



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Actividad física y autoestima en estudiantes de tercero
de secundaria de la Institución Educativa Pública
Carlos Gutierrez Merino–Ancón**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Roberto Carlos TENORIO MELGAREJO

ASESOR

Dr. Abelardo Rodolfo CAMPANA CONCHA

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Tenorio, R. (2025). *Actividad física y autoestima en estudiantes de tercero de secundaria de la Institución Educativa Pública Carlos Gutierrez Merino–Ancón*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Roberto Carlos Tenorio
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	47079976
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-3097-8521
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10372562
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-1098-9508
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hugo Enrique Asian Canchis
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09048993
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Freddy Alejandro Soto Zedano
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	31189691
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Richard William Sandoval Magalhaes
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06019634
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	-
Tipo de documento	-

Número de documento de identidad	
Datos de investigación	
Línea de investigación	Pedagogía y Didáctica de la Educación Física
Grupo de investigación	Ninguna
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Ancón 11°46'32.9"S 77°10'15.2"W
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024
URL de disciplinas OCDE	Educación General https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 038-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 15 días del mes de diciembre de 2025, siendo las 10:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **ACTIVIDAD FISICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CARLOS GUTIERREZ MERINO-ANCÓN**, que presenta el Bachiller; **ROBERTO CARLOS TENORIO MELGAREJO**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado con mención HONROSA**, con la calificación de **DIECISIETE (17)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado (a) en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las **11:00** horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. HUGO ENRIQUE ASIAN CANCHIS
Presidente

Dr. ABELARDO RODOLFO CAMPANA CONCHA
Asesor

Mg. FREDDY ALEJANDRO SOTO ZEDANO
Jurado Informante

Mg. RICHARD WILLIAM SANDOVAL MAGALHAES
Jurado Informante

Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, ABELARDO RODOLFO CAMPANA CONCHA en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° 182-2024-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es: **ACTIVIDAD FISICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CARLOS GUTIERREZ MERINO-ANCÓN**, presentado por el bachiller: **Roberto Carlos Tenorio Melgarejo** para optar el título profesional de Licenciado en Educación Física, **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 7% de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención el título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Lima, 08 de noviembre de 2025

Firma del Asesor 

Nombres y Apellidos del asesor: Abelardo Rodolfo Campana Concha

DNI: 10372512

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres e hijo

AGRADECIMIENTOS

A la Escuela Profesional de Educación Física y mi familia, por confiar en mí.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	i
Agradecimiento	ii
Índice	iii
Índice tablas	vi
Índice figuras	vii
Resumen	ix
Abstract	x
introducción	xi
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	1
1.1. Situación problemática	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Justificación	4
1.4.1. Justificación teórica	4
1.4.2. Justificación práctica	5
1.5. Alcances y limitaciones	6
1.6. Formulación de la hipótesis	6
1.6.1. Hipótesis general	6
1.6.2. Hipótesis específicas	7
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes de la Investigación	8
2.1.1. Nacionales.....	8
2.1.2. Antecedentes Internacionales	9

2.2.	Bases teóricas	11
2.2.1.	Actividad física	11
2.2.1.1.	Conceptos	11
2.2.1.2.	Dimensiones.....	13
2.2.1.2.1.	Actividades en el colegio	13
2.2.1.2.1.1.	Educación física	14
2.2.1.2.1.2.	Recreo.....	15
2.2.1.2.1.3.	Talleres de deporte o danza.....	16
2.2.1.2.2.	Transporte	16
2.2.1.2.2.1.	Medio transporte para dirigirte al colegio.....	16
2.2.1.2.2.2.	Medios de transporte de retorno de la institución.....	17
2.2.1.2.3.	Tiempo Libre	17
2.2.1.2.3.1.	Actividades deportivas y recreativas	18
2.2.1.2.3.2.	Ejercicio físico	19
2.2.2.	Autoestima	20
2.2.2.1.	Conceptos	20
2.2.2.2.	Dimensiones de la autoestima	20
2.2.2.2.1.	Personal	21
2.2.2.2.2.	Académico.....	21
2.2.2.2.3.	Familiar.....	21
2.2.2.2.4.	Emocional.....	21
2.3.	Términos básicos	22
CAPÍTULO III	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	24
3.1.	Tipo	24
3.1.1.	Diseño	24
3.2.	Operacionalización variables.....	25
3.3.	Unidad de análisis	27
3.4.	Población.....	27
3.5.	Muestra	27

3.6.	Técnica de compilación de datas	27
3.7.	Validación.....	27
3.8.	Fiabilidad	28
3.9.	Aspectos éticos	28
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSION.....		30
4.1.	Análisis descriptivo resultados	30
4.1.1.	Actividad Física	30
4.1.2.	Autoestima	32
4.2.	Análisis inferencial	36
4.2.1.	Prueba hipótesis general.....	37
4.2.2.	Prueba hipótesis específicas	38
4.3.	Discusión de resultados	42
CONCLUSIONES.....		46
SUGERENCIAS		48
REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.....		50
ANEXOS		60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización variable actividad física	25
Tabla 2. Operacionalización variable autoestima	26
Tabla 3. Población	27
Tabla 4. Muestra.....	27
Tabla 5. Actividad física conforme recomendaciones OMS.....	30
Tabla 6. Actividad física promedio por día.....	31
Tabla 6. Dimensiones de la AF.....	32
Tabla 7. Promedio autoestima.....	32
Tabla 8. Nivel de autoestima	34
Tabla 9. Prueba de normalidad	36
Tabla 10. Coeficiente de correlacion lineal (Hopkins, 2016).....	37
Tabla 11. Correlación entre actividad física y autoestima.....	38
Tabla 12. Correlación entre A.F. y aspecto personal.....	39
Tabla 13. Correlación entre la A.F. y Academico	40
Tabla 14. Correlación entre A.F. y familia.....	41
Tabla 15. Correlación entre A. F. y estado emocional	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1. Diseño de investigación	24
Gráfico 2: Actividad física de acuerdo recomendaciones OMS	31
Gráfico 3: Autoestima global.....	33
Gráfico 4: Aspecto Personal de la Autoestima	34
Gráfico 5: Aspecto Académico de la Autoestima	35
Gráfico 6: Aspecto Familiar de la autoestima	35
Gráfico 7: Aspecto Emocional de la Autoestima	35

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia	61
Anexo 2. Cuestionario Variable 1: Actividad Física	62
Anexo 3. Cuestionario Variable 2: Autoestima	67
Anexo 4. Evidencias datos spss	68

RESUMEN

Trató el objetivo: analizar el vínculo entre el trabajo físico y autoestima de los estudiantes de la población estudiada. Corresponde a un tipo de investigación básico con un diseño correlacional no experimental. La población estuvo conformada por 90 estudiantes y la muestra final por 66, seleccionados según los criterios de la investigación. Los datos fueron procesados estadísticamente y permitieron identificar asociaciones significativas entre ambas variables. Los resultados mostraron que los estudiantes con mayores niveles de actividad física presentaron un mejor autoconcepto personal. Y aunque también se presenció una percepción más positiva de su rendimiento académico, mayor seguridad en sus interacciones sociales y un manejo emocional más equilibrado, no hubo evidencia suficiente para poder afirmar su relación con la actividad física. Se concluye que la práctica de actividad física fortalece la autoestima y debe ser promovida en el ámbito escolar.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, autoestima, educación física, ejercicio, recreo, autoconcepto.

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the relationship between physical activity and self-esteem in third-year secondary students at the Public Educational Institution Carlos Gutiérrez Merino of Ancón. The study corresponds to a basic type of research with a non-experimental correlational design. The population consisted of 90 students, and the final sample included 66, selected according to the research criteria. The data were statistically processed and allowed the identification of significant associations between both variables. The results showed that students with higher levels of physical activity presented a better personal self-concept. Although a more positive perception of academic performance, greater confidence in social interactions, and more balanced emotional management were also observed, there was not enough evidence to confirm their relationship with physical activity. It is concluded that the practice of physical activity strengthens self-esteem and should be promoted in the school environment.

KEYWORDS: Physical activity, self-esteem, physical education, exercise, recreation, self-concept.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio se realizó con el fin de apoyar y/o respaldar los beneficios que traen a la vida la ejecución de actividad física de manera constante a lo largo de la vida, y que no quedase solamente en un beneficio del aspecto físico o desarrollo motriz. Por ello, esta investigación buscó recaudar datos de un grupo de estudiantes de una institución pública del nivel secundaria, puesto que a esta altura ya son conscientes de las actividades que pueden o quieren realizar, así como también son más independientes de sus gustos y actividades fuera de la escuela. Así mismo, se tomó como consecuente a la autoestima, ya que se ha observado que hay estudiantes que poseen un bajo nivel del mismo, causando un bajo desarrollo social y desenvolvimiento una vez culminan la escuela; y es por eso que se busca respaldar que una de las formas de desarrollarla o reforzarla es a través del juego, el baile, el ejercicio, el deporte, es decir, el movimiento corporal.

Para plasmar la investigación y sus resultados de lo antes mencionado, es que llevaremos a cabo un estudio que mantendrá el siguiente orden: Primero, el planteamiento del estudio donde se trata el problema, el objetivo, justificación, alcance y limitaciones encontradas. Segundo, todo el marco teórico, que comprende las bases históricas del mismo tema, así como la interpretación de cada concepto encontrado. Tercero, el aspecto metodológico de la investigación como la tipificación, propuestas para probar las hipótesis, muestra e instrumentos de recolección, así como su validez. Por último, sus resultados estadísticos con su debido análisis e interpretación, discusiones y finalmente las conclusiones y sugerencias.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Situación problemática

Sabemos que existen varios beneficios por el movimiento de la actividad motriz, no obstante, investigaciones recientes sobre el tema dan a entender que los niños y adolescentes no lo practican lo suficiente como para experimentar dichos beneficios. De acuerdo a la Encuesta Internacional de Salud Escolar del Ministerio de Salud (Minsa) de Argentina, uno de cada dos estudiantes pasa más de tres horas sentados. Asimismo, solo uno de cada seis estudiantes es físicamente activo. Existe una gran diferencia de género, los varones ascienden al 21.2 % y las mujeres al 12.4 %. Igualmente, el Observatorio de la Deuda Social Argentina nos muestra que el 2013, el 58% de infantes y adolescentes que habitan en sectores urbanas no practicaba actividad física alguna fuera del horario escolar. Esta proporción es mucho mayor en mujeres que en varones, diferencial significativo. Esta realidad genera el interés de comprender los procesos psicológicos que contribuyen en el movimiento de la acción motriz en jóvenes.

El impulsar hábitos saludables en la infancia y adolescencia es una prioridad de salud pública, puesto que en la adolescencia se elige y conserva las condiciones de vida. Las investigaciones sobre los componentes determinantes de las conductas saludables proponen que la autoestima es un componente psicológico decisivo. El amor propio es la precepción y la estimación que un sujeto tiene sobre sí misma en entorno determinado. La apreciación de valor personal, que se realiza en edad temprana, condiciona el equilibrio psicológico, las relaciones interpersonales, y el desarrollo en las diferentes áreas.

En diversos estudios realizados en varias poblaciones, se halló que los individuos que tienen un autoconcepto elevado, poseen un vínculo directo con la práctica de la acción motriz, y se evidencia que esta relación es bidireccional. es decir, la importancia dada por

los niños y otros alumnos a la autoestima influye en el desempeño de la acción motriz, y a su vez, influye en el autoconcepto y en la autoestima (Franco, 2017).

La autoestima es producto de las primeras impresiones de uno mismo, adquiridas principalmente en el contexto familiar y continuadas a lo largo de la vida, lo que significa que no son fijas ni están sujetas a cambios. Una autoestima sana se asocia con una personalidad redondeada. Las investigaciones señalan que el sobrepeso, el exceso de peso y un estándar de vida sedentaria puede llevar a apreciaciones más bajas de autoeficacia, aptitud física y aceptación social, lo que puede perjudicar la autoestima en la infancia, siendo relevante que los jóvenes sostengan una elevada autoestima, porque está relacionado con un cambio psicológico y social positivo. La autoestima puede llevar a una serie de problemas psicológicos relacionados con uno mismo y con los demás, como ansiedad, depresión, abuso de sustancias y agresión. Una persona que no ha encontrado el amor propio enfrenta desafíos para desarrollar relaciones saludables con sus pares, desarrollarse y expresarse (Evert, 2018).

