora la autoestima.
- Segunda:** Por el nivel de coeficiente de Correlación Rho de Spearman ,352\*\* positiva directa y por el valor de  $p < 0,05$ , se determinó la existencia de una relación estadísticamente significativa, corroborando que hay correspondencia fuerte entre el ejercicio corporal y la vida familiar de los estudiantes de EBR de la IE de SJL, lo que significa: a mayor actividad física, se mejora el nivel de vida familiar.
- Tercera:** Por el nivel de coeficiente de Correlación Rho de Spearman ,381\*\* positiva directa y por el valor de  $p < 0,05$ , se determinó la existencia de una analogía estadísticamente significativa, corroborando la existencia de analogía entre la actividad física y la identidad personal en una IE de SJL, lo que significa: a mayor actividad física, mejor identidad personal; es decir, el estudiante mejora su personalidad.
- Cuarta:** Por el nivel de coeficiente de Correlación Rho de Spearman , -136 negativa con una significancia de  $p \geq ,000$ , determinando que no existe relación, por lo que se impugna la hipótesis alterna al corroborar que no hay correspondencia directa entre el ejercicio corporal y la autonomía en una IE de SJL, lo que significa que, los estudiantes no tienen decisión o independencia propia para tomar decisiones que los lleve a la práctica de actividades físicas; es decir, dependen básicamente de sus progenitores.
- Quinta:** Por el nivel de coeficiente de Correlación Rho de Spearman ,342\*\* positiva directa y por el valor de  $p < 0,05$ , se determinó la existencia de una relación estadísticamente significativa, corroborando que hay

analogía entre el ejercicio corporal y las emociones de los estudiantes de EBR de la IE de SJL, lo que significa: a mayor actividad física, mayor el nivel emocional; es decir, el estudiante al llevar acabo la práctica de actividades físicas mejora su nivel o control emocional.

**Sexta:** Por el nivel de coeficiente de Correlación Rho de Spearman ,-.044 negativa con una significancia de  $p \geq ,000$ , determinando que no hay relación, por lo que se impugna la hipótesis alterna al corroborar que no hay correspondencia directa entre el ejercicio corporal y la motivación en una IE de SJL, lo que significa que, los estudiantes no se sienten motivados para la práctica de actividades físicas; es decir, su motivación ya no es la práctica deportiva, sino otras actividades, como por ejemplo las redes sociales.

**Sétima:** Por el nivel de coeficiente de Correlación Rho de Spearman ,.171 positiva con una significancia de  $p \geq ,000$ , determinando que se refuta la hipótesis alterna al corroborar que no hay analogía directa entre el ejercicio corporal y la socialización en una IE de SJL, lo que significa que, los estudiantes no buscan socializarse con sus pares para la práctica de actividades físicas; es decir, ya no piensan en la convivencia social, buscan aislarse con actividades de las redes sociales.

## VII. RECOMENDACIONES

- Primera:** Se recomienda a la Dirección de la IE del nivel secundaria de SJL instituir en su PAT las actividades relacionadas a la práctica de los 10 minutos de actividad física estipulada en el Oficio Múltiple N° 00041-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR, disposiciones para la ejecución de los 10 minutos de ejercicios corporales, en referencia a la RM N°474-2022-MINEDU y RM N°149-2023-MINEDU.
- Segunda:** Se recomienda a la Dirección de la IE del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho poner en marcha la función de los Comités de Gestión Escolar, siendo la prioridad el Comité de Gestión de Bienestar para trabajar actividades relacionadas a los beneficios de los estudiantes en materia de salud física y mental.
- Tercera:** Se recomienda a la Dirección de la IE del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho trabajar de la mano con sus aliados en salud para desarrollar talleres o programas de mejora de autoestima y mejoramiento de estilos de vida, que involucra, una buena alimentación para evitar la obesidad y el estrés en niños y adolescentes.

