

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

BENEDICTO XVI

ESCUELA DE POSGRADO

**MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA
UNIVERSITARIA**



**ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL
OCTAVO CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO 2024**

**Tesis para obtener el grado académico de:
MAESTRO EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA**

AUTORES

Br. Palacios Burga, Juan Carlos

<https://orcid.org/0009-0004-0412-6214>

Br. Quevedo Huamán, Leoncio Gustavo

<https://orcid.org/0009-0008-3779-5130>

ASESOR

Dr. Rosario Pacahuala, Emilio Augusto

<https://orcid.org/0000-0003-3352-8779>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Investigación en educación superior

TRUJILLO - PERÚ

2025

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor Director de la Escuela de Posgrado: Dr. Jorge Luis Brenis Exebio,

Yo, Dr. Emilio Augusto Rosario Pacahuala con DNI N° 40872575, como asesor del trabajo de investigación titulado: “ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL OCTAVO CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO 2024”, desarrollada por el egresado Juan Carlos Palacios Burga con DNI N° 40055265 y el egresado Leoncio Gustavo Quevedo Huamán con DNI N° 43503619, del Programa de Maestría en: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

Considero que dicha tesis reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de grados y títulos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de tesis de la Escuela de Posgrado. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



— —
Dr. Rosario Pacahuala, Emilio Augusto

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

EXCMO MONS. HÉCTOR MIGUEL CABREJOS VIDARTE, OFM

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller

Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

DRA. MARIANA GERALDINE SILVA BALAREZO

Rectora de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

DRA. ROMY DÍAZ FERNÁNDEZ

Vicerrectora Académica

DRA. ENA CECILIA OBANDO PERALTA

Vicerrectora de Investigación

DR. JORGE LUIS BRENIS EXEBIO

Director de la Escuela de Posgrado

DRA. TERESA SOFÍA REÁTEGUI MARÍN

Secretaria General

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación, a mis padres, que con su ejemplo, dedicación y palabras de aliento me apoyaron en forma incondicional; dándome la fortaleza espiritual necesaria para vencer las dificultades y seguir adelante.

A mi hijo Nelson Alonso Quevedo Zelada, tu sonrisa ha sido mi fuerza en los momentos difíciles, y tu amor, el motor que me impulsa a seguir adelante. Esta meta alcanzada es para ti, con todo mi corazón.

Leoncio Gustavo Quevedo Huamán.

A mi madre por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, por su valor y motivación constante que me permitió iniciarme en esta travesía de saber y conocimiento.

A mis esposa e hijos, cuyo amor, esfuerzo y ejemplo de perseverancia han sido mi mayor motivación para poder lograr mi objetivo.

Juan Carlos Palacios Burga.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por concedernos la vida, la salud y la sabiduría necesaria para iniciar y terminar en este camino de ciencia.

A la Universidad Católica de Trujillo porque en su claustro recibimos las oportunas y magnas enseñanzas de nuestros maestros.

A nuestro asesor el Dr. Rosario Pacahuala, Emilio Augusto por su guía y acompañamiento en este trabajo.

A todos nuestros profesores de la maestría por sus enseñanzas y guía para lograr nuestros aprendizajes.

Y a nuestras respectivas familias por su apoyo incondicional.

Leoncio Gustavo Quevedo Huamán.

Juan Carlos Palacios Burga.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

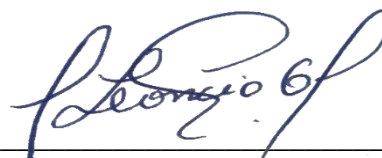
Nosotros, Juan Carlos Palacios Burga con DNI N° 40055265 y Leoncio Gustavo Quevedo Huamán con DNI N° 43503619, egresados del Programa de Estudios de Posgrado de la Maestría en INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que se siguió rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Escuela de Posgrado, para la elaboración y sustentación de la tesis titulado: “ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL OCTAVO CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO 2024”, en el cuál consta de un total de 85 páginas, en las que incluye 12 tablas y 2 figuras, más un total de páginas en anexos.

Se deja constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, se garantiza que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Los autores



Juan Carlos Palacios Burga
DNI N° 40055265



Leoncio Gustavo Quevedo Huamán
DNI N° 43503619

ÍNDICE

Declaratoria de originalidad.....	ii
Autoridades universitarias	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Declaratoria de autenticidad	vi
RESUMEN	x
ABSTRACT.....	xi
I. INTRODUCCIÓN	12
II. METODOLOGÍA	28
2.1 Enfoque, tipo.....	28
2.2 Diseño de investigación	28
2.3 Población, muestra y muestreo	29
2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	30
2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información	31
2.6 Aspectos éticos en investigación	32
III. RESULTADOS.....	33
IV. DISCUSIÓN	42
V. CONCLUSIONES	46
VI. RECOMENDACIONES.....	47
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
ANEXOS	54
ANEXO 1: Instrumentos de recolección de la información	54
ANEXO 2: Ficha técnica	58
ANEXO 3: Operacionalización de variables	60
ANEXO 4: Carta de presentación.....	61
ANEXO 5: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos	62
ANEXO 6: Consentimiento informado	63
ANEXO 7: Matriz de consistencia	68
ANEXO 8: Validación de instrumentos	71
ANEXO 9: Reporte Turnitin.....	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la población de estudiantes por sexo.....	29
Tabla 2. Distribución de la muestra de estudiantes por sexo.....	30
Tabla 3. Nivel de la variable actividad física.....	33
Tabla 4. Niveles de las dimensiones de la variable actividad física.....	34
Tabla 5. Nivel de la variable autoestima.....	35
Tabla 6. Niveles de las dimensiones de la variable autoestima.....	36
Tabla 7. Prueba de normalidad.....	37
Tabla 8. Correlación entre las variables actividad física y autoestima.....	38
Tabla 9. Correlación entre la variable actividad física y la dimensión personal.....	38
Tabla 10. Correlación entre la variable actividad física y la dimensión académica.....	39
Tabla 11. Correlación entre la variable actividad física y la dimensión familiar.....	40
Tabla 12. Correlación entre la variable actividad física y la dimensión emocional.....	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama de barras de la variable actividad física.....	33
Figura 2. Diagrama de barras de la variable autoestima.....	35

RESUMEN

El estudio tuvo como propósito determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024. En la metodología utilizó un enfoque cuantitativo, tipo básica correlacional, diseño no experimental de corte transversal. Incluyó una muestra de 111 estudiantes, mediante un muestreo no probabilístico. Como técnica se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario para ambas variables, el cual fue validada mediante el juicio de expertos y la confiabilidad se realizó mediante el Alfa de Cronbach, siendo los resultados para la variable 1 de 0.975 y para la variable 2 de 0.973 indicado alta fiabilidad. En los resultados el 54% (60) de estudiantes opina que se encuentra en un nivel alto en actividad física; el 56% (62) opina que presenta un nivel medio de autoestima. Se concluye que existe una correlación positiva alta entre las variables mediante el coeficiente de correlación de Spearman de 0.763 y una sig. Bilateral de 0.000, demostrando que la práctica regular de actividades físicas tiende a incrementar la autoestima de los estudiantes, al mejorar su condición física también les brinda una sensación de logro y bienestar, experimentando una mayor confianza en sí mismos. Asimismo, puesto que el valor de p inferior al nivel de significancia establecido ($p = 0.000 < 0.05$), se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando una relación estadísticamente significativa.

Palabras clave: Autoestima, actividad física, estudiantes.

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the relationship between physical activity and self-esteem in students of the eighth cycle of Initial Education of the Mixed Modality Bachelor of Education Program - LEMM of the Pedro Ruiz Gallo National University 2024. In the methodology, a quantitative approach was used, basic correlational type, non-experimental cross-sectional design. It included a sample of 111 students, through non-probabilistic sampling. The survey was used as a technique and the questionnaire as an instrument for both variables, which was validated through expert judgment and reliability was carried out using Cronbach's Alpha, with the results for variable 1 being 0.975 and for variable 2 being 0.975. 0.973 indicated high reliability. In the results, 54% (60) of students believe that they are at a high level in physical activity; 56% (62) believe that they have a medium level of self-esteem. It is concluded that there is a high positive correlation between the variables using Spearman's correlation coefficient of 0.763 and a sig. Bilateral of 0.000, demonstrating that the regular practice of physical activities tends to increase the self-esteem of students, by improving their physical condition it also gives them a sense of achievement and well-being, experiencing greater self-confidence. Likewise, since the p value is lower than the established significance level ($p = 0.000 < 0.05$), the alternative hypothesis is accepted, evidencing a statistically significant relationship.

Keywords: Self-esteem, physical activity, students.

I. INTRODUCCIÓN

La actividad física es esencial para el desarrollo de la autoestima en los estudiantes, ya que no solo mejora su confianza y salud mental, sino que también les ofrece una oportunidad para superar retos físicos y alcanzar logros personales, lo cual es fundamental para su bienestar general. Investigaciones en diferentes países apoyan esta afirmación. El estudio de Cerda et al., (2021) en Chile, reveló que los adolescentes que participan en deportes y tienen una buena autoimagen tienden a obtener mejores calificaciones escolares. Asimismo, en Grecia según Batsiou et al., (2020) se descubrió que la actividad física mejora significativamente el autoconcepto y la autoestima, observándose niveles más altos de autoestima varones que en mujeres. Otro estudio, realizado por Simonton y Todd (2023), encontró diferencias de género significativas: los varones mostraban mayor disfrute y autovaloración en actividades físicas, mientras que las mujeres reportaban más sentimientos de aburrimiento y timidez. De forma similar, una investigación en Turquía por Soytürk et al., (2019) indicó que los estudiantes que realizan ejercicio regularmente exhiben una autoestima más alta. Estos estudios subrayan la importancia de fomentar la actividad física en jóvenes de ambos géneros para potenciar su desarrollo personal y académico.

La Organización Mundial de la Salud ha identificado la inactividad física como una de las principales amenazas para la salud global. Actualmente, un 23% de los adultos y un alarmante 81% de los adolescentes en edad escolar no participan en actividades físicas suficientes, lo cual puede tener consecuencias severas para su bienestar y calidad de vida. De hecho, se estima que cada año, cerca de 1.9 millones de personas fallecen a nivel mundial a causa de enfermedades asociadas a la inactividad física. Resulta particularmente preocupante que el 85% de las adolescentes y el 78% de los adolescentes no cumplan con el nivel mínimo de actividad física diaria recomendado, que es de una hora. Esta falta de actividad está estrechamente vinculada con la autoimagen, un aspecto crucial durante la adolescencia, periodo en el que muchos jóvenes empiezan a desarrollar una conciencia sobre su cuerpo que puede impactar directamente en su autoestima. La OMS recomienda que los adolescentes realicen al menos 60 minutos de actividad física tres veces por semana para contrarrestar estos efectos negativos (OMS, 2021).

Se estima que aproximadamente el 58% de la población, lo que equivale a cerca de 360 millones de personas, tiene sobrepeso, mientras que la obesidad afecta al 23%, es decir, a

alrededor de 140 millones de personas, en los países de América Latina y el Caribe. El sobrepeso afecta a más de la mitad de la población adulta, lo cual es preocupante debido a sus altos costos económicos y sociales asociados. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las mayores prevalencias de sobrepeso se encuentran en Chile, México y Bahamas, con tasas del 63%, 64% y 69%, respectivamente. Además, se observa que la prevalencia de obesidad es mayor en mujeres que en hombres, con una diferencia de más de 10 puntos porcentuales en más de 20 países de la región. A esto se suma el hecho de que la región tiene la dieta saludable más cara del mundo, lo que se estima que es inaccesible para 131 millones de personas en América Latina y el Caribe (MINSA, 2022).

A nivel internacional, en Chile, tras analizar la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte en la Población de 18 años a más en el año 2018 y la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Menores de 5 a 17 años en 2019, se concluye que aproximadamente el 17,6% de la población es activa, lo que significa que el 82,4% de la población sigue siendo sedentaria hasta el año 2020. Este análisis indica que a pesar de los esfuerzos del Estado, a través de su cartera de deporte (MINDEP e IND) y los recursos disponibles, no se ha logrado alcanzar el objetivo deseado (Diario Constitucional, 2022).

En Perú, según el Ministerio de Salud (MINSA) indica un aumento significativo en la prevalencia del exceso de peso en Perú entre 2013 y 2022. En este período, la proporción de personas con exceso de grasa corporal aumentó del 52,2% al 63,1%, marcando un incremento de 11 puntos porcentuales. Se observa un leve pero progresivo aumento en la prevalencia de sobrepeso, que pasó del 33,8% al 37,5%, así como un incremento más significativo en la obesidad, que aumentó del 18,3% al 25,6%. Esta última contribuye en gran medida al aumento del exceso de peso, mostrando un aumento del doble en comparación con el sobrepeso (MINSA, 2022). Solo el 26% de la población peruana realiza actividad física, mientras que en los menores de edad las cifras han cambiado tras la pandemia. A esto se suman la inseguridad y la falta de espacios adecuados para la práctica de actividades físicas (Diario el Peruano, 2024).

De acuerdo con la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (2022) del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el 32.3% de los jóvenes de 15 a 29 años experimentaron algún problema de salud mental o emocional en los últimos 12 meses, siendo las mujeres jóvenes las más afectadas (30.2%) en comparación con los hombres (22.9%). Además, el 23% de la población joven se sintió desanimada, deprimida, triste o sin esperanza, y el 5.6% tuvo pensamientos de morir o de hacerse daño. Estos datos reflejan una baja

autoestima en los estudiantes, evidenciando la necesidad urgente de mejorar esta área.

A nivel regional, un estudio realizado en Lima por Barreros et al., (2021) encontró que el 42,71% de los estudiantes universitarios realizó actividad física de nivel bajo. Del total de varones, el 42,86% alcanzó un nivel de actividad física alto, mientras que el 45,33% de las mujeres realizaron actividad física de nivel bajo. Además, se encontró que los estudiantes pasan más de 6 horas sentados al día. De la misma manera, los estudiantes universitarios que recibieron educación a distancia manifestaron estrés académico moderado y un bajo nivel de actividad física durante el segundo periodo académico.

En la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, las estudiantes de octavo ciclo de la especialidad de Educación Inicial no practican actividades físicas diarias debido a la carga académica y el estrés asociado, lo que las lleva a la fatiga y la falta de motivación. Algunos estudiantes no consideran importante la actividad física y prefieren dedicar su tiempo a otras actividades como estudiar o descansar. Además, los horarios de clases rígidos dificultan la planificación de actividades físicas regulares. Muchos estudiantes pasan más tiempo utilizando tecnología, como computadoras y teléfonos móviles, llevando un estilo de vida sedentario. La falta de actividad física puede contribuir a niveles más altos de estrés, ansiedad o depresión, lo que a su vez puede afectar negativamente la autoestima.

Dada esta problemática, el estudio se propuso investigar la relación entre el nivel de actividad física y la autoestima de los estudiantes. Los resultados obtenidos serán fundamentales para que los agentes educativos de la institución diseñen y apliquen estrategias innovadoras que incorporen actividades físicas, con el fin de abordar eficazmente este tema.

En este contexto, surge el siguiente enunciado de problema: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024? Problemas específicos: ¿Cuál es el nivel de la actividad física en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024? ¿Cuál es el nivel de la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024? ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión personal en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024? ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión académica en estudiantes del octavo ciclo de Educación

Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024? ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión familiar en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024? ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión emocional en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024?

Realizar el un estudio de la actividad física y autoestima es relevante debido a su capacidad para promover la interacción social y el trabajo en equipo, elementos claves en el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Estos aspectos sociales contribuyen significativamente a la formación de una identidad más sólida y a una mayor aceptación de sí mismos, lo que resulta fundamental para una autoestima saludable (Vidarte et al., 2011).

La investigación de justificó teóricamente con la necesidad de ampliar y profundizar el conocimiento actual sobre la conexión entre la actividad física y la autoestima en estudiantes. Debido a la importancia de la salud mental y emocional en el ámbito educativo, resulta fundamental comprender cómo las experiencias relacionadas con la actividad física pueden influir en la percepción de sí mismos. Además, este estudio tiene el potencial de proporcionar información valiosa para educadores, profesionales de la salud y responsables de la toma de decisiones en el ámbito educativo. Los resultados pueden contribuir a la implementación por parte de los docentes de estrategias y programas diseñados para mejorar tanto la participación en actividad física como la autoestima de los estudiantes, lo que en última instancia contribuirá a su desarrollo integral.