El sobrepeso y la obesidad infantil han sido reconocidos a nivel mundial como componentes primordiales de peligro de patologías crónicas (ENT), como padecimientos cardíacos, diabetes, hipertensión y algunos cánceres (Dirección de ministros de Bienestar de Centroamérica) y uno del Estado Dominicana. [COMISCA], 2013). Asimismo, de que el sobrepeso, los hábitos alimentarios poco saludables y la escasez de actividad motriz (que están reciamente asociados con el exceso de peso y la adiposidad) contribuyen a esta epidemia global, el sobrepeso infantil y los problemas internos de factores psicosociales, especialmente problemas de autoestima, están asociados con problemas físicos deficientes. Por lo que es importante, abordar la cuestión del sobrepeso y la obesidad, y también examinar las prácticas de actividad motriz y los factores socioemocionales asociadas a este grupo de individuos (Bogantes, 2020)

La obesidad infantil y la insuficiencia de actividad motora expresan graves problemas de salud pública, ya que ayudan a que se produzcan complicaciones y

malestares como la enfermedad mellitus tipo 2, la apnea obstruida del sueño, la hipertensión, la obesidad, las deficiencias, las anomalías metabólicas y la mala función física. El ejercicio es una forma eficaz de prevenir estos cambios metabólicos.

Descubrieron que los niños y adolescentes que tenían una conexión positiva entre el estándar de vida y la salud intelectual tenían una autoimagen positiva y eran menos propensos a tener ansiedad, depresión e ideación suicida, y los estudiantes con un potencial de ganancias inesperadas mayor tenían una calidad de vida. enfatizando la importancia de desafiar su eficiencia física. El vínculo entre obesidad y autoestima, y entre obesidad e imagen corporal, mostró que la gran parte de los infantes y jóvenes obesos tenían baja autoestima e insatisfacción corporal con él. Esto es consistente con Ortega et al. (existe una correlación negativa entre el IMC. y autoestima).

Estudios recientes también han concluido que las personas clasificadas como con sobrepeso u obesidad obtienen puntuaciones más bajas en autoconcepto. Por tanto, estas diversas intervenciones para mejorar la condición corporal son esenciales para mejorar la salud general. Por tanto, la finalidad de este trabajo es investigar el vínculo entre el estado nutricional, la autoestima y el rendimiento físico en escolares. (Delgado, 2017).

Los adolescentes con baja autoestima suelen tener estilos de vida sedentarios, lo que suma el riesgo de desarrollar conductas poco saludables y perjudicar a su salud mental. Esto puede causar agresión, síntomas de estrés, desesperanza, depresión e incluso suicidio. Sin embargo, el comportamiento agresivo se puede mejorar mediante el ejercicio. (Lizarazo, 2020).

1.2. Formulación del problema

El problema se enuncia en los siguientes términos

1.2.1. Problema general

¿Qué relación tiene la actividad física y la autoestima en los estudiantes de tercero de secundaria de la Institución Educativa Pública Carlos Gutiérrez Merino de Ancón, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Qué correlación existe entre la actividad física y el aspecto personal?
- ¿Existe una conexión entre la actividad física y el aspecto académico?
- ¿Cuál es la asociación existe entre la actividad física y el aspecto familiar?
- ¿Cómo se vincula la actividad física con el aspecto emocional?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en los estudiantes de tercero de secundaria de la Institución Educativa Pública Carlos Gutiérrez Merino de Ancón, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- Analizar la correlación entre la actividad física y el aspecto personal.
- Evaluar la conexión entre la actividad física y el aspecto académico.
- Identificar la asociación entre la actividad física y el aspecto familiar.
- Examinar el vínculo entre la actividad física y el aspecto emocional.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica

Si bien hay trabajos relacionados entre la actividad física y la autoestima, se busca confirmar que los resultados sean los mismos aplicados a esta realidad y grupo de muestra,

y así ayudar a los docentes de educación física, y a los estudiantes para que tengan la información necesaria para concientizarse de sus beneficios.

Según Rosenberg (1965), la autoestima es parte de la apreciación personal que poseen las personas en la construcción de su autovaloración, y a su vez, puede verse reforzada cuando los niños generan momentos de éxito, triunfo, y confraternidad.

Por su parte, García y Musitu (2009) resaltan que la práctica de acciones motrices y deportivas promueven la unión entre compañeros, la parte cooperativa y la autoeficacia, elementos que se relacionan de manera directa con una autoestima positiva.

De igual manera, Hernández (2017) encontró que los estudiantes que realizan actividades motrices fuera de la escuela presentan una mayor seguridad personal, así como un más alto motivación para los estudios.

Es por esto que, el estudio aporta evidencia empírica que refuerza los marcos conceptuales de la psicología educativa y de la educación física, enriqueciendo las líneas de investigación sobre desarrollo integral en la niñez.

1.4.2. Justificación práctica

Ayudar a los docentes, directivos, padres de familia y profesionales vinculados al mismo, a adquirir conciencia sobre el valor de la acción motriz y los impactos que pueden tener acerca de la autoestima de los estudiantes la falta de la misma, ya que recordemos, un niño con una adecuada autoestima, tiende a sobrellevar con menos dificultad su vida académica, a tener un mejor desenvolvimiento social, y mostrar resiliencia tanto en casa como en la escuela.

Además, los ayudará a tomar conciencia sobre lo que los niños realicen en su tiempo libre, con la finalidad de ayudar en su desarrollo interpersonal e intrapersonal y no solo al rendimiento físico, como se suele creer. Es decir, se favorecerá el desarrollo integral de los estudiantes, ya que se aborda su bienestar y crecimiento de habilidades socioemocionales, los cuales serán muy útiles a lo largo de su vida.

1.5. Alcances y limitaciones

Este estudio se realizará en jóvenes de 3er año de secundaria de la Institución Educativa Pública Carlos Gutiérrez Merino de Ancón.

Involucra a todos los estudiantes de las diferentes secciones pertenecientes a este centro de estudios.

El presente estudio trata acerca de las variables actividad física y autoestima.

En cuanto a las limitaciones, se tuvo distintas dificultades al inicio, como el impedimento por cuestión de reglas en la institución base, originando un cambio en la institución donde se realizaría el estudio. Este cambio a su vez, generó dificultad en la ejecución del estudio ya que se encuentra lejos de mi domicilio, y por cuestiones laborales se tenía que establecer una fecha en la que los directivos autoricen la ejecución del estudio.

Otra de las limitaciones presentes, es que el resultado de este estudio depende mucho de cuán honestas sean las respuestas de los estudiantes al resolver los cuestionarios, ya que este estudio fue realizado mientras se interrumpía su hora de educación física, daban una prueba de matemática, o se cortaba su hora de recreación.

1.6. Formulación de la hipótesis

Teniendo en cuenta los objetivos descritos y la fundamentación teórica expuesta, se plantean una hipótesis general y unas hipótesis específicas para poder determinar su veracidad o no a través de esta investigación.

1.6.1. Hipótesis general

HG. Existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima en los escolares de tercero de secundaria de la Institución Educativa Pública Carlos Gutiérrez Merino de Ancón, 2025.

1.6.2. Hipótesis específicas

H1. Existe correlación entre la actividad física y el aspecto personal.

H2. Existe conexión entre la actividad física y el aspecto académico.

H3. Existe asociación entre la actividad física y el aspecto familiar.

H4. Existe vínculo entre la actividad física y el aspecto emocional.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Nacionales

En Ayacucho, Lozano y Gutiérrez (2022) ejecutaron un trabajo con el propósito de demostrar el vínculo entre el movimiento corporal y autoestima del educando, enfoque cuantitativo y diseño correlacional, se consideró como muestra 64 estudiantes y concluyó que la acción motriz contribuye en el aspecto físico, la aptitud física, aspecto emocional, elementos que fortalecen sus autoestimas, siendo importante para la calidad de vida y la formación profesional.

Por su parte, Cornejo et al. (2024) revisaron 15 estudios con la finalidad de conocer cómo impacta la acción motriz y autoestima del adolescente entre 2016 y 2021; y concluyeron que la habilidad regular de acción motora contribuye a la integración social y ayuda a reducir problemas como ansiedad y depresión, favoreciendo conductas saludables que mejoran tanto el rendimiento escolar como la calidad de vida.

Mejía y Saldaña (2024) en Chiclayo; con la finalidad de evaluar el vínculo entre el exceso de movimiento corporal y la autoestima en educandos de secundaria; seleccionó una muestra de 56 estudiantes; concluyendo que el equilibrio entre bienestar físico y emocional es esencial para el desarrollo adolescente y que el exceso de práctica de ejercicio de manera excesiva afecta la parte emocional de los educandos.

Así mismo, Vargas (2024) en Iquitos; llevo a cabo un estudio para observar si hay un vínculo demostrativo entre la práctica de acciones motoras de manera sistemática y el desarrollo de la autoestima. La magnitud de muestra fue de 40 individuos entre los 18 y 30 años; y concluye que se determinó un vínculo demostrativo entre la actividad motriz constante y la autoestima.

Finalmente, Quijano (2022) investigó en Surco el vínculo entre la acción motriz y la autoestima en adolescentes en tiempos de pandemia. Este estudio, descriptivo y correlacional, se aplicó a 80 estudiantes; y concluyó que, la acción motora es esencial para fortalecer la estimación a sí misma, recomendando su inclusión en las clases mediante dinámicas y juegos que mantengan a los estudiantes activos, atentos y motivados.

2.1.2. Antecedentes Internacionales

Lizarazo et al. (2020) Colombia; cuya finalidad de analizar las relaciones existentes ente la práctica motriz y 4 componentes de amor propio (estudio cuantitativo descriptivo-correlacional); tomaron una población de 90 escolares, entre los 14 y los 17 años; y concluyeron que, un aumento de la acción motriz desarrolla un crecimiento de su autoestima, por lo que se necesita empezar desde la casa de estudios y el hogar.

Lizarazo et al. (2020) en Colombia; con el objetivo de representar los vínculos entre la autoestima, IMC y acción motriz (estudio con ruta cuantitativa, transversal y correlacional); tomaron un subconjunto de 95 educandos de una I.E; y concluyeron, la formación corporal y practica motriz poseen efectos psicológicos, físicos favorables para mejorar la autoestima, a mejor actitud disminuye el sobrepeso de los educandos.

Martínez et al. (2021); cuya finalidad fue desarrollar una sistematización documentaria de investigaciones acerca del impacto positivo en la práctica corporal en la salud de los individuos adultas vinculadas a una longevidad positiva; tomaron una muestra de 15 artículos con mayor índice de impacto; y concluyeron que, el ejercicio regular ayuda a los adultos mayores a sentirse más seguros y emocionalmente sanos, además, mejora su capacidad para cuidarse, promueve una imagen corporal saludable y fomenta la comunicación intergeneracional, por lo tanto, promover la prontitud motriz se transforma en una táctica crucial para lograr un envejecimiento saludable y activo.

Franco et al. (2024) en México; con el propósito de examinar el vínculo entre la práctica corporal y la salud psíquica, particularmente la tensión, la angustia, la valoración

personal y la autoimagen (estudio correlacional, no experimental y transversal); tomaron como muestra a 324 jóvenes adultos; y concluyeron que, reintroducir el ejercicio en la vida diaria es más que simplemente un objetivo de salud pública; es una responsabilidad colectiva que, si se lleva a cabo, puede tener un efecto en la salud corporal, intelectual y social general de la comunidad.

Chacón et al. (2022) en España; con el propósito de examinar las dos dimensiones en la categoría de autoestima de Rosenberg (EAR), asimismo los vínculos que hay entre la práctica corporal y amor propio en general, con una muestra de 429 educandos de formación básica; y concluyeron que, el grupo investigado presentó altos niveles de autoestima a pesar de su bajo nivel de ejercicio físico, los jóvenes corporalmente activos tienen gran posibilidad de poseer niveles más altos de autoestima general que sus compañeros menos activos; sin embargo, un mayor nivel de ejercicio físico se asocia particularmente con una mayor autopercepción positiva de la autoestima, mientras que un menor nivel de actividad tiene el efecto contrario.

Salinas et al. (2023) en Ecuador; con el objetivo de proporcionar base de datos acerca de la asociación entre practica corporal y autoestima de los educandos de la escuela de Pedagogía de la actividad física y deporte (investigación descriptiva y transversa); tomaron una muestra de 322 estudiantes; y concluyeron que, los hallazgos conseguidos entre el grado de acción motora y el nivel de amor propio, establecieron que hay una relación mínima entre las dos variables de investigación.

Castillo et al. (2018) en España; diseñado para brindar un enfoque general de las prontitudes de ocio de un grupo de estudiantes, así como de sus hábitos alimentarios y la relación entre éstos y el tiempo que pasan con sus familias (investigación descriptiva); tomaron una muestra de 392 educandos entre 11 y 17 años; y concluyeron que, un gran porcentaje de la muestra realiza actividad física a diario, así como también que las mujeres practican menos que los hombres, y que los escolares de primaria practican más que los

de secundaria, pero también se observó, que conforme aumentaba su edad, realizan más actividad en familia, tal y como son los deportes.

Carrión y Cevallos (2025) en Ecuador; con la finalidad de examinar las suposiciones teóricas y metódicas que establezcan las ventajas de la práctica motriz para el desarrollo emocional de adolescentes; tomaron 25 artículos tanto del español como inglés de los años 2018 a 2024; y concluyeron que, la acción habitual de actividad motora posee un impacto afirmativo en la inteligencia emocional, amor propio, estado anímico, y salud intelectual de los jóvenes; así como también mejora la percepción corporal y las habilidades socioemocionales.

