



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Actividad física y autoestima en estudiantes de educación
secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Martinez Gomez, Rosana (ORCID: 0000-0002-8674-411X)

ASESORA:

Dra. Ramírez Lau Sandra Cecilia (ORCID: 0000-0002-6970-2778)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

A Lourdes mi madre, por su
apoyo incondicional

A Miguel mi esposo

A mis hijos Renato y Zoe.

Agradecimiento

A mi asesora por su entrega, paciencia y guía durante todo el proceso de la presente investigación.

A la universidad César Vallejo por todo el conocimiento impartido.

A los estudiantes por responder con la verdad los cuestionarios.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	13
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	13
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Población, muestra y muestreo	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
3.5. Procedimientos.....	16
3.6. Métodos de análisis de datos	16
3.7. Aspectos éticos.....	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	30

VII. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS	32
ANEXO	

Índice de tablas

Tabla 1	tes <i>Población de estudiantes</i>	15
Tabla 2	<i>Nivel de actividad física en adolescentes del nivel secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga</i>	18
Tabla 3	<i>Nivel de autoestima y sus dimensiones en adolescentes del nivel secundaria del colegio San Antonio de Huamanga</i>	19
Tabla 4	<i>Correlación entre las variables Actividad física y autoestima</i>	20
Tabla 5	<i>Correlación entre variable actividad física con la dimensión personal</i>	21
Tabla 6	<i>Correlación de la actividad física y la dimensión académica</i>	22
Tabla 7	<i>Correlación de la actividad física y la dimensión familiar</i>	23
Tabla 8	<i>Correlación de la actividad física y la dimensión emocional</i>	24

Indice de figuras

Figura 1 Diseño de investigación descriptiva correlacional.....	13
---	----

Resumen

El objetivo de la investigación fue determinar si la actividad física se relaciona con la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021. El método y tipo del presente estudio es aplicado, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental transversal correlacional. La muestra estuvo conformada por 64 estudiantes, se utilizó dos instrumentos validados internacionalmente, para la variable actividad física se empleó el cuestionario IPAQ y para la variable autoestima el cuestionario PAA. En cuanto al nivel de actividad física se observó que el 57,8% de escolares adolescentes se encuentran en un nivel moderado, el 32,8% se encuentra en un nivel alto y el solo el 9,4% en el nivel bajo. Por otro lado, en la autoestima el 42,2% se encuentran en una autoestima moderada, el 29,7% en un nivel alto y el 28,1% en un nivel bajo. Llegando a la conclusión que la actividad física se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes.

Palabras claves: Actividad física, adolescentes y autoestima.

Abstract

The objective of the research was to determine if physical activity is related to the self-esteem of students in the fourth grade of secondary education of Colegio San Antonio de Huamanga, 2021. The method and type of this study is applied, with a quantitative approach, non-design. correlational cross-sectional experimental. The sample consisted of 64 students, two internationally validated instruments were used, the IPAQ questionnaire was used for the physical activity variable and the PAA questionnaire for the self-esteem variable. Regarding the level of physical activity, it was observed that 57.8% of adolescent schoolchildren are at a moderate level, 32.8% are at a high level and only 9.4% are at a low level. On the other hand, in self-esteem, 42.2% have a moderate self-esteem, 29.7% are at a high level and 28.1% are at a low level. Concluding that physical activity is significantly related to students' self-esteem.

Keywords: Adolescents, physical activity and self-esteem.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) prescribe que la práctica de actividad física variada en la etapa infantil y adolescencia es provechosa porque ayuda a mejorar la función cardíaca, respiratoria, la salud ósea, los procesos cognitivos como el desempeño académico y la salud mental, disminuyendo los síntomas de depresión, regulación de la autoestima y menor tejido adiposo. Propone la práctica de actividad física tres veces durante la semana y por un tiempo de 60 minutos de actividad vigorosa.

La OMS 2020, declaró como pandemia a nivel mundial al virus COVID-2019; esta enfermedad puso en situación de riesgo la salud de los habitantes en numerosos países del mundo; por lo que, cada gobierno estableció medidas de bioseguridad y; sobre todo, el confinamiento de las personas en sus viviendas; tal situación, impactó en la salud física tales como inactividad e incremento del sedentarismo y mental tales como ansiedad, inseguridad personal, estrés, deterioro emocional, entre otros aspectos los habitantes de todo el mundo (Mejía y Osorio, 2020).

En el ámbito internacional, el sedentarismo es considerado como una enfermedad del siglo XXI, generando problemas de obesidad y afectando la salud mental y corporal. La OMS durante el año 2017 hizo un estudio del índice de masa corporal y la obesidad en Europa, entre los años 1975 al 2016, demostrando que esta enfermedad en la etapa infantil y adolescencia se ha multiplicado de 11 millones a 124 millones y 213 millones de jóvenes mostraban sobrepeso.

Por otra parte, en Argentina Tello y Herrera (2021), refirieron que, en el aspecto psicológico, los escolares presentan problemas de estrés, ansiedad, depresión, inseguridad de sí mismos, baja autoestima, entre otros; no permitiendo el desarrollo de su personalidad. El aislamiento social, repercutió en una comunicación social de manera virtual, problemas de obesidad y sobre peso, produciendo una baja percepción de la autoeficacia, el auto concepto y la aceptación social (Sanday, et al. 2020).

En Colombia, Lizarazo et al. (2020) llegaron a la conclusión que muchos escolares presentan bajos niveles de autoestima atribuidos a su bajo rendimiento en actividades físicas.

En el ámbito nacional, Tarqui et al. (2017) realizaron un estudio en Lima sobre la prevalencia y factores que se asocia a la baja actividad física; visitaron 5792 viviendas y evaluaron a 10,653 peruanos entre 15 a 69 años. Hallaron que la baja actividad física aumenta a medida que las personas incrementan su nivel de instrucción; asociarán la corroboración de la asociación entre el nivel de instrucción y la actividad física. El 75,8% realizaron baja actividad física, 21,3% moderada y 2,9% alta. Este estudio nos detalla que la actividad física tiene influencia en la mejora de la capacidad intelectual de los escolares, porque se dedican más tiempo a la actividad académica y menos a la actividad física.

En el ámbito regional, por la pandemia del COVID-2019, en la ciudad de Huamanga-Ayacucho, al igual que en todo el país, los escolares fueron aislados socialmente y confinados en sus hogares; lo que generó inactividad física, sedentarismo y obesidad, teniendo como rutina adoptar posturas sedentarias como mantener largas horas en posición sentado y tendido frente a dispositivos electrónicos como el celular, lap top, Tablet y otros.

En el Colegio San Antonio de Huamanga, los estudiantes de educación secundaria tienen una carga horaria de estudio virtual de 8:00 a 14:00 horas; haciendo un total de seis horas por día y; los adolescentes del cuarto y quinto grado de educación secundaria, realizan reforzamientos extra curriculares de preparación pre universitaria e inglés. Estas actividades se desarrollan por las tardes durante toda la semana, implicando que no realicen actividad física como recomienda la OMS. En este contexto, muchos estudiantes presentan baja autoestima; en las clases virtuales de educación física, muchos de ellos se niegan a encender su cámara webcam, manifestando que tienen vergüenza que sus compañeros vean su aspecto físico; por lo que, se tiene como problema identificado saber el nivel de actividad física actual y autoestima que demuestran los estudiantes.

Este planteamiento nos permitió establecer el siguiente problema general:

¿en qué medida la actividad física se relaciona con la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021?

Como problemas específicos tenemos : ¿en qué medida la actividad física se relaciona con la dimensión personal de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021?; ¿en qué medida la actividad física se relaciona con dimensión académica de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021?; ¿en qué medida la actividad física se relaciona con dimensión la familiar de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021? y ¿en qué medida la actividad física se relaciona con la dimensión emocional de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021?

En la justificación práctica, los resultados contribuirán a establecer estrategias didácticas que favorezcan y optimicen la experiencia de actividad física y mejorar la autoestima escolar. La justificación teórica, contribuirá a profundizar aspectos teóricos relacionados a la actividad física y la autoestima en edad escolar, con una finalidad de servir a otros estudios posteriores. Mientras que la justificación metodológica, servirá para validar los instrumentos cuestionario de Niveles de Actividad Física - IPAQ y Prueba de autoestima para adolescentes - PAA para el contexto de la región Ayacucho. En la justificación social, servirá a la institución educativa para implementar talleres deportivos y de educación emocional que contribuyan a optimizar la calidad de la personalidad de los escolares.

El objetivo general es determinar si la actividad física se relaciona con la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.