La justificación práctica se centró en la necesidad de evaluar el nivel de actividad física y autoestima en estudiantes de dicha institución, así como medir la relación entre ambas variables. A través del análisis de la información recolectada, los docentes podrán ajustar y mejorar sus métodos de enseñanza, lo cual tendrá un impacto directo en la mejora del nivel educativo en este contexto. Esta acción permitirá adaptar las técnicas didácticas para crear un entorno de aprendizaje más efectivo y gratificante para los alumnos, promoviendo así el éxito académico.

La justificación metodológica se basó en la elección del enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo y correlacional. Se emplearon técnicas e instrumentos adaptados que fueron válidos y confiables para la recolección de datos, y en su análisis se utilizaron estadísticas descriptivas y pruebas de correlación garantizando la validez y confiabilidad de los resultados

obtenidos. Además, estos hallazgos serán una valiosa fuente de información para la Universidad involucrada en el estudio como para otras Universidades interesadas en mejorar en este ámbito. También servirán como base para investigaciones futuras que exploren las mismas variables, ampliando así el conocimiento en este campo y contribuyendo a una mejora continua en la calidad educativa.

En la justificación social, el estudio contribuye a mejorar la salud general del estudiante, sino que también fomenta la interacción social, la resiliencia y habilidades clave para el desarrollo personal. Una autoestima positiva en los estudiantes no solo mejora la actitud hacia el aprendizaje, sino que también contribuye a la creación de entornos educativos más equitativos y socialmente saludables.

Asimismo, el estudio presenta como objetivo general, determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024. Para lograr este objetivo se plantearon los siguientes objetivos específicos: Describir el nivel de la actividad física en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024. Describir el nivel de la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024. Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión personal en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024. Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión académica en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024. Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión familiar en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024. Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión emocional en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Del mismo modo se planteó como hipótesis general, H_i : La actividad física se relaciona significativamente con la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional

Pedro Ruiz Gallo 2024. Ho: La actividad física no se relaciona significativamente con la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024. Hipótesis específicas: Hi: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión personal en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024. Hi: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión académica en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024. Hi: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión familiar en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024. Hi: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión emocional en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Por otro lado, se consideraron los antecedentes relacionados al tema de investigación, a nivel internacional se tomó el estudio de Cerda et al., (2021) con el propósito de explorar la relación entre actividad física, autoestima y rendimiento académico en estudiantes de Chile. Mediante métodos cuantitativo, de regresión lineal y probit en una muestra de 2,010 estudiantes, los resultados revelaron que tanto la actividad física como la autoestima tienen una influencia positiva en el rendimiento académico. Se observó que la participación en deportes y educación física se relaciona con un mejor rendimiento (0.24% - 0.05%), aunque un exceso de tiempo dedicado a estas actividades tuvo un efecto negativo (-0.89% - -0.1%). En conclusión, los estudiantes que participan en actividades deportivas y mantienen una autoestima positiva tienden a obtener mejores resultados académicos.

El estudio de Paredes y Salinas (2021) con el propósito de examinar la relación entre la actividad física y la autoestima de estudiantes en Ambato, Ecuador. Utilizando una metodología cuantitativa y un diseño no experimental de corte descriptivo-transversal, la muestra consistió en 322 estudiantes. Los resultados principales indican que no se encontraron estudiantes con niveles bajos de autoestima; sin embargo, los niveles medio, bueno y alto son más predominantes. Además, se observó que las actividades físicas predominantes suelen ser de intensidad baja, mientras que las de mayor intensidad son menos frecuentes. En conclusión, se evidencia que la actividad física tiene un impacto en la autoestima de los estudiantes.

La investigación de Quimba (2021) con el objetivo de proponer un programa de actividades físicas deportivas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes en Ecuador. La investigación adoptó un diseño no experimental de tipo transversal. En cuanto a los resultados de las actividades físico-deportivas, se observó que un 40.48% se ubicó en el rango medio, el 35.71% en el intervalo alto y el 23.81% restante en el nivel bajo. En relación con el rendimiento académico, los estudiantes obtuvieron calificaciones en el intervalo de excelente. En conclusión, se destaca que la actividad física tiene un impacto significativo en la mejora del rendimiento escolar.

El estudio de Gul y Kucukibis (2019) con el propósito de examinar la relación entre las actitudes hacia la actividad física y la autoestima en estudiantes turcos. Se empleó un estudio cuantitativo con una muestra de 626 adolescentes, y se utilizó el análisis de correlación de Pearson para evaluar cómo las actitudes hacia la actividad física influían en la autoestima. Con una edad media de 16.28 años (± 0.97) y una distribución equitativa de género, con 312 mujeres y 314 hombres, los resultados revelaron una relación positiva entre las actitudes hacia la actividad física y la autoestima de los participantes. En conclusión, este estudio resalta la importancia de fomentar y mantener una actitud positiva hacia la actividad física como un medio para fortalecer la autoestima en estudiantes de secundaria.

El estudio de Soytürk et al. (2019) examinaron la autoestima y la toma de decisiones entre estudiantes turcos según su nivel de actividad física. La muestra incluyó a 374 estudiantes, utilizando un diseño de investigación general con enfoque cuantitativo causal-comparativo. A través del análisis de correlación de Pearson, se evidenció que los estudiantes activos presentaban niveles más elevados de autoestima. Además, se observó que las mujeres exhibían mayor indecisión exploratoria en comparación con los hombres, siendo esta menor en aquellos que participaban en deportes de equipo en comparación con los individuales. En conclusión, la participación activa podría tener un impacto positivo en la autoestima de los estudiantes, particularmente en entornos académicos avanzados, considerando la relación negativa entre la indecisión y la autoestima.

A nivel nacional, se consideró el estudio de Arboleda (2023) con el objetivo de determinar la relación entre las actividades físico-deportivas y la autoestima en estudiantes de Chiclayo. Utilizando un método hipotético-deductivo y básico, con un enfoque cuantitativo y un diseño transversal no experimental de nivel correlacional, la muestra de 100 estudiantes. Los resultados revelaron que el 63% tenía un nivel normal de actividad física, el 20% un nivel alto y el 17% un nivel bajo. Además, concluye identificó una correlación positiva muy alta

entre las variables mediante un coeficiente de correlación de Spearman de 0.998 y una significancia estadística de .001, demostrando que, al aumentar la participación en actividades físicas, el desarrollo de la autoestima en los estudiantes mejora notablemente.

El estudio de Martínez (2022) tuvo como propósito determinar la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes de Huamanga. El estudio adopta un enfoque aplicado, con un diseño cuantitativo de tipo no experimental y correlacional de corte transversal, y cuenta con una muestra de 64 estudiantes. Los resultados de la actividad física, se observa que el 57.8% de los adolescentes escolares se sitúan en un nivel moderado. En cuanto a la autoestima, el 42.2% presenta una autoestima moderada. Como conclusión, se determina existe una correlación positiva alta y significativa entre las variables mediante el Rho Spearman de 0,704 y una significancia de 0,000. Indicando que la práctica regular de actividades físicas se asocia con una mejora considerable en la autoestima de los estudiantes.

El estudio de Rashta (2022) tuvo como objetivo analizar la relación entre los juegos recreativos y el desarrollo de la autoestima en estudiantes de Chimbote. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal y no experimental en el ámbito correlacional. La muestra de 172 estudiantes de una institución educativa. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario que sirvió como instrumento. Los resultados obtenidos a través de la correlación de Pearson (0.618) con un valor p de 0.000 indicaron una correlación positiva y significativa entre las variables. Concluyendo que cuanto mayor sea la participación en juegos de actividad física, mejor será el fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes.

El estudio de Velásquez (2022) tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y el desarrollo socioemocional en los estudiantes de San Martín de Porres. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo de tipo teórico-básico, utilizando un diseño no experimental de corte transversal. La muestra consistió en 65 estudiantes. En cuanto a los resultados, se encontró que existe una relación muy baja entre las variables evidenciada por un coeficiente de correlación de 0.182 y un nivel de significancia de ($p\ 0.147 > 0.05$) sugiriendo que no hay una asociación significativa. Concluye que el desarrollo socioemocional de los estudiantes puede estar influenciado por otros factores, independientemente de la actividad física.

El estudio de Zabala et al., (2022) con el objetivo de determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de Chorrillos. El estudio, de enfoque cuantitativo, adoptó un diseño correlacional prospectivo no experimental de corte transversal. La población estuvo compuesta por 61 alumnos. Los resultados muestran un nivel de

significancia de $P < 0.05$ y la prueba de Rho de Spearman revelaron un índice de correlación de 0.875, indicando una relación significativa y alta entre las variables. Concluye indicando que el incremento en el uso de actividades físicas contribuye notablemente a mejorar la autoestima de los alumnos.

A nivel regional se consideró el estudio de Reyes (2023) realizó un estudio para examinar la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en estudiantes de San Martín de Porres, Lima. Este estudio, de diseño transversal correlacional, incluyó a 217 estudiantes. Los resultados mostraron una correlación positiva pequeña, con un coeficiente de Rho de Spearman de 0.171, y una significancia estadística alta ($p\text{-valor} = 0.012 < 0.05$). Se concluye que la práctica de actividad física de los estudiantes está relacionada con su salud mental, es decir, que cualquier actividad realizada en la institución, durante el transporte y en el tiempo libre influye en el bienestar mental percibido, afectando su desarrollo de manera positiva o negativa.

El estudio de Villanueva (2023) con el objetivo de determinar la relación entre el bienestar psicológico y la actividad física en estudiantes de Comas. El estudio, de carácter cuantitativo y diseño no experimental, correlacional y transversal, abarcó una población total de 120 estudiantes. Los resultados mediante la correlación de Rho de Spearman indica que existe una relación positiva moderada y significativa entre las variables de 0.573 y una significancia estadística de $\rho < 0.05$. Esto indica que un mayor nivel de actividad física está asociado con un mayor bienestar psicológico en estos estudiantes.

El estudio de Zaga (2023) con el propósito de examinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Este estudio, de tipo básico, nivel correlacional, y diseño no experimental y transversal, incluyó una muestra de 83 estudiantes. Los resultados revelaron que el 60.2% de los estudiantes realizaban actividad física moderada. En cuanto a la calidad de vida, el 51.8% se situó en un nivel alto. Concluyó indicando una relación positiva moderada entre las variables ($p < .000$; $r_s = .640$). Esto indica que al implementar más actividades físicas, se promueve un desarrollo positivo en calidad de vida de los estudiantes.

El estudio de Cornejo (2022) presenta como objetivo analizar de qué manera la actividad física se vincula con la autoestima y la depresión en estudiantes de Lima, utilizando un diseño no experimental correlacional con un enfoque cuantitativo y nivel descriptivo. La muestra consistió en 121 estudiantes. Los resultados obtenidos a través del coeficiente de correlación de Spearman revelan que hay una relación positiva alta significativa entre las

variables de 0.844. y una significancia de 0,000. En conclusión a medida que se incrementa la práctica de actividades físicas, se observa un notable fortalecimiento en la autoestima de los estudiantes.

El estudio de Chavez (2022) tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima. Este estudio cuantitativo, de diseño no experimental, observacional y de corte transversal, incluyó una muestra de 217 estudiantes. Los resultados mostraron que el 52.53% de los estudiantes realizaban actividad física leve. En cuanto al estrés académico, el 34.1% de los estudiantes presentaban un nivel moderado. Concluye que no existe asociación entre las variables con el valor de p obtenido en la prueba de Chi Cuadrado de 0.162, lo cual es mayor a 0.05. Esto sugiere que el estrés académico de los estudiantes puede verse afectado por otros factores, independientemente de la actividad física.

Asimismo, el estudio describe en detalle las bases teóricas de las variables, ofreciendo una comprensión más profunda y estructurada de cada una y de su influencia en el contexto general de la investigación.

La variable actividad física implica el movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos y requiere un gasto de energía. Esta actividad puede ir desde tareas cotidianas como caminar o subir escaleras hasta ejercicios más organizados como correr, nadar o practicar deportes. Mantener una rutina regular de actividad física ofrece significativos beneficios para la salud física y mental, fortaleciendo el sistema cardiovascular, mejorando la fuerza y flexibilidad muscular y contribuyendo al bienestar mental. Por ello, es fundamental para llevar un estilo de vida saludable (Devís, 2000).

La actividad física incluye cualquier tipo de movimiento corporal que implique un gasto de energía, ya sea como parte de su rutina diaria o a través de actividades estructuradas como caminar, correr, practicar deportes, ejercitarse en el gimnasio o participar en juegos activos. Este componente es esencial para el desarrollo físico y mental, ya que contribuye a la salud cardiovascular, mejora la concentración y el rendimiento académico, y fomenta hábitos de vida saludables (OMS, 2020).

Para Jiménez et al. (2016) señalan que la actividad física promueve hábitos saludables que persisten en la edad adulta. Inculcar una valoración por el ejercicio desde una edad temprana establece las bases para un estilo de vida activo y saludable. En esencia, la actividad física en los estudiantes es crucial para un desarrollo integral, abarcando aspectos físicos, cognitivos y emocionales.

La teoría que sustenta esta variable fue la teoría cognitiva social desarrollada por Bandura (1986) ofrece un marco teórico para entender cómo los factores cognitivos, sociales y ambientales moldean la motivación y el desempeño en la actividad física. Bandura, psicólogo canadiense, sostuvo que el aprendizaje humano se extiende más allá de la experiencia directa, abarcando también procesos cognitivos tales como la atención, retención, reproducción motora y motivación. Esta teoría subraya el papel crucial de la interacción entre los factores personales, sociales y ambientales en la determinación de los comportamientos asociados a la actividad física, proporcionando así una comprensión amplia de la motivación y la conducta en este ámbito.

En particular, la teoría cognitiva social en el contexto de la actividad física sugiere que las personas adquieren habilidades y comportamientos físicos al observar a otros, evaluar las consecuencias de esas acciones y ajustar su comportamiento de acuerdo con ello. Bandura destaca la importancia de la autoeficacia percibida, es decir, la creencia en la capacidad propia para ejecutar exitosamente una tarea específica, como participar en actividad física. Finalmente, la teoría identifica dos procesos esenciales: la atención, que se centra en observar modelos relevantes, y la retención, que implica memorizar las conductas observadas. En el ámbito de la actividad física, esta teoría plantea que las personas son más propensas a involucrarse si observan beneficios positivos, tienen confianza en sus habilidades y perciben la actividad como gratificante. Estos factores influyen colectivamente en la adopción de comportamientos físicos basados en la observación y la evaluación de recompensas (Bandura, 1986).

Se consideraron los siguientes beneficios de la actividad física de acuerdo a la OMS (2022) la actividad física regular brinda los siguientes beneficios: La actividad física fortalece el corazón, los pulmones y los músculos, mejorando la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio. Ejercitarse regularmente contribuye a la densidad ósea, lo que ayuda a prevenir enfermedades como la osteoporosis, y mejora la capacidad funcional del cuerpo. La actividad física regular puede ayudar en la prevención de enfermedades. También es eficaz en la reducción del riesgo de depresión. Es especialmente beneficiosa en la prevención de caídas y fracturas de cadera o vertebrales en personas mayores, mejorando su equilibrio y fuerza muscular. Ayuda a mantener un peso corporal saludable, regulando el metabolismo y aumentando el gasto calórico.

En cuanto a su importancia, la actividad física es crucial para los estudiantes no solo por los beneficios a su salud física, sino también porque contribuye significativamente a su

desarrollo socioemocional. Además de fomentar la interacción social y el trabajo en equipo, la actividad física ayuda a mejorar la autoestima. Según Jiménez et al. (2016), practicar deporte o ejercitarse regularmente no solo mejora el bienestar físico, sino que también establece hábitos saludables y promueve un estilo de vida activo y equilibrado que los estudiantes llevarán a la edad adulta.

La importancia de la actividad física trasciende a los beneficios inmediatos para la salud. Participar en actividad física no solo fomenta el bienestar físico, sino que también tiene un impacto positivo en el rendimiento académico y el desarrollo socioemocional. Las investigaciones indican que el ejercicio regular puede mejorar la concentración, la memoria y la función cognitiva, todos factores clave para un buen desempeño académico. Además, involucrarse en actividades físicas, especialmente en entornos sociales como los deportes de equipo, promueve habilidades sociales, cooperación y trabajo en equipo, elementos cruciales para el desarrollo integral de los estudiantes (Molano et al., 2018).