Chacón. et al. (2020) en España, con el fin de realizar revisión sistemática respecto el vínculo entre actividad física y rendimiento académico; tomaron un total de 23 estudios en los que se habían aplicado programas de ejercicio físico con el fin de aumentar el rendimiento escolar o similares; y concluyeron que, la práctica de AF mejora los aprendizajes, los resultados son muy diferidos en los estudios existen muchas concepciones de los ejercicios.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Conceptos

La OMS (2022) es el conjunto de movimientos corporales voluntarios impulsados por contracciones musculares que consumen energía, como ir a trabajar, realizar las tareas domésticas o disfrutar del tiempo libre, tanto el ejercicio moderado como el intenso tienen un impacto positivo en la salud, caminar, montar en bicicleta, practicar deportes y otras actividades de ocio son ejemplos típicos que pueden modificarse y disfrutarse según las capacidades específicas de cada persona.

Según Ruiz et al. en el 2017, ayuda a prevenir enfermedades asociadas al síndrome metabólico, cáncer, diversas enfermedades cardiovasculares, obesidad y dolores de

espalda. A pesar de que conlleva altos costos para el bienestar, la actividad motriz y deportiva regular mejora el nivel físico, mental y social. Los resultados contribuyen a la calidad de vida a lo largo del tiempo.

Según Oblitas (2019), hay diversas definiciones de actividad física, y una de las que más resalta es la de la OMS (2007), se describe como cualquier movimiento corporal que consume valor y es generado por los nervios esqueléticos, es esencial diferenciar entre actividad motora y deporte, porque este último se refiere a un tipo particular de actividad estructurada, repetida y realizada con un propósito, que se ejecuta para permanecer u optimizar la condición física, por lo tanto, la actividad física abarca más que solo el ejercicio; también abarca diversas acciones, como jugar, trabajar, usar el transporte público, realizar las tareas del hogar y participar en actividades de ocio.

Según Pérez (2018), continuando con la explicación de conceptos, “actividad física”, “ejercicio físico”, y “deporte” con frecuencia se usan como sinónimos, siendo conceptos diferentes. En términos generales, la actividad física incluye todos los movimientos o acciones que implican un gasto de energía y que pueden ofrecer ventajas para el bienestar; la acción motriz es una forma de prontitud física que se realiza con una meta concreta; y el deporte se refiere a cualquier ejercicio físico que se lleva a cabo bajo reglas y con un enfoque competitivo. Si bien no todos deben sentirse presionados a practicar un deporte, el ejercicio físico sí debería ser una prioridad para todos. Actividades como correr, pilates o escalar no se consideran deportes si no hay un elemento competitivo.

Caspersen et al. (1985) incluye cualquier acción impulsada por el músculo esquelético que aumente el gasto energético, comúnmente medido en kilocalorías. Además, distinguen varias categorías dentro de ella, como las tareas cotidianas, los entrenamientos organizados, la destreza de juegos y las acciones de ocio. Por otro lado, mencionan que los ejercicios son un tipo de actividad física que suelen tener una estructura, un plan, son repetitivos, y tienen la finalidad de mejorar la aptitud corporal, la cual es un cumulo de particularidades relacionados con la salud.

Ainsworth et al. (2011) proponen medir la actividad física según su intensidad usando el concepto de METs (Metabolic Equivalent of Task – Equivalente metabólico). Bajo este criterio, toma como actividades ligeras aquellas menores a 3 METs, las moderadas están entre 3 y 6 METs, y las aceleradas por encima de los 6 METs. Este método permite evaluar de forma unificada y clara, el esfuerzo que exige cada actividad.

Desde un enfoque fisiológico, Wilmore y Costill (1994) clasifican la actividad física según el sistema energético que se utiliza: anaeróbico aláctico, anaeróbico láctico y aeróbico. Esta clasificación ayuda a entender cómo el cuerpo obtiene energía dependiendo de la persistencia y la intensidad de la actividad motriz.

Por su parte, González y Meléndez (2013) sugieren otra clasificación basada en la capacidad que desarrolla cada actividad: fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. Esta clasificación es importante al momento de diseñar programas de entrenamiento equilibrados y adaptados a distintas necesidades.

Finalmente, Trost et al. (2002) proponen analizar la actividad física según el contexto en el que ocurre, dividiéndola en ocupacional, doméstica, de transporte y de ocio. Este enfoque resalta la importancia de mantenernos activos no solo en el ejercicio formal, sino también en las actividades cotidianas.

2.2.1.2. Dimensiones de la actividad física

Según la OMS (2022), el desarrollo de la acción motriz en el ámbito escolar debe integrar múltiples componentes como educación física de calidad, recreos activos, desplazamiento activo, programas extracurriculares, e incorporación de aulas activas. Esta estrategia multivariable, busca aumentar los grados de actividad motora de manera inclusiva y sostenible entre niños y adolescentes.

2.2.1.2.1. Actividades en el colegio

Según Ahrabi (2005), es importante estar pendiente a las necesidades académicas de los estudiantes y emplear una educación activa con mínimas interrupciones en el

currículo. Se define a la educación activa como la participación de los estudiantes en al menos dos horas de actividades físicas dentro del entorno escolar, por ende, la educación activa es fundamental para asegurar una enseñanza de calidad.

Según Uguet (2014), además de las contribuciones a la salud obtenidas en horas de educación física, considera muy preciado utilizar el tiempo de recreo de manera pedagógica. Este período libre dentro del horario escolar es una excelente oportunidad para enseñar a los estudiantes a aprovechar su tiempo de ocio y fomentar la práctica del ejercicio físico. Enseñarles que lo esencial no es ganar, sino avisar, que se trata de jugar por el placer de hacerlo; y así, ir transformando la actividad deportiva en un juego continuo, donde el objetivo es disfrutar y no solo competir. Recordarles lo importante que es divertirse, reír, compartir momentos con compañeros y sentirse en igualdad de condiciones, donde nadie pierde y todos ganan en requisitos de potencia y condiciones de vida. La esencia reside en enfocarse en el proceso en lugar de en el resultado.

2.2.1.2.1.1. Educación física

Según Gonzalez (2011), es esencial en la pedagogía y crecimiento de los infantes, ya que así lo reconoce los diversos documentos legales, documentos que han provocado que en los últimos años el curso de educación física tome mayor protagonismo en la currícula. Del mismo modo, con el método correcto y desarrollo apropiado de contenidos, así como sesiones propias a la edad, el estudiante podrá cumplir con su labor como ser de aprendizaje.

Según Cagigal (1983), La educación física se define como el arte, la ciencia, el sistema o las técnicas que ayudan al individuo a desarrollar sus capacidades para relacionarse con la vida, prestando especial atención a su naturaleza y habilidades físicas. En otras palabras, la formación física es una fracción de la formación general que se enfoca principalmente en la constitución física del individuo, así como en su destreza, la armonía de sus movimientos, agilidad, vigor y resistencia. Se trata de un sistema educativo que

pone énfasis en el ser humano en movimiento, y, por lo tanto, en su actitud espiritual. No se limita a un aprendizaje aislado de movimientos, como han argumentado algunas corrientes educativas que se enfocan en aspectos muy específicos, sino que, como se ha reiterado, se trata de una formación completa del individuo que se organiza a partir de una atención a su condición física, generalmente observada en movimiento y adaptada para la actividad física.

Según Gil (2008), La educación física moderna ha ampliado su ámbito de acción, a pesar de ser aún bastante anticuada, sus objetivos ahora abarcan objetivos que apoyan una perspectiva holística de la persona, integrando cualidades emocionales, cognitivas, simbólicas y tónico-afectivas; ya no se limita a mejorar las capacidades físicas ni a desarrollar la capacidad atlética, posteriormente, se explorará a fondo el comportamiento dentro de este paradigma, considerando los aspectos emocionales, relacionales y afectivos, además del desarrollo perceptivo y motor, se utilizará una estrategia metódica y controlada para trabajar estas cualidades, especialmente en los programas de educación física infantil.

2.2.1.2.1.2. Recreo

Según Chaves (2013), El recreo es un período de descanso para los niños que generalmente se lleva a cabo al aire libre. Durante este tiempo, los escolares participan de manera espontánea en actividades recreativas por placer y por su propia voluntad, lo que requiere una atención cuidadosa por parte de los maestros. Para los estudiantes, el recreo representa una oportunidad de esparcimiento y disfrute, ya que les permite desconectarse de la práctica de las sesiones y, de alguna forma, apreciar liberados. En este espacio, los niños expresan su comportamiento de forma natural y auténtica.

Según Gras (2015), A menudo, como docentes, no prestamos la atención adecuada a la importancia educativa del recreo para los estudiantes. Las rutinas diarias nos sumergen en una serie de tareas que dificultan la observación del comportamiento de los

alumnos durante el período al descanso. Se apreció en vez en promover la relajación y el disfrute, el recreo puede dar lugar a disputas entre los alumnos, aburrimiento e alimentación no saludable, además el patio lleno con envases y residuos. Por estas razones, es fundamental reconocer dicho descanso debería ser aprovechado para fomentar un aprendizaje pedagógico significativo.

2.2.1.2.1.3. Talleres de deporte o danza

Según Herrera (2018), la implementación de talleres de danza en el colegio representa una estrategia clave para fomentar la actividad física dentro del entorno escolar. La autora destaca que la danza no solo mejora las cabidas físicas y motrices de los estudiantados, ya que aporta al progreso de destrezas sociales, la expresión corporal y la formación en valores. Esta propuesta considera la danza escolar como un medio integral para suscitar estándares de vida eficaces y sanos desde la educación básica.

2.2.1.2.2. Transporte

Según Rodríguez (2013), los niños deben realizar ejercicio físico de moderado a intenso durante al menos una hora 5 días a la semana, según las pautas de actividad corporal, un método útil para lograr este objetivo es ir a la escuela caminando o en bicicleta, se ha demostrado que desplazarse activamente a la escuela aumenta los niveles de ejercicio general de los jóvenes y es una estrategia para evitar o revertir el aumento de peso, una mejor capacidad cardiorrespiratoria, un indicador crucial de la salud en niños y adolescentes, también se ha relacionado con esta práctica.

2.2.1.2.2.1. Medio de transporte para dirigirte al colegio

Según Pinillos (2022), uno de los componentes que contribuyen a un estándar de vida físicamente no sano es el aumento del uso de transporte pasivo o motorizado para los desplazamientos diarios de los niños, especialmente entre el hogar y la escuela. Se ha

establecido una relación positiva entre el transporte activo y la acción motriz en los infantes. El transporte activo a la institución se refiere a desplazarse caminando o en bicicleta hacia y desde la escuela, y forma parte de las actividades que los escolares pueden realizar para cumplir con las recomendaciones de actividad física.

2.2.1.2.2.2. Medios de transporte para retornar de la institución

Según Beck (2017), la longitud entre el casa y la institución de un niño es uno de los mejores indicadores de si utiliza o no el transporte activo, esta distancia ha aumentado gradualmente en EEUU desde la segunda mitad del siglo XX, lo que contribuye, aunque no explica por completo, la disminución del manejo de la velocípedo y los deslizamientos a pie en favor de los vehículos y los autobuses escolares, por ejemplo, en 2001, solo el 50 % de los estudiantes estadounidenses que vivían a menos de una milla de la institución se trasladaban en bicicleta o a pie, frente a más del 86 % en 1969.

2.2.1.2.3. Tiempo Libre

Según Nuviala (2003), el tiempo libre se define como aquellos momentos libres de responsabilidades o necesidades, que surgen tras cumplir con los compromisos familiares, laborales y educativos, sin embargo, el ocio es más que simplemente tener tiempo libre o llenarlo de actividades; se trata de sentirse libre mientras se hacen las cosas que uno desea, el deporte se ha convertido en un importante bien de consumo y es ahora uno de los pasatiempos más preciados en España. Hoy en día, los niños disfrutan cada vez de más tiempo libre, algo que coincide con la sociedad en general, esta tendencia se ve reforzada por jornadas escolares más cortas y condensadas, esta acción pone de realce la necesidad de que la sociedad ayude a los jóvenes a utilizar su tiempo libre de forma que favorezca su desarrollo integral, al final, el tiempo libre de los escolares se define por su autenticidad, su voluntariedad y el grado en que mejora su calidad de vida, más que por su mera disponibilidad.

Según Ponce de León (1998), se define como un período no sujeto a necesidades ni obligaciones. Sin embargo, hay actividades que, aunque no forman parte de las responsabilidades laborales ni de las necesidades fisiológicas básicas, se realizan a diario y no pueden considerarse verdaderamente como tiempo libre, a pesar de que se lleven a cabo dentro de este. Estas incluyen tareas domésticas o familiares como hacer la compra, actividades sociales como fiestas y celebraciones, así como compromisos religiosos como asistir a misa o reuniones políticas. El tiempo libre es solo una condición importante, pero no completas, para que se produzca el esparcimiento; a menudo se confunden ambos términos como si fueran equivalentes. Para que se dé una situación de ocio, es fundamental que la persona, durante su tiempo libre, elija y gestione sus actividades de manera libre, logrando bienestar y satisfaciendo necesidades personales como descansar, divertirse o desarrollarse.