## REFERENCIAS

- Alonso, L., Murcia, G., Murcia, J., Herrera, D., Gómez, D., Comas, M., & Ariza, P. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 23(1), 32-42. <https://doi.org/http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v23n1/v23n1a05.pdf>
- Álvarez, J. (2020). La autoestima y la toma de decisiones académica y profesional en el alumnado de secundaria. *Revista de Orientación Educativa*, 34(65), 37-55. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7773304.pdf>
- Álvarez, J. (2020). La autoestima y la toma de decisiones académica y profesional en el alumnado de secundaria. *Revista de Orientación Educativa*, 34(65), 37-54. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7773304.pdf>
- Arias, J. (2019). *Tipos, alcances y diseños de investigación*. MAXTIEN. <https://doi.org/https://blogs.ugto.mx/mdued/wp-content/uploads/sites/66/2022/10/Tipos-alcances-y-disenos-de-investigacion-paginas-66-79.pdf>
- Behar, D. (2008). *Metodología de la Investigación*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Shalom.
- Bennasar-García, M., & Silva, M. (2024). Educación Física de Calidad: Realidad en América Latina. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(7), 1-15. <https://doi.org/https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/7253/5989>
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. *Desarrollo de la autoestima*, 43-70. <https://doi.org/https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
- Camargo, D., & Ortiz, C. (2010). Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 42(2), 153-165. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/3438/343835698008.pdf>
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de Investigación Científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima, Perú: Ediciones San Marcos.
- Córdova, V. (2022). *Actividades Físico – deportivas y satisfacción estudiantil del VII ciclo de una Institución Educativa Pública de Sarhua, 2022*. [Tesis de Maestría en Administración de la Educación]. Universidad César Vallejo. [https://doi.org/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101533/Cordova\\_SVA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://doi.org/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101533/Cordova_SVA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Covey, S. (2003). *Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Delgado, C. (2020). La crisis covid-19 y el cambio educativo. *Revista CIEG del Centro de Investigación y Estudios Gerenciales*, 46, 175-194. <https://doi.org/http://revista.grupocieg.org/publicacion/revista-cieg-n-46-noviembre-diciembre-2020/>

- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.  
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/170/17019926001.pdf>
- Espín Macías, K. (2022). *La actividad física y la autoestima de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2022-202*. [Tesis de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte]. Universidad Central del Ecuador.  
<https://doi.org/https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/9cef60f5-306a-4602-9a0e-1cfc83a0f4d5/content>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8647019.pdf>
- Hallal, P., Azevedo, M., & Reichert, F. (2005). Who, when and how much? Epidemiology of walking in a middle-income country. *AmJ Prev Med*, 28(2), 156-161.  
<https://doi.org/http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2014). *Metodología de la Investigación. Sexta edición*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, S., & Duana, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 9(17), 51-53.  
<https://doi.org/https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019>
- León, G., & Lacunza, A. (2020). Autoestima y habilidades sociales en niños y niñas del Gran San Miguel de Tucumán, Argentina. *Rev Argent Salud Pública*, 11(42), 22-31.  
<https://doi.org/https://rasp.msal.gov.ar/rasp/articulos/volumen42/22-31.pdf>
- López, P. (2017). Población, Muestra y muestreo. *Punto Cero/Scielo*, 1-6.  
<https://doi.org/http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf?fbclid=IwAR2D7cdVXsyeY>
- López-Roldan, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Universitat Autònoma de Barcelona.  
[https://doi.org/https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua\\_cap2-4a2017.pdf](https://doi.org/https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua_cap2-4a2017.pdf)
- Martínez, R. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021*. [Tesis de Maestría en Psicología]. Universidad César Vallejo.  
[https://doi.org/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez\\_GR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://doi.org/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez_GR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Nieves, B. (2023). *Actividad física, autoeficacia para el ejercicio físico y estrés percibido en estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura en Psicología]. Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://doi.org/https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/>