Como objetivos específicos: 1) determinar si la actividad física se relaciona con la dimensión personal de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021; 2) determinar si la actividad física se relaciona con la dimensión académica de los estudiantes del

cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021; 3) determinar si la actividad física se relaciona con la dimensión familiar de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021 y; 4) determinar si la actividad física se relaciona con la dimensión emocional de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.

Por corresponder a un estudio correlacional, la hipótesis general es: la actividad física se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021. Con respecto a las hipótesis específicas se plantea: 1) la actividad física se relaciona significativamente con la dimensión personal de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021; 2) la actividad física se relaciona significativamente con la dimensión académica de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021; 3) la actividad física se relaciona significativamente con la dimensión familiar de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021 y; 4) la actividad física se relaciona significativamente con la dimensión emocional de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Entre los antecedentes internacionales tenemos a Lizarazo et al. (2020) tuvieron como objetivo estudiar la relación existente entre la actividad física y la autoestima, en una muestra de 90 escolares de 14 a 17 años. El enfoque de investigación utilizado fue cuantitativo y diseño de tipo descriptivo-correlacional; los datos recabados fueron mediante el instrumento Cuestionario de Actividad Física para adolescentes (PAQ-A) y el inventario de Coopersmith. Siendo procesados mediante el software libre. Teniendo como respuesta la actividad física mostró niveles relativamente bajos y se correlacionó de forma significativa, positiva y moderada con su autoestima en las dimensiones: social, general, hogar y escolar. Las conclusiones a las cuales arribaron los autores, establecen que alrededor del 50% de los estudiantes demostraron un nivel bajo de autoestima atribuible a su bajo rendimiento de actividad física; el otro 50%, aumentar la práctica de la actividad física, produjo el incremento de la autoestima.

Vasquez et al. (2019) tuvieron como objetivo estudiar la preeminencia del sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima. En una investigación cuantitativa de tipo no experimental y con diseño inferencial, a una muestra de 825 estudiantes de 9-13 años en Honduras. Utilizaron el instrumento (PAQ-C) y la autoestima (LAWSEQ). Se realizó un análisis factorial (ANOVA) para observar la correlación de Pearson, encontrándose un nivel moderado de actividad física y un bajo nivel de autoestima en el 46,9% y una autoestima media del 50,5%. Concluyen que la actividad física tiene correspondencia elevada con la autoestima; los estudiantes varones realizan mayor práctica de actividad física que las damas; asimismo, establecieron que cuanto más alto es la práctica, puede influir en la mejora de la autoestima en los estudiantes.

Alvarez et al. (2020) examinaron la sobrecarga, gordura, niveles de actividad física y de autoestima en niños de Centro América, utilizó una metodología comparativo transversal de muestra probabilística aleatoria por conglomerados, aplicada a 5291 estudiantes de educación primaria; se usó el cuestionario de actividad física (PAQ-C) y el cuestionario LAWSEQ, se encontró que el Salvador presentó el mayor promedio de índice de masa corporal y el menor

nivel de actividad física junto a Honduras y Panamá. En relación a la autoestima, solamente Costa Rica y Guatemala presentaron una autoestima promedio. Las conclusiones demuestran un 25% de estudiantes prevalencia de sobrepeso y obesidad; 35.1% un nivel bajo de actividad física y 44.3% baja autoestima. Se manifiesta que la salud infantil centroamericana es un problema latente que cada gobierno debe implementar políticas de salud mental y corporal.

Franco et al. (2017) en su tesis, asumió el objetivo de analizar la relación entre procesos psicológicos básicos, la autoestima y el proyecto personal de ser activo en lo físico. Aplicó el diseño ex post facto retrospectivo, que fue aplicado a una muestra de 788 estudiantes entre 12 y 19 años. Los resultados sustentan la importancia del rol protagónico que tiene la autoestima en la motivación intrínseca y la condición intencional de practicar actividad corporal.

García y Froment (2018) en su tesis tuvieron como objetivo saber la existencia relacional entre la autoestima por adultos mayores y la ejecución de actividad física. El estudio fue correlacional, utilizando como instrumento la escala de Rosenberg evaluando a 184 adultos mayores, la mitad de ellos practicaba actividad física constante y la otra parte tenía una vida sedentaria. Los resultados expresan que es significativamente más alta en los que hacen actividad física. Por ello, se deduce que existe una relación positiva entre la autoestima y la ejecución de actividad física.

Entre los antecedentes nacionales, se localizó la tesis de Fuentes (2017) quien tuvo por objetivo analizar correlacionalmente la actividad física y el auto concepto físico en estudiantes universitarios de Puno. Utilizó un diseño descriptivo correlacional, aplicó el cuestionario con una fiabilidad de 0,82 (Alpha Cronbach) en una muestra de 1960 estudiantes. Estadísticamente, el 58.9% presentan actividad física moderadamente y el 77.1% niveles medios de auto concepto físico y un 20.1% con auto concepto físico alto. Concluye la existencia de una correlación positiva moderada. A partir de esta conclusión, los estudiantes, si bien es cierto, que desarrollan actividad física moderada; no cumplen con las recomendaciones de la OMS.

Moreno (2019) tuvo como objetivo determinar el nivel de influencia entre la actividad física postural y la autoestima de los alumnos de la Facultad de Pedagogía y Cultura Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – Chosica, 2017. Recurrió al diseño correlacional descriptivo no experimental, se usó el Cuestionario sobre Actividad Física Postural y el Cuestionario sobre Inventario de Autoestima de COOPERSMITH aplicada a una muestra de 95 alumnos, Concluye en su tesis que la actividad física postural y la autoestima tienen relación significativa.

Bazan (2017) tuvo como objetivo determinar la relación entre funcionalidad familiar, nivel de autoestima y actividad física con el consumo de alcohol en adolescentes de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez Huánuco, realizando una investigación descriptivo transversal, se utilizó los instrumentos de medición, APGAR familiar; escala de autoestima Rosenberg. Llegando a la conclusión que la familia funcional y una autoestima elevada tiene menor riesgo de consumo de alcohol.

López y Quiñones (2019) establecieron como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la autoestima. Se realizó un estudio no experimental, con enfoque cuantitativo y un diseño correlacional, usando el instrumento Cuestionario de actividad física y Test de la autoestima, aplicado a una muestra de 20 estudiantes de sexto grado de primaria de la I. E. Nuestra Señora de Montserrat de Trujillo- 2018. Donde el coeficiente de correlación de Pearson es 0.909, positiva muy alta, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el p – valor $0,000 < 0,01$ y una probabilidad de 99% de acertar; por lo cual se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de trabajo. Obteniendo como conclusión la relación alta que existe entre la actividad física y autoestima.

Chanca (2017) se realizó un trabajo de diseño no experimental de nivel correlacional causal, emplearon dos instrumentos a una muestra de 70 estudiantes. Encontrándose como resultado el predominio de la actividad física sobre el progreso de la autoestima indicando una relación elevada entre ambas variables.

Con respecto a la variable actividad física, Rhodes et al. (2019) plantea que la teoría del cambio de comportamiento es esencial para comprender la actividad física y proporcionar un marco organizativo para una intervención eficaz en los escolares. Describe los cuatro marcos teóricos clave como son cognición social, humanismo, procesos duales y ecología social que se han utilizado para comprender y cambiar la actividad física en las últimas tres décadas. En los marcos más relevantes; la práctica cognitiva social, proporciona informes valiosos a cerca de los constructos clave que vincula a la actividad física. En el marco humanístico, para entender la actividad física se ha experimentado un incremento en la indagación en la última década demostrando con efectividad para intervenir en el comportamiento.

Para Moral (2017) en el recinto de la conducta activa; hay tres enfoques teóricos la cognitiva- social, conductual y la ecológica donde estos tres enfoques señalan un mismo principio sobre la actividad física que puede ser intervenido por una cifra de factores individuales, sociales y ambientales.

Steve (2009) llegó a la conclusión que ya varios siglos los griegos, teniendo como visión holística del humano, dijeron que una mente sana únicamente existiría en un cuerpo sano. Actualmente, la ciencia certifica que lo que se decía era lo acertado. Los ejercicios aportan no solo en mejorar de la salud física de la misma forma en la salud mental y mejorando grandemente en los métodos cognitivos. El ejercicio físico es importante para que la persona se encuentre saludable. Por lo que realizar actividad física habitualmente es la opción y la manera más conveniente para advertir muchas males y malestares, reforzando y reencontrarnos con nuestro interior y lograr esa conexión de cuerpo, espíritu y Alma.

La OMS (2017), consideró a la actividad física como la contracción muscular esquelética, al entrar el cuerpo en dinamismo y produciendo un desgaste de energía. Igualmente señaló que los ejercicios y la actividad física ejecutadas en el momento de ocio, es también considerada parte de la actividad física.