La actividad física regular, ya sea caminar, andar en bicicleta, practicar deportes o participar en actividades recreativas, conlleva numerosos beneficios para la salud. Es preferible realizar cualquier actividad física que ninguna en absoluto. Incrementar la actividad física de manera sencilla a lo largo del día permite a las personas alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física (OMS, 2022).

Los componentes de la actividad física fueron tomadas de Devís (2000), la actividad física es un concepto multifacético que incluye diversos componentes esenciales para el movimiento y la salud: Sistema aeróbico o cardiovascular: Este componente se enfoca en la eficiencia de los sistemas cardiovascular y respiratorio para transportar oxígeno durante actividades prolongadas. Ejemplos de ejercicio aeróbico incluyen correr, nadar, andar en bicicleta y bailar. Fuerza muscular: Se refiere a la capacidad de los músculos para generar fuerza. Ejercicios como el levantamiento de pesas, las flexiones y las sentadillas son efectivos para desarrollar la fuerza muscular. Flexibilidad: Esto alude al rango de movimiento disponible en una articulación. Los estiramientos y el yoga son clave para aumentar la flexibilidad, prevenir lesiones y mantener la movilidad general.

Resistencia muscular: Enfocado en la capacidad de los músculos para ejecutar movimientos repetitivos. Ejercicios como los abdominales son útiles para mejorar la resistencia muscular en áreas específicas. Equilibrio: Implica mantener el cuerpo en posición estática o durante el movimiento. Prácticas como el yoga y el entrenamiento funcional son beneficiosas para mejorar el equilibrio. Velocidad: Este componente está relacionado con la rapidez de los

movimientos. El entrenamiento de sprint y otros ejercicios de velocidad son cruciales para desarrollar esta habilidad. Coordinación: Se centra en la ejecución fluida y eficiente de movimientos que involucran varios grupos musculares. Los deportes de equipo, por ejemplo, son excelentes para mejorar la coordinación. Agilidad: Refiere a la capacidad de cambiar de dirección de forma rápida y controlada. Ejercicios que implican cambios rápidos de dirección, como los movimientos de pies en varios deportes, son efectivos para desarrollar la agilidad (Devís, 2000).

Por último, las dimensiones consideradas para la variable actividad física son definidas según Devís (2000), se proponen cuatro dimensiones clave para evaluar la actividad física de manera integral: Dimensión intensidad: Esta dimensión se enfoca en evaluar el esfuerzo requerido durante la actividad física. La intensidad puede clasificarse en tres niveles: leve, moderada y rigurosa, dependiendo de cuánto esfuerzo y energía se consuman durante el ejercicio (Devís, 2000).

Dimensión frecuencia: Refiere al número de veces que se realiza una actividad física dentro de un periodo determinado, usualmente cuantificado en términos de veces por semana. Esta dimensión ayuda a establecer la regularidad con la que una persona participa en ejercicios físicos (Devís, 2000). Dimensión duración: Indica el tiempo total dedicado a la actividad física, generalmente medido en minutos u horas por sesión. Esta dimensión evalúa cuánto tiempo se invierte en realizar las actividades físicas (Devís, 2000).

Por otro lado, la variable autoestima se define como la evaluación personal de uno mismo, abarcando el valor total del individuo, los juicios sobre su valía, los sentimientos hacia sí mismo, consideraciones sobre los demás y la percepción del amor recibido por parte de los demás. Es un proceso en el cual la persona reconoce sus características y reacciona emocional o conductualmente hacia ellas (González, 2001). De acuerdo con Ramos (2004), la autoestima se caracteriza por la percepción y evaluación subjetiva que una persona tiene sobre su propio valor, capacidades y fortalezas. Esta valoración se fundamenta en la apreciación de las características, logros y habilidades personales, influyendo de manera notable en la forma en que el individuo se ve a sí mismo y se relaciona con su entorno.

La autoestima implica encontrar armonía en las diversas dimensiones de nuestra vida, como lo psicológico, lo físico y lo social. Se trata de ser competentes para enfrentar las exigencias cotidianas y tener confianza en nuestra capacidad para pensar y afrontar los desafíos básicos de la vida. Además, implica confiar en nuestro derecho a la felicidad, sentirnos dignos,

merecedores y capaces de afirmar nuestras habilidades, así como de disfrutar de los resultados de nuestro esfuerzo (Branden, 2012).

La teoría que sustenta esta variable fue la teoría de la autoestima James (1980) se destacó como pionero en la investigación de la autoestima, especialmente a través de su obra principios de psicología, que ha sido un referente para aquellos interesados en este fenómeno. En su enfoque, identifica tres elementos clave que contribuyen a nuestra identidad. En primer lugar, destaca nuestro estilo de pensamiento, emociones y acciones, así como los rasgos que definen nuestra personalidad. En segundo lugar, menciona el yo social, que comprende las cualidades o defectos que los demás reconocen en nosotros, así como la reputación que hemos establecido en nuestro entorno. Por último, aborda el yo material, que incluye nuestra percepción de la imagen corporal, posesiones, patrimonio económico y propiedades que consideramos importantes.

Desde esta perspectiva, el nivel de autoestima se calcula en relación con los éxitos alcanzados y las aspiraciones individuales. Si los logros están a la par o superan las metas establecidas, la autoestima tiende a ser positiva; sin embargo, si las aspiraciones superan los logros, la autoestima tiende a ser negativa. James reconoce la diversidad en la importancia de las metas, indicando que no todas tienen el mismo peso en la evaluación de la autoestima. La idea de que renunciar a ciertas aspiraciones puede generar un alivio significativo agrega un matiz importante a su teoría, sugiriendo que adaptar las expectativas a la realidad puede contribuir a un mayor bienestar psicológico. En resumen, la propuesta de James no solo ofrece un marco para entender la autoestima en términos de logros y aspiraciones, sino que también enfatiza la flexibilidad necesaria al evaluar la importancia de diferentes metas en la construcción de una autoimagen saludable (James, 1980).

La autoestima presenta os siguientes niveles según Cabos (2011), generalmente se agrupa en tres categorías amplias: En el nivel alto, la persona se percibe como valiosa y tiene una aceptación plena de sí misma. En el nivel medio, el individuo no se considera ni superior ni inferior a los demás, buscando siempre mantener relaciones equitativas. En el nivel bajo, la persona se ve significativamente inferior a los demás y experimenta sentimientos de desprecio hacia sí misma.

En cuanto a su importancia, la autoestima desempeña un papel crucial en el desarrollo académico y personal de los estudiantes. En primer lugar, se ha observado que una autoestima positiva se correlaciona con un rendimiento académico superior. Los estudiantes que tienen una percepción positiva de sí mismos tienden a abordar las tareas con mayor confianza y

determinación, lo que resulta en un mejor desempeño académico. Esta conexión entre la autoestima y el sentido de logro crea un ciclo virtuoso en el que el éxito académico refuerza aún más las percepciones positivas sobre uno mismo (Rojas, 2007).

La autoestima influye en la habilidad del estudiante para enfrentar situaciones sociales y establecer relaciones saludables. Aquellos con una autoestima sólida tienden a participar más en actividades extracurriculares, expresar sus opiniones y relacionarse de manera positiva con sus pares y docentes. La confianza en sí mismos también es crucial para tomar decisiones acertadas, resistir la influencia negativa de los compañeros y desarrollar habilidades efectivas de comunicación (Montoya y Sol, 2001).

Para Roca (2014) una sólida autoestima nos brinda un profundo sentido de bienestar y nos impulsa a actuar con determinación y confianza en nosotros mismos. Esto nos permite no solo conocernos y aceptarnos tal como somos, sino también adaptarnos de manera eficaz a las circunstancias cambiantes que nos rodean, creciendo y evolucionando como individuos en armonía con nuestra realidad personal. Una autoestima positiva no solo fortalece nuestra salud física, psicológica y emocional, sino que también nos capacita para ser asertivos, establecer límites saludables y enfrentar con resiliencia los desafíos y fracasos que encontramos en nuestro camino.

Se empleó las señales a tener en cuenta de una baja autoestima según Lazón (2020), describe algunos de los signos que pueden indicar una autoestima baja: Falta de confianza en uno mismo, manifestada en dudas constantes sobre las propias habilidades y decisiones. Adoptar una perspectiva negativa sobre uno mismo, enfocándose en las imperfecciones y fracasos en lugar de reconocer los logros y cualidades positivas. Experimentar un miedo intenso al fracaso, lo que puede llevar a evitar desafíos y oportunidades de crecimiento personal. Tener una tendencia a centrarse en las debilidades y deficiencias personales en lugar de valorar las fortalezas y logros.

Experimentar dificultades para expresar las propias necesidades y deseos, lo que puede derivar en una tendencia a complacer a los demás en detrimento de uno mismo. Encontrar dificultades para aceptar y creer comentarios positivos o elogios, lo que puede llevar a minimizar los propios logros y contribuciones. Experimentar sentimientos excesivos de vergüenza, depresión o ansiedad en respuesta a los desafíos y dificultades de la vida, lo que puede afectar negativamente el bienestar emocional y la capacidad para funcionar de manera efectiva (Lazón, 2020).

Los elementos que conforman la autoestima son definidos según Alcántara (2007), se destaca que estos elementos interactúan entre sí y contribuyen al desarrollo global de la autoestima de una persona. Autoimagen: Se refiere a cómo una persona percibe su propia personalidad, lo que implica tomar conciencia de aspectos que antes podrían haber sido inconscientes, como aspiraciones, percepciones, debilidades y habilidades. Autovaloración: Es el grado de aprecio que una persona tiene por sí misma, considerándose valiosa tanto para sí misma como para la sociedad. Una autoimagen positiva surge de un comportamiento constructivo y la confianza en las propias capacidades. Autoconfianza: Se basa en la creencia en la propia valía y en la capacidad de ser competente en diversas áreas. Esto permite que cada individuo se sienta capaz y pueda enfrentar situaciones desafiantes con éxito.

Finalmente, se consideraron las siguientes dimensiones de la autoestima de acuerdo con Rodríguez y Caño (2012), se destacan los siguientes modelos de evaluación de la autoestima: Dimensión personal: Esta dimensión refleja cómo una persona se percibe a sí misma en términos de cualidades, habilidades y características personales. La identidad personal desempeña un papel fundamental en esta dimensión al permitir que una persona se reconozca a sí misma, se sienta segura de sus capacidades y valores, y se acepte a sí misma de manera integral (Rodríguez y Caño, 2012).

Dimensión académica: Surge como resultado del proceso de aprendizaje y tiene el potencial de fortalecer la autoestima del estudiante. Esta dimensión se relaciona con la percepción que una persona tiene sobre sus habilidades y logros en el ámbito académico. Un rendimiento satisfactorio y el reconocimiento de los logros académicos pueden generar una sensación de competencia y autovaloración, contribuyendo así a una autoestima positiva (Rodríguez y Caño, 2012).

Dimensión familiar: Esta dimensión se centra en la influencia del entorno familiar en la autoestima de un individuo. Un ambiente familiar que brinde apoyo, afecto y reconocimiento puede promover una autoestima saludable, mientras que la falta de apoyo emocional y la presencia de conflictos familiares pueden afectar negativamente la percepción de uno mismo (Rodríguez y Caño, 2012). Dimensión emocional: Esta dimensión se refiere a la capacidad de manejar y regular las emociones de manera efectiva. Un adecuado manejo emocional puede contribuir a una autoestima positiva al promover la autoconfianza, la resiliencia emocional y la capacidad para enfrentar los desafíos de la vida con una actitud positiva y constructiva (Rodríguez y Caño, 2012).

II. METODOLOGÍA

2.1 Enfoque, tipo

Se empleó un enfoque cuantitativo, según Carrasco (2019), este método se enfoca en clasificar y describir la realidad a través de la recolección, procesamiento y análisis de datos numéricos relacionados con variables preestablecidas. Su objetivo es proporcionar una comprensión detallada de las relaciones y patrones presentes en el fenómeno investigado.

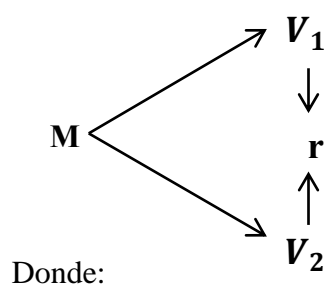
El tipo de estudio fue básica correlacional, según Hernández y Mendoza (2018), la investigación correlacional busca identificar o aclarar las relaciones existentes entre variables relacionadas sin manipularlas intencionalmente. Esto se logra utilizando coeficientes de correlación, que son medidas matemáticas que indican el tamaño, la fuerza y la dirección de las relaciones entre variables.

Se utilizó el método hipotético-deductivo, según Quintero (2023), inicia con una pregunta o incógnita, que da lugar a la formulación de una teoría o hipótesis. Estas hipótesis se evalúan mediante diseños de investigación que implican la recolección de datos, el análisis estadístico y la identificación de patrones. En esencia, su propósito es reunir y analizar información cuantitativa de manera rigurosa para llegar a conclusiones fundamentadas en evidencia empírica.

2.2 Diseño de investigación

El diseño del estudio será no experimental, transversal. Según Hernández y Mendoza (2018), este tipo de diseño no implica la manipulación directa de variables, sino que se enfoca en identificar correlaciones entre variables e inferir posibles causas. Además, se caracteriza por su enfoque transversal, lo que significa que se realiza en un solo punto en el tiempo sin seguimiento longitudinal de los participantes, proporcionando así una visión instantánea de las relaciones entre variables en un momento específico.

Se representa de la siguiente manera:



M = Estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial de la Universidad Nacional
Pedro Ruiz Gallo.

V₁ = Actividades físicas

V₂ = Autoestima

r = Relación entre las variables.

2.3 Población, muestra y muestreo

La población de estudio estuvo conformada por 227 estudiantes del octavo y décimo ciclo de la especialidad de Educación Inicial de la Universidad estudiada. Según Ñaupás et al. (2018), la población se define como el conjunto total del fenómeno específico objeto de investigación. Esta población incorpora las características particulares que están siendo examinadas, las cuales son esenciales para el desarrollo y comprensión de la investigación.

Tabla 1

Distribución de la población de estudiantes por sexo

UNPRG /Ciclos	Sexo		Total
	Mujeres	Hombres	
VIII ciclo	110	1	111
X ciclo	116	0	116
Total	226	1	227

Nota. Nómina de matrícula de estudiantes de EI

La muestra estuvo compuesta por 111 estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial. Según Hernández y Mendoza (2018), la muestra es un subgrupo representativo de la población objetivo, seleccionado para participar en el estudio con el propósito de recopilar datos y obtener conclusiones generalizables y aplicables a toda la población.

Tabla 2

Distribución de la muestra de estudiantes por sexo

Muestra	Sexo	Nº
VIII ciclo	Mujeres	110
	Hombres	1
Total		111

Nota. Nómina de matrícula de estudiantes de EI

Criterios de Inclusión: Se incluyeron a todos los estudiantes matriculados en el octavo ciclo de la especialidad de Educación Inicial de la Universidad durante el presente año, los estudiantes que asistieron regularmente a clases y lo que otorgaron su consentimiento para participar en la investigación.

Criterios de Exclusión: Se excluyeron a los estudiantes que no estuvieron actualmente matriculados en el octavo ciclo los que asistieron regularmente a clases y los que no desearon participar en la investigación.

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia para la selección de la muestra, según Palomino et al. (2015) indican el método de muestreo no probabilístico por conveniencia, es la selección de elementos no se basa en la probabilidad, sino en criterios relacionados con las características del investigador o de la persona encargada de realizar la muestra.

2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Se empleó la encuesta como técnica de recolección de datos. Según Carrasco (2019), este proceso implica obtener sistemáticamente información relevante sobre los diversos atributos, conceptos o variables asociados con la unidad de análisis o caso en estudio. La recopilación de datos se realiza de manera estructurada y cuidadosa, con el objetivo de lograr una comprensión profunda y completa de los elementos que conforman la investigación.

El instrumento utilizado fue el cuestionario para ambas variables. Según Ñaupas et al. (2018), un cuestionario se define como un conjunto organizado de preguntas de respuesta corta relacionadas con hipótesis operativas, destinado a examinar variables e indicadores. Para evaluar la actividad física, se utilizó el cuestionario (PAQ-A) en su versión original en inglés, desarrollado y validado por Kowalski, Crocker y Kowalski

(1997). La adaptación al español fue realizada por David Martínez-Gómez et al. (2009). Adaptado por Martínez (2022). Este cuestionario está diseñado para medir los niveles de actividad física, ya sea de intensidad alta o baja. Durante su aplicación, se instruirá a los estudiantes a leer cuidadosamente cada ítem y seleccionar la opción que mejor refleje sus hábitos de actividad física durante los últimos 7 días.