- Ortega, P. (2016). La ética de la compasión en la pedagogía de la alteridad. *Revista Española de Pedagogía*(264), 243-264.  
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6729750.pdf>
- Parra, E. (2023). *Actividades físico-recreativas en la autoestima en escolares de educación general básica media*. [Tesis de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte]. Universidad Técnica de Ambato.  
[https://doi.org/https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38969/1/0.5%20TESIS%20FINAL%20EST.%20PARRA%2%AOMASAPANTA%2AOEVELYN%2AODRIANA%20%28fir-signed\\_firmado%20%281%29.pdf](https://doi.org/https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38969/1/0.5%20TESIS%20FINAL%20EST.%20PARRA%2%AOMASAPANTA%2AOEVELYN%2AODRIANA%20%28fir-signed_firmado%20%281%29.pdf)
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas Psicológicas*, 1(41), 22-33.  
<https://doi.org/https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Quijano, M. (2022). *Actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la IE Cristo Salvador- Surco - 2021*. [Tesis de Maestría en Deporte y Salud]. Universidad Nacional Federico Villarreal.  
[https://doi.org/https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6479/TESSIS\\_QUIJANO\\_RONDAN\\_MICHAEL\\_FRANKLIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://doi.org/https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6479/TESSIS_QUIJANO_RONDAN_MICHAEL_FRANKLIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ramos, B. (2023). *Estudio correlacional de la actividad física con el uso de redes sociales, la autoestima y el índice de masa corporal en la adolescencia temprana*. [Tesis de maestría en Educación Física]. Universidad de Valladolid.  
<https://doi.org/https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62256/TFG-B.%202081.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, F., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14.  
<https://doi.org/http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de sedentarismo. *Revista Chilena de Cardiología*, 28(4), 409-413. <https://doi.org/https://www.scielo.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (1998). *Metodología y Diseño en la Investigación Científica*. Lima, Perú: Editorial Mantaro.
- Siurana, J. (Marzo de 2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas*(121-158).
- Tapia, V. (2020). *La actividad física y el desarrollo cognitivo en los estudiantes de segundo y tercer año EGB de la escuela "La Moya"*. [Tesis de Maestría en Educación Básica]. Universidad Técnica de Cotopaxi.  
<https://doi.org/https://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/7364/1/MUTC-000847.pdf>



- Torres, E. (2021). La educación física en la sombra de la pandemia: realidad del Perú. *Ensayo*, 195-205.  
[https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/357040038\\_La\\_educacion\\_fisica\\_en\\_la\\_sombra\\_de\\_la\\_pandemia\\_realidad\\_del\\_Peru](https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/357040038_La_educacion_fisica_en_la_sombra_de_la_pandemia_realidad_del_Peru)
- Vegara, J., Angosto, S., Carboneros, M., López, J., & Gámez, J. (2023). Actividad física de los estudiantes antes y durante el confinamiento COVID-19 en España. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 12(14), 1-17.  
<https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/377545516>
- Viana de Braganga, M. (2021). *Influencia de los niveles de actividad física en el estilo de vida, autoestima y deseabilidad social de escolares del sexo femenino*. [Tesis Doctoral de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte]. Universidad de León.  
<https://doi.org/http://buleria.unileon.es/handle/10612/13349>
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.  
<https://doi.org/http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Villanueva, Y. (2023). *Bienestar psicológico y la actividad física de los estudiantes de una institución educativa pública, Comas-2022*. [Tesis de Maestría en Psicopedagogía]. Universidad César Vallejo.  
[https://doi.org/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116559/Villanueva\\_GYF-SD.pdf?sequence=1](https://doi.org/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116559/Villanueva_GYF-SD.pdf?sequence=1)
- Zapata, L. (2022). Actividad física e imagen corporal de los adolescentes: Revisión teórica. *Revista Digital de Educación Física*, 14(79), 112-115.  
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8647019.pdf>