2.2.1.2.3.1. Actividades deportivas y recreativas

Según Vilaú (2012), la recreación se conceptualiza como el cumulo de interrelaciones y experiencias que suceden cuando el tiempo libre se utiliza para actividades intelectuales, físicas, terapéuticas, preventivas, creativas o culturales sin interferencias externas, estas actividades brindan felicidad, satisfacción inmediata y contribuyen al crecimiento completo de la personalidad, a lo largo de la vida humana, existe una fuerte y constante correlación entre el ocio, la acción física, el bienestar y el estándar de vida en general, cuando los integrantes de la sociedad informan en prácticas recreativas y físicas, se fortalecen los lazos sociales, se fortalece el sentido de pertenencia, se desarrollan hábitos de vida activos y se cuidan los recursos compartidos y el medio ambiente. Estos comportamientos también promueven la aceptación de estándares de vida más sanos.

Según Prado (2023), las actividades recreativas ofrecen beneficios significativos a personas de todas las edades, este estudio se centra en la adolescencia, adquirir la

capacidad de participar en actividades de ocio de forma significativa es vital, ya que mejora la expresión corporal, fomenta la conexión social y potencia las habilidades motoras básicas, dado su importante impacto durante la infancia, los juegos educativos merecen especial atención, ya que facilitan el aprendizaje y, al mismo tiempo, preparan a los niños para afrontar las exigencias académicas y deportivas, lo que facilita su integración. Por lo tanto, fomentar las actividades de ocio desde una edad temprana es esencial para garantizar que los adolescentes participen en ellas por voluntad propia y no por obligación, el tiempo libre, después de efectuar con las responsabilidades profesionales, familiar o escolar, se conoce como tiempo libre, la forma en que se emplea este tiempo afecta directamente a la salud, ya sea positiva o negativamente, es especialmente crucial considerar las opciones disponibles para los jóvenes de hoy, ya que su tiempo libre puede dedicarse a actividades positivas o, por el contrario, a actividades consumistas que ponen en peligro su bienestar y les generan problemas a largo plazo.

2.2.1.2.3.2. Ejercicio físico

Según Gallegos (2014), analizar las variables motivadoras de las adolescentes relacionadas con el deporte y la educación física (EF) es necesario para promover ejercicio habitual en el tiempo disponible, el deseo de los estudiantes por la actividad física y el deporte es un predictor clave de su participación en estas actividades, según investigaciones basadas en la teoría de la independencia y el enfoque de las metas de objetivos.

2.2.2. Autoestima

2.2.2.1. Conceptos

Según Rosenberg (1965), la autoestima es una percepción subjetiva que las personas construyen sobre su propio valor, y puede verse positivamente reforzada cuando los adolescentes participan en actividades físicas que favorecen la interacción social y el reconocimiento por parte de sus pares.

Según Branden (1994), la autoestima está compuesta por la autoeficacia y el sentido de merecimiento. En este sentido, cuando los niños y adolescentes viven experiencias de logro y superación a través de la actividad física, fortalecen su confianza y su valoración personal.

Según Coopersmith (1967), la autoestima en la infancia se basa en el sentido de competencia y valía personal. Las actividades físicas, al generar espacios donde el niño puede experimentar éxito y reconocimiento, se convierten en un medio importante para su desarrollo positivo.

Según Harter (1999), la autoestima se conforma por múltiples dimensiones, como la aceptación social, el rendimiento académico y la competencia física. Esta última puede verse especialmente influenciada por la participación en deportes y juegos, donde los niños construyen una imagen corporal positiva y refuerzan su autoestima general.

Según la OMS (2003), una sólida autoestima protege contra problemas emocionales. Se recomienda fomentar entornos educativos que integren el ejercicio físico en el contexto más amplio del bienestar estudiantil, tanto para niños como para adolescentes, para mejorarlo.

2.2.2.2. Dimensiones de la autoestima

Según García y Musitu (2014), la autoestima puede entenderse de forma más completa si se analiza desde distintos sectores de la vida de un individuo. Para ello,

diseñaron la Escala Multidimensional de Autoconcepto AF5, que permite evaluar cinco dimensiones clave: el ámbito académico, las relaciones sociales, el entorno emocional, la dinámica familiar y la percepción física. Esta herramienta ha sido muy utilizada en estudios educativos y psicológicos, ya que ofrece una visión más detallada de cómo se crea el autoconcepto y el amor propio en jóvenes y adolescentes.

2.2.2.2.1. Personal

Según Allport (1961), los individuos poseen la capacidad de desarrollar su identidad y autoestima a través de motivaciones propias que se desligan de experiencias pasadas. Esta autonomía funcional permite que cada individuo construya su sentido personal de valor y propósito, fortaleciendo así su crecimiento individual.

2.2.2.2.2. Académico

Según Shavelson et al. (1976), el autoconcepto académico representa una de las dimensiones centrales de la autoestima global. Las creencias que los estudiantes tienen sobre su rendimiento escolar influyen significativamente en su valoración personal, lo que demuestra cómo el contexto educativo contribuye al desarrollo de su identidad.

2.2.2.2.3. Familiar

Según Cudris (2015), la interacción dentro del núcleo familiar es determinante en la construcción de la autoestima, especialmente durante la etapa escolar. Cuando existe una comunicación efectiva y vínculos afectivos sólidos entre padres e hijos, se favorece el bienestar psicológico de los adolescentes, influyendo también en su desarrollo académico y personal.

2.2.2.2.4. Emocional

Según Leary y Baumeister (2000), la autoestima funciona de forma similar a un "sociómetro", un sensor interno que mide nuestra aceptación por parte de los demás, este punto de vista enfatiza la estrecha conexión entre las emociones y los sentimientos de valor personal, argumentando que sentirse valorado y aceptado por una comunidad influye directamente en la percepción que uno tiene de sí mismo.

2.3. Términos básicos

- **Actividad física:** La OMS (2010) menciona como todo movimiento realizado por los músculos y generan gasto energético.
- **Educación física:** Según Contreras (2010), es el área curricular que usa el movimiento corporal y la práctica motriz para el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los estudiantes.
- **Recreo escolar:** Espacio dentro de la jornada escolar que tiene por finalidad el descanso y ocio de los estudiantes a través del movimiento, contribuyendo a su bienestar físico y social (Ridgers et al., 2012).
- **Transporte activo:** Forma de desplazarse entre el hogar y el colegio que implica el movimiento corporal, ya sea a través de la caminata o el andar en bicicleta (Villa et al., 2018).
- **Tiempo libre:** Según Sallis y Owen (1999), es el momento en el cual no se presenta alguna escolar o familiar, y suele usarse para actividades recreativas, deportiva o incluso de ocio.
- **Deporte:** De acuerdo con García (2006), es toda actividad física estructurada, y que suele tener reglas, técnicas específicas y competencia.
- **Ejercicios:** De acuerdo con Caspersen et al. (1985), son acciones motrices planificadas, estructuradas y repetitivas con el fin de beneficiar la salud.
- **Autoestima:** Valoración subjetiva que se tiene de uno mismo, en la cual se observa el respeto, confianza y aceptación que se tiene (Rosenberg, 1965).

- **F. personal:** Según García y Musitu (2009), hace referencia a la autopercepción de cualidades, habilidades y actitudes que influyen en el cómo se valora el estudiante.
- **F. académico:** Para Marsh y Craven (2006), es la valoración que se da al rendimiento y logros escolares por parte del estudiante, incidiendo en su percepción de capacidades.
- **F. emocional:** Comprende la conciencia de uno para poder controlar sus emociones y afrontar dificultades, manteniendo la estabilidad y seguridad ante las mismas (Harter, 2012).
- **F. familiar:** Según Musitu y Cava (2001), es la valoración que realiza el estudiante con respecto al apoyo que recibe de su familia, generando seguridad y autoconfianza.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

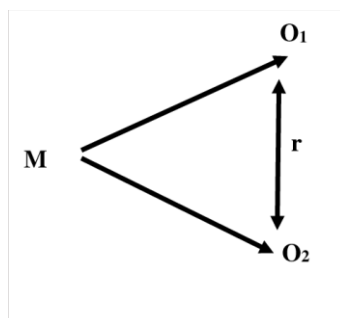
3.1. Tipo de investigación

La investigación es del tipo pura, porque busca ampliar los conocimientos entre sobre el vínculo entre las variables. Según Ñaupas y otros (2019), señalan que su motivación proviene de un profundo sentimiento de realización que nace del aprendizaje de cosas nuevas y de una curiosidad genuina.

3.1.1. Diseño de investigación

El trabajo de estudio es de diseño descriptiva correlacional. Para Hernández y otros (2014), la investigación correlacional tiene como finalidad dar a conocer el vínculo que hay entre 2 o más definiciones en una muestra en particular.

Gráfico 1. Diseño de la investigación correlacional



M: Muestra
O1: Actividad Física
O2: Autoestima
r: Correlación

3.2. Operacionalización de las variables

Tabla 1.

Operacionalización variable 1: Actividad Física

Variable	Definición		Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración	Instrumento
	Conceptual	Operacional					
Actividad Física	Según OMS (2022) es cualquier movimiento del cuerpo que requiere el uso de energía y es producido por los músculos esqueléticos.	La AF en escolares debe estar compuesta por el consumo de energía de las clases de ed. Física, recreos activos, desplazamientos activos, programas extracurriculares, e incorporación de aulas activas.	Actividades en la institución	Talleres de deporte o danza	1, 2	Días de la semana Minutos Metros	Cuestionario
				Recreo	3, 4		
				Ed. Física	5, 6		
			Transporte	Opciones de transporte para llegar a la escuela	7, 8		
				Opciones de transporte para llegar a la casa de la escuela	9		
			Tiempo Libre	Práctica deportiva y de ocio	10, 11, 12, 13		
				Acción motriz	14, 15		

Tabla 2.

Operacionalización de la variable Autoestima

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Valoración	Instrumento
Autoestima	Según Rosenberg (1965), la autoestima constituye una construcción subjetiva mediante la cual el individuo evalúa su propio valor personal, la cual puede experimentar un incremento favorable cuando los adolescentes participan en actividades físicas que propician la interacción social y el reconocimiento por parte de sus iguales.	La autoestima en la adolescencia presenta cuatro dimensiones: personal, académica y familiar.	Personal (Componentes Gnosis sobre mismo)	1 Satisfacción Personal Apariencia Personal Orgullosa Gustarse Felicidad	5.Siempre 4.Usualmente 3.Algunas veces 2.Rara vez 1.Nunca	Cuestionario
			Académico (Componente Cogniciones competitividad)	2 Sentimiento positivo del trabajo académico Estimación de aspectos perjudiciales		
			Familiar (componente vínculo familiar)	3 Habilidad Académica Salida de casa Apreciación del integrante de la familia Sentimiento familiar		
			Emocional (componente enojo)	4 Enojo con los demás Culpar de mis hechos Enojo de padres		

3.3. Unidad de análisis

Estudiantes del nivel secundaria

3.4. Población

Tabla 3.
Población

Grado	Número de Estudiantes
3er año A	30
3er año C	30
3er año D	30
TOTAL	90

N: 90 estudiantes

3.5. Muestra

Tabla 4.
Muestra

Grado	Número de Estudiantes
3er año	66
TOTAL	66

n: 66 estudiantes

3.6. Técnica de compilación de datos

Para la compilación de datos, se estarán considerando las siguientes técnicas según las variables:

- Variable X: Cuestionario
- Variable Y: Prueba de autoestima

3.7. Validación

- **Cuestionario de actividad física (CAFE):** El CAFE fue desarrollado en el Perú según las directrices de la OMS y validado para adolescentes entre 12 y 17 años. La validez de contenido mostró índices óptimos, con una Razón de Validez de Contenido de

Lawshe de 1.00 y valores de Kappa de Fleiss entre .82 y 1.00. Asimismo, la validez concurrente evidenció correlaciones muy grandes y significativas con el cuestionario PACE ($r = .779$ y $r = .749$; $p < .001$), confirmando que el CAFE mide de manera precisa la actividad física en escolares (Mamani-Ramos et al., 2024).

- **Prueba de autoestima en adolescentes:** La escala de Autoestima de Rosenberg presenta una estructura unidimensional, respaldada teóricamente por el constructo de autoestima global. Diversos estudios han confirmado su validez de constructo y de contenido en población adolescente y adulta, reportando adecuados índices psicométricos en países hispanohablantes (Martín-Albo et al., 2007; Rodríguez et al., 2011).