Para la variable autoestima, se empleó la Evaluación de la Autoestima para Adolescentes (PAA), validada por Caso et al., (2011), este instrumento consta de cuatro dimensiones: personal (6 ítems), académica (6 ítems), familiar (5 ítems) y emocional (4 ítems). La confiabilidad, evaluada a través del coeficiente Alpha de Cronbach, alcanza un valor de 0,88. La valoración se realiza mediante una escala con las siguientes categorías: Siempre (5), Usualmente (4), Algunas veces (3), Rara vez (2) y Nunca (1).

La validación de los instrumentos se llevó a cabo a través del juicio de expertos con grado de maestría que garantizaron su validez. Según Hernández y Mendoza (2018), la validez se define como el grado en que un instrumento mide efectivamente la variable que pretende evaluar. Asimismo, la evaluación de la confiabilidad de los instrumentos se realizó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach siendo los resultados para la variable 1 de 0.975 y para la variable 2 de 0.973 indicado alta fiabilidad. Según Hernández y Mendoza (2018), la confiabilidad se refiere a la estabilidad, consistencia y precisión de los resultados, es decir, la consistencia de los resultados producidos por un instrumento cuando se aplica nuevamente a la misma muestra.

2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información

El procesamiento de datos siguió los siguientes pasos: se aplicaron los cuestionarios de ambas variables a la muestra para obtener y evaluar los datos. Luego, se procesaron mediante Microsoft Excel 2010 para realizar análisis estadísticos descriptivo. Después de la recolección, los datos fueron codificados y registrados en hojas de cálculo de Excel para facilitar la creación de gráficos y tablas y visualizar las características de las variables.

Para los análisis inferenciales, se utilizó el software SPSS versión 22 para Windows. Se aplicó el test de Kolmogorov-Smirnov para verificar la normalidad de los datos, ya que la muestra fue mayor a cincuenta individuos. Los resultados de ellos datos fueron no paramétricos, por el cual se utilizó el coeficiente de correlación Rho Spearman para contrastar la hipótesis. Finalmente, se extrajeron conclusiones y se formularon recomendaciones basadas en los resultados del análisis estadístico. Este enfoque integral,

desde la recolección hasta la interpretación, garantizó un análisis completo que respaldó las conclusiones de la investigación.

2.6 Aspectos éticos en investigación

Se consideraron los siguientes principios éticos para garantizar la realización del estudio de manera responsable y respetuosa:

Protección a las personas: Los participantes fueron tratados con dignidad y respeto, protegiendo su autonomía y, especialmente, a aquellos con capacidad disminuida de autonomía. Se empleó un consentimiento informado claro, donde los participantes fueron plenamente informados sobre la naturaleza y el propósito de la investigación, así como sus riesgos y beneficios potenciales, y decidirán participar voluntariamente.

Derecho a la participación libre y a recibir información clara y completa: Se aseguró que los participantes comprendan los objetivos del estudio y puedan decidir libremente si desean participar o no.

Beneficencia y no maleficencia: Se evaluaron minuciosamente los riesgos y beneficios para los participantes, evitando causar daño y maximizando los resultados positivos.

El estudio siguió la normativa académica de la Universidad Católica de Trujillo, garantizando que el estudio sea aprobado y publicado conforme a las directrices establecidas. Además, se resaltó la importancia de la originalidad, citando adecuadamente todas las fuentes empleadas según los estándares de la séptima edición del formato APA, asegurando el respeto completo a los derechos de autor correspondientes. Se siguió las directrices de la Real Academia Española para garantizar la corrección ortográfica y gramatical, lo cual contribuirá al rigor científico en la redacción del estudio.

III. RESULTADOS

Nivel de la variable actividad física en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Tabla 3

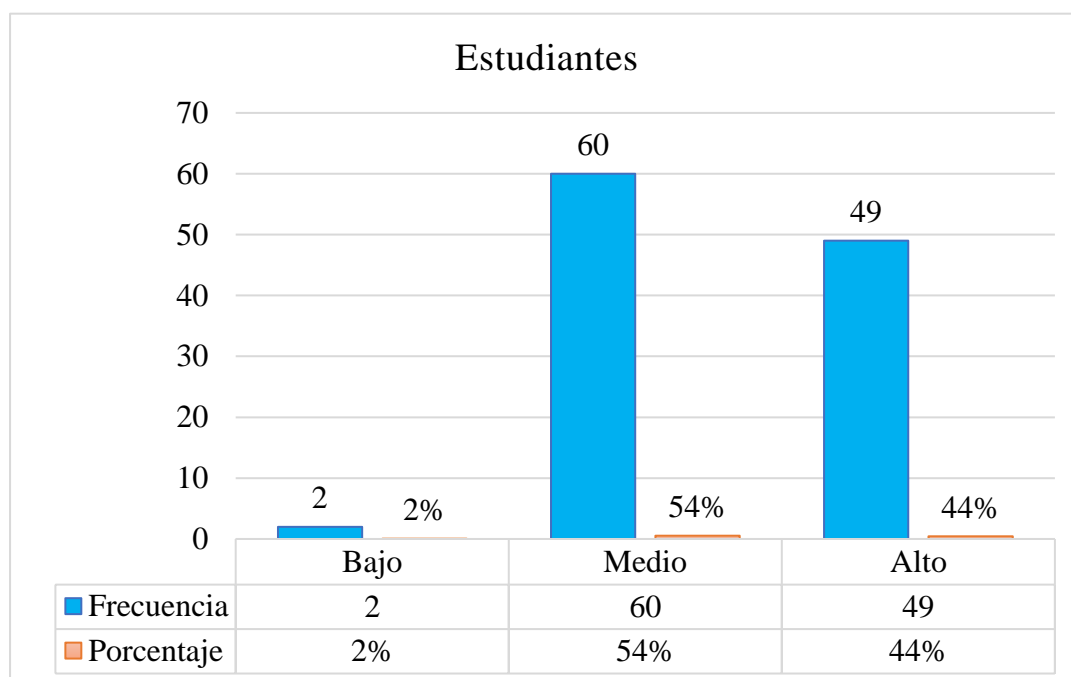
Nivel de la variable actividad física

Nivel	f	%
Bajo	2	2%
Medio	60	54%
Alto	49	44%
Total	111	100%

Nota. Instrumento aplicado a estudiantes del octavo ciclo.

Figura 1

Diagrama de barras de la variable actividad física



Nota: Tabla 3

Según la información de la tabla 3 y figura 1, muestra los resultados de la variable actividad física, donde el 54% (60) de estudiantes opina que se encuentra en un nivel alto, el

44% (49) indicaron que encuentran en nivel medio, y por último el 2% (2) opina que está en un nivel bajo. Los hallazgos revelan que la mayoría de los estudiantes se ubican en niveles medio y alto en cuanto a actividad física. La mayor parte reportó sentir cansancio muscular en sus actividades diarias, jugar fútbol o voleibol tres veces por semana, y realizar bailes de ritmos acelerados por un lapso de 10 minutos.

Tabla 4

Niveles de las dimensiones de la variable actividad física

Dimensiones	Nivel	f	%
Intensidad	Bajo	2	2%
	Medio	64	58%
	Alto	45	41%
Frecuencia	Bajo	2	2%
	Medio	58	52%
	Alto	51	46%
Duración	Bajo	5	5%
	Medio	69	62%
	Alto	37	33%

Nota. Instrumento aplicado a estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial.

En la tabla 4 se puede apreciar los niveles de las dimensiones de la variable actividad física, donde se evidencia que el 41% (45) de los estudiantes opinan que la dimensión intensidad se encuentra en un nivel alto, el 58% (64) en un nivel medio y finalmente, el 2% (2) en un nivel bajo; respecto a la dimensión frecuencia, el 46% (51) opina que se encuentra en un nivel alto, el 52% (58) en un nivel medio y finalmente, el 2% (2) en un nivel bajo; respecto a la dimensión duración, el 33% (37) opina que se encuentra en un nivel alto, el 62% (69) en un nivel medio y finalmente, el 5% (5) en un nivel bajo.

Nivel de la variable autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Tabla 5

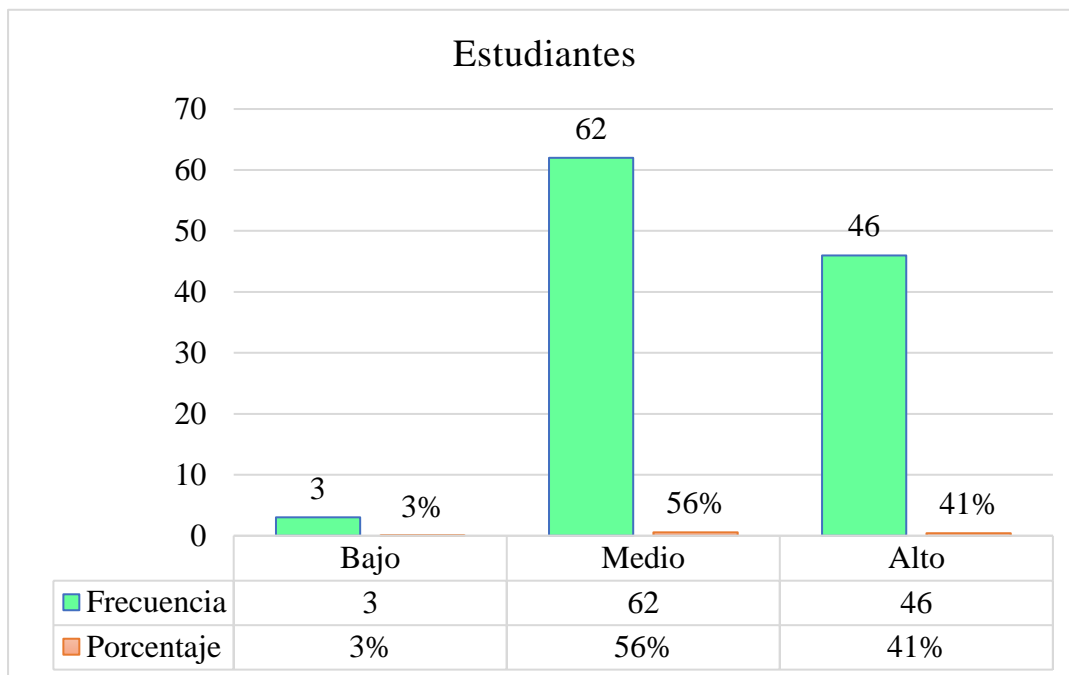
Nivel de la variable autoestima

Nivel	f	%
Malo	3	3%
Regular	62	56%
Bueno	46	41%
Total	111	100%

Nota. Instrumento aplicado a estudiantes del octavo ciclo.

Figura 2

Diagrama de barras de la variable autoestima



Nota: Tabla 5.

Según la información de la tabla 5 y figura 2, muestra los resultados de la variable autoestima, donde el 41% (46) de los estudiantes señalaron que se encuentra en un nivel alto, el 56% (62) opina que se encuentra en un nivel medio y por último, el 3% (3) opina que está en un nivel bajo. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los estudiantes presenta niveles alto y medio de autoestima. La mayoría manifestó que adopta una actitud positiva y optimista ante la vida, encontrando razones para sonreír incluso en situaciones complicadas. Se siente seguro/a al enfrentar tareas y retos académicos, confiando en su habilidad para superarlos.

Además, expresa su agradecimiento hacia los miembros de su familia por su apoyo, amor y cuidado, y colabora de manera efectiva en equipos de trabajo, aportando ideas y esfuerzos para alcanzar metas comunes.

Tabla 6

Niveles de las dimensiones de la variable autoestima

Dimensiones	Nivel	f	%
Personal	Bajo	3	3%
	Medio	55	50%
	Alto	53	48%
Académica	Bajo	3	3%
	Medio	64	58%
	Alto	44	40%
Familiar	Bajo	3	3%
	Medio	56	50%
	Alto	52	47%
Emocional	Bajo	1	1%
	Medio	65	59%
	Alto	45	41%

Nota. Instrumento aplicado a estudiantes del octavo ciclo.

En la tabla 6 se puede apreciar los niveles de las dimensiones de la variable autoestima, donde se evidencia que el 48% (53) de los estudiantes opinan que la dimensión personal se encuentra en un nivel alto, el 50% (55) en un nivel medio y finalmente, el 3% (3) en un nivel bajo; respecto a la dimensión académica, el 40% (44) opina que se encuentra en un nivel alto, el 58% (64) en un nivel medio y finalmente, el 3% (3) en un nivel bajo; respecto a la dimensión familiar, el 47% (52) opina que se encuentra en un nivel alto, el 50% (56) en un nivel medio y el 3% (3) en un nivel bajo; finalmente, respecto a la dimensión emocional, el 41% (45) opina que se encuentra en un nivel alto, el 59% (65) en un nivel medio y el 1% (1) en un nivel bajo..

Resultados inferenciales

Prueba de normalidad

La valoración del supuesto de normalidad para los datos analizados se llevó a cabo a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, dado que el tamaño de la muestra superó los 50 participantes. Además, se trató de una muestra no aleatoria y la escala de medición utilizada fue ordinal.

Tabla 7

Prueba de normalidad

Variables	<u>Kolmogorov-Smirnov</u>		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	0,093	111	0,020
Autoestima	0,145	111	0,000
Personal	0,153	111	0,000
Académica	0,122	111	0,000
Familiar	0,181	111	0,000
Emocional	0,132	111	0,000

Nota: Datos procesados en el SPSS.

De acuerdo con la tabla 7, al considerar que todos los valores de significancia en conjunto no exceden el 0,05, se concluye que los datos no presentan una distribución normal. Por esta razón, se utilizó una prueba no paramétrica, específicamente la Rho de Spearman.

Contrastación de hipótesis

Planteamiento de hipótesis general:

H₀: La actividad física no se relaciona significativamente con la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

H_a: La actividad física se relaciona significativamente con la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Tabla 8*Correlación entre las variables actividad física y autoestima*

		Actividad física	Autoestima
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	,763**
		N	111
	Autoestima	Coeficiente de correlación	,763**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	111

Nota: Datos procesados en el SPSS.

La tabla 8 revela una fuerte correlación positiva alta entre las variables investigadas, respaldada por un nivel de significancia de 0.000 y un coeficiente de correlación de $r_s = 0.763$. Asimismo, puesto que el valor de p obtenido es inferior al nivel de significancia establecido 0.05, se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación estadísticamente significativa.

Planteamiento de la hipótesis específica 1:

Ho: La actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión personal en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Ha: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión personal en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Tabla 9*Correlación entre la variable actividad física y la dimensión personal*

		Actividad física	Personal
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	,851**
		N	111
	Personal	Coeficiente de correlación	,851**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	111

Nota: Datos procesados en el SPSS.

La tabla 9 revela una correlación positiva alta entre la variable y dimensión investigadas, respaldada por un nivel de significancia de 0.000 y un coeficiente de correlación de $r_s = 0.851$. Asimismo, puesto que el valor de p obtenido es inferior al nivel de significancia establecido 0.05, se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación significativa.

Planteamiento de la hipótesis específica 2:

Ho: La actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión académica en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Ha: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión académica en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Tabla 10

Correlación entre la variable actividad física y la dimensión académica

		Actividad física	Académica
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	,727**
		N	111
	Académica	Coeficiente de correlación	,727**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	111

Nota: Datos procesados en el SPSS.

La tabla 10 revela una correlación positiva alta entre la variable y dimensión estudiada, respaldada por un nivel de significancia de 0.000 y un coeficiente de correlación de $r_s = 0.727$. Asimismo, puesto que el valor de p obtenido es inferior al nivel de significancia establecido 0.05, se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación estadísticamente significativa.

Planteamiento de la hipótesis específica 3:

Ho: La actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión familiar en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Ha: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión familiar en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Tabla 11

Correlación entre la variable actividad física y la dimensión familiar

		Actividad física	Familiar
Rho de Spearman	Actividad física	1.000	,832**
		Coefficiente de correlación	
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	111
Familiar	Familiar	,832**	1.000
		Coefficiente de correlación	
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	111

Nota: Datos procesados en el SPSS.