Jekauc et al. (2019) Para los autores la AF es un agente valioso para la vida para alcanzar o conservar la salud en infantes y púberes. También esta afín

con la salud física, comprendida a mejorar la condición física, pesos normales, la fuerza ósea y la salud cardiovascular, y la salud mental, reducción de la angustia psicológica y reducción de síntomas depresivos.

En tanto, Moral (2017) resalta las definiciones ya existentes de las conductas de actividad física de las personas que se encuentran hondamente ceñidas por la prevalencia de distintos aspectos en el campo de la psicología. La atribución también observada en los estudios que examinan las influencias de la actividad física de niños y adolescentes habiendo teorías y modelos que exponen y siembran la destreza de actividad física en niños y adolescentes.

Otra definición aportada por Gonzáles (2003) indica la realización de la actividad física son distintos movimientos del cuerpo voluntario de contracción muscular, y un desgaste de energía más alto al estar en posición pasiva; comprendido como una conducta del hombre complicado, facultativo y libre, compuesto y determinado de orden biológico y psico-socio cultural, qué provoca muchos aspectos beneficiosos en cuanto a la salud.

Rosselli y Arévalo (2018) Es toda acción motriz que levanta la tasa metabólica como respuesta es la labor muscular de los grupos mayores. De la misma manera la acción física puede realizarse en el domicilio como juegos, por ejemplo, chepa, carreras en lugares de poco espaciosos; al desplazarse como trasladarse al colegio, usar la bicicleta, patinar; recreativo como asistir al gym, danzar, realizar deporte, caminar en lugares ecológicos, entre distintas actividades. De la misma manera, se pueden nombrar la actividad física estructurada o no estructurada. La primera, teniendo como objetivo realizar actividades y cumplirlas, estas pueden ser aprender las técnicas deportivas o de intervención de cualquier situación de salud especial. La segunda, son actividades de recreación, que se realiza libremente y espontanea donde ayudará a optimizar el progreso neuromuscular y cognitivo.

Para Rentería (2019) la actividad física es una concepción que comprende cualquier acción corporal ejecutado por los músculos esqueléticos que estimulan un desgaste de energía, encontrándose vigente en todo lo que el individuo realiza durante todo un día. Estar dormido no se considera como una acción física. Los

deportes y las acciones motrices aportan y son un medio de importancia en los infantes y adolescentes para que obtengan el éxito, y pueda ayudar a optimizar su felicidad social, su autoestima y la percepción que tienen de su imagen corporal, también en el nivel competitivo, incitando un resultado más efectivo en las personas con un nivel de autoestima baja.

Con respecto a esta variable tenemos tres dimensiones; la primera, caminar, al respecto Páramo et al. (2021) definen como la actividad física que favorece a la salud; como unidad de movimiento para desplazarse de lugar a otro lugar, como mediador del encuentro social, recreación y valoración de la naturaleza y construido, como estilo fenomenológica mediante la cual las personas observan el mundo y aprecian una serie de impresiones, o tan simple como la manera de proveer bienestar a las personas. La mayoría de investigaciones concluyen y lo asocian a los beneficios que se obtiene al realizar caminatas; uno de ellos, es el de prevenir enfermedades y como terapia de rehabilitación.

La segunda dimensión, la actividad física moderada para los autores Rennie et al. (2003) pueden ser ejercicios moderados el caminar y estar asociados al beneficio de la reducción sustancial en enfermedades del corazón. Puede también actuar sobre el riesgo de cardiopatía coronaria casi por completo a través del aumento del gasto energético y la reducción de la grasa corporal. Además, al realizar actividad física moderada, los beneficios que podemos destacar y ser observados en niños y adolescentes, son los siguientes: mejora la relación con los padres, reduce alteraciones del comportamiento y aumenta el desempeño académico y vocacional. (Matsudo, 2012)

La tercera dimensión la actividad física rigurosa Rennie, et al. (2003) enfatizan que los beneficios adicionales de las actividades vigorosas son medidas por el aumento de la aptitud cardiorrespiratoria.

Pérez (2019) refiere que la autoestima concierne a la apreciación positiva o negativa que cada uno tiene de sí mismo. Es manifestar el sentir si uno es competente para enfrentar los retos que día a día se nos presenta y meritorio de felicidad. Se precisa dos aspectos fundamentales: la autoconfianza que tiene uno

en cuanto al pensar en los procesos por los cuales se juzga, se elige y se decide. Confianza es la capacidad de comprender los hechos de algo real que son parte de nuestros intereses y satisfacciones, la autoestima es la capacidad de conocerse a uno mismo.

Según Maslow (1968) la teoría señala dos niveles de autoestima que pueda definir a la persona, siendo la primera el nivel bajo de autoestima, que tiene impacto desfavorable en cuanto a las relaciones interpersonales, debilitando el desempeño tanto en lo personal y profesional, y lo más importante, el impacto del sentir interno de nuestra felicidad. El otro, es el nivel alto y favorable; se manifiesta positivamente y se cimienta en los desempeños para evaluar de manera objetiva.

Panesco y Arango (2017) consideran la autoestima como un aspecto importante, reflejada en la pirámide de las necesidades de Abraham Maslow. La autoestima se considera como una necesidad en lo afectivo y social; del mismo modo, como necesario de ser reconocido. Ello, nos hace comprender la validez en cuanto al desarrollo psicológico del ser humano resaltando que la cualidad de la persona es vivir en comunidad y de tener un “otro” que le permita definir su autoestima y desenvolverse óptimamente en su entorno.

Mejía et al. (2011) define la autoestima desde un punto de vista personal, resaltando que es aquello que envuelve en completo nuestros sentimientos, pensares, actitud y las experiencias que nosotros mismos percibimos a lo largo de nuestras vidas. Tal es así que toda esa experiencia de impresión, evaluación, se ordenan para edificar una emoción favorable de nosotros mismos.

La conceptualización de la autoestima está en función al contexto en el que interactúa el ser humano en el transcurso de su vida y momento en el que se encuentre; por lo que Caso et al. (2011) señala que la autoestima va desarrollándose en la persona y se reconoce en función de su desarrollo ontogenético: la autoestima en la etapa infantil, adolescencia, juventud, adultez y vejez. La etapa de la adolescencia es crítica ya que busca su identidad a través de un conjunto de interacciones.

Rodríguez y Caño (2012) Existen modelos de evaluación de la autoestima global adolescente que parten de tres dimensiones: apariencia física, competencia escolar y el componente emocional.

Se observa a las relaciones familiares y a las emociones como aspectos importantes en el desarrollo de la autoestima del adolescente. Por lo que el presente instrumento considera estas dos dimensiones dentro de sus factores.

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.

Bongiorni (2015) menciona al rendimiento académico como una expresión producida por el aprendizaje y puede fortalecer la autoestima.

Gutiérrez et a. (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.

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.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de estudio concierne a la aplicada, porque mediante la investigación científica se puede solucionar un problema específico (Concytec, 2018). Por tanto, aportó a conocer la relación que existe entre la actividad física y la autoestima en adolescentes.

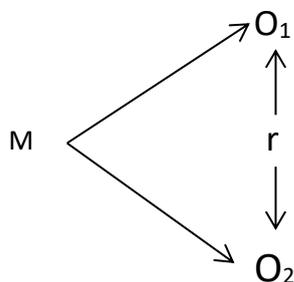
Hernández et ál. (2014) señaló que lo descriptivo, intenta puntualizar sus tipologías, sus propiedades, sus propósitos de manera concreta y minuciosa para luego ser analizadas. Así mismo definió que lo correlacional, tiene como propósito declarar y establecer el nivel de vinculo o agrupación que tienen las variables investigadas. Por otro lado, define el diseño no experimental de corte transversal no experimental exclusivamente se observan las variables en un estado natural para subsiguientemente ser detallados, no hay maniobra de las variables. Y finalmente de corte transversal conseguir información en un tiempo único.

Por la naturaleza de la investigación, se utilizó el diseño transaccional correlacional; Hernández et al. (2014) definen que representa las relaciones que puedan demostrar entre variables en un tiempo determinado.

Simboliza la siguiente estructura:

Figura 1

Diseño de investigación descriptiva correlacional.



Nota: diseño basado en Oseda et al. (2019)

El grafico presenta el esquema de diseño de investigación que expresa:

MP: La población, muestra, estará constituida por 64 estudiantes del 4° grado A y B de educación secundaria.

O1: Actividad física.