3.8. Fiabilidad

- **Cuestionario de actividad física (CAFE):** La confiabilidad del CAFE fue evaluada mediante la técnica de test–retest, con resultados adecuados en la mayoría de sus dominios: actividad física diario promedio (.865), colegio (.829) y tiempo libre (.841). El dominio de transporte obtuvo un valor de .686, considerado próximo al aceptable ($\geq .70$), lo que confirma su estabilidad temporal (Mamani-Ramos et al., 2024).
- **Prueba de autoestima en adolescentes:** La escala de Rosenberg ha mostrado históricamente valores de confiabilidad entre .76 y .88 en diferentes investigaciones (Martín-Albo et al., 2007; Rodríguez et al., 2011). En la presente investigación, la confiabilidad evaluada mediante Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de .939, verificó consistencia interna excelente de los ítems que conforman la escala.

3.9. Aspectos éticos

En todo momento se cuidó que la participación de los estudiantes fuera voluntaria y con la autorización de sus padres. Las respuestas se trataron de manera anónima y confidencial, usándose solo con fines académicos. Además, se procuró que la aplicación de los cuestionarios se realizara en un ambiente seguro y respetuoso, evitando cualquier posible malestar en los escolares.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. Análisis descriptivo de resultados

4.1.1. Actividad Física

Luego del análisis respectivo de la variable, en el cual se buscó la cantidad de minutos promedio al día de actividad motora desarrollada por los estudiantes, y compararlo con la recomendación que nos brinda la OMS, la cual es de 60 minutos al día, pudimos obtener los siguientes resultados en los cuales: el 42,4% de la muestra no cumple con las recomendaciones dadas por la OMS, mientras que el 57,6% de la población si cumplió. De igual forma, la AF promedio por día de la muestra fue de 91.52 minutos, con un rango que va desde los 19,29 hasta los 429, 76 minutos, desviación típica de 74,93 minutos.

Tabla 5.

Actividad física y recomendaciones OMS

	fi	%
No cumple recomendación OMS	28	42,4
Cumple recomendaciones OMS	38	57,6
Total	66	100,0%

Gráfico 2:

Actividad física según recomendaciones OMS

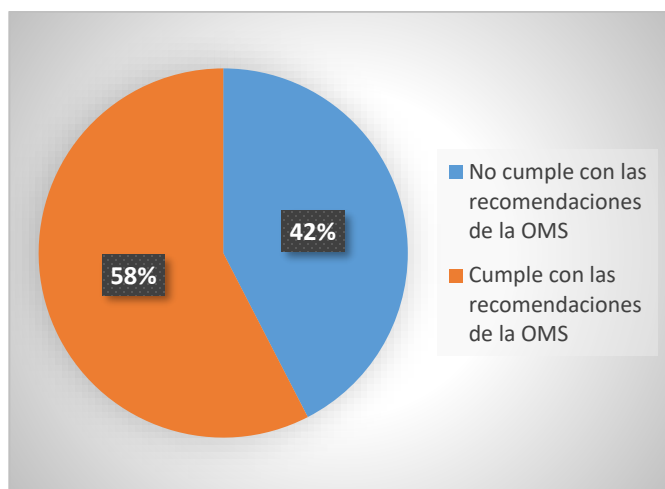


Tabla 6.

Actividad física promedio por día

	N	Minima	Maximo	Media	Desviación típica
Actividad Física	66	19,29	429,76	91,52	74,93

Ahora, en base a las dimensiones, tenemos las actividades del colegio, las cuales tienen un tiempo promedio de 29,42 minutos con rangos que van desde los 19,29 minutos hasta los 96,43 minutos y una desviación de 15,58 minutos. Luego tenemos el tiempo de transporte, el cual en promedio es de 14,14 minutos con una categoría de 0 a 119,05 minutos y una desviación de 29,79 minutos. Finalmente, el tiempo autónomo tiene un tiempo promedio de 47,96 minutos con una categoría de 0 a 257,14 minutos y una desviación de 54,76 minutos.

Tabla 6.

Dimensiones de la AF

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estandar
Actividades en el colegio	66	19,29	96,43	29,42	15,58
Transporte	66	,00	119,05	14,14	29,79
Tiempo libre	66	,00	257,14	47,96	54,76

4.1.2. Autoestima

Esta variable estará siendo medida por niveles desde muy bajo, hasta muy alto. El 48.5% de la población presenta una alta autoestima, mientras que el 27,3% una muy alta autoestima. Así mismo, el 19,7% del total señala un grado de autoestima moderado, mientras que solo el 4,5% de la población tiene un nivel de autoestima baja.

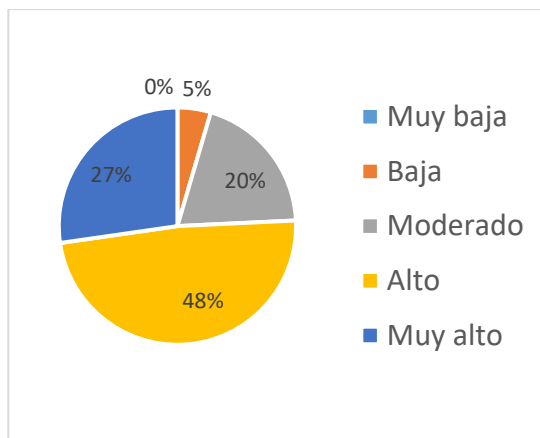
Tabla 7.

Promedio autoestima

	fi	%
Muy baja	0	0
Baja	3	4,5
Moderado	13	19,7
Alto	32	48,5
Muy alto	18	27,3
Total	66	100,0

Gráfico 3:

Autoestima global



Ahora, con respecto a sus dimensiones, en autoestima personal (AP) se encontró que el 27,3% de la población posee una muy alta AP, un 38,8% una AP alta, un 18,2% una AP moderada, un 16,7% una AP baja y un 3% una AP muy baja. En autoestima académico (AA) se encontró que el 25,8% de la población posee una muy alta AA, un 43,9% una AA alta, un 22,7% una AA moderada, y un 7,6% una AA baja. En autoestima familiar (AF), se encontró que el 31,8% de la población tiene una AA muy alta, el 37,9% una AA alta, el 21,2% una AA moderada, el 7,6% una AA baja, y el 1,5% una AA muy baja. En autoestima emocional (AE), se encontró que el 36,4% de la población tiene una AE muy alta, el 48,5% una AE alta, el 7,6% una AE moderada, el 6,1% una AE baja y el 1,5% una AE muy baja.

Tabla 8.

Niveles de autoestima por dimensiones.

	AP		AA		AF		AE	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy bajo	2	3,0%	0	0,0%	1	1,5%	1	1,5%
Bajo	11	16,7%	5	7,6%	5	7,6%	4	6,1%
Moderado	12	18,2%	15	22,7%	14	21,2%	5	7,6%
Alto	23	34,8%	29	43,9%	25	37,9%	32	48,5%
Muy alto	18	27,3%	17	25,8%	21	31,8%	24	36,4%

Gráfico 4:

Aspecto Personal

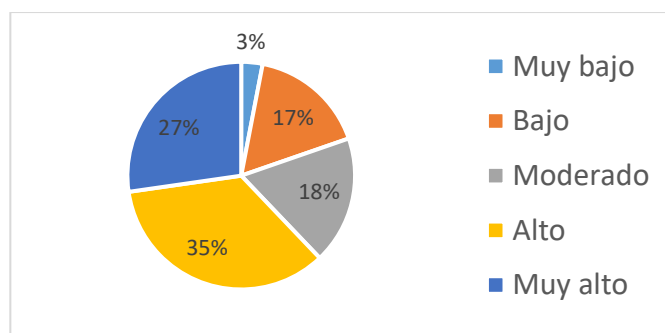


Gráfico 5:

Aspecto Académico

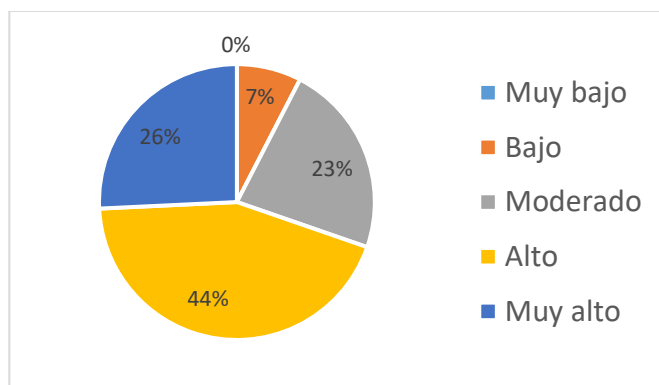


Gráfico 6

Aspecto Familiar

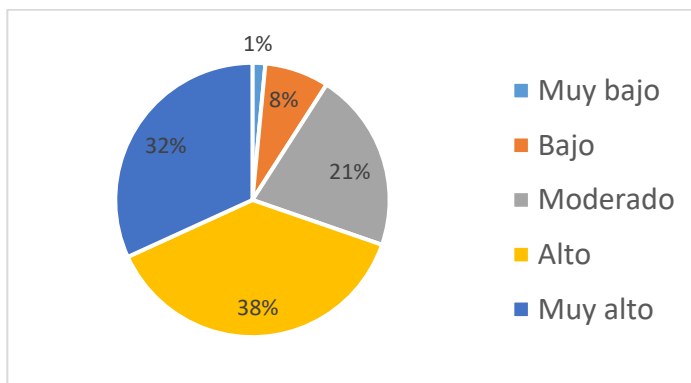
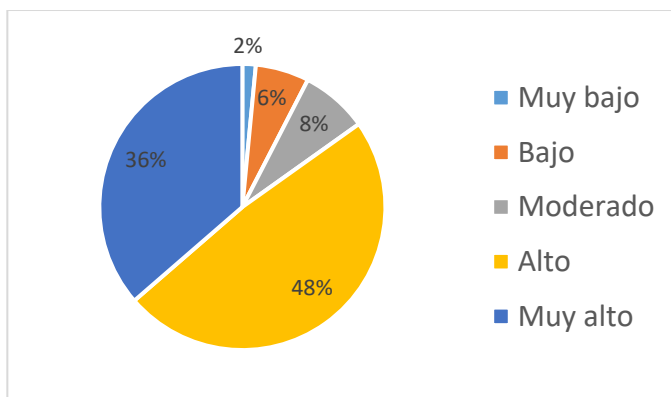


Gráfico 7:

Aspecto emocional



4.2. Análisis inferencial de resultados:

Para iniciar con el análisis inferencial, debemos observar el comportamiento que presentan las variables a través de su distribución, con la finalidad de elegir que prueba estadística aplicaremos en las hipótesis (Droppelman, 2018).

Según los resultados del estudio de normalidad, la variable Practica Física (.187) y la variable Autoestima (.265) presentan una distribución normal. Es por ello, que se aplicó la prueba de Pearson para poder encontrar la relación entre las variables.

Tabla 9

Normalidad

1. Prueba de normalidad	n = 66 > 50; en derivación, se ejecutó la estadística Kolmogórov-Smirnov	
2. Hallazgo	.187	.265
3. Comentario	Los datos se distribuyeron normalmente.	Los datos se distribuyeron normalmente.
4. Decisión	Se utilizó la correlación de rangos de Pearson para examinar la conexión entre las variables porque el conjunto de datos satisfacía los supuestos de normalidad.	

Hopkins (2016) sugirió valores de correlación y umbrales que caracterizan el grado de vínculo entre la actividad motora y el amor propio, así como las interrelaciones entre sus diferentes aspectos. Estos se describen antes de la prueba de hipótesis.

Tabla 10.
Correlación

Valor	Correlación
0 - .1	Muy pequeña
.1 - .3	Pequeña
.3 - .5	Moderada
.5 - .7	Grande
.7 - .9	Muy grande
.9 - 1	Perfecta

Nota. Hopkins (2016)

Con un umbral significativo de $\alpha = .05$ y un nivel de confianza del 95%, se realizaron las siguientes pruebas de hipótesis.

4.2.1. Prueba de hipótesis general

HG: Existe relación significativa entre actividad física y autoestima en los estudiantes de tercero de secundaria de la Institución Educativa Pública Carlos Gutiérrez Merino de Ancón, 2025.

Tabla 11.

Correlación entre la actividad física y a autoestima

		AF	Promedio_autoestima
AF	Correlación de Pearson	1	,246*
	Sig. (bilateral)		,046
	N	66	66

Se demostró una relación modesta pero favorable entre el ejercicio físico y la autoestima ($r = 0,246$), en consecuencia, se validó la H1, existe correlación significativa entre las variables.

4.2.2. Prueba de hipótesis específicas

a. Contrastación HE1:

H1: Existe correlación significativa entre la actividad física y el aspecto personal de la autoestima en estudiantes de tercero.

Tabla 12.