# **Anexos**

## 7.1.1. Anexo 1 Matriz de consistencia

### TÍTULO: “Actividad física y autoestima de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES E INDICADORES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y autoestima de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y la vida familiar de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y la identidad personal de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y la autonomía de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y las emociones de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar la relación entre la actividad física y autoestima de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Determinar la relación entre la actividad física y la vida familiar de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</li> <li>Determinar la relación entre la actividad física y la identidad personal de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</li> <li>Determinar la relación entre la actividad física y la autonomía de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</li> <li>Determinar la relación entre la actividad física y las emociones de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</li> </ol>	<p><b>Hipótesis principal:</b></p> <p>H= Existe relación significativa entre la actividad física y autoestima de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</p> <p><b>Hipótesis secundarias:</b></p> <p><b>H<sub>1</sub></b>.- Existe relación significativa entre la actividad física y la vida familiar de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</p> <p><b>H<sub>2</sub></b> – Existe relación significativa entre la actividad física y la identidad personal de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</p> <p><b>H<sub>3</sub></b> – Existe relación significativa entre la actividad física y la autonomía de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</p> <p><b>H<sub>4</sub></b> – Existe relación significativa entre la actividad física y las</p>	<p><b>Variable (1):</b></p> <p><b>Actividad física</b></p>	<p><b>Actividad física moderada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caminatas</li> <li>Paseos</li> <li>Subir y bajar</li> <li>Levantamientos de objetos</li> <li>Tareas de limpieza</li> <li>Reuniones familiares.</li> </ul> <p><b>Actividad física intensa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos dirigidos</li> <li>Trotamientos</li> <li>Rutina de baile</li> <li>Práctica de deporte</li> <li>Práctica de deporte colectivo.</li> </ul> <p><b>Actividad sedentaria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades físicas</li> <li>Estudios</li> <li>Movilizaciones</li> <li>Uso de la computadora</li> <li>Tiempo libre</li> <li>Salida a compras.</li> </ul> <p><b>Vida familiar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trato familiar afectuoso</li> <li>Valoración de capacidades</li> <li>Comprensión familiar sentimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Enfoque cuantitativo</b></li> <li><b>Método</b> Hipotético – Deductivo</li> <li><b>Tipo de Estudio</b> Básica</li> <li><b>Diseño de investigación</b> No experimental - correlacional.</li> </ul> <p><b>Población.</b> La población del estudio estará constituida por estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho en un total de 200.</p> <p><b>Muestra.</b> La muestra está constituida por estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho en un total de 132.</p>

<p>secundaria de San Juan de Lurigancho?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y las emociones de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y la motivación de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y la socialización de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho?</p>	<p>5. Determinar la relación entre la actividad física y la motivación de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</p> <p>6. Determinar la relación entre la actividad física y la socialización de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</p>	<p>emociones de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</p> <p><b>H<sub>5</sub></b> – Existe relación significativa entre la actividad física y la motivación de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</p> <p><b>H<sub>6</sub></b> – Existe relación significativa entre la actividad física y la socialización de los estudiantes de una institución educativa del nivel secundaria de San Juan de Lurigancho.</p>	<p><b>Variable (2):</b></p> <p><b>Autoestima</b></p>	<p><b>Identidad personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identidad con características y cualidades personales</li> <li>• Identidad con su imagen corporal</li> <li>• Identidad personal de logros</li> </ul> <p><b>Autonomía</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de decisiones</li> <li>• Adecuación a nuevos retos</li> <li>• Autonomía comunicativa</li> </ul> <p><b>Emociones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación de sí mismo</li> <li>• Aceptación de otras personas</li> </ul> <p><b>Motivación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación de liderazgo</li> <li>• Motivación de logros</li> </ul> <p><b>Socialización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Socialización ante grupo de amigos</li> <li>• Socialización ante gente de la misma edad</li> <li>• Actividades para socializar</li> </ul>	<p><b>Muestreo</b> Probabilístico al 95%</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p>
---	--	---	--	---	--

## 7.1.2. Anexo 2 Instrumentos de recojo de información

### *Cuestionario sobre Actividad física*

**INSTRUCCIONES:** Estimado/a estudiante, a continuación, tienes 20 ítems sobre actividad física, para lo cual debes marcar con el número de la tabla la opción que consideras correcta.

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

#### **VARIABLE (1): Actividad física**

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

**NOTA:** Instrumento validado por Quijano (2022), autor de la Tesis de Maestría "Actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la IE Cristo Salvador- Surco- 2021" de la Universidad Nacional Federico Villarreal de Lima.

*Cuestionario sobre autoestima*

**INSTRUCCIONES:** Estimado/a estudiante, a continuación, tienes 25 ítems sobre autoestima, para lo cual debes marcar con el número de la tabla la opción que consideras correcta.