O2: Autoestima.

r: Relación estadística de las variables actividad física y autoestima

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Actividad física

Variable 1: Actividad física

Definición conceptual: Según la OMS (2020) la actividad física se refiere a toda acción corporal, ya sea de intensidad moderada o intensa variada como caminar, correr, jugar deporte, actividad laboral, juego recreativo, de ocio, entre otras.

Definición operacional: La actividad física según el instrumento IPAQ Carrera (2017), presenta tres dimensiones las cuales son caminar, actividad física moderada, actividad física vigorosa.

Variable 2: Autoestima

Definición conceptual: Mejía, et al. (2011) define la autoestima como la expresión de nuestros sentimientos, pensamientos, actitudes y comportamientos que se ha construido durante las vivencias de la vida diaria.

Definición operacional: La autoestima en la adolescencia según Caso et al. (2011) presenta cuatro dimensiones: personal, académico, familiar y emocional.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

Según Maureira y Flores (2018) la población es la globalidad de personas o elementos que tengan determinada particularidad. Basada en esta definición, la población está constituida por 64 estudiantes varones y mujeres del 4° grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga; se detalla:

TABLA 1

Población de estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 20021.

N° D de Secciones	N° de Varones	N° de Mujeres	Total
A	15	17	32
B	13	19	32
TOTAL			64

Nota: Nómima de matrícula-2021.Colegio San Antonio de Huamanga.

La muestra censal estuvo conformada por 64 estudiantes del 4to grado de educación secundaria del colegio San Antonio de Huamanga. La muestra es la parte representativa de la población de estudio. Como muestra se estimó a la totalidad de estudiantes del 4to de secundaria del colegio San Antonio de Huamanga.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Para las variables actividad física y autoestima se aplicó la técnica de la encuesta definido por Carrasco (2006) como la técnica investigativa que sirve para recoger datos de la muestra seleccionada mediante preguntas directas o indirectas.

Instrumentos

Para el recojo de datos de la unidad de análisis actividad física se aplicó el Cuestionario internacional de actividad física IPAQ, midió tres tipos de actividades físicas: caminata, moderada y rigurosa. Clasificó la práctica física en tres niveles: alta, moderada y baja. Consta de siete ítems referidos a la frecuencia de práctica de actividad física que ha realizado una persona en los últimos siete días. El coeficiente de fiabilidad del IPAQ es de 0.91 y se puede establecer como instrumento válido y fiable, recomendado por la OMS (Craig, et al. 2003).

Para la unidad de análisis Autoestima la Prueba de autoestima para adolescentes PAA validado por Caso, et al. (2010), presentó cuatro dimensiones: personal (6 ítems), académico (6 ítems), familiar (5 ítems) y emocional (4 ítems). La fiabilidad mediante el Alpha de Cronbach es de 0,88. La valoración es de tipo escala: Siempre (5), Usualmente (4), Algunas veces (3), Rara vez (2) y Nunca (1).

3.5. Procedimientos

La investigación siguió el siguiente procedimiento:

Primero se solicitó la autorización a la dirección de la institución educativa para realizar el estudio respectivo. Luego se informó a los padres acerca del estudio incluyendo el consentimiento informado; posteriormente se aplicó el cuestionario a los estudiantes del 4to grado de educación secundaria. Luego se obtuvieron el análisis de datos mediante el software estadístico SPSS versión 25 y posteriormente la verificación de las hipótesis mediante una prueba estadística, contrastando con la tabla de valores correspondientes. Para luego procesarlos e interpretar los resultados, discutirlos, elaborar las conclusiones y recomendaciones de los mismos. Y finalmente obtener el informe.

3.6. Métodos de análisis de datos

Los datos se recolectaron a través de dos cuestionarios, el IPAQ para la actividad física y la PAA prueba de autoestima en adolescentes. Luego los datos se procesaron y organizaron por categorías en una sábana de datos en el Microsoft Office Excel para elaborar la estadística descriptiva. Para la estadística inferencial se demostró la hipótesis de normalidad, linealidad y homogeneidad mediante la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov. No habiendo cumplido la normalidad se evaluó la validez de las cuatro hipótesis con la prueba no paramétrica de Tau-b-de Kendall al valorar la variable actividad física en tres rangos (alto, medio y bajo) y la variable autoestima (Siempre (5), Usualmente (4), Algunas veces (3), Rara vez (2) y Nunca (1)).

3.7. Aspectos éticos

Según Márquez (2001) menciona que se debe tratar la investigación como un proceso orientado a producir y difundir, pero en el marco de compromisos éticos para asegurar la credibilidad del conocimiento y de su aplicación humanitaria. En la investigación se tuvo en cuenta los principios éticos como el respeto de la propiedad intelectual, el respeto a la dignidad de la persona y al principio de la justicia. Se informó a los participantes que serán parte del estudio y se solicitó el consentimiento informado, los resultados se presentaron con transparencia y veracidad. La redacción se realizó respetando el manual de estilo APA.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 2

Actividad física de adolescentes del nivel secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga.

Nivel	Actividad física		Alta intensidad		Moderado		Bajo	
	Fr	%	Fr	%	fr	%	Fr	%
Bajo	6	9,4	41	64,1	47	73,4	33	51,6
Moderado	37	57,8	14	21,9	8	12,5	12	18,8
Alto	21	32,8	9	14,1	9	14,1	19	29,7
Total	64	100,0	64	100,0	64	100,0	64	100,0

En la tabla 2, se observa resultados de la actividad física de los estudiantes adolescentes del Colegio San Antonio de huamanga. El 57,8% de adolescentes están en el nivel moderado; el 32,8% de adolescentes tienen un nivel alto y el 9,4% se encuentra en el nivel bajo de actividad física. Así como se presentan las dimensiones clasificadas en la intensidad: 64,1% practica una baja intensidad, el 21,9% se encuentra en moderada, y el 14,1% en alto. En cuanto a la intensidad moderada el 73,4% en baja, 14,1 en alta y el 12,5% en moderada. Actividades de baja intensidad el 51,6% en baja, el 29% en alto y el 18,8% en moderado.

Tabla 3

Nivel de autoestima y sus dimensiones en adolescentes del nivel secundaria del colegio San Antonio de Huamanga

Autoestima	Autoestima		Personal		Académico		Familiar		Emocional	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	fr	%	Fr	%
Muy baja	0	0	0	0	0	0	1	1,6	2	3,1
Baja	18	28,1	8	12,5	0	0	17	26,6	27	42,2
Moderado	27	42,2	23	35,9	7	10,9	27	42,2	21	32,8
Alto	19	29,7	32	50,0	32	50,0	18	28,1	14	21,9
Muy alto	0	0	1	1,6	25	39,1	1	1,0	0	0
Total	64	100,0	64	100,0	64	100,0	64	100,0	64	100,0

En la tabla 3 se presta atención en la autoestima y sus dimensiones. En cuanto a la autoestima el 42,2% de adolescentes están en el nivel moderado; el 29,7% de adolescentes tienen un nivel alto y el 28,1% se encuentra en el nivel bajo de autoestima. En la dimensión personal el 50,0% se ubica en alto, el 35,9% en moderado, el 12,5% en baja y el 1,6% en muy alto. En la dimensión Académico el 50% se encuentra en alto, 39,1% en Muy alto, el 10,9% en moderado, en la dimensión familiar el 42,2% en moderado, el 28,1% en alto, el 26,6% en bajo, y el 1,6% en muy bajo y muy alto respectivamente. En la dimensión Emocional el 42,2% en baja, el 32,8% en moderado, el 21,9% en alto y el 3,1% en muy bajo.

4.2. Resultados inferenciales

Prueba Hipótesis general:

Ho: La actividad física no se relaciona significativamente con la autoestima.

Ha: La actividad física se relaciona significativamente con la autoestima.

Tabla 4*Correlación entre las variables Actividad física y autoestima.*

			Nivel de actividad física	Autoestima en adolescentes
Tau_ b de Kendall	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,704**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	64	64
	Autoestima en adolescentes	Coeficiente de correlación	,704**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	64	64

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

La tabla 4 demuestra los resultados alcanzados del nivel de significancia bilateral del $p = 0,000$ se impugna la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna donde la actividad física se relaciona significativamente (0,704) con la autoestima de los alumnos del cuarto año del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.

Prueba de hipótesis específicas:

Hipótesis específica 1

H₀: La actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión personal.

H_a: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión personal.

Prueba de hipótesis

Tabla 5*Correlación entre variable actividad física con la dimensión personal*

		Nivel de actividad física		Personal
Tau_b de Kendall	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,543**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	64	64
	Personal	Coeficiente de correlación	,543**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	64	64

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

En esta tabla 5 habiendo alcanzado el valor de $p = 0,000$ se impugna la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna donde la actividad física se relaciona significativamente (0,543) con la dimensión personal de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.