Correlación entre la Actividad Física y el Aspecto Personal

		AF	AP
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,266*
	Sig. (bilateral)		,031
	N	66	66

Se determinó una pequeña relación positiva entre el ejercicio físico y la dimensión personal de la autoestima ($r = 0,266$), en consecuencia, se aceptó la alternativa y se rechazó la H_0 , lo que demuestra que los niveles de actividad física de los escolares de secundaria están relacionados con su autoestima subjetiva.

b. Prueba HE2

H2: Existe vínculo significativo entre la actividad física y el aspecto pedagógico en los estudiantes de tercero de secundaria.

Tabla 13.

Correlación entre la Actividad Física y el Aspecto Académico

		AF	AA
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,173
	Sig. (bilateral)		,165
	N	66	66

El ejercicio físico y la dimensión académica de la autoestima mostraron una ligera asociación positiva ($r = 0,173$); sin embargo, este hallazgo no es estadísticamente demostrativa, ya que p mayor 0,05. En consecuencia, se refuta la H1 y se mantiene la H0, lo que recomienda que la actividad física de los estudiantes no influye en su autoestima académica.

c. Prueba HE3

Ha: Existe asociación significativa entre la actividad física y el aspecto familiar en los estudiantes de tercero de secundaria.

Tabla 14.

Correlación entre la Actividad Física y el Aspecto Familiar.

		AF	AF
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,217
	Sig. (bilateral)		,080
	N	66	66

Se demostró una pequeña asociación positiva entre el ejercicio físico y el componente familiar de la autoestima ($r = 0,217$); sin embargo, esta relación no fue estadísticamente significativa, ya que $p > 0,05$, en contraste, se refuta la alternativa y se mantuvo la H_0 , indicando que no existe correlación entre la actividad física de los estudiantes de secundaria y el componente familiar de la autoestima.

c. Prueba HE4

Ha: Existe vínculo significativo entre la actividad física y el aspecto emocional en los estudiantes de tercero de secundaria.

Tabla 15.

Correlación actividad física y aspecto emocional

		AF	AE
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,129
	Sig. (bilateral)		,302
	N	66	66

Según la investigación, el ejercicio físico y el componente emocional de la autoestima mostraron una ligera asociación positiva ($r = 0,129$); sin embargo, el hallazgo no es estadísticamente significativo, ya que $p > 0,05$. Por consiguiente, se mantiene la H_0 y se rechaza la alternativa, lo que sugiere que no existe relación entre la actividad motora de los estudiantes y el aspecto emocional de la autoestima.

4.3. Discusión de Resultados

El objetivo del estudio fue determinar el vínculo entre la actividad física y la autoestima en los educandos de 3ro de secundaria de la I.E Pública Carlos Gutiérrez Merino de Ancón. En la parte que sigue se presenta una discusión de los hallazgos, que se sitúa en el marco de investigaciones anteriores y de los antecedentes teóricos relacionados con las variables de investigación.

En primer lugar, los resultados determinados en la variable del nivel de actividad física comprobaron que más de la mitad de los estudiantes cumplen con las sugerencias brindadas por la OMS, causando esto beneficios sobre la salud de los mismos. Según

Franco Gallegos et al. (2024) la inserción de la actividad motora no debería ser una meta de la salud pública, sino una responsabilidad colectiva para alcanzar un bienestar psicosocial dentro de la sociedad como conjunto. Así mismo, Ruiz Juan et al. (2017) señala que la actividad motora ayuda a prevenir enfermedades relacionadas al síndrome metabólico, cáncer, diversas enfermedades cardiovasculares, obesidad y dolores de espalda; y Ortega et al., también agrega que el ejercicio es una forma de prevenir estos cambios metabólicos, a los que se le suma la apnea obstructiva del sueño, la hipertensión, y la mala función física.

En segundo lugar, los resultados obtenidos en la variable Autoestima comprobaron que el gran porcentaje de niños poseen un alto grado de amor propio. Así mismo, Lizarazo López et al. (2020) concluyeron que la autoestima puede tener incidencia incluso solo de la clase de formación corporal, y afectar también a la obesidad. También Vargas García (2024) observa que, ante un aumento de la autoestima, la actividad física se ve afectada; aunque según su estudio de Chacón et al. (2022), altos niveles de autoestima no son reflejo de altos niveles de actividad, sin embargo, aquellos que realizan actividad física tienen mejor nivel de autoestima. Algo que tampoco se observa es estrés, depresión o agresión, ya que estos son causas de un bajo nivel de autoestima según Lizarazo, L. (2020).

En tercer lugar, respecto a la relación entre las variables observadas, se evidencio que el grado de actividad física de los educandos se relaciona directamente proporcional con su autoestima. Con esto, se confirma lo mencionado por Lozano Guillen et al. (2022), donde el grado de actividad corporal repercute sobre elementos que refuerzan la autoestima, y también Quijano Rondan (2022), quien concluyo que la actividad física es esencial para fortalecer el amor propio, y recomendó incluso que sean añadidos en todas las áreas, para que estimulen el aprendizaje del estudiante. Ahora, según Martínez Heredia et al. (2021), esto tendrá beneficios también en el largo plazo, es decir, en los adultos mayores, por lo que se recomienda promover un envejecimiento activo, pero sin excederse;

ya que como mencionan Mejía Rioja y Saldaña Medina (2024), el ejercicio físico en exceso, puede también afectar la parte emocional de las personas, por lo que es crucial conservar un equilibrio entre ambas. Pero también existen estudios como el de Salinas Morales et al. (2023), que, si bien nos confirma que existe una correlación, también nos dicen que esta misma es baja.

En cuarto lugar, respecto a la correlación entre el nivel de actividad física y la dimensión aspecto personal, se muestra una correlación positiva pequeña y significativa, tal y como Quijano Rondan (2022) demostró, que la AF es esencial para fortalecer la estimación propia, por lo que lo recomendaba en todo momento, incluso en las otras clases para que los escolares estén atentos y motivados.

En quinto lugar, respecto a la correlación entre el nivel de actividad física y la dimensión aspecto académico, se muestra una correlación positiva pequeña pero que no es significativa, lo cual es compartido por Chacón et al. (2020), el cual demostró que existe una relación en la AF y el rendimiento escolar, y que a mayor intensidad del ejercicio, mayores mejoras, pero a su vez, que estos resultados no eran estables ya que dependían de múltiples condiciones para que sean estables en su valoración.

En sexto lugar, respecto a la correlación entre el nivel de actividad física y la dimensión aspecto familiar, se muestra una correlación positiva pequeña pero que no es significativa, tal y como se muestra en la línea de Castillo Viera E., et al (2018), donde en su estudio realizado a 392 escolares demostró que, aunque realizaban menos actividad física que cuando tenían menos edad, pasaban más tiempo en familia, precisamente realizando actividad física.

En séptimo lugar, respecto a la correlación entre actividad física y dimensión aspecto emocional, se evidenció correlación positiva pequeña pero que no es significativa, algo que no se comparte con Carrión et al. (2025), afirmaron practicar ejercicios físicos

ayuda a los adolescentes a gestionar sus emociones, así como equilibrarlas, ya sea reduciendo el estrés, la ansiedad o la depresión.

CONCLUSIONES

1. Se determinó que existe una relación significativa de magnitud pequeña entre las variables, ósea que los niveles de actividad física influyen directamente en la construcción del autoconcepto y la valoración personal de los adolescentes. Esto permite afirmar que la práctica constante de movimiento, ya sea en la escuela, en el transporte o en el tiempo libre, no solo contribuye a la salud física, sino también al fortalecimiento de la autoestima.
2. Se identificó que la actividad física presenta una correlación afirmativa, pequeña pero significativa, referido a la categoría personal, los escolares más activos muestran una mejor percepción de sí mismos, mayor orgullo y satisfacción personal, lo que confirma que el ejercicio y la participación en actividades motrices influyen en la construcción del amor propio. Este hallazgo respalda la importancia de las experiencias positivas generadas por el movimiento, ya que fortalecen la identidad y la seguridad individual, aspectos clave durante la etapa de la adolescencia.
3. En cuanto a la relación entre la actividad física y el aspecto académico de la autoestima, se encontró una correlación positiva, aunque no significativa. Esto indica que, si bien los estudiantes físicamente más activos tienden a valorar mejor su rendimiento escolar, dicha relación no es lo suficientemente sólida para afirmarse con certeza. Aun así, los resultados sugieren que la práctica motriz puede favorecer la motivación y la confianza en el ámbito académico, aunque se requiere de otros factores complementarios, como el apoyo docente y familiar, para consolidar un impacto real en esta dimensión.
4. Respecto a la asociación entre la actividad física y el aspecto familiar de la autoestima, los resultados mostraron también una correlación positiva pero no significativa. Esto significa que la práctica motriz no garantiza, por sí sola, un fortalecimiento de los vínculos familiares, aunque puede servir como espacio de interacción y convivencia. Actividades como deportes en conjunto o recreación compartida podrían, en futuras

intervenciones, potenciar el rol de la familia como un factor protector de la autoestima en los adolescentes, ampliando el impacto de la actividad física más allá del contexto escolar.

5. Finalmente, en relación con el aspecto emocional de la autoestima, se halló una correlación positiva leve, sin llegar a ser estadísticamente significativa, sugiere la motricidad juega el rol para manejar las emociones como la ansiedad, la ira o la tristeza, pero no se observa un efecto directo en la población estudiada. Aun así, se reconoce que promover espacios de actividad física regular podría convertirse en una herramienta preventiva frente a problemas emocionales, dado que investigaciones previas destacan su influencia en la regulación afectiva. El reto, entonces, es diseñar programas que integren movimiento y estrategias socioemocionales, reforzando así el desarrollo integral de los estudiantes.

SUGERENCIAS

1. Se recomienda que la institución educativa refuerce las prácticas de acciones motrices para lograr desarrollar en forma integral a los estudiantes. Esto implica no limitarse a las clases de educación física, sino también incentivar recreos activos, campañas de sensibilización y programas extracurriculares que resalten sus beneficios para la salud y la autoestima.
2. Es conveniente que los docentes y tutores impulsen actividades motrices que favorezcan la autopercepción positiva y el reconocimiento personal de los alumnos. Estrategias como dinámicas cooperativas, retos deportivos alcanzables o programas de danza y juegos grupales pueden fortalecer la confianza y seguridad de los estudiantes.
3. Se sugiere integrar la actividad física como apoyo al rendimiento académico, por ejemplo, implementando pausas activas dentro de las clases teóricas o combinando proyectos escolares con actividades deportivas. De esta manera, los estudiantes podrían mejorar su motivación y atención, vinculando el movimiento con su progreso académico.
4. Es recomendable que la escuela promueva talleres y eventos donde participen tanto estudiantes como familias en actividades físicas compartidas. Esto no solo refuerza los vínculos afectivos, sino que también sensibiliza a los padres sobre el valor de acompañar a sus hijos en experiencias que fortalezcan la autoestima.
5. Se aconseja implementar programas de actividad física que incluyan, además del ejercicio, componentes de educación socioemocional. Por ejemplo, deportes colectivos con enfoque en la gestión de emociones, relajación activa o dinámicas que integren el diálogo y la cooperación. Esto permitiría potenciar el rol del movimiento en la estabilidad emocional de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahrabi-Fard, I. & Matvienko, O.A. (2005). Promotion of an active education of the physical activity oriented to health in physical education classes, *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1(3), 163-170.
- Ainsworth, BE · Haskell, WL · Herrmann, SD · et al. 2011 Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values *Med Sci Sports Exerc.* 2011; 43:1575-1581
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart and Winston.
- Beck, L. F., & Nguyen, D. D. (2017). School transportation mode, by distance between home and school, United States, Consumer Styles 2012. *Journal of safety research*, 62, 245–251.
doi.org/10.1016/j.jsr.2017.04.001
- Branden, N. (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.
- Bogantes, C., Monge, M., González, E., Víquez, G. & Vargas, G. (2020). Sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana: un análisis comparativo entre países. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 238-246.
doi: 10.47197/retos.v37i37.71680
- CAGIGAL, J. M. (1983). "Educación Física". En *Diccionario de las Ciencias de la Educación*, Tomo I. Madrid: Santillana.
- Carrión, K. L. V., & Cevallos, D. A. M. (2025). Beneficios de la actividad física para el desarrollo emocional en adolescentes de 13 a 15 años. *Polo del Conocimiento*, 10(2), 2109-2126.
- Caso, J., Hernández-Guzmán, L., & González-Montesinos, M. (2011). Prueba de autoestima para adolescentes. *Universitas Psychologica*, 535-543.
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64722451017.pdf>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

Castillo Viera, E., Tornero Quiñones, I., & García Araujo, J. A. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar (Relationship between physical activity, nutrition, and family in school-aged youth). *Retos*, 34, 85–88.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.52782>.

Chacón-Borrego, F.; Gomis-Gomis, M.J.; Silva-Sousa, C. (2022). Análisis bifactorial de la Escala de Autoestima de Rosenberg y relación entre actividad física y autoestima en adolescentes. *Sportis Sci J*, 8 (3), 426-441

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.9152>.

Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., y Castro-Sánchez, M. (2020). Physical Activity and Academic Performance in Children and Preadolescents: A Systematic Review. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 139, 1-9.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)

Chaves, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67-87.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=4315628>.

Contreras, O. (2010). Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista. Inde.

Cornejo Jurado, Y. C., Gonzáles Cornejo, F. I., & Chumpitaz Caycho, H. E. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Revista Conrado*, 20(99), 141–149.

<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3795>

Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. W. H. Freeman.

Cudris Torres, L. (2015). La comunicación familiar y su relación con el rendimiento académico en adolescentes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 1(1), 18–26.

- Delgado-Floody, P., Caamaño-Navarrete, F., Jerez-Mayorga, D., Cofré-Lizama, A., Osorio-Poblete, A., Campos-Jara, C., ... & Carcamo-Oyarzun, J. (2017). Obesidad, autoestima y condición física en escolares. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(1), 43-48.
DOI: 10.15446/revfacmed.v65n1.57063
- Evert, B. y Álvarez, C. (2018). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. Manuscrito enviado a publicación.
DOI: <https://doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>
Redalyc: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237061117001>
- Franco Gallegos, L. I., Aguirre Chávez, J. F., Ponce de León, A. C., Robles Hernández, G. S. I., & Montes Mata, K. J. (2024). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(2), 304–325. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.137>
- Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1-15. doi: 10.5872/psiencia/9.2.24
- Gallegos, G., Extremera, B., Fuentes, S., & Molina, M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física entiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 59-70. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000200007
- García Ferrando, M. (2006). *Sociología del deporte*. Alianza Editorial.
- García, F. y Musitu, G. (2014). *AF5: Autoconcepto forma 5* (4ª ed. Rev.). Madrid: TEA.
- Gil-Madrona, P., Contreras-Jordán, O. R., González-Víllora, S. & Gómez-Barreto, I. M. (2008). Justificación de la Educación Física en la educación infantil. *Educación y Educadores*, 11(2), 159- 177. <https://doi.org/10.1174/021037008784132950>

González, E. (2011). Beneficios de la Educación Física y el deporte en los escolares. Innovación y Experiencias Educativas, (39).

http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/ENRIQUE_GONZALEZ_SANCHEZ_01.pdf

González-Gross, M.; Meléndez, A. Sedentarism, active lifestyle and sport: Impact on health and obesity prevention. Nutr. Hosp. 2013, 5, 89–98.

Gras, P. y Paredes, J. (2015). El recreo ¿sólo para jugar? Emásf. Revista Digital de Educación Física, 6(36), 18-27.

http://emasf.webcindario.com/El_recreo_solo_para_jugar.pdf

Harter, S. (1999). The construction of the self: A developmental perspective. Guilford press.

Harter, S. The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations (Guilford Press, 2012).

Hernández, R. (2017). Actividad física y autoestima en estudiantes de educación básica. Revista de Psicología y Educación, 12(2), 45-58.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Editorial McGraw Hill Education.

Herrera Pastor, C. D. R. (2019). Aportes educativos del taller de danza “Full Dance” en niños de primaria. repositorio.ftpcl.edu.pe

Izquierdo Abanto, J. V. (2021). Psicomotricidad y autoestima en estudiantes de cinco años de la Institución Educativa N° 2108, Nuevo Chao-2020.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/57674>

Kenney WL, Wilmore J, Costill D. Physiology of Sport and Exercise, 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics eds, 2012.

- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Lizarazo, L., Valdivieso, M., & Burbano, V. (2020). Autoestima, índice de masa corporal y actividad física en adolescentes: un estudio de corte exploratorio-relacional. *Espacios*, 41(46), 210–221. DOI: 10.48082/espacios-a20v41n46p18
- Lizarazo López, L. M., Burbano Pantoja, V. M. Ángel, & Valdivieso Miranda, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, (60), 95–115.
<http://34.231.144.216/index.php/RevistaUCN/article/view/1164>
- Lozano Guillen, R., & Gutiérrez Huamaní, O. (2022). Autoestima profesional y actividad física en estudiantes de la educación física de la UNSCH. *Llimpi*, 2(2), 25–31.
<https://doi.org/10.54943/lree.v2i2.237>
- Mamani-Ramos, A. A., Damian-Nuñez, E. F., Inga-Arias, M. G., Quisocala-Ramos, J. A., Torres-Cruz, F., Dextre-Mendoza, C. W., Yabar-Geldres, I. A., Mamani-Cari, Y. A., Botton-Estrada, L. M., Quispe-Cruz, H., Paucar-Pancca, A., Luna-Ramos, S. Y., Zavala-Bustios, R., & Vivar-Cueva, J. A. (2024). Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE): Fiabilidad y validez de una nueva propuesta según las directrices de la OMS. *Retos*, 51, 615–625.
<https://doi.org/10.47197/retos.v51.101142>
- Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 133–163. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00010.x>

- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006727>
- Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.-M. (2021). Beneficios de la actividad física y promoción del envejecimiento activo en personas mayores. *Retos*, 39, 829–834. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>
- Mejía Rioja, C., & Saldaña Medina, M. (2024). Exceso de actividad física y autoestima en adolescentes de Chiclayo. *Revista Académica de Investigación en Educación Física*, 12(3), 58-67. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/166376>
- Miguel, M. S. J. (2021). Relación entre la Sociomotricidad y la Autoestima en los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la Institución Educativa N 40474 José Carlos Mariátegui-Mollendo, Arequipa, 2021
- Musitu, G., & Cava, M. J. (2001). La familia y la educación. *Revista de Educación*, (325), 23–48.
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2019). 4.1. El Método científico. *Metodología de la Investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la 1 tesis*, 29, 140-153. 5ta. Edición.
- Oblitas, E. (2019). Diseño de un programa educativo basado en el deporte y la recreación para promover estilos de vida saludables de los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Trujillo - 2018. In *Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. OMS.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Promoción de la actividad física en el entorno escolar: un enfoque multicomponente (Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO). Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/365371>

Organización Mundial de la Salud. (2003). Skills for health: Skills-based health education including life skills: An important component of a child-friendly/health-promoting school. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/skills-for-health>

Oyarzun, J. (2017). Obesidad, autoestima y condición física en escolares. Revista de la Facultad de Medicina, 65(1). 43-8. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n1.57063>

Palacios, J. (2020). Taller de danza creativa Kuyanakusun para fortalecer la autoestima en los estudiantes de cuarto de secundaria el Porvenir-Trujillo [Escuela Superior de Arte Dramático de Trujillo “Virgilio Rodríguez Nache”]. In Renati. Sunedu. Gob.Pe. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1607166>

Palomino, C., & Cucho Palacios, J. N. (2024). La coordinación motriz y la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Cáceres, Ayacucho-2023. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/6449>

Palomino Guevara de Ramos, R. D. (2022). Autoestima y habilidades básicas para el aprendizaje en estudiantes del primer grado de primaria de Instituciones Educativas Privadas Adventistas de Lima, 2020. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5481>

Pérez, V. (2018). Indicadores psicofisiológicos en la adherencia al ejercicio físico. Universidad Autónoma de Barcelona.

Pinillos-Patiño, Y., Herazo-Beltrán, Y., Tocora-Andrade, R., Aramendiz-Mejía, J., Botello-Montero, Y., Vilardy-Armenta, J., & Bravo-Córdoba, R. (2022). Transporte activo: distancia entre el hogar y la escuela (Active transportation: distance between home and school). Retos, 44, 364–369. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90499>

- Ponce de León, A. (1998). Tiempo libre y rendimiento académico. Universidad de La Rioja.
- Posso-Pacheco, R. J., Ortiz-Bravo, N. A., Paz-Viteri, B. S., Marcillo-Ñacato, J., & Arufe-Giráldez, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de educación física sobre la coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of sport and health research*, 14(1), 123-134. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/86055/67703>
- Prado, R. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118- 140. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/166>
- Quijano Rondan, E. (2021). Actividad física y autoestima en adolescentes durante pandemia: Estudio en Surco, Lima. *Revista Científica de Educación Física*, 8(2), 55-66. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_43e40fce64792e4cc5945872804ba586
- Quispe Huamán, R. (2022). Autoestima en la expresión corporal de niños y niñas de tres años de la institución educativa inicial N° 363/MX. P - Manchiri- Ayacucho, 2020. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/30384>
- Rashta Vidal, E. A. (2022). Juegos recreativos y el desarrollo de la autoestima en estudiantes de la IE Gabino Uribe Antúnez-Aija. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/83118>.
- Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. M., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 320–328. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.019>
- Rodríguez, A., Goñi, A., & Ruiz de Azúa, S. (2011). Autoconcepto físico y autoestima global en la adolescencia. *Revista Psicodidáctica*, 16(2), 179–196. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.1107>
- Rodríguez-López, C., Villa-González, E., Pérez-López, I. J., Delgado-Fernández, M., Ruiz, J. R., & Chillón, P. (2013). Los factores familiares influyen en el desplazamiento activo al colegio de

en niños españoles. *Nutrición Hospitalaria*, 28(3), 756–763.

<https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.3.6399>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Rojas, J. F. M. (2023). *Actividad física y la salud mental, adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). <https://hdl.handle.net/20.500.12672/20427>

Ruiz-Juan, F., Baena-Extremuera, A., y Baños, R. (2017). Nivel de actividad deportiva en el tiempo libre desde las etapas de cambio y motivación en estudiantes de Costa Rica, México y España. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 53-64.

Salinas Morales, A. C., Paredes Bermeo, P. R., Sailema Torres, Ángel A., & Morales Jaramillo, M. B. (2023). actividad física y desarrollo de la autoestima en estudiantes universitarios UTA. *Revista Explorador Digital*, 7(3), 40-58. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i3.2650>

Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity & behavioral medicine*. SAGE Publications.

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441.
<https://doi.org/10.3102/00346543046003407>

Trost SG, Owen N, Bauman AE, Sallis JF, Brown W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc*. 2002; 34:1996–2001.
doi: 10.1097/00005768-200212000-00020

Uguet Sin, S. (2014). *Promoción de la Actividad Física en la Escuela. Beneficios sobre la Salud*. Universidad Internacional de La Rioja.
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/2582>.

- Vargas García, J. C. (2024). Actividad física sistemática y su relación con la autoestima en usuarios de un gimnasio de Iquitos. Revista Llimpi, 4(2), 34-44. <https://revistas.unh.edu.pe/index.php/llimpi/article/view/237>
- Villa-González, E., Rodríguez-López, C., Barranco-Ruiz, Y., Chillón, P., & Huertas-Delgado, F. J. (2018). Active commuting to and from school among Spanish adolescents: Prevalence and associated socio-demographic factors. European Journal of Public Health, 28(3), 522–527. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky021>
- Vilaú Díaz LÁ, Rodríguez L., Rivera R., Amarán Valverde J (2012). Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. Rev Ciencias Médicas de Pinar del Río [Internet]. [citado 02/12/2019];16(3): [aprox. 20 p.]. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000300008&lng=es

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA DE INVESTIGACION	OBJETIVO DE LA INVESTIGACION	HIPOTESIS DE LA INVESTIGACION	VARIABLES	METODOLOGIA
¿Qué relación tiene la actividad física y la autoestima de los estudiantes de tercero de secundaria de la Institución Educativa Pública “Carlos Gutiérrez Merino – Ancón”?	Identificar la asociación entre la actividad física y autoestima en estudiantes de tercero grado secundaria, I. E. “Carlos Gutiérrez Merino” - Ancón	La actividad física se vincula significativamente con la autoestima en los estudiantes de tercero de la población estudiada	Variable X Actividad física Variable Y Autoestima	Método de Investigación No experimental Diseño Correlacional
INSTRUMENTOS	MARCO TEORICO	POBLACION Y MUESTRA	JUSTIFICACION	ALCANCES Y LIMITACIONES
Variable X Cuestionario Variable Y Cuestionario	1. Antecedentes 2. Bases teóricas: • Actividad física • Autoestima 3. Glosario: • Recreo • Transporte • Ed. Física • Ejercicios	Población N=90 estudiantes Muestra n=66 estudiantes	Ayudar a los docentes y directivos a tomar conciencia sobre el valor de la actividad física y los efectos que pueden tener sobre la autoestima de los estudiantes la falta de la misma. Además, ayudará a los padres a tomar conciencia sobre lo que sus hijos realicen en su tiempo libre con la finalidad de ayudar en su desarrollo interpersonal e intrapersonal.	Alcances: Esta investigación se realizará en adolescentes de 3er año de secundaria de la Institución Pública Carlos Gutiérrez Merino de Ancón. Involucra a todos los estudiantes de las diferentes secciones pertenecientes a este centro de estudios. Limitaciones: depende mucho de cuan honestas sean las respuestas de los estudiantes al resolver los cuestionarios.

Anexo 2. Cuestionario V1: Actividad Física

Instrucciones:

La presente busca conocer información referido a la actividad física realizadas como: colegio, traslado y tiempo libre. Responda los ítems con veracidad según lo realizado la última semana, es anónima. marque con una equis (X) la opción que prefiera.