La tabla 11 revela una correlación positiva alta entre la variable y dimensión investigadas, respaldada por un nivel de significancia de 0.000 y un coeficiente de correlación de $r_s = 0.832$. Asimismo, puesto que el valor de p obtenido es inferior al nivel de significancia establecido 0.05, se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación estadísticamente significativa.

Planteamiento de la hipótesis específica 4:

Ho: La actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión emocional en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Ha: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión emocional en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Tabla 12*Correlación entre la variable actividad física y la dimensión emocional*

		Actividad física	Emocional
Rho de Spearman	Actividad física	1.000	,738**
			0.000
			111
	Emocional	,738**	1.000
		0.000	
		111	111

Nota: Datos procesados en el SPSS.

La tabla 12 revela una correlación positiva alta entre la variable y dimensión investigadas, respaldada por un nivel de significancia de 0.000 y un coeficiente de correlación de $r_s = 0.738$. Asimismo, puesto que el valor de p obtenido es inferior al nivel de significancia establecido 0.05, se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación estadísticamente significativa

IV. DISCUSIÓN

En el objetivo general, se logró determinar que existe una relación positiva alta y significativa entre la actividad física y la autoestima en estudiantes, los resultados revelan una correlación positiva alta entre las variables investigadas, respaldada por un ($r_s = 0.763$ y un valor p de 0.000), demostrando que la práctica regular de actividades físicas tiende a incrementar la autoestima de los estudiantes, ya que participar en deportes o ejercicios no solo mejora su condición física, sino que también les brinda una sensación de logro y bienestar, experimentando una mayor confianza en sí mismos. Asimismo, puesto que el valor de p obtenido es inferior al nivel de significancia establecido 0.05, se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación estadísticamente significativa.

Estos resultados se relacionan con el estudio de Martínez (2022), que identificó una alta y significativa correlación positiva de Rho Spearman de 0,704, con una significancia de 0,000, lo que sugiere que la práctica regular de actividades físicas está asociada con una mejora considerable en la autoestima de los estudiantes de Huamanga. De manera similar, los resultados de Zabala et al. (2022) mostraron un nivel de significancia de $P < 0.05$ y un coeficiente de Rho Spearman de 0,875, indicando una relación significativa y positiva, lo que sugiere que el aumento en la participación en actividades físicas contribuye de manera notable a mejorar la autoestima de los alumnos en Chorrillos.

Esto es corroborado por la conceptualización de Jiménez et al. (2016), la actividad física es fundamental para los estudiantes, no solo por los beneficios que aporta a su salud física, sino también porque impacta de manera significativa en su desarrollo socioemocional. Además de promover la interacción social y el trabajo en equipo, el ejercicio físico contribuye a elevar la autoestima. Participar en deportes o ejercitarse de manera regular no solo mejora el bienestar físico, sino que también fomenta hábitos saludables y promueve un estilo de vida activo y equilibrado que los estudiantes mantendrán en la edad adulta.

En el primer objetivo específicos se logró identificar una relación positiva alta y significativa entre la actividad física y la dimensión personal en estudiantes, mediante ($r_s = 0.851$ y un valor p de 0.000). Esto evidencia que una mayor participación de los estudiantes en actividades físicas tiende a favorecer el desarrollo de su dimensión personal, fortaleciendo sus habilidades como la autoconfianza, la disciplina y la resiliencia. Asimismo, puesto que el valor de p obtenido es inferior al nivel de significancia establecido 0.05, se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación estadísticamente significativa.

Estos resultados están en línea con el estudio de Cornejo (2022), que reveló una relación positiva alta y significativa de 0,844, con una significancia de 0,000, lo que sugiere que, a medida que aumenta la práctica de actividades físicas, se observa un notable fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes de Lima. De manera similar, Zaga (2023) encontró una relación positiva moderada ($p < 0,000$; $r_s = 0,640$), lo que indica que al implementar más actividades físicas se fomenta un desarrollo positivo en la calidad de vida de los estudiantes.

Esto es corroborado con la teoría de Molano et al., (2018), participar en ejercicio no solo promueve el bienestar físico, sino que también influye de manera positiva en el rendimiento académico y el desarrollo socioemocional. Las investigaciones sugieren que el ejercicio regular puede mejorar la concentración, la memoria y la función cognitiva, todos factores esenciales para un buen desempeño académico. Además, involucrarse en actividades físicas, especialmente en contextos sociales como los deportes en equipo, favorece el desarrollo de habilidades sociales, la cooperación y el trabajo en conjunto, elementos fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes.

En el segundo objetivo específicos se logró identificar una relación positiva alta y significativa entre la actividad física y la dimensión académica en estudiantes, mediante ($r_s = 0.727$ y un valor p de 0.000). Esto demuestra que una mayor participación de los estudiantes en actividades físicas contribuye a un mejor desarrollo académico. El ejercicio regular no solo mejora la salud física, sino que también potencia diversas habilidades cognitivas, como la concentración y la memoria, que son esenciales para el aprendizaje. Asimismo, puesto que el valor de p obtenido es inferior al nivel de significancia establecido 0.05, se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación estadísticamente significativa.

Estos resultados están alineados con el estudio de Arboleda (2023), que identificó una correlación positiva muy alta de Spearman de 0.998 y una significancia estadística de 0.001, lo que demuestra que, al incrementar la participación en actividades físicas, el desarrollo de la autoestima en los estudiantes mejora de manera notable. De manera similar, Rashta (2022) obtuvo resultados a través de la correlación positiva moderada de Pearson (0.618) con un valor p de 0.000, lo que sugiere que a mayor participación en juegos de actividad física, más efectivo será el fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes.

Esto es respaldado por la teoría de la Roca (2014), una autoestima sólida nos proporciona un profundo sentido de bienestar y nos motiva a actuar con firmeza y autoconfianza. Una autoestima positiva no solo refuerza nuestra salud física, mental y

emocional, sino que también nos habilita para ser asertivos, establecer límites saludables y afrontar con resiliencia los obstáculos y fracasos que encontramos en la vida.

En el tercer objetivo específicos se logró identificar una relación positiva alta y significativa entre la actividad física y la dimensión familiar en estudiantes, mediante ($r_s = 0.832$ y un valor p de 0.000). Esto demuestra que una mayor participación de los estudiantes en actividades físicas tiene un impacto positivo en su entorno familiar. Cuando los estudiantes se involucran en actividades físicas, como deportes o ejercicios, suelen compartir esas experiencias con sus familias. Esto puede llevar a que los miembros de la familia se sientan motivados a participar también, creando un ambiente más activo y saludable en el hogar. Asimismo, puesto que el valor de p obtenido es inferior al nivel de significancia establecido 0.05, se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación estadísticamente significativa.

Estos resultados están relacionados con el estudio de Villanueva (2023), que identificó una correlación positiva moderada y significativa entre las variables, con un valor de 0.573 y una significancia estadística de $p < 0.05$. Esto sugiere que un mayor nivel de actividad física se asocia con un mayor bienestar psicológico en estos estudiantes. Estos hallazgos son respaldados por la teoría de la OMS (2022), que establece que la práctica regular de actividad física ya sea caminar, montar en bicicleta, practicar deportes o participar en actividades recreativas, ofrece múltiples beneficios para la salud. Es preferible realizar cualquier forma de actividad física en lugar de no hacer nada. Aumentar la actividad física de forma sencilla a lo largo del día facilita que las personas alcancen los niveles recomendados de ejercicio para mejorar sus habilidades socioemocionales.

En el cuarto objetivo específicos se logró identificar una relación positiva alta y significativa entre la actividad física y la dimensión emocional en estudiantes, mediante ($r_s = 0.732$ y un valor p de 0.000). Esto demuestra que a mayor participación de los estudiantes en actividades físicas contribuye a un mejor desarrollo emocional, ya que reduce la ansiedad y mejora el estado de ánimo a través de la liberación de endorfinas. Estas actividades fomentan la interacción social y el trabajo en equipo, lo que fortalece el sentido de pertenencia y apoyo emocional. Asimismo, puesto que el valor de p obtenido es inferior al nivel de significancia establecido 0.05, se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación estadísticamente significativa.

Estos resultados se relacionan con el estudio de Reyes (2023) encontró un coeficiente de Rho de Spearman de 0.171, y una significancia estadística alta (p -valor = 0.012 < 0.05)

indicando que la práctica de actividad física de los estudiantes contribuye en el bienestar mental. Esto es corroborado por la teoría de Rojas (2007), la autoestima juega un papel fundamental en el desarrollo tanto académico como personal de los estudiantes. En primer lugar, se ha encontrado que una autoestima elevada se asocia con un mejor rendimiento académico. Los estudiantes que tienen una autoimagen positiva tienden a enfrentar sus tareas con más confianza y determinación, lo que se traduce en un desempeño académico superior.

V. CONCLUSIONES

1. Se concluye que existe una correlación positiva alta entre la actividad física y la autoestima en estudiantes, respaldada por un coeficiente de correlación de Spearman de 0.763 y un nivel de sig. Bilateral de 0.000, aceptando la hipótesis alterna, demostrando una relación estadísticamente significativa.
2. Se concluye que existe una correlación positiva alta entre la actividad física y la dimensión personal en estudiantes, mediante un coeficiente de correlación de Spearman de 0.851 y un nivel de sig. Bilateral de 0.000 aceptando a la hipótesis alterna, indicando una relación estadísticamente significativa.
3. Se concluye que existe una correlación positiva alta entre la actividad física y la dimensión académica en estudiantes, mediante un coeficiente de correlación de Spearman de 0.727 y un nivel de sig. Bilateral de 0.000, motivo por el cual se aceptando la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación estadísticamente significativa.
4. Se concluye que existe una correlación positiva alta entre la actividad física y la dimensión familiar en estudiantes, mediante un coeficiente de correlación de Spearman de 0.832 y un nivel de sig. Bilateral de 0.000, aceptando la hipótesis alternativa, lo que indica una relación estadísticamente significativa.
5. Se concluye que existe una correlación positiva alta entre la actividad física y la dimensión emocional en estudiantes, mediante un coeficiente de correlación de Spearman de 0.738 y un nivel de sig. Bilateral de 0.000, por el cual se acepta la hipótesis alternativa, evidenciando así una relación estadísticamente significativa.

VI. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los docentes de la facultad incorporar rutinas de ejercicio en el horario académico, integrar sesiones cortas de actividad física durante las clases no solo promueve un ambiente de aprendizaje más activo, sino que también ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Esto permite a los estudiantes despejar su mente, lo que resulta en una mejor concentración y rendimiento académico.
2. Fomentar la participación en deportes y actividades recreativas, organizando eventos deportivos y actividades grupales puede crear un sentido de comunidad y pertenencia entre los estudiantes, lo que es fundamental para su bienestar emocional. La interacción social durante estas actividades también contribuye a fortalecer las relaciones interpersonales y a mejorar la autoestima.
3. Promover la diversidad en las actividades físicas, ofreciendo una variedad de opciones, como yoga, baile y deportes en equipo, permite a los estudiantes elegir lo que más les gusta y se adapta a sus intereses. Esto no solo aumenta su motivación para participar, sino que también les ayuda a sentirse más cómodos y seguros en su entorno físico.
4. Establecer metas personales y grupales, alentando a los estudiantes a fijar objetivos alcanzables en su práctica de actividad física puede ser una excelente manera de reconocer sus logros. Este enfoque no solo refuerza la autoestima al ver el progreso, sino que también fomenta la responsabilidad personal y el trabajo en equipo.
5. Finalmente, se recomienda crear un ambiente positivo y de apoyo, fomentando un espacio donde se valore el esfuerzo por encima de la competencia es esencial para que los estudiantes se sientan aceptados y valorados. Este tipo de entorno no solo promueve el bienestar emocional, sino que también ayuda a los estudiantes a desarrollar una autoimagen positiva y confianza en sí mismos.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcantará, J.A. (2007). *Educación la autoestima, métodos, técnicas y actividades*. Barcelona, España: CEAC. <https://www.casadellibro.com/libro-educar-la-autoestima--metodos-tecnicas-y-actividades/9788432986406/749439>
- Arboleda, P. (2023). *Actividad físico- deportiva y autoestima en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/116559>
- Bandura, a. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood cliffs, nJ: prentice Hall https://www.academia.edu/3797435/BANDURA_Social_Cognitive_Theory_Taduccion
- Barreros, C. Lalupú, M. Martínez, R. (2021). *Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a distancia* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9700>
- Batsiou, S. Bournoudi, S. Antoniou, P. Tokmakidis, S. (2020). Self-Perception Self-Esteem Physical Activity and Sedentary Behavior of Primary Greek- School Students: A Pilot Study [Autopercepción, autoestima, actividad física y comportamiento sedentario de estudiantes de escuela primaria griega: un estudio piloto]. *International Journal of Instruction*, 13 (1) 267-278
- Branden, N. (2012). *El poder de la autoestima: Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. España: Grupo Planeta. https://www.google.com.pe/books/edition/El_poder_de_la_autoestima/ZpN_LF5yGEMC?hl=es&gbpv=0
- Carrasco, D. (2016). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos. https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica_Carrasco_Diaz_1

- Caso, J., Hernández-Guzmán, L., y González-Montesinos, M. (2011). Prueba de autoestima para adolescentes. *Universitas Psychologica*, 535-543. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64722451017.pdf>
- Cerda, A. García, L. Cerda, A. (2021). The Effect of Physical Activities and Self-Esteem on School Performance: A Probabilistic Analysis [El efecto de las actividades físicas y la autoestima en el rendimiento escolar: un análisis probabilístico]. *Cogent Education*, 8 (1) Article 1936370.
- Chavez, L. (2022). *Actividad física y nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad pública durante la pandemia del COVID-19, Lima* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/18867>
- Cobos, F. (2011). Autoestima: características y manifestaciones en los estudiantes. *Revista UNAVance*, (1), 21-23. <https://r.issu.edu.do/?l=10366iZ>
- Cornejo, J. (2022). *Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima* [Tesis de maestría Universidad Cesar vallejo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/77436>
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE. <https://plaproanenef.files.wordpress.com/2013/02/actividad-fisica-y-salus-i.pdf>
- Diario Constitucional (2022). *Chile activo y saludable, una nueva oportunidad*. <https://www.diarioconstitucional.cl/cartas-al-director/chile-activo-y-saludable-una-nueva-oportunidad/>
- Diario el Peruano (15 de mayo 2024). *Minsa: solo el 26 % de la población peruana adulta realiza actividad física*. <https://www.elperuano.pe/noticia/206945-minsa-solo-el-26-de-la-poblacion-peruana-adulta-realiza-actividad-fisica>
- ENDES (17 mayo 2022). *Resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar*. <https://www.gob.pe/institucion/inei/campa%C3%B1as/27650-resultados-de-la-encuesta-demografica-y-de-salud-familiar-endes-2022>

- González, A. (2001). *La autoestima*. México: Universidad Autónoma del Estado de México. https://www.google.com.pe/books/edition/La_autoestima/iYPB8K-T14gC?hl=es&gbpv=0
- Gul, M. y Kucukibis, H. (2019). The Relationship between Attitudes towards Physical Activity and Self-Esteem of High School Students [La relación entre actitudes hacia la actividad física y autoestima de estudiantes de secundaria]. *Asian Journal of Education and Training*, 5 (1) 70-73.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Henry Holt and Company. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1757922>
- Jiménez, J. Moreno, M. Chávez, C. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su desempeño con el desarrollo motor. *Digital de Educación Física*, 9-24.
- Lazón, M. (2020). *Todo lo que necesitas saber sobre la autoestima*. <https://terapygo.com/todo-lo-que-necesitas-saber-sobre-la-autoestima/>
- Martínez, G. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga* [Tesis de maestría, Universidad Cesar vallejo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/82225>
- MINSA (2022). *Sobre peso y obesidad en la población peruana*. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4823255/A.%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD%20EN%20LA%20POBLACI%C3%93N%20PERUANA.pdf>
- Molano, N., Vélez, R. y Rojas, E. (2018). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la salud*, 24(1), 112-120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- Montoya, M. y Sol, C. (2001). *Autoestima: Estrategias para vivir mejor con PNL y Desarrollo Humano*. Editorial PAX MÉXICO. <https://www.casadellibro.com/libro-autoestima-estrategias-para-vivir-mejor-con-tecnicas-de-pnl-y-de-sarrollo-humano/9789688606049/834137>

- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (5.ª ed.). Ediciones de la U. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf
- OMS (09 de junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS (5 de octubre 2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2020). *Actividad Física*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Palomino, J., Peña, J., Zevallos, G. y Orizano, L. (2015). *Metodología de la investigación*. Guía para elaborar un proyecto en salud y educación. San Marcos. https://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion_82424
- Paredes, B. y Salinas, M. (2021). *Actividad física en la autoestima de los estudiantes universitarios de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento* [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33005>
- Quimba, V. (2021). *Programa de actividades físicas deportivas para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de química, Universidad de Guayaquil, Ecuador* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69282>
- Quintero, M. (2023). *¿Qué es el método hipotético deductivo? - La clave del pensamiento científico*. Qué es. <https://quees.com/metodo-hipotetico-deductivo/>
- Ramos, M. (2004). Valores y autoestima: Conociéndose a sí mismo en un mundo de otros. *Revista Educación en Valores*, 1(1), 1-14. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2222555.pdf>
- Rashta, V. (2022). *Juegos recreativos y el desarrollo de la autoestima en estudiantes de la I.E Gabino Uribe Antúnez- Aija* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/116559>

- Reyes, P. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/20779>
- Roca, E. (2014). *Autoestima sana una visión actual, basada en la investigación*. Valencia: ACDE ediciones. <https://www.psicologia-positiva.es/wp-content/uploads/2015/09/AUTOESTIMA-SANA-UNA-VISI%C3%93N-BASADA-EN-LA-INVESTIGACI%C3%93N-ELIA-ROCA.pdf>
- Rodríguez, C. y Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological therapy*, 389-403.
- Rojas, M. (2007). La autoestima: nuestra fuerza secreta. *Proyecto Hombre: Revista Trimestral de la Asociación Proyecto Hombre*, (61), 5-7. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2539635>
- Simonton, L. y Todd E. (2023). Investigating Middle School Students' Physical Education Emotions, Emotional Antecedents, Self-Esteem, and Intentions for Physical Activity [Investigación de las emociones, los antecedentes emocionales, la autoestima y las intenciones de actividad física de los estudiantes de secundaria]. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42 (4) 757-766. DOI: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2022-0193>
- Soytürk, M. Öztürk, Ö. y Tepeköylü, T. (2019). A Comparison of Ninth-Grade Students' States of Self-Esteem and Decision-Making with Respect to Their Levels of Physical Activity [Comparación de los estados de autoestima y toma de decisiones de estudiantes de noveno grado con respecto a sus niveles de actividad física]. *International Education Studies*, 12 (4) 9-18.
- Velásquez, A. (2022). *Actividad física y desarrollo socioemocional en el estudiantado del v ciclo de una institución de San Martín de Porres* [Tesis de maestría, Universidad Cesar vallejo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/96830>
- Vidarte, J. Vélez, C., Sandoval, C. y Mora, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012175772011000100015&script=sci_arttext

- Villanueva, G. (2023). *Bienestar psicológico y la actividad física de los estudiantes de una institución educativa pública, Comas* [Tesis de maestría Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/116559>
- Zaga, V. (2023). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de una Universidad en Lima* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/7117>
- Zavala, B. Soto, R. y Laguna, T. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos* [Tesis de maestría, Universidad Nacional del Callao]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7192>

ANEXOS

ANEXO 1: Instrumentos de recolección de la información

CUESTIONARIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Estimado estudiante el cuestionario que se presenta es con fines de estudio, por ello es anónima. El instrumento contiene una serie de afirmaciones que deberá leer atentamente y responder de acuerdo a las siguientes perspectivas:

Instrucciones: Lee atentamente cada información y marca con una X donde creas conveniente. No dejes de marcar ningún ítem, aquí no hay respuestas correctas e incorrectas todas tus respuestas son válidas.

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

N °	DIMENSIONES / ÍTEMS	Escala de valoración				
		1	2	3	4	5
	DIM 1: Intensidad					
1	Practicas deportes de equipo como el fútbol, el baloncesto o el voleibol					
2	Participas en clases de baile zumba o salsa					
3	Realizar sesiones de natación.					
4	Realizas entrenamientos de circuito que alternen entre diferentes estaciones de ejercicios, como sentadillas, flexiones, abdominales y saltos					
5	Realizas carreras de obstáculos, donde enfrento desafíos físicos y mentales					
6	Mantener un ritmo constante de carrera o trote durante al menos 45 minutos.					
7	Realizas series de ejercicios de calistenia, como flexiones, dominadas y fondos, hasta alcanzar la fatiga muscular.					
8	Experimentas fatiga muscular durante tus actividades diarias					
	DIM 2: Frecuencia					
9	Encuentras tiempo en tu día a día para dedicar al menos 30 minutos a actividades físicas como caminar, correr o hacer ejercicios en casa.					
10	Incorporo actividades físicas en mi rutina diaria, como caminar o andar en bicicleta					
11	sigo rutinas de ejercicios en línea o hago yoga en mi habitación para mantenerme activo y saludable					

12	Realiza una carrera continua de 30 minutos en tres ocasiones a la semana.					
13	Realiza caminatas 20 minutos 3 veces a la semana					
14	Participas en juegos de futbol o voleibol 3 veces por semana					
15	Disfruto cada clase de educación física como una oportunidad para aprender nuevas habilidades deportivas y mejorar mi condición física general.					
16	Me esfuerzo para participar en todas las clases de educación física para mantenerme saludable y activo.					
17	La educación física es esencial para mi desarrollo físico y mental					
	DIM 4: Duración					
18	Practica baile con ritmos rápidos durante 10 minutos.					
19	Sube y baja tres escalones en series de seis repeticiones, con intervalos de 30 segundos					
20	Camina llevando consigo un objeto en un tiempo determinado.					
21	Realiza actividades prolongadas como caminar mientras ordena la casa.					
22	Realiza sesiones de baile en casa o asistiendo a una clase de baile.					
23	Dedicas al menos 5 minutos a realizar ejercicios prolongados durante tus entrenamientos, antes de tomar un breve descanso para recuperarme					
24	Incluyes ejercicios de fuerza durante al menos 15 minutos en cada sesión					
25	Realizas ejercicios de resistencia durante 7 minutos antes de tomar descansos.					
26	Realizas estiramientos específicos durante 10 minutos al final de cada entrenamiento					

CUESTIONARIO DE LA AUTOESTIMA

Estimado estudiante el cuestionario que se presenta es con fines de estudio, por ello es anónima. El instrumento contiene una serie de afirmaciones que deberá leer atentamente y responder de acuerdo a las siguientes perspectivas:

Instrucciones: Lee atentamente cada información y marca con una X donde creas conveniente. No dejes de marcar ningún ítem, aquí no hay respuestas correctas e incorrectas todas tus respuestas son válidas.

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

N °	DIMENSIONES / ÍTEMS	Escala de valoración				
		1	2	3	4	5
	DIM 1: Personal					
1	Disfruto de los momentos simples y cotidianos de la vida					
2	Disfruto de la compañía de las personas que me rodean y comparto risas con ellos.					
3	Encuentro satisfacción en realizar actividades que me apasionan y me hacen sentir vivo/a.					
4	Cultivo una actitud positiva y optimista frente a la vida, encontrando motivos para sonreír incluso en momentos difíciles.					
5	Me siento cómodo/a y seguro/a con mi apariencia física.					
6	Acepto y valoro las características únicas de mi cuerpo.					
7	Reconozco que mi valor como persona va más allá de mi apariencia física.					
8	Acepto y perdono mis errores y fallos, reconociendo que forman parte de mi crecimiento y aprendizaje.					
9	Reconozco y valoro mis fortalezas y logros personales.					
10	Mantengo una actitud positiva hacia mí mismo/a, cultivando el amor propio y la autoestima.					
	DIM 2: Académica					
11	Me considero habilidoso/a para realizar las tareas académicas					
12	Utilizo eficazmente estrategias de estudio y organización para optimizar mi rendimiento académico.					
13	Me siento seguro/a al abordar tareas y desafíos académicos, confiando en mi capacidad para superarlos.					
14	Aprecio y disfruto el proceso de aprendizaje, encontrando satisfacción en adquirir nuevos conocimientos.					
15	Mantengo una actitud optimista y proactiva hacia mis estudios, reconociendo que mi esfuerzo y dedicación son clave para alcanzar el éxito académico.					

16	Reconozco y celebro los logros y avances académicos, reconfortándome con el progreso alcanzado.					
	. DIM 4: Familiar					
17	Experimento una profunda conexión emocional con los miembros de mi familia, sintiendo un vínculo afectivo fuerte y duradero.					
18	Encuentro consuelo y apoyo en momentos de dificultad, sabiendo que puedo confiar en el respaldo incondicional de mi familia.					
19	Valorizo y aprecio el tiempo que paso con mi familia, reconociendo su importancia en mi vida y en mi desarrollo personal y emocional					
20	Expreso mi gratitud hacia los miembros de mi familia por su apoyo, amor y cuidado.					
21	Reconozco y valoro las cualidades únicas de cada miembro de mi familia, celebrando sus fortalezas y virtudes.					
22	Dedico tiempo de calidad para estar con los miembros de mi familia					
23	Brindo palabras de ánimo y aliento a los miembros de mi familia, inspirándoles a alcanzar sus metas y sueños.					
	DIM 5: Emocional					
24	Me adapto fácilmente a los cambios y desafíos de la vida escolar.					
25	Soy capaz de superar obstáculos y dificultades emocionales con determinación y perseverancia					
26	Escucho activamente a mis compañeros y les brindo un hombro en el que puedan apoyarse.					
27	Me esfuerzo por comprender los sentimientos y perspectivas de mis compañeros de clase.					
28	Establezco y mantengo relaciones saludables y positivas con mis compañeros de clase.					
29	Colaboro eficazmente en equipos de trabajo, contribuyendo con ideas y esfuerzos para lograr objetivos comunes.					
30	Fomento un ambiente de confianza y apoyo mutuo en mis relaciones interpersonales.					

ANEXO 2: Ficha técnica

FICHA TECNICA INSTRUMENTO 1

Nombre:	Cuestionario de Actividad física												
Autor y año:	<p>Autor: Martínez (2022). Autoestima para Adolescentes (PAA), validada por Caso et al., (2010)</p> <p>Adaptación: Br. Quevedo Huamán, Leoncio Gustavo y Br. Palacios Burga, Juan Carlos</p>												
Objetivo del instrumento:	Medir la variable actividad física												
Usuarios:	Estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo												
Método de implementación:	Individual												
<p>Validez:</p> <p>(Presentar el documento que certifica la validación por expertos)</p> <p>Confiabilidad:</p> <p>(Mostrar los datos estadísticos obtenidos)</p>	<p>La validación del instrumento se sometió a juicio de expertos</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nombre de los expertos</th> <th>Opinión</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mg. Paredes Capristano, María Magdalena.</td> <td>Aplicable</td> </tr> <tr> <td>Mg. Castillo Córdova Margarita.</td> <td>Aplicable</td> </tr> <tr> <td>Mg. Requena Sifuentes, Santos Leonila</td> <td>Aplicable</td> </tr> </tbody> </table> <p>La confiabilidad se evaluó con el Alfa de Cronbach, que arrojó un valor de 0,975.</p> <p style="text-align: center;">Estadísticas de fiabilidad</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Alfa de Cronbach</td> <td>N de elementos</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">,975</td> <td style="text-align: center;">26</td> </tr> </tbody> </table>	Nombre de los expertos	Opinión	Mg. Paredes Capristano, María Magdalena.	Aplicable	Mg. Castillo Córdova Margarita.	Aplicable	Mg. Requena Sifuentes, Santos Leonila	Aplicable	Alfa de Cronbach	N de elementos	,975	26
Nombre de los expertos	Opinión												
Mg. Paredes Capristano, María Magdalena.	Aplicable												
Mg. Castillo Córdova Margarita.	Aplicable												
Mg. Requena Sifuentes, Santos Leonila	Aplicable												
Alfa de Cronbach	N de elementos												
,975	26												

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO 2

Nombre:	Cuestionario de autoestima												
Autor y año:	Autor: Autoestima para Adolescentes (PAA) Caso et al., (2010)												
	Adaptación: Br. Quevedo Huamán, Leoncio Gustavo y Br. Palacios Burga, Juan Carlos												
Objetivo del instrumento:	Medir la variable autoestima												
Usuarios:	Estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo												
Método de implementación:	Individual												
Validez: (Presentar el documento que certifica la validación por expertos) Confiabilidad: (Mostrar los datos estadísticos obtenidos)	<p>La validación del instrumento se sometió a juicio de expertos</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Nombre de los expertos</th> <th style="text-align: left;">Opinión</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mg. Paredes Capristano, María Magdalena.</td> <td>Aplicable</td> </tr> <tr> <td>Mg. Castillo Córdova Margarita.</td> <td>Aplicable</td> </tr> <tr> <td>Mg. Requena Sifuentes, Santos Leonila</td> <td>Aplicable</td> </tr> </tbody> </table> <p>La confiabilidad se evaluó con el Alfa de Cronbach, que arrojó un valor de 0,973.</p> <p style="text-align: center;">Estadísticas de fiabilidad</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Alfa de Cronbach</td> <td style="text-align: center;">N de elementos</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">,973</td> <td style="text-align: center;">30</td> </tr> </tbody> </table>	Nombre de los expertos	Opinión	Mg. Paredes Capristano, María Magdalena.	Aplicable	Mg. Castillo Córdova Margarita.	Aplicable	Mg. Requena Sifuentes, Santos Leonila	Aplicable	Alfa de Cronbach	N de elementos	,973	30
Nombre de los expertos	Opinión												
Mg. Paredes Capristano, María Magdalena.	Aplicable												
Mg. Castillo Córdova Margarita.	Aplicable												
Mg. Requena Sifuentes, Santos Leonila	Aplicable												
Alfa de Cronbach	N de elementos												
,973	30												

ANEXO 3: Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición
Variable 1: Actividad física	Según la OMS (2020), La actividad física incluye cualquier tipo de movimiento corporal que implique un gasto de energía, ya sea como parte de su rutina diaria o a través de actividades estructuradas como caminar, correr, practicar deportes. Este componente es esencial para el desarrollo físico y mental.	La variable actividad física será evaluada mediante un instrumento que utiliza una escala de Likert, basándose en los indicadores de las cuatro dimensiones.	- Intensidad de la actividad física	- Compite en deportes. - Realiza actividades físicas intensas. - Fatiga muscular.	1,2,3 4,5,6 7,8	El cuestionario	Escala de Likert Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
			-Frecuencia de la actividad física	- Realiza actividades físicas a diario. - Se ejercita más de tres veces por semana. - Participación en clases de educación física.	9,10,11 12,13,14 15,16,17		
			- Duración de la actividad física	- Practican ejercicios prolongados. - Realizan actividad física sin mucho descanso. - Tiempo promedio de ejercicio por sesión.	18,19,20 21,22 23,24,25,26		
Variable 2: Autoestima	La autoestima se define como la evaluación personal de uno mismo, abarcando el valor total del individuo, los juicios sobre su valía, los sentimientos hacia sí mismo, consideraciones sobre los demás y la percepción del amor recibido por parte de los demás (González, 2001).	La autoestima será evaluada utilizando un instrumento que emplea una escala de Likert, basándose en los indicadores de las cuatro dimensiones que la componen.	- Personal	- Felicidad - Apariencia personal - Opinión personal	1,2,3,4 5,6,7 8,9,10	El cuestionario	Escala de Likert Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
			- Académica	- Habilidad académica - Actitud académica positiva.	11,12,13 14,15,16		
			- Familiar	- Sentimiento familiar - Aprecio a los miembros de familia	17,18,19 20,21,22,23		
			- Emocional	- Resiliencia emocional - Empatía - Relaciones interpersonales	24,25, 26,27 28,29,30		

ANEXO 4: Carta de presentación



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Trujillo, 11 de junio de 2024.

CARTA DE PRESENTACIÓN N° 745-2024/UCT-EPG-D

Mg. Juan Carlos Granados Barreto
DIRECTOR DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MODALIDAD MIXTA- LEMM

Grados
Trujillo
2024

De mi mayor consideración;

Es grato dirigirme a usted en nombre de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI" para presentarle a **Leoncio Gustavo Quevedo Huamán**, identificado con DNI N° 43503619, y **Juan Carlos Palacios Burga**, identificado con DNI N° 40055265, estudiantes del Programa de Maestría en Investigación y Docencia Universitaria de nuestra institución. Actualmente, los estudiantes se encuentran desarrollando un proyecto de investigación titulado: **ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL OCTAVO CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO 2024.**

Le presento a **Leoncio Gustavo Quevedo Huamán** y **Juan Carlos Palacios Burga** para que puedan llevar a cabo la aplicación de su instrumento de investigación en la entidad que usted dirige.