Hipótesis específica 2

Ho: La actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión académica.

Ha: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión académica.

Tabla 6*Correlación de la actividad física y la dimensión académica*

			Nivel de actividad física	Académico
Tau_b de Kend All	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,437**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	64	64
	Académico	Coeficiente de correlación	,437	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	64	64

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

En esta tabla 6 habiendo alcanzado el nivel de significancia bilateral del $p = 0,000$ se impugna la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna donde la actividad física se relaciona significativamente (0,437) con la dimensión académica de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.

Hipótesis específica 3

Ho: La actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión familiar.

Ha: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión familiar.

Tabla 7*Correlación de la actividad física y la dimensión familiar*

		Nivel de actividad física		Familiar
Tau_b de Kend All	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,570**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	64	64
	Familiar	Coeficiente de correlación	,570**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	64	64

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

Esta tabla 7 presenta habiendo alcanzado el nivel de significancia bilateral del $p = 0,000$ se impugna la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna donde la actividad física se relaciona significativamente (0,570) con la dimensión familiar de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.

Hipótesis específica 4

Ho: La actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión emocional.

Ha: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión emocional.

Tabla 8*Correlación de la actividad física y la dimensión emocional*

			Nivel de actividad física	Emocional
Tau_b de Kendall	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,354**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	64	64
	Emocional	Coeficiente de correlación	,354	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	64	64

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

En esta tabla 8 habiendo alcanzado el nivel de significancia bilateral del $p = 0,002$ se impugna la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna concluyendo que: La actividad física se relaciona significativamente (0,354) con la dimensión emocional de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.

V. DISCUSIÓN

En concordancia a los resultados descriptivos, se tiene en la variable actividad física que los estudiantes del cuarto de secundaria tienen actividad física alta en 32.8%; y la tabla 3 presenta al nivel de autoestima alto en un 29,7% encontrándose una correlación entre estas dos variables. Este resultado se asemeja a los de Lizarazo et al. (2020) en su tabla 2, que determina la prevalencia del “nivel normal con un 50%, seguido del nivel alto de autoestima (18,8%); estos dos niveles generan un porcentaje acumulado del 68,8%; en menor porcentaje le siguieron los estudiantes quienes se clasificaron en el nivel bajo (15.5 %), muy bajo (8.8%) y muy alto (6.6%), respectivamente”. Mencionamos también el estudio de Vásquez et al. (2019) quien encontró moderada actividad física.

En relación al nivel de actividad física los estudiantes de educación secundaria del colegio San Antonio de Huamanga se encontró que en la variable de actividad física el 57,8% realiza actividad física moderada, el 32,8% tiene actividad física alta y sólo el 9,4% de estudiantes se encuentra con bajo nivel de actividad física. Estos resultados muestran que a pesar de haber existido medidas de restricción la actividad física se mantuvo en niveles aceptables en la mayoría (32,8% alto más el 57,8% moderado). Los resultados de Giakoni et al. (2021) cotejaron la actividad física en estudiantes varones y mujeres, destacando que en esta etapa de vida no existe diferencias significativas, sin embargo reportó que en el tiempo de actividades sedentarias las mujeres tienen menos tiempo en este tipo de actividades.

Por otro lado, en un estudio realizado por Wibowo et al. (2021) encontraron que la distribución de actividad física en la escuela primaria Indonesia no alcanzan el nivel recomendado de actividad física (31,20%). Los estudiantes varones solo alcanzaron el 32,65% de habilidades motrices fundamentales en promedio y solo el 10% de ellos logró alcanzar los niveles recomendado. Mientras tanto, las niñas alcanzaron 31,08% de habilidades motrices fundamentales y solo el 16% de ellas alcanzó lo recomendable. Estos datos, no concuerdan con nuestros hallazgos, tal vez por la realidad educativa de los estudiantes del Colegio San Antonio de Huamanga, que se caracteriza por familias con una capacidad económica

acomodada, quienes tienen recursos y tiempo para las actividades recreativas y deportivas.

Del mismo modo en cuanto al nivel de actividad física McGuine et al. (2021) señalan que en la primavera de 2020, todas las escuelas en Estados Unidos de Norteamérica interumpieron la enseñanza presencial y los deportes se cancelaron para detener la transmisión del COVID-19. La salud mental y física de atletas adolescentes de 16 años de edad durante este tiempo de pandemia, reportó que las mujeres una mayor prevalencia de moderada a síntomas de ansiedad severos que los hombres con la disminución o empobrecimiento del nivel de actividad física deportiva, por lo que los expertos en políticas de salud debe considerar crear e implementar políticas para mejorar la salud de los adolescentes. Estos resultados nos invitan a plantear, a relacionar el aspecto físico organico aa la actividad física, con aspectos de la salud mental, y con el autoestima de los jóvenes escolares, que ciertamente deben tener programas deportivos u otros programas de actividad física para mantener la salud física y psicológica.

En cuanto a la variable autoestima se detectó que el 42,2% de estudiantes escolares tienen autoestima moderada, el 29,7% una alta autoestima y el 28,1% de estudiantes tiene baja autoestima. Así mismo en cuanto a la dimensión personal el 50% se encuentra en el nivel alto, el 35,9% en el moderado: el 12,5% en el nivel bajo y solo el 1,6 en el alto; en la dimensión académica el 50% se ubica en autoestima alta, el 39,1% en muy alta y el 10,9 moderada; en la dimensión familiar el 42,2% se ubica en moderada, el 28,1 en alta, el 26,6% en baja y el 1,6% en muy alta, finalmente reportamos que en la dimensión emocional el 42,26 se ubica en baja autoestima, el 32,8% en moderada y el 21,9% en alta autoestima; resultado muy parecidos al estudio de Lizarazo et al. (2020) en la Autoestima Escolar, ubicando en la autoestima general, en 46,2% el nivel normal, el 20,9% nivel bajo, el 19,8% alto, el 12,1% muy bajo y el 1,1% muy alto.

En la dimensión de la autoestima social, el grupo tiende a situarse el 50,5% en nivel normal, el 20,9% en niveles muy bajo, el 20,9% en bajo y el 7,7% en alto; en la dimensión de autoestima escolar, el grupo se sitúan: el 45,1% en nivel normal, el 27,5% en niveles alto, el 17,6% en muy alto, el 6,6% en muy bajo y el 3,3% en bajo. Los resultados de la autoestima hogar se sitúan: el 41,8% en nivel

normal, 18,7% en niveles bajo, el 16,5% en muy bajo, el 15,4% en alto y el 7,7% en muy alto. Los resultados en nuestra tabla 2 de la autoestima de tendencia positiva, pues el 42,2% se ubican con autoestima moderada y el 29,7 en alta.

Álvarez et al (2020) señalan que el 42,2% de estudiantes muestra una moderada autoestima, aspecto que corrobora nuestro resultado. Mientras Vásquez et al. (2019) encontraron un bajo nivel de autoestima en el 46,9% y una autoestima media del 50,5%. Estos porcentajes nos permiten inferir que en casi todas las dimensiones en todos los estudios señalados, los participantes manifiestan actitudes positivas y niveles positivos de autoestima.

En cuanto a la dimensión de la autoestima social, nuestros resultados agrupan las dimensiones personal (el 50% alto), la dimensión familiar (42,2% en moderado) lo que muestran que los estudiantes del colegio San Antonio de Huamanga se encuentran en niveles positivos en la dimensión social del autoestima. Koszalka, et al (2021) describe el impacto de la educación física a partir de la programa de educación de aventura sobre las competencias sociales de los adolescentes varones, empleando la Escala de autoestima de Rosenberg (RSES). Estas habilidades sociales requieren la asertividad de los adolescentes, que puede ser desarrollado a través de la actividad física en el entorno escolar. Aspecto que afianza, la importancia de esta relación en la dimensión social del autoestima.

Por otro lado, Alvarez et al. (2020) encontraron en la niñez centroamericana que el 44,3% con autoestima baja y el 35,1% se encuentra en actividad física baja. Existe una prevalencia de baja actividad física en los varones de Panamá (45%) y Salvador (47.6%). Las mujeres no presentaron discrepancias en la prevalencias de baja actividad físicas entre países. Cuando compararon las prevalencias de baja actividad física entre mujeres y varones de cada país, se observó que los varones de Panamá y Salvador obtuvieron mayores niveles que las mujeres de sus respectivos países (“45% v.s. 35.3% y 47.6% v.s.40.4%, respectivamente”), diferente al género femenino de Guatemala y Costa Rica, quienes obtuvieron mayor prevalencia de baja actividad física que los varones de sus respectivos países (“38% v.s. 28.3% y 34.6% v.s. 24.8%, respectivamente”). Estos resultados difieren con nuestro hallazgo, pues el nivel es alto de la actividad física en nuestra muestras. Observamos que en los máximos valores de nuestros

resultados están en la actividad física el 57,8% tiene una moderada actividad física.