I. Actividad en la escuela

Educación Física

1. ¿Cantidad de días realiza clases de E.F?

Semanalmente		
a) 1	b) 2	c) 3

2. ¿El tiempo que duró las clases de Educación Física? Mencione en minutos.

Minutos

Recreo

3. ¿Qué tipo de actividad realiza frecuentemente en los recreos?

(Marque una opción)

a) Sentado	Empleo el celular, leo, y otras similares.
b) Caminar	Camino.
c) Jugar	Juego: fútbol, vóleibol, básquetbol, entre otros),

Nota. Responda el ítem 4 si marcó opciones b y c de la pregunta 3, caso contrario al ítem 5.

4. ¿Cuánto tiempo dedica la acción motriz en los recreos?

Sume en minutos los 5 días de la semana.

Minutos

Talleres

5. ¿Cantidad de días de su participación en deportes y danzas en la escuela?

Semanalmente			
1	2	3	No existe talleres

Conteste la pregunta 6 si marcó las opciones 1 y 3 del ítem 5, si no pase al ítem 7.

6. ¿Cuánto minutos participó en talleres como deportes y danza programados en su colegio durante la semana?

Minutos

II. Transportes para ir a la escuela

7. ¿Qué medio de transporte va al colegio y cuántos días de la misma manera?

Marque una, dos o tres opciones. Considere los 5 días.

Marque su respuesta

Medio de transporte	Días a la semana				
☒ Caminando	1	2	3	4	☒
b) Bicicleta	1	2	3	4	5
c) Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros)	1	2	3	4	5

CASO 2, considere si caminó 2 días semanalmente y 3 veces en vehículos, o visversa, siempre mencione los 5 días.

Marque su respuesta

Medio de transporte	Días a la semana				
☒ Caminando	1	☒	3	4	5
☐ Bicicleta	1	2	3	4	5
☒ Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros)	1	2	☒	4	5

Marque la respuesta

Transporte	Semanalmente				
a) Camina	1	2	3	4	5
b) Usa bicicleta	1	2	3	4	5
c) Motorizado	1	2	3	4	5

Nota: responda ítems 8 si marcó opciones a y b del ítem 7, caso contrario pase al ítem 9.

8. ¿Qué distancia considera de su domicilio al colegio donde estudia?

Ejemplo, 100 a 2000 o más metros de distancia.

Metros

Transporte en retornar a su domicilio

9. ¿En qué medio de transporte retorna del colegio a su domicilio y cuántos de la misma manera?

Medio	semanalmente				
a) Caminando	1	2	3	4	5
b) Bicicleta	1	2	3	4	5
c) Motorizado	1	2	3	4	5

III. Tiempo libre

10. ¿Cuántos días realiza practica deportes individuales o colectivos?

Individual	Colectivo
Atletismo, natación, artes marciales y otros.	Fútbol, vóleibol, básquetbol, etc.

Días a la semana							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

Responda pregunta 11 si marcó opciones 1 a 7 días del ítem 10, si no pase al ítem 12.

11. ¿Cuánto tiempo en total participa en actividades deportivas? mencione en minutos.

Minutos

12. ¿Cuántos días practica los juegos tradicionales como: chapadas, encantado, ligas, etc.?

A la semana							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

Responda la pregunta 13 si señaló opciones 1 al 7, caso contrario pase al ítem 14.

13. ¿Cuánto minutos practica los juegos tradicionales como: encantado, ligas, etc.)?

Minutos

Ejercicio físico

14. ¿cantidad de días realizadas de ejercicios físicos como: carreras, pesas, etc.?

Semana							
1	2	3	4	5	6	7	No realizo

Si responde el ítem 15 entre 1 a 7 días pase al ítem 14.

15. ¿El total de tiempo empleado en ejercicios físicos como: correr, aerobio-baile, etc? mencione en minutos.

Minutos

--

Anexo 3. Cuestionario V2: Autoestima

Estimado estudiante. Conteste con toda sinceridad las preguntas que creas conveniente marcando con aspa (X): Referido a la variable autoestima que maneja Ud. La respuesta es anónima.

1. Nunca 2. Rara vez 3. Algunas veces 4. Usualmente 5. Siempre

Nº	Preguntas	1	2	3	4	5
D1: Personal						
1	Me siento feliz como persona					
2	Me agrada tal como me veo					
3	Siento orgulloso (a) hacia ni persona					
4	Percibo y acepto como soy					
5	Percibo lo malo de mi					
6	Encantaría ser diferente cono ser					
D2. Académica						
7	Soy incapaz para realizar trabajos encomendados					
8	Tengo desgano y demoro para con mis tareas de estudio					
9	Percibo que soy un fracasado para el estudio					
10	Siento que hago mal muchas tareas					
11	Tengo orgullo en realizar las tareas escolares					
12	Soy una buena persona para estudiar					
D3: Familiar						
13	Mi familia me protege					
14	Mis padres son los mejores del mundo					
15	Mis familiares se encuentran decepcionados por mi proceder					
16	Prefiero alejarme de mi hogar					
17	Noto mis padres estaría contentos si demuestro de distinto					
D4: Emocional						
18	Hago enojar a mis padres					
19	Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer lo que yo quiero					

20	Culpo a los demás de acciones negativas que realizo					
21	Cuando siento enojo les insulto a los demás del entorno					

¡Gracias por su participación!

Anexo 4. Evidencias Spss

Tesisconeraser.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 51 de 51 variables

	Id	Dias EF	Minutos EF	Actividad Recreo	Minutos Recreo	Dias talleres	Minutos Talleres	Tr.Ida.Caminando	Tr.Ida.Bicicleta	Tr.Ida.Motorizado	Distancia colegio.casa	Tr.Reg.Caminando	Tr.Reg.Bicicleta	Tr.Reg.Motorizado	Dias deporte.libre	Minutos deporte.libre	Dias juego.libre	Minutos juego.libre	Dias entrenamiento.libre	Minutos entrenamiento.libre	Factor Personal_1	F
1	1	1	135	2	24	1	45	5	0	0	2000	5	0	0	5	300	7	30	7	180	5	
2	2	1	135	2	15	3	140	0	0	5	0	0	0	5	2	60	4	160	4	90	1	
3	3	1	135	2	30	0	0	0	0	5	0	0	0	5	1	30	2	30	0	0	2	
4	6	1	135	2	45	0	0	5	0	0	560	5	0	0	5	79	2	38	5	180	5	
5	7	1	135	2	10	0	0	5	0	0	3500	5	0	0	5	240	0	0	5	240	2	
6	9	1	135	2	0	3	120	5	0	0	120	5	0	0	3	135	1	60	1	60	2	
7	10	1	135	2	50	0	0	0	0	5	0	0	0	5	3	120	3	60	2	45	4	
8	12	1	135	2	40	0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	1	180	5	
9	13	1	135	2	175	0	0	0	0	5	0	0	0	5	1	150	3	360	2	120	5	
10	16	1	135	2	75	0	0	0	0	5	0	0	0	5	1	135	7	270	5	20	5	
11	17	1	135	2	75	0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	2	170	2	40	5	
12	18	1	135	1	0	2	120	5	0	0	5000	5	0	0	0	0	2	30	1	45	5	
13	19	1	135	1	0	0	0	5	0	0	500	5	0	0	4	10	3	15	4	50	5	
14	22	1	135	2	175	0	0	0	0	5	0	0	0	5	1	25	1	15	0	0	4	
15	23	1	135	2	175	1	45	0	0	5	0	0	0	5	3	60	0	0	2	120	4	
16	24	1	135	3	15	1	60	5	0	0	50	5	0	0	2	20	5	10	3	30	4	
17	26	1	135	1	0	0	0	5	0	0	5000	5	0	0	0	0	1	10	1	15	4	
18	27	1	135	2	15	0	0	0	0	5	0	0	0	5	1	90	1	30	1	9	5	
19	29	1	135	1	0	0	0	0	0	5	0	0	0	5	2	120	2	20	1	15	4	
20	30	1	135	3	100	0	0	0	0	5	0	0	0	5	7	360	5	150	7	840	5	
21	32	1	135	1	0	0	0	0	0	5	0	0	0	5	7	120	0	0	1	130	1	
22	33	1	135	2	15	0	0	0	0	5	0	0	0	5	3	180	3	30	4	120	3	
23	34	2	135	1	0	1	60	0	0	5	3000	0	0	5	4	120	3	90	2	90	3	
24	37	2	135	1	0	1	120	0	0	5	0	0	0	5	4	60	3	60	3	180	2	
25	38	2	135	3	60	0	0	0	0	5	0	0	0	5	6	90		75	6	720	3	
26	39	2	135	3	15	3	120	3	0	5	100	3	0	4	3	60	7	2	3	30	5	
27	40	2	135	2	0	0	0	0	0	5	0	0	0	5	2	5	0	0	2	30	4	
28	41	2	135	3	65	0	0	5	0	0	3000	5	0	0	7	500	2	120	5	300	5	
29	43	2	135	1	0	0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	2	90	2	90	4	
30	44	2	135	2	45	0	0	0	0	5	0	0	0	5	4	10	7	30	3	20	3	
31	47	2	135	1	0	3	120	0	0	5	0	0	0	5	3	60	4	60	7	20	3	
32	48	2	135	3	65	2	60	0	0	5	0	0	0	5	4	60	3	120	3	180	5	
33	49	2	135	2	30	0	0	5	0	0	5000	5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
34	50	2	135	3	75	0	0	0	0	5	1000	0	0	5	5	75	5	60	3	75	4	
35	51	2	135	2	15	0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	
36	53	2	135	2	60	2	60	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	150	3		

Vista de datos Vista de variables

IRM SPSS Statistics Processor está listo | Iniciar ON

17°C Nublado 09:36 p.m. 1/09/2025

Tesisconeraser.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Id	Númérico	8	0	Identificador	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	Dias EF	Númérico	8	0	Dias de educac...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
3	Minutos EF	Númérico	8	0	minutos a la se...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
4	Actividad.R...	Númérico	8	0	mayor actividad...	{1, Sentado}...	999	15	Derecha	Ordinal	Entrada
5	Minutos Re...	Númérico	8	0	minutos totales...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
6	Dias talleres	Númérico	8	0	días a la sema...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
7	Minutos Tall...	Númérico	8	0	minutos a la se...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
8	Tr.Ida Cami...	Númérico	8	0	cuantos días c...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
9	Tr.Ida Bicicl...	Númérico	8	0	cuantos días va...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
10	Tr.Ida Motor...	Númérico	8	0	cuantos días u...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
11	Distancia.c...	Númérico	8	0	distancia total ...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
12	Tr.Reg Cam...	Númérico	8	0	cuantos días c...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
13	Tr.Reg Bici...	Númérico	8	0	cuantos días re...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
14	Tr.Reg Moto...	Númérico	8	0	cuantos días u...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
15	Dias deport...	Númérico	8	0	cuantos días a ...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
16	Minutos dep...	Númérico	8	0	cuantos minuto...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
17	Dias juego.li...	Númérico	8	0	cuantos días ju...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
18	Minutos jue...	Númérico	8	0	cuantos minuto...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
19	Dias entren...	Númérico	8	0	cuantos días e...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
20	Minutos ent...	Númérico	8	0	cuantos minuto...	Ninguno	999	8	Derecha	Escala	Entrada
21	FactorPerso...	Númérico	8	0	estoy feliz de s...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
22	FactorPerso...	Númérico	8	0	me gusta como...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
23	FactorPerso...	Númérico	8	0	estoy orgulloso...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
24	FactorPerso...	Númérico	8	0	me gusta la for...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
25	FactorPerso...	Númérico	8	0	tengo una mala...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
26	FactorPerso...	Númérico	8	0	me gustaría ser...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
27	FactorAcad...	Númérico	8	0	soy tonto para ...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
28	FactorAcad...	Númérico	8	0	soy muy lento ...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
29	FactorAcad...	Númérico	8	0	me siento fraca...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
30	FactorAcad...	Númérico	8	0	soy malo para ...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
31	FactorAcad...	Númérico	8	0	estoy orgulloso...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
32	FactorAcad...	Númérico	8	0	soy un buen a...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
33	FactorFAMIL...	Númérico	8	0	me siento bien ...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
34	FactorFAMIL...	Númérico	8	0	tengo una de la...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
35	FactorFAMIL...	Númérico	8	0	mi familia esta ...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
36	FactorFAMIL...	Númérico	8	0	siento ganas d...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
37	FactorFAMIL...	Númérico	8	0	pienso que mis...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
38	FactorEmoc...	Númérico	8	0	hago enojar a ...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada
39	FactorEmoc...	Númérico	8	0	me enoja cuan...	{1, nunca}...	999	8	Derecha	Ordinal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Procesador está listo | Inicio de sesión | 09:37 p. m. | 17°C Nublado | ESP | 1/09/2025