Quedo a la espera de su pronta respuesta y aprovecho para agradecerle su atención al presente.

Atentamente,



Jorge Brenis Exebio
Dr. Jorge Brenis Exebio
Director (e) de la Escuela de Posgrado
Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI"

C/e
Interesados, archivo EPG

ANEXO 5: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos

AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA Y/O INSTITUCIÓN

Yo JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

identificado con DNI 40600973 en mi calidad de

DIRECTOR DEL PROGRAMA LEMM - FACHSE
(Nombre del puesto del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

del área de FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS, SOCIALES Y EDUCACIÓN
(Nombre del área de la empresa)

de la institución UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
(Nombre de la empresa)

ubicada en la ciudad de LAMBAYEQUE

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

Al /la/s Sr(a/es) Br. Juan Carlos Palacios Burga con DNI 40055265 y Br. Leoncio Gustavo Quevedo Huamán con DNI 43503619
(Nombre completo del o los estudiantes)

del Programa de Maestría en Investigación y Docencia Universitaria, para que utilice la siguiente información de la empresa:

RECIBO DE INFORMACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA LEMM - FACHSE ESPECIALIDAD EDUCACIÓN INICIAL
(Detallar la información a entregar)

con la finalidad de que pueda desarrollar su Informe estadístico, Trabajo de Investigación, Tesis para optar el grado académico de Maestro en Investigación y Docencia Universitaria

Publique los resultados de la investigación en el repositorio institucional de la UCT.

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

Mantener en reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o
 Mencionar el nombre de la empresa.



Firma y sello del Representante Legal

DNI: 40600973

Los Estudiantes declaran que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, los Estudiantes serán sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirán toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

Br. Juan Carlos Palacios Burga

DNI: 40055265

Br. Leoncio Gustavo Quevedo Huamán

DNI: 43503619

ANEXO 6: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotros, Br. Juan Carlos Palacios Burga y Br. Leoncio Gustavo Quevedo Huamán, tenemos el agrado de dirigirnos a usted para saludarlo(a) muy cordialmente y al mismo tiempo solicitar su participación libre en este estudio que tiene fines estrictamente académicos. La investigación está relacionada con el tema: Actividad Física y Autoestima en Estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Aferrándonos a su voluntad y colaboración, le solicitamos, FIRME este documento de consentimiento.

Acepto libre y voluntariamente participar anónimamente en este estudio, cuya información otorgada será manejada de forma confidencial y comprendo que, en calidad de participante voluntario, puedo dejar de participar de esta actividad en algún momento que considere propicio hacerlo. También entiendo que no se otorgará, ni recibirá algún pago o beneficio económico por la participación.

NOMBRE:

Luz Elina Zamora Villalobos

FIRMA:

Luz Elina

Fecha: 30/07/ 2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotros, Br. Juan Carlos Palacios Burga y Br. Leoncio Gustavo Quevedo Huamán, tenemos el agrado de dirigirnos a usted para saludarlo(a) muy cordialmente y al mismo tiempo solicitar su participación libre en este estudio que tiene fines estrictamente académicos. La investigación está relacionada con el tema: Actividad Física y Autoestima en Estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Aferrándonos a su voluntad y colaboración, le solicitamos, FIRME este documento de consentimiento.

Acepto libre y voluntariamente participar anónimamente en este estudio, cuya información otorgada será manejada de forma confidencial y comprendo que, en calidad de participante voluntario, puedo dejar de participar de esta actividad en algún momento que considere propicio hacerlo. También entiendo que no se otorgará, ni recibirá algún pago o beneficio económico por la participación.

NOMBRE:

LORENA ELIZABETH YERREN PRADA

FIRMA:



Fecha: 30/07/2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotros, Br. Juan Carlos Palacios Burga y Br. Leoncio Gustavo Quevedo Huamán, tenemos el agrado de dirigirnos a usted para saludarlo(a) muy cordialmente y al mismo tiempo solicitar su participación libre en este estudio que tiene fines estrictamente académicos. La investigación está relacionada con el tema: Actividad Física y Autoestima en Estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Aferrándonos a su voluntad y colaboración, le solicitamos, FIRME este documento de consentimiento.

Acepto libre y voluntariamente participar anónimamente en este estudio, cuya información otorgada será manejada de forma confidencial y comprendo que, en calidad de participante voluntario, puedo dejar de participar de esta actividad en algún momento que considere propicio hacerlo. También entiendo que no se otorgará, ni recibirá algún pago o beneficio económico por la participación.

NOMBRE:

KENNY LEXY QUESQUEN OSCHOA

FIRMA:



Fecha: 30/07/ 2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotros, Br. Juan Carlos Palacios Burga y Br. Leoncio Gustavo Quevedo Huamán, tenemos el agrado de dirigirnos a usted para saludarlo(a) muy cordialmente y al mismo tiempo solicitar su participación libre en este estudio que tiene fines estrictamente académicos. La investigación está relacionada con el tema: Actividad Física y Autoestima en Estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Aferrándonos a su voluntad y colaboración, le solicitamos, FIRME este documento de consentimiento.

Acepto libre y voluntariamente participar anónimamente en este estudio, cuya información otorgada será manejada de forma confidencial y comprendo que, en calidad de participante voluntario, puedo dejar de participar de esta actividad en algún momento que considere propicio hacerlo. También entiendo que no se otorgará, ni recibirá algún pago o beneficio económico por la participación.

NOMBRE: SHIRLEY ESMERALDA FLORES BECERRA



FIRMA:

Fecha: 30/07/ 2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotros, Br. Juan Carlos Palacios Burga y Br. Leoncio Gustavo Quevedo Huamán, tenemos el agrado de dirigirnos a usted para saludarlo(a) muy cordialmente y al mismo tiempo solicitar su participación libre en este estudio que tiene fines estrictamente académicos. La investigación está relacionada con el tema: Actividad Física y Autoestima en Estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.

Aferrándonos a su voluntad y colaboración, le solicitamos, FIRME este documento de consentimiento.

Acepto libre y voluntariamente participar anónimamente en este estudio, cuya información otorgada será manejada de forma confidencial y comprendo que, en calidad de participante voluntario, puedo dejar de participar de esta actividad en algún momento que considere propicio hacerlo. También entiendo que no se otorgará, ni recibirá algún pago o beneficio económico por la participación.

NOMBRE:

Edita Saucedo Mego

FIRMA:



Fecha: 30/07/ 2024

ANEXO 7: Matriz de consistencia

Título	Formulación del Problema	Hipótesis	Objetivos	Variables	Dimensiones	Metodología
ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL OCTAVO CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO 2024	Problema general ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024?	Hipótesis general Hi: La actividad física se relaciona significativamente con la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.	Objetivo general Determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.	Actividad física	- Intensidad de la actividad física	Tipo Básica – correlacional
	Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de la actividad física en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024?	Hipótesis específicas Hi: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión personal en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.	Objetivos específicos Describir el nivel de la actividad física en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.		- Frecuencia de la actividad física	Métodos Hipotético – deductivo
					- Duración de la actividad física	Diseño No experimental
					- Personal	Población y muestra Población: 227 estudiantes del octavo y décimo ciclo de Educación Inicial de la UNPRG. Muestra: 111 estudiantes del octavo ciclo.
	¿Cuál es el nivel de la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional	Hi: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión académica en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del	Describir el nivel de la autoestima en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.	Autoestima	- Académica	Técnica e instrumentos de recolección de datos Técnica: La encuesta Instrumento: El cuestionario
					- Familiar	Método de análisis

<p>Pedro Ruiz Gallo 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión personal en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión académica en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión familiar en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y la</p>	<p>Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.</p> <p>Hi: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión familiar en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.</p> <p>Hi: La actividad física se relaciona significativamente con la dimensión emocional en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.</p>	<p>Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión personal en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.</p> <p>Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión académica en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.</p> <p>Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión familiar en estudiantes del octavo ciclo de Educación Inicial del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta - LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2024.</p> <p>Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión emocional en estudiantes del octavo ciclo</p>	<p>de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descriptivo - Inferencial
			<p>- Emocional</p>

dimensión emocional en
estudiantes del octavo ciclo
de Educación Inicial del
Programa de Licenciatura en
Educación Modalidad Mixta -
LEMM de la Universidad
Nacional Pedro Ruiz Gallo
2024?

de Educación Inicial del
Programa de Licenciatura en
Educación Modalidad Mixta -
LEMM de la Universidad
Nacional Pedro Ruiz Gallo
2024.

ANEXO 8: Validación de instrumentos

Exp 1.



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del informante: Mg. Requena Sifuentes, Santos Leonila
- 1.2 Institución donde labora: Institución Educativa N° 1562 Nuevo Horizonte
- 1.3 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: Cuestionario de la actividad física y la autoestima
- 1.4 Autor del instrumento: Adaptado de Martínez (2022) y Caso et al., (2010) por: Br. Quevedo Huamán, Leoncio Gustavo y Br. Palacios Burga, Juan Carlos.
- 1.5 Título de la Investigación: ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL OCTAVO CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO 2024.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA					
		0	6	11	16	61	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96		
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																			84			
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																			85			
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				89		
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				85		
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				86		
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas																				89		
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos																				87		
8.COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																				87		
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				88		
10.PERTINENCIA	Es útil y funcional para la investigación.																				90		

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: SI HAY SUFICIENCIA (APLICABLE)

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 87

Lugar y Fecha: San Martín, 29/07/2024

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 19770137. Teléfono: 953104786

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES: Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Nº	ACTIVIDAD FÍSICA	E	B	M	X	C	Observaciones
01	Practicar deportes de equipo como el fútbol, el baloncesto o el voleibol	E					Aplicable
02	Participas en clases de baile zumba o salsa	E					Aplicable
03	Realizar sesiones de natación.	E					Aplicable
04	Realizas entrenamientos de circuito que alternen entre diferentes estaciones de ejercicios, como sentadillas, flexiones, abdominales y saltos	E					Aplicable
05	Realizas carreras de obstáculos, donde enfrento desafíos físicos y mentales	E					Aplicable
06	Mantener un ritmo constante de carrera o trote durante al menos 45 minutos.	E					Aplicable
07	Realizas series de ejercicios de calistenia, como flexiones, dominadas y fondos, hasta alcanzar la fatiga muscular.	E					Aplicable
08	Experimentas fatiga muscular durante tus actividades diarias	E					Aplicable
09	Encuentras tiempo en tu día a día para dedicar al menos 30 minutos a actividades físicas como caminar, correr o hacer ejercicios en casa.	E					Aplicable
10	Incorporo actividades físicas en mi rutina diaria, como caminar o andar en bicicleta	E					Aplicable
11	sigo rutinas de ejercicios en línea o hago yoga en mi habitación para mantenerme activo y saludable	E					Aplicable
12	Realiza una carrera continua de 30 minutos en tres ocasiones a la semana.	E					Aplicable
13	Realiza caminatas 20 minutos 3 veces a la semana	E					Aplicable
14	Participas en juegos de fútbol o voleibol 3 veces por semana	E					Aplicable
15	Disfruto cada clase de educación física como una oportunidad para aprender nuevas habilidades deportivas y mejorar mi condición física general.	E					Aplicable
16	Me esfuerzo para participar en todas las clases de educación física para mantenerme saludable y activo.	E					Aplicable
17	La educación física es esencial para mi desarrollo físico y mental	E					Aplicable
18	Practica baile con ritmos rápidos durante 10 minutos.	E					Aplicable
19	Sube y baja tres escalones en series de seis repeticiones, con intervalos de 30 segundos	E					Aplicable
20	Camina llevando consigo un objeto en un tiempo determinado.	E					Aplicable
21	Realiza actividades prolongadas como caminar mientras ordena la casa.	E					Aplicable
22	Realiza sesiones de baile en casa o asistiendo a una clase de baile.	E					Aplicable
23	Dedicas al menos 5 minutos a realizar ejercicios prolongados durante tus entrenamientos, antes de tomar un breve descanso para recuperarme	E					Aplicable
24	Incluyes ejercicios de fuerza durante al menos 15 minutos en cada sesión	E					Aplicable
25	Realizas ejercicios de resistencia durante 7 minutos antes de tomar descansos.	E					Aplicable
26	Realizas estiramientos específicos durante 10 minutos al final de cada entrenamiento	E					Aplicable

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES: Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar. **Las categorías a evaluar son:** Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Nº	AUTOESTIMA	E	B	M	X	C	Observaciones
01	Disfruto de los momentos simples y cotidianos de la vida	E					Aplicable
02	Disfruto de la compañía de las personas que me rodean y comparto risas con ellos.	E					Aplicable
03	Encuentro satisfacción en realizar actividades que me apasionan y me hacen sentir vivo/a.	E					Aplicable
04	Cultivo una actitud positiva y optimista frente a la vida, encontrando motivos para sonreír incluso en momentos difíciles.	E					Aplicable
05	Me siento cómodo/a y seguro/a con mi apariencia física.	E					Aplicable
06	Acepto y valoro las características únicas de mi cuerpo.	E					Aplicable
07	Reconozco que mi valor como persona va más allá de mi apariencia física.	E					Aplicable
08	Acepto y perdono mis errores y fallos, reconociendo que forman parte de mi crecimiento y aprendizaje.	E					Aplicable
09	Reconozco y valoro mis fortalezas y logros personales.	E					Aplicable
10	Mantengo una actitud positiva hacia mí mismo/a, cultivando el amor propio y la autoestima.	E					Aplicable
11	Me considero habilidoso/a para realizar las tareas académicas	E					Aplicable
12	Utilizo eficazmente estrategias de estudio y organización para optimizar mi rendimiento académico.	E					Aplicable
13	Me siento seguro/a al abordar tareas y desafíos académicos, confiando en mi capacidad para superarlos.	E					Aplicable
14	Aprecio y disfruto el proceso de aprendizaje, encontrando satisfacción en adquirir nuevos conocimientos.	E					Aplicable
15	Mantengo una actitud optimista y proactiva hacia mis estudios, reconociendo que mi esfuerzo y dedicación son clave para alcanzar el éxito académico.	E					Aplicable
16	Reconozco y celebro los logros y avances académicos, reconfortándome con el progreso alcanzado.	E					Aplicable
17	Experimento una profunda conexión emocional con los miembros de mi familia, sintiendo un vínculo afectivo fuerte y duradero.	E					Aplicable
18	Encuentro consuelo y apoyo en momentos de dificultad, sabiendo que puedo confiar en el respaldo incondicional de mi familia.	E					Aplicable
19	Valorizo y aprecio el tiempo que paso con mi familia, reconociendo su importancia en mi vida y en mi desarrollo personal y emocional	E					Aplicable
20	Expreso mi gratitud hacia los miembros de mi familia por su apoyo, amor y cuidado.	E					Aplicable
21	Reconozco y valoro las cualidades únicas de cada miembro de mi familia, celebrando sus fortalezas y virtudes.	E					Aplicable
22	Dedico tiempo de calidad para estar con los miembros de mi familia	E					Aplicable
23	Brindo palabras de ánimo y aliento a los miembros de mi familia, inspirándoles a alcanzar sus metas y sueños.	E					Aplicable
24	Me adapto fácilmente a los cambios y desafíos de la vida escolar.	E					Aplicable
25	Soy capaz de superar obstáculos y dificultades emocionales con determinación y perseverancia	E					Aplicable
26	Escucho activamente a mis compañeros y les brindo un hombro en el que puedan apoyarse.	E					Aplicable
27	Me esfuerzo por comprender los sentimientos y perspectivas de mis compañeros de clase.	E					Aplicable
28	Establezco y mantengo relaciones saludables y positivas con mis compañeros de clase.	E					Aplicable
29	Colaboro eficazmente en equipos de trabajo, contribuyendo con ideas y esfuerzos para lograr objetivos comunes.	E					Aplicable
30	Fomento un ambiente de confianza y apoyo mutuo en mis relaciones interpersonales.	E					Aplicable

CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				E
Amplitud de contenido				E
Redacción de los Ítems				E
Claridad y precisión				E
Pertinencia				E

Evaluado por:

APELLIDOS Y NOMBRES: Mg. Requena Sifuentes, Santos Leonila

COLEGIATURA: 2519700237

DNI: 19700237


Firma

Fecha: 29/07/2024

Exp 2.