En cuanto a la correlación de las variables obtuvimos una correlación fuerte ($r=0,704$; $p= 0,000$) entre la variable actividad física y autoestima, al igual que Vásquez et al. (2019), quienes reportan que la autoestima se correlaciona positivamente con la Actividad Física ($r = 0,81$, $p = 0,001$). Resultados indican que los niños de Honduras tienen una mayor práctica de actividad física asociado a la autoestima alta de los niños. Fuentes (2017) encontró que el autoconcepto se correlaciona con la actividad física de estudiantes universitarios de Puno. Moreno (2019) encontró la correlación de la autoestima y la actividad física postural.

López et al. (2019) establecieron la existencia de correlación de la actividad física y la autoestima. Así como Chanca (2017) demostró que la actividad física mejora la autoestima. Nuestros resultados corroboran los estudios mencionados, destacando el rol de la actividad física en el perfeccionamiento de la autoestima y otras dimensiones del ser humano. Por lo que precisamos que ambas variables mantendrán una relación recíproca. Del mismo modo García y Froment (2018) destacaron la relación positiva entre la autoestima y la ejecución de actividad física.

En relación a nuestro objetivo principal de establecer relación de la actividad física y la autoestima escolar, Wong et al. (2021), señalan que relación entre la actividad física y beneficios sobre la autoestima y salud mental se respalda sistemáticamente mediante la investigación empírica; el efecto positivo creado por el ejercicio físico en el autoconcepto y la autoestima está respaldado empíricamente por el ejercicio. Estas aseveraciones, respaldan nuestros resultados, habiendo encontrado relación entre la actividad física y la autoestima escolar.

Al respecto de esta relación entre la actividad física y la autoestima escolar, Caamaño-Navarrete et al. (2020) señalan que un estilo de vida saludable, los hábitos alimentarios, la actividad física y el tiempo frente al televisor, son factores importantes para el bienestar. El estudio demostró que la autoestima tenía una asociación positiva con la actividad física y adherencia al estilo de vida. Ello

concuerda con nuestros resultados, pues al existir relación entre la actividad física y la autoestima se puede observar una calidad de vida adecuada.

Rubin et al, (1977) también encontraron que la autoestima se relaciona moderadamente al rendimiento escolar y el comportamiento. Concluyeron que gran parte de la relación de la autoestima y del rendimiento escolar de escolares en general se puede explicar mejor si refleja factores subyacentes comunes como como habilidad y antecedentes. Nuestro trabajo encuentra coincidencias en lo referente a la correlación moderada en algunas dimensiones, siendo relaciones que han sido reportadas desde años muy antiguos.

En cuanto a nuestra postura de sobre la jerarquía de la actividad física en la consolidación de la autoestima. La actividad física y el ejercicio tiene un papel fundamental en la salud física y mental, así como la autoestima es base para el desarrollo de la persona. Lizarazo et al. (2020), establecieron que, al aumentar la experiencia de actividad física, produjo incrementar la autoestima. Del mismo modo Vásquez et al. (2019) señalan que en cuanto más alto es la práctica de la actividad física, existe mejora de la autoestima en los estudiantes. Por lo que concordamos con Lizarazo et al. (2020) y Vásquez et al. (2019). Además, Rentería (2019) señala sobre la actividad física como una acción corporal ejecutado por los músculos esqueléticos que estimulan un desgaste de energía durante todo un día. Siendo así, la población debe orientarse a la ejecución de actividad física permanente.

La clase de educación física en el mejoramiento de la autoestima cumple un papel importante, por lo que nuestros resultados destacan la relación existente entre estas variables. Wibowo et al. (2021) señalan que se debe prestar atención a la intensidad de actividades físicas de los estudiantes para beneficiarse en el ámbito escolar, además de aprender a través del movimiento proporciona el afianzamiento de la autoestima escolar.

VI. CONCLUSIONES

Luego de la descripción, observación y discusión de los resultados arribamos a las conclusiones:

1. La actividad física se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021; con un nivel de significancia bilateral de $p = 0,000$ en el Tau_b_Kendall 0,704.
2. La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión personal de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, con un nivel de significancia bilateral de $p = 0,000$ en el Tau_b_Kendall (0,543).
3. a actividad física se relaciona significativamente con la dimensión académica de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, con un nivel de significancia bilateral del $p = 0,000$ en el Tau_b_Kendall (0,437)
4. La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión familiar de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, con un nivel de significancia bilateral del $p = 0,000$ en el Tau_b_Kendall (0,570).
5. La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión emocional de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021; con un nivel de significancia bilateral del $p = 0,000$ en el Tau_b_Kendall (0,354).

VII. RECOMENDACIONES

1. A la plana directiva del Colegio “San Antonio de Huamanga”, organizar eventos académicos con los padres de familia sensibilizándolos sobre la importancia de la actividad física en el fortalecimiento de la autoestima de los adolescentes escolares.
2. A los profesores de Educación Física, realizar trabajos con diseños experimentales, empleando la actividad física y el ejercicio como variable independiente experimental, para comprobar el impacto del ejercicio en la formación de la autoestima escolar.
3. A los estudiantes adolescentes, inculcar la práctica de la actividad física, para incorporarlo al estilo de vida saludable, lo que afianzará el desarrollo de su autoestima y mantendrá una vida saludable física y mental.

REFERENCIAS

- Alvarez , C. E., Herrera Monge, M. F., Herrera, G. E., Villalobos Viquez , G., & Araya Vargas , G. (2020). Sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana. *Retos*, 1988-2014. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/71680>
- Artymovych, L. (2021). El acto de caminar durante el trascurso de la historia y su reactualización por los compositores del siglo XXI. *Uja*. Obtenido de <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/14151>
- Bazan, J. (2017). Funcionalidad familiar, nivel de autoestima y actividad física en relación con el consumo de alcohol en adolescentes de la I.E. "Leoncio Prado Gutierrez" Huánuco, 2015. *Concytec*, 3-8. Obtenido de <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/1325>
- Bongiorni, P. A. (2015). *Autoestima y rendimiento académico*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Obtenido de http://bibliotecadigital.econ.uba.ar/download/tpos/1502-0922_BongiorniPA.pdf
- Caamaño-Navarrete, F., Latorre-Román, P. Á., Guzmán-Guzmán, I. P., Párraga, J., Jerez-Mayorga, D., & Delgado-Floody, P. (2020). Lifestyle mediates the relationship between self-esteem and health-related quality of life in Chilean schoolchildren. *Psychology, Health & Medicine*, 1-15. doi:doi.org/10.1080/13548506.2021.1934496
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad Física . *Enfermería del Trabajo* , 49-54.
- Caso, J., Hernández-Guzmán, L., & González-Montesinos, M. (2011). Prueba de autoestima para adolescentes. *Universitas Psychologica*, 535-543. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64722451017.pdf>
- Castañer, M., Sauch, G., Prat, Q., Camerino, O., & Anguera, M. T. (2016). La percepción de beneficios y de mejora del equilibrio motor en programas de actividad física en la tercera edad. *Cuadernos de psicología del deporte*, 77-84. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/254331>
- Castro, Y., Lara, R., Pares, G., & Castillo, S. (2020). Validez de contenido y estructura de una escala sobre las limitantes para la elaboración de una tesis universitaria. *Educación médica superior*, 1-20. Obtenido de <http://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/1943>
- Cerna, O., & Ugarriza, N. (2020). Escala de autoestima para adolescentes: elaboración y análisis psicométrico. *Revista sobre Educación y Sociedad*, 5-22. Obtenido de file:///C:/Users/Roxana%20Martinez/Downloads/Dialnet-EscalaDeAutoestimaParaAdolescentes-7539920.pdf

- Chanca, M. (2017). *Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa "Manuel Gonzáles Prada" Los- Olivos – 2017*. Lima : Universidad César Vallejo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12999/Chanca_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Craig, C., Marshall , A., Bauman, A., Booth, M., & Pratt, M. (2003). International Physical Questionnaire. *Country reliability and validity. Med Sci Sports Exercise*, 35-95. Obtenido de <https://pauogentil.com/pdf/International%20Physical%20Activity%20Questionnaire%2012-Country%20Reliability%20and%20Validity.pdf>
- Cruz-Avelar, A., & Cruz-Peralta, E. S. (2017). Metodología para la construcción de instrumentos de medición en salud. *Alergia, Asma e Inmunología Pediátrica*, 100-105. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=76977>
- Díaz, D., Fuentes, I., & Senra, N. D. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Revista Conrado*, 98-103. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098
- Fuentes, J. (2017). Actividad física y autoconcepto en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano,2017. *Universidad Nacional del Altiplano*, 3-8. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9545>
- García, A. J., & Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos*, 109-113. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.50969>
- Giakoni, F., Paredes, P., & Duclos-Bastías, D. (2021). Educación física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos*, 24-29. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Frano-Giakoni-Ramirez/publication/341384657_Educacion_Fisica_en_Chile_tiempo_de_educcion_y_su_influencia_en_la_condicion_fisica_composicion_corporal_y_nivel_de_actividad_fisica_en_escolares/links/5ebd8745299bf1c09abc
- González, J. M. (2003). *Actividad física deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. España. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=21042>
- Gutiérrez-Saldaña, P., Camacho-Claderón, N., & Martínez-Martínez, M. L. (2007). Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes. *Atención Primaria*, 597-603. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656707709861>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación* . México: Mc Graw Hill Education .