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

**VARIABLE (2): Autoestima**

N°	ÍTEMS	ÍNDICES				
		1	2	3	4	5
	<b>Dimensión 1: Vida familiar</b>					
1	En mi casa me molesto a cada rato.					
2	Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mí.					
3	En mi casa se respeta bastante mis sentimientos.					
4	Ha habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.					
5	Pienso que en mi hogar me comprenden.					
6	En mi casa me fastidian demasiado.					
	<b>Dimensión 2: Identidad personal</b>					
7	Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de como ahora soy.					
8	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría, si pudiera hacerlo.					
9	Pienso que mi vida es muy triste.					
10	Tengo muy mala opinión de mí mismo.					
11	Pienso que soy una persona fea comparada con otros.					
	<b>Dimensión 3: Autonomía</b>					
12	Tomar decisiones es algo fácil para mí.					
13	Me resulta difícil acostumbrarme a algo nuevo.					
14	Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.					
	<b>Dimensión 4: Emociones</b>					
15	Considero que soy una persona alegre y feliz.					
16	Muchas veces me tengo rabia/ cólera a mí mismo.					
17	Siento que les caigo muy mal a las demás personas.					
18	Siento que tengo más problemas que otras personas.					
19	Creo que tengo más defectos que cualidades.					
	<b>Dimensión 5: Motivación</b>					
20	Los demás hacen caso y consideran mis ideas.					
21	Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.					
22	Cuando intento hacer algo, muy pronto me desanimo.					
	<b>Dimensión 6: Socialización</b>					
23	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.					
24	Soy una persona popular entre la gente de mi edad.					
25	Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.					

**NOTA:** Instrumento validado por Quijano (2022), autor de la Tesis de Maestría “Actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la IE Cristo Salvador- Surco- 2021” de la Universidad Nacional Federico Villarreal de Lima.

### 7.1.3. Operacionalización de la variable (1): Actividad Física

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de medición
<b>Actividad física</b>	Ésta se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía; se refiere a una variedad de actividad física pero que es planificada, estructurada, repetitiva y realizada con diferentes objetivos como el hecho de establecer una rutina, a diferencia del deporte (Romero, 2009).	La actividad física será medida a través de un instrumento que tomará en cuenta las tres dimensiones como: Actividad física moderada, intensa y sedentaria; asimismo, los diecisiete indicadores de donde se obtuvo 20 ítems.	<b>Actividad física moderada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminatas</li> <li>• Paseos</li> <li>• Subir y bajar</li> <li>• Levantamientos de objetos</li> <li>• Tareas de limpieza</li> <li>• Reuniones familiares.</li> </ul>	1,2,3,4,5,6,7	Nunca (1) Casi nunca (2) Algunas veces. (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
			<b>Actividad física intensa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos dirigidos</li> <li>• Trotamientos</li> <li>• Rutina de baile</li> <li>• Práctica de deporte</li> <li>• Práctica de deporte colectivo.</li> </ul>	8,9,10,11,12,13,14,	
			<b>Actividad sedentaria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades físicas</li> <li>• Estudios</li> <li>• Movilizaciones</li> <li>• Uso de la computadora</li> <li>• Tiempo libre</li> <li>• Salida a compras.</li> </ul>	15,16,17,18,19,20	

### 7.1.4. Operacionalización de la variable (2): Autoestima

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Autoestima</b>	La autoestima y las relaciones interpersonales son dos factores que van de la mano, de manera que el hombre fracasará en sus relaciones si no puede tener buenas relaciones consigo mismo, si no se respeta, si no se conoce, ni se acepta a sí mismo, mucho menos podrá aceptar, respetar y reconocer a los demás (Alonso y otros, 2007).	La autoestima será medida a través de un instrumento que tomará en cuenta las seis dimensiones como: Vida familiar, Identidad personal, Autonomía, Emociones, Motivación. Socialización y los dieciséis indicadores de donde se obtuvo 25 ítems.	<b>Vida familiar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trato familiar afectuoso</li> <li>• Valoración de capacidades</li> <li>• Comprensión familiar sentimientos</li> </ul>	1,2,3,4,5,6	Nunca (1) Casi nunca (2) Algunas veces. (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
			<b>Identidad personal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identidad con características y cualidades personales</li> <li>• Identidad con su imagen corporal</li> <li>• Identidad personal de logros</li> </ul>	7,8,9,10,11	
			<b>Autonomía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de decisiones</li> <li>• Adecuación a nuevos retos</li> <li>• Autonomía comunicativa</li> </ul>	12,13,14	
			<b>Emociones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación de sí mismo</li> <li>• Aceptación de otras personas</li> </ul>	15,16,17,18,19	
			<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación de liderazgo</li> <li>• Motivación de logros</li> </ul>	20,21,22	
			<b>Socialización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socialización ante grupo de amigos</li> <li>• Socialización ante gente de la misma edad</li> <li>• Actividades para socializar</li> </ul>	23,24,25	