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación . México: McGrawHillEducation.
- Jekauc, D., Mnich, C., Niessner, C., Wunsch, K., Nigg, C., Krell-Roesch, J., & Woll, A. (2019). Testing the Weiss-Harter-Model: Physical Activity, Self-Esteem, Enjoyment, and Social Support in Children and Adolescents. *Ciencias del movimiento y psicología del deporte*, 3-6. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02568>
- Konstanze, A. T., González, R., & Montoya-Castilla, I. (2019). Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: impacto sobre el ajuste psicológico. *Revista de Psicología Clínica con niños y adolescentes*, 51-56. Obtenido de https://www.revistapcna.com/sites/default/files/07_3.pdf
- Koszalka-Silka, A., Korez, A., & Wiza, A. (2021). The Impact of Physical Education Based on the Adventure Education Programme on self-Esteem and Social Competences of Adolescent Boy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-14. Obtenido de [file:///C:/Users/HP/Downloads/ijerph-18-03021-v2%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/ijerph-18-03021-v2%20(1).pdf)
- Lizarazo López , L. M., Burbano Pantoja , M. Á., & Valdivieso Miranda , M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 95-115. Obtenido de <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1164>
- López Avalos , F., & Quiñones Cruz , J. (2019). *La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa "Nuestra Señora de Montserrat" de Trujillo-2018 [Tesis de maestría Universidad César Vallejo]*. Repositorio Institucional. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35793/lopez_af.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Márquez, Á. (2001). La ética del investigador frente a la producción y difusión del conocimiento científico. *Revista Venezolana de Gerencia*, 632-650. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/290/29061608.pdf>
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. Van Nostrand, Nueva York.
- Matsudo, S. (2012). Physical Activity: A Health Passport. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 209-217. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/289758893_A_Health_Passport_to_Promote_Children's_Regular_Practice_of_Physical_Activity_Outside_of_School
- McGuine , T., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S., Reardon, C., Kliethermes, S., . . . Watson, A. (2021). Mental Health, Physical Activity and Quality of Life of US Adolescent Athletes During COVID-19 Related School Closures and Sport Cancellations: A Study of 13000 Athletes. *Journal of Athletic Training*, 1-9. doi:10.4085/1062-6050-0478.20

- Mejía , A., Pastrana , J. D., & Mejía , J. M. (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional . *Universidad de Barcelona* , 1-13.
- Mejía Bolaños , A. J., & Osorio Cualdrón , J. (2020). Actividad Física y salud mental en la pandemia del Covid-19: Una revisión Sistemática. *Universidad Católica de Pereira*, 5-10. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10785/7213>
- Moral, L. (2017). Teorías y modelo que explican y promueven la práctica de la actividad física en niños y adolescentes . *Educación y futuro*, 177-208.
- Moreno, J. M. (2019). La influencia de la actividad física postural en la autoestima. *repositorio Institucional*. . Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/4539>
- Panesco , K., & Arango , M. J. (2017). La autoestima, proceso humano. *Psyconex*, 1-9.
- Páramo, P., Burbano, A., Aguilar , M. Á., Garcia, E., Pari, E. S., Jimenez , B., . . . Rosas, G. (2021). La experiencia de caminar en ciudades latinoamericanas. *La Revista de la Arquitectura (Bogotá)*, 20-33.
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal . *Alternativas psicología* , 22-31.
- Rennie, K., McCarthy, N., Yazdgerdi, S., Marmota, M., & Brunner , E. (2003). Association of the metabolic syndrome with both vigorous and moderate physical activity. *International Journal of Epidemiology*, 600-606.
- Rentería, N. (2019). Actividad física en adolescentes . *Alicia* .
- Rhodes, R. E., McEwan, D., & Rebar, A. L. (2019). Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches. *ScienceDirect*, 100-109.
- Robles, B. F. (2018). Índice de validez de contenido: Coeficiente V de Aiken. *Pueblo continente*, 193-197.
- Rodríguez, C., & Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological therapy*, 389-403.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, N.J.: University Press.
- Rosselli, P., & Arévalo, Harold . (2018). *Ventajas y desventajas del ejercicio y el deporte en niños y adolescentes* .
- Rubin, R. A., Dorle, J., & Sandidge, S. (1977). Self-esteem and school performance. *Psychology in the Schools*, 503-507.
- Sánchez-Urrea, A., & Izquierdo Rus , T. (2021). Factores socioeconómicos que influyen en la salud nutricional y actividad física. *Retos*, 95-108.

- Sanday, J., Scappatura, M. L., & Rutzstein, G. (2020). Impacto del aislamiento social preventivo y obligatorio sobre los hábitos alimentarios e imagen corporal en mujeres con sobrepeso y obesidad. *Anuario de investigación*, 42-98.
- Sevil, J., Práxedes, A., Zaragoza, J., Del Villar, F., & García-González, L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 2011-2777.
- Simkin, H., Etchezahar, E., & Ungaretti, J. (2012). Personalidad y autoestima desde el modelo y la teoría de los cinco factores. *Hologramatica*, 171-193.
- Souza, T. J., & Cunha, L. E. (2019). Rosenberg Self-Esteem Scale: Method Effect and Gender Invariance. *Psico-USF*, 517-528.
- Steve, S. (2009). Mind games: let's play with the evolving association between physical activity and academic achievement. *VAHPERD*.
- Tarqui Mamani, C., Alvarez Dongo, D., & Espinoza Orihundo, P. (2017). Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física. *Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria*, 108-115.
- Tello, D., & Herrera, R. (2021). Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Psicología de la Salud*, 1-9. Obtenido de <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1370>
- Vasquez-Bonilla, A. A., Zelaya-Paz, C., & Garcia-Aguilar, J. (2019). Analysis of Overweight and Obesity, Levels of Physical Activity, and Self-Esteem in School Children of San Pedro Sula, Honduras. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 1-14.
- Wibowo, R., Budiman, D., Sumarno, G., Rahmi, M., & Putri, W. (2021). Is Physical Activity Level in Physical Education Lesson Related to fundamental movement skills at elementary schools? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 31-37. doi:10.13189/saj.2021.091306
- Wong, M.-Y. C., Chung, P.-K., & Leung, K.-M. (2021). Examining the Exercise and Self-Esteem Model Revised with Self-Compassion among Hong Kong Secondary School Students Using Structural Equation Modeling. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-19. Obtenido de file:///C:/Users/HP/Downloads/ijerph-18-03661.pdf
- World Health Organization, WHO. (13 de septiembre de 2020). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Numbers at a glance. Obtenido de <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Y, C. (2017). Cuestionario Internacional de Actividad Física. *Enfermería del trabajo*, 49-54.

ANEXOS

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Variables e indicadores			Escala de medición	Rango
			Dimensiones	Indicadores	Ítems		
	Según la OMS (2020) la actividad física se refiere a toda acción corporal, ya sea de intensidad moderada o intensa variada como caminar, correr, jugar deporte, actividad laboral, juego recreativo, de ocio, entre otras.	La actividad física según el instrumento IPAQ Carrera (2017), presenta dos dimensiones: caminar, actividad física moderada, actividad física vigorosa.	Caminata	Rapidez Frecuencia Duración	- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	Nominal Bajo (categoría 1) Moderado (categoría 2) Alto (categoría 3)	La actividad semanal se registra en Mets (Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana. - Actividad intensa: 8 mets por minutos de actividad intensa al día por días que se practica esa actividad en una semana. - Actividad moderada: 4 mets por minutos de actividad

Actividad física							moderada al día por número de días a la semana que se practica esa actividad.
			Actividad física moderada	3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día	¿Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderada tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluye caminar		- Caminar: 3.3. mets por minutos caminando al día por número de días que camina a la semana.
				5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?		
				5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total			

				de 600 MET*.			
			Actividad física vigorosa	<p>Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*</p> <p>7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.</p>	<p>1.- ¿Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos, como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p> <p>2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?</p>		
	Definición conceptual: Mejía et al. (2011) define la autoestima como la expresión de nuestros	La autoestima en la adolescencia según Caso et al. (2011) presenta cuatro dimensiones: personal,	Personal (Factor 1 Cogniciones sobre sí mismo)	Felicidad Gustarse Orgulloso	Estoy feliz de ser como soy Me gusta como soy	Escala de Likert: Ordinal:	Siempre 81-100 (5 pts.)

Autoestima	sentimientos, pensamientos, actitudes y comportamientos que se ha construido durante las vivencias de la vida diaria.	académica familiar y emocional.		Apariencia personal Opinión personal Satisfacción personal	Estoy orgulloso (a) de mí Me gusta la forma como me veo Tengo una buena opinión de mí mismo Me gustaría ser otra persona	5. Siempre, 4.Usualmente 3.Algunas veces 2.Rara vez 1.Nunca	Usualmente 61-80 (4 pts.) Algunas veces 41-60(3 pts.) Raras veces 21-40(2 pts.) Nunca (1 punto)
			Académica (Factor 2 Cogniciones de competencia)	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 para muchos aspectos académicos Estoy orgulloso (a) del trabajo		

					que hago en la escuela	
			Familiar (Factor 3 relación familiar)	<p>Sentimiento familiar</p> <p>Apreciación de los miembros de mi familia</p> <p>Salida de casa</p>	<p>Me siento bien cuando estoy con mi familia</p> <p>Tengo una de las mejores familias de todo el mundo</p> <p>Mi familia está decepcionada de mí</p> <p>Siento ganas de irme de mi casa</p> <p>Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente</p>	
			Emocional (Factor 4 Enojo)	<p>Enojo de padres</p> <p>Culpar de mis actos</p> <p>Enojo con los demás</p>	<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>	

					Si me enojo con un amigo (a) lo(a) insulto		
--	--	--	--	--	--	--	--

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES / CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS	
<p>Problema general:</p> <p>¿En qué medida la actividad física se relaciona con la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿En qué medida la actividad física se relaciona con dimensión personal de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021?</p> <p>¿En qué medida la actividad física se relaciona con dimensión académica de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar si la actividad física se relaciona con la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>La actividad física se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021</p>	<p>Variable 1: Actividad física</p> <p>Variable 2: Autoestima</p>	
	<p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar si actividad física se relaciona con la dimensión personal de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.</p> <p>Determinar si la actividad física se relaciona con la dimensión académica de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del</p>	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión personal de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.</p> <p>La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión académica de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.</p>	<p>Dimensiones</p>	<p>Indicadores</p>
			<p>Actividad física</p> <p>Caminar</p> <p>Actividad física moderada</p> <p>Actividad Física vigorosa</p>	

<p>¿En qué medida la actividad física se relaciona con dimensión familiar de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021?</p> <p>¿En qué medida la actividad física se relaciona con dimensión emocional de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021?</p>	<p>Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.</p> <p>Determinar si la actividad física se relaciona con la dimensión familiar de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.</p> <p>Determinar si la actividad física se relaciona con la dimensión emocional de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.</p>	<p>La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión familiar de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.</p> <p>La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión emocional de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.</p>		
--	--	--	--	--

Ficha técnica del instrumento de la variable actividad física

Autor: Carrera Y

Año: 2017

Tipo de instrumento: Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)

Objetivo: Es verificar y evaluar el nivel de actividad física de los adolescentes.

Población: Aplicable en niños y adolescentes de 5 a 17 años

Numero de ítems: 7

Aplicación: Auto aplicable y administrado

Tiempo de administración: 5 minutos

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Normas de aplicación: Los estudiantes marcaran en cada ítem de acuerdo

d a lo que considere respecto a la variable descrita.

Escala: Nominal

Niveles y rango: Se establecen las siguientes:

Bajo (categoría 1)

Moderado (categoría 2)

Alto (categoría 3)

Ficha técnica del instrumento de la variable Autoestima

Autores: Laura Hernández-Guzmán

Manuel González-Montesinos

Año: 2010

Tipo de instrumento: Prueba de autoestima para adolescentes

Objetivo: Evaluar la autoestima en adolescentes

Población: 1581 estudiantes adolescentes mujeres 850, varones 731

Numero de ítems: 21

Aplicación: Auto aplicación

Tiempo de administración: 20 minutos

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Normas de aplicación: Los estudiantes marcaran en cada ítem de acuerdo a lo que considere respecto a la variable descrita.

Escala: Tipo liker

Niveles y rango: Se establecen las siguientes

5. Siempre

4. Usualmente

3. Algunas veces

2. Rara vez

1. Nunca

Prueba de autoestima para adolescentes

Indicaciones

Estimado estudiante, se presenta una serie de afirmaciones que permiten identificar, evaluar y comprobar el grado de autoestima. Contesta con mucha sinceridad cada ítem eligiendo la respuesta que creas más adecuado, donde:

5. Siempre,

4. Usualmente

3. Algunas veces

2. Rara vez

1. nunca

Dimensiones		Ítems	5	4	3	2	1
Personal (Factor 1 Cogniciones sobre sí mismo)	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					
Académica	7	Soy tonto(a) para hacer los trabajos de la escuela					

(Factor 2 Cognicione s de competenc ia)	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)					
Familiar (Factor 3 relación familiar)	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					
Emocional (Factor 4 Enojo)	18	Hago enojar a mis padres					
	19	Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer lo 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					

Fuente: Caso, Gonzáles y Hernández 2011.

Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)	
NIVEL ALTO	<input type="checkbox"/>
NIVEL MODERADO	<input type="checkbox"/>
NIVEL BAJO O INACTIVO	<input type="checkbox"/>



PROVINCIA MISIONERA DE SAN FRANCISCO SOLANO DEL PERÚ
COLEGIO PARROQUIAL "SAN ANTONIO DE HUAMANGA"



Ayacucho 08 de noviembre de 2021.

CARTA N° 08-2021-CP "SAH"-D

Señora:
Rosana Martínez Gómez
Estudiante de la Maestría semipresencial de Psicología Educativa de la Universidad Cesar
Vallejo
Presente. -

Asunto: Autorización para el desarrollo de trabajo de investigación.

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez comunicarle que el suscrito autoriza realizar su trabajo de investigación para optar el grado de Magister, tomando como muestra a los estudiantes del 4to A y B de Educación Secundaria, de la Institución Educativa que dirijo.

En ese sentido, autorizo que, en el trabajo de investigación, se use el nombre de la institución y al mismo tiempo que quede en el repositorio digital de la Universidad Cesar Vallejo.

Hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,



UGEL - HUAMANGA
COLEGIO PARROQUIAL "SAN ANTONIO DE HUAMANGA"
DIRECCION
Eleodora Marínico Mendoza
DIRECTOR



4.2. Prueba de normalidad

Nivel de significancia

	Nivel de actividad física	Shapiro-Wilk		
		Estadístico	Gl	Sig.
Autoestima en adolescentes	Bajo	,496	6	,000
	Moderado	,155	37	,000
	Alto	,341	21	,000

Corrección de significación de Lilliefors

H0= La variable autoestima tienen distribución normal

H1=La variable autoestima es distinta a la distribución normal

Prueba estadística a emplear

Pruebas no paramétricas

En la tabla 5 se muestran los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. Para la variable Autoestima se obtuvo un valor de $p=0,00$, por lo que se aceptó la hipótesis alterna, existiendo una distribución distinta a la normalidad. Por lo tanto, en la variable actividad física se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. Por lo que los datos no tenían una distribución normal. Entonces se concluyó que todos los datos de la muestra no seguían una distribución normal, por lo que se empleó una prueba no paramétrica, el Tau_b de Kendall.

Cuestionario Internacional de actividad física(IPAQ)



Por medio de la presente, acepto completar el cuestionario que forma parte del estudio para medir la relación entre la actividad física y autoestima en estudiantes de 4to año del nivel secundaria. Entiendo que la información que proporcione será confidencial y no se dará a conocer mi identidad, los datos serán analizados con el propósito de establecer dicha relación. Entiendo que puedo hacer cualquier pregunta a la profesora que me proporcione el cuestionario y puedo suspender mi participación en cualquier momento. Basado en esta información, acepto voluntariamente participar en este estudio.