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.6 Apellidos y nombres del informante: Mg. Castillo Córdova Margarita
- 1.7 Institución donde labora: Institución Educativa N° 1562 Nuevo Horizonte
- 1.8 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: Cuestionario de la actividad física y la autoestima Autor del instrumento: Adaptado de Martínez (2022) y Caso et al., (2010) por: Br. Quevedo Huamán, Leoncio Gustavo y Br. Palacios Burga, Juan Carlos.
- 1.9 Título de la Investigación: ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL OCTAVO CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO 2024.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		0	6	11	16	61	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																		89		
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																		90		
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																		85		
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																		90		
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																		85		
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas																		90		
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos																		90		
8.COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																		90		
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																		90		
10.PERTINENCIA	Es útil y funcional para la investigación.																		90		

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: SI HAY SUFICIENCIA (APLICABLE)

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 88.9

Lugar y Fecha: San Martín, 29/07/2024



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 46069916. Teléfono: 962283052

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES: Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar **Las categorías a evaluar son:** Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Nº	ACTIVIDAD FÍSICA	E	B	M	X	C	Observaciones
01	Practicar deportes de equipo como el fútbol, el baloncesto o el voleibol	E					Aplicable
02	Participas en clases de baile zumba o salsa	E					Aplicable
03	Realizar sesiones de natación.	E					Aplicable
04	Realizas entrenamientos de circuito que alternen entre diferentes estaciones de ejercicios, como sentadillas, flexiones, abdominales y saltos	E					Aplicable
05	Realizas carreras de obstáculos, donde enfrente desafíos físicos y mentales	E					Aplicable
06	Mantener un ritmo constante de carrera o trote durante al menos 45 minutos.	E					Aplicable
07	Realizas series de ejercicios de calistenia, como flexiones, dominadas y fondos, hasta alcanzar la fatiga muscular.	E					Aplicable
08	Experimentas fatiga muscular durante tus actividades diarias	E					Aplicable
09	Encuentras tiempo en tu día a día para dedicar al menos 30 minutos a actividades físicas como caminar, correr o hacer ejercicios en casa.	E					Aplicable
10	Incorporo actividades físicas en mi rutina diaria, como caminar o andar en bicicleta	E					Aplicable
11	sigo rutinas de ejercicios en línea o hago yoga en mi habitación para mantenerme activo y saludable	E					Aplicable
12	Realiza una carrera continua de 30 minutos en tres ocasiones a la semana.	E					Aplicable
13	Realiza caminatas 20 minutos 3 veces a la semana	E					Aplicable
14	Participas en juegos de fútbol o voleibol 3 veces por semana	E					Aplicable
15	Disfruto cada clase de educación física como una oportunidad para aprender nuevas habilidades deportivas y mejorar mi condición física general.	E					Aplicable
16	Me esfuerzo para participar en todas las clases de educación física para mantenerme saludable y activo.	E					Aplicable
17	La educación física es esencial para mi desarrollo físico y mental	E					Aplicable
18	Practica baile con ritmos rápidos durante 10 minutos.	E					Aplicable
19	Sube y baja tres escalones en series de seis repeticiones, con intervalos de 30 segundos	E					Aplicable
20	Camina llevando consigo un objeto en un tiempo determinado.	E					Aplicable
21	Realiza actividades prolongadas como caminar mientras ordena la casa.	E					Aplicable
22	Realiza sesiones de baile en casa o asistiendo a una clase de baile.	E					Aplicable
23	Dedicas al menos 5 minutos a realizar ejercicios prolongados durante tus entrenamientos, antes de tomar un breve descanso para recuperarme	E					Aplicable
24	Incluyes ejercicios de fuerza durante al menos 15 minutos en cada sesión	E					Aplicable
25	Realizas ejercicios de resistencia durante 7 minutos antes de tomar descansos.	E					Aplicable
26	Realizas estiramientos específicos durante 10 minutos al final de cada entrenamiento	E					Aplicable

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES: Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar. **Las categorías a evaluar son:** Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Nº	AUTOESTIMA	E	B	M	X	C	Observaciones
01	Disfruto de los momentos simples y cotidianos de la vida	E					Aplicable
02	Disfruto de la compañía de las personas que me rodean y comparto risas con ellos.	E					Aplicable
03	Encuentro satisfacción en realizar actividades que me apasionan y me hacen sentir vivo/a.	E					Aplicable
04	Cultivo una actitud positiva y optimista frente a la vida, encontrando motivos para sonreír incluso en momentos difíciles.	E					Aplicable
05	Me siento cómodo/a y seguro/a con mi apariencia física.	E					Aplicable
06	Acepto y valoro las características únicas de mi cuerpo.	E					Aplicable
07	Reconozco que mi valor como persona va más allá de mi apariencia física.	E					Aplicable
08	Acepto y perdono mis errores y fallos, reconociendo que forman parte de mi crecimiento y aprendizaje.	E					Aplicable
09	Reconozco y valoro mis fortalezas y logros personales.	E					Aplicable
10	Mantengo una actitud positiva hacia mí mismo/a, cultivando el amor propio y la autoestima.	E					Aplicable
11	Me considero habilidoso/a para realizar las tareas académicas	E					Aplicable
12	Utilizo eficazmente estrategias de estudio y organización para optimizar mi rendimiento académico.	E					Aplicable
13	Me siento seguro/a al abordar tareas y desafíos académicos, confiando en mi capacidad para superarlos.	E					Aplicable
14	Aprecio y disfruto el proceso de aprendizaje, encontrando satisfacción en adquirir nuevos conocimientos.	E					Aplicable
15	Mantengo una actitud optimista y proactiva hacia mis estudios, reconociendo que mi esfuerzo y dedicación son clave para alcanzar el éxito académico.	E					Aplicable
16	Reconozco y celebro los logros y avances académicos, reconfortándome con el progreso alcanzado.	E					Aplicable
17	Experimento una profunda conexión emocional con los miembros de mi familia, sintiendo un vínculo afectivo fuerte y duradero.	E					Aplicable
18	Encuentro consuelo y apoyo en momentos de dificultad, sabiendo que puedo confiar en el respaldo incondicional de mi familia.	E					Aplicable
19	Valorizo y aprecio el tiempo que paso con mi familia, reconociendo su importancia en mi vida y en mi desarrollo personal y emocional	E					Aplicable
20	Expreso mi gratitud hacia los miembros de mi familia por su apoyo, amor y cuidado.	E					Aplicable
21	Reconozco y valoro las cualidades únicas de cada miembro de mi familia, celebrando sus fortalezas y virtudes.	E					Aplicable
22	Dedico tiempo de calidad para estar con los miembros de mi familia	E					Aplicable
23	Brindo palabras de ánimo y aliento a los miembros de mi familia, inspirándoles a alcanzar sus metas y sueños.	E					Aplicable
24	Me adapto fácilmente a los cambios y desafíos de la vida escolar.	E					Aplicable
25	Soy capaz de superar obstáculos y dificultades emocionales con determinación y perseverancia	E					Aplicable
26	Escucho activamente a mis compañeros y les brindo un hombro en el que puedan apoyarse.	E					Aplicable
27	Me esfuerzo por comprender los sentimientos y perspectivas de mis compañeros de clase.	E					Aplicable
28	Establezco y mantengo relaciones saludables y positivas con mis compañeros de clase.	E					Aplicable
29	Colaboro eficazmente en equipos de trabajo, contribuyendo con ideas y esfuerzos para lograr objetivos comunes.	E					Aplicable
30	Fomento un ambiente de confianza y apoyo mutuo en mis relaciones interpersonales.	E					Aplicable

CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				E
Amplitud de contenido				E
Redacción de los Ítems				E
Claridad y precisión				E
Pertinencia				E

Evaluado por:

APELLIDOS Y NOMBRES: Mg. Castillo Córdova Margarita
COLEGIATURA: 1546069916
DNI: 46069916



Firma

Fecha: 29/07/2024

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
I. DATOS GENERALES

- 1.10 Apellidos y nombres del informante: Mg. Paredes Capristano, María Magdalena
 1.11 Institución donde labora: Institución Educativa N° 1562 Nuevo Horizonte
 1.12 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: Cuestionario de la actividad física y la autoestima Autor del instrumento: Adaptado de Martínez (2022) y Caso et al., (2010) por: Br. Quevedo Huamán, Leoncio Gustavo y Br. Palacios Burga, Juan Carlos.
 1.13 Título de la Investigación: ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL OCTAVO CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO 2024.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																			90		
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																			90		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																		85			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			90		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																		85			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas																		85			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos																			90		
8. COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																		85			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																			90		
10. PERTINENCIA	Es útil y funcional para la investigación.																			90		

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: SI HAY SUFICIENCIA (APLICABLE)

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 88

Lugar y Fecha: San Martín, 29/07/2024



María Magdalena Paredes Capristano
 MAGISTER
 FIRMADO DIGITALMENTE
 DNI: 46069916. Teléfono: 947061097

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES: Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar **Las categorías a evaluar son:** Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Nº	ACTIVIDAD FÍSICA	E	B	M	X	C	Observaciones
01	Practicar deportes de equipo como el fútbol, el baloncesto o el voleibol	E					Aplicable
02	Participas en clases de baile zumba o salsa	E					Aplicable
03	Realizar sesiones de natación.	E					Aplicable
04	Realizas entrenamientos de circuito que alternen entre diferentes estaciones de ejercicios, como sentadillas, flexiones, abdominales y saltos	E					Aplicable
05	Realizas carreras de obstáculos, donde enfrente desafíos físicos y mentales	E					Aplicable
06	Mantener un ritmo constante de carrera o trote durante al menos 45 minutos.	E					Aplicable
07	Realizas series de ejercicios de calistenia, como flexiones, dominadas y fondos, hasta alcanzar la fatiga muscular.	E					Aplicable
08	Experimentas fatiga muscular durante tus actividades diarias	E					Aplicable
09	Encuentras tiempo en tu día a día para dedicar al menos 30 minutos a actividades físicas como caminar, correr o hacer ejercicios en casa.	E					Aplicable
10	Incorporo actividades físicas en mi rutina diaria, como caminar o andar en bicicleta	E					Aplicable
11	sigo rutinas de ejercicios en línea o hago yoga en mi habitación para mantenerme activo y saludable	E					Aplicable
12	Realiza una carrera continua de 30 minutos en tres ocasiones a la semana.	E					Aplicable
13	Realiza caminatas 20 minutos 3 veces a la semana	E					Aplicable
14	Participas en juegos de fútbol o voleibol 3 veces por semana	E					Aplicable
15	Disfruto cada clase de educación física como una oportunidad para aprender nuevas habilidades deportivas y mejorar mi condición física general.	E					Aplicable
16	Me esfuerzo para participar en todas las clases de educación física para mantenerme saludable y activo.	E					Aplicable
17	La educación física es esencial para mi desarrollo físico y mental	E					Aplicable
18	Practica baile con ritmos rápidos durante 10 minutos.	E					Aplicable
19	Sube y baja tres escalones en series de seis repeticiones, con intervalos de 30 segundos	E					Aplicable
20	Camina llevando consigo un objeto en un tiempo determinado.	E					Aplicable
21	Realiza actividades prolongadas como caminar mientras ordena la casa.	E					Aplicable
22	Realiza sesiones de baile en casa o asistiendo a una clase de baile.	E					Aplicable
23	Dedicas al menos 5 minutos a realizar ejercicios prolongados durante tus entrenamientos, antes de tomar un breve descanso para recuperarme	E					Aplicable
24	Incluyes ejercicios de fuerza durante al menos 15 minutos en cada sesión	E					Aplicable
25	Realizas ejercicios de resistencia durante 7 minutos antes de tomar descansos.	E					Aplicable
26	Realizas estiramientos específicos durante 10 minutos al final de cada entrenamiento	E					Aplicable

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES: Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar. **Las categorías a evaluar son:** Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Nº	AUTOESTIMA	E	B	M	X	C	Observaciones
01	Disfruto de los momentos simples y cotidianos de la vida	E					Aplicable
02	Disfruto de la compañía de las personas que me rodean y comparto risas con ellos.	E					Aplicable
03	Encuentro satisfacción en realizar actividades que me apasionan y me hacen sentir vivo/a.	E					Aplicable
04	Cultivo una actitud positiva y optimista frente a la vida, encontrando motivos para sonreír incluso en momentos difíciles.	E					Aplicable
05	Me siento cómodo/a y seguro/a con mi apariencia física.	E					Aplicable
06	Acepto y valoro las características únicas de mi cuerpo.	E					Aplicable
07	Reconozco que mi valor como persona va más allá de mi apariencia física.	E					Aplicable
08	Acepto y perdono mis errores y fallos, reconociendo que forman parte de mi crecimiento y aprendizaje.	E					Aplicable
09	Reconozco y valoro mis fortalezas y logros personales.	E					Aplicable
10	Mantengo una actitud positiva hacia mí mismo/a, cultivando el amor propio y la autoestima.	E					Aplicable
11	Me considero habilidoso/a para realizar las tareas académicas	E					Aplicable
12	Utilizo eficazmente estrategias de estudio y organización para optimizar mi rendimiento académico.	E					Aplicable
13	Me siento seguro/a al abordar tareas y desafíos académicos, confiando en mi capacidad para superarlos.	E					Aplicable
14	Aprecio y disfruto el proceso de aprendizaje, encontrando satisfacción en adquirir nuevos conocimientos.	E					Aplicable
15	Mantengo una actitud optimista y proactiva hacia mis estudios, reconociendo que mi esfuerzo y dedicación son clave para alcanzar el éxito académico.	E					Aplicable
16	Reconozco y celebro los logros y avances académicos, reconfortándome con el progreso alcanzado.	E					Aplicable
17	Experimento una profunda conexión emocional con los miembros de mi familia, sintiendo un vínculo afectivo fuerte y duradero.	E					Aplicable
18	Encuentro consuelo y apoyo en momentos de dificultad, sabiendo que puedo confiar en el respaldo incondicional de mi familia.	E					Aplicable
19	Valorizo y aprecio el tiempo que paso con mi familia, reconociendo su importancia en mi vida y en mi desarrollo personal y emocional	E					Aplicable
20	Expreso mi gratitud hacia los miembros de mi familia por su apoyo, amor y cuidado.	E					Aplicable
21	Reconozco y valoro las cualidades únicas de cada miembro de mi familia, celebrando sus fortalezas y virtudes.	E					Aplicable
22	Dedico tiempo de calidad para estar con los miembros de mi familia	E					Aplicable
23	Brindo palabras de ánimo y aliento a los miembros de mi familia, inspirándoles a alcanzar sus metas y sueños.	E					Aplicable
24	Me adapto fácilmente a los cambios y desafíos de la vida escolar.	E					Aplicable
25	Soy capaz de superar obstáculos y dificultades emocionales con determinación y perseverancia	E					Aplicable
26	Escucho activamente a mis compañeros y les brindo un hombro en el que puedan apoyarse.	E					Aplicable
27	Me esfuerzo por comprender los sentimientos y perspectivas de mis compañeros de clase.	E					Aplicable
28	Establezco y mantengo relaciones saludables y positivas con mis compañeros de clase.	E					Aplicable
29	Colaboro eficazmente en equipos de trabajo, contribuyendo con ideas y esfuerzos para lograr objetivos comunes.	E					Aplicable
30	Fomento un ambiente de confianza y apoyo mutuo en mis relaciones interpersonales.	E					Aplicable

CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				E
Amplitud de contenido				E
Redacción de los Ítems				E
Claridad y precisión				E
Pertinencia				E

Evaluado por:

APELLIDOS Y NOMBRES: Mg. Paredes Capristano, María Magdalena
 COLEGIATURA: 1518169942
 DNI: 18169942



María Magdalena Paredes Capristano
 MAGISTER
 EDUCACIÓN INICIAL Y EDUCACIÓN

Fecha: 29/07/2024

Confiabilidad de los instrumentos

Instrumento 1

Resumen de procesamiento de casos				
		N	%	
Casos	Válido	56	100.0	
	Excluido ^a	0	0.0	
	Total	56	100.0	
a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del				
Estadísticas de				
Alfa de Cronbach	N de elementos			
0.975	26			
Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	88.20	247.252	0.936	0.973
VAR00002	88.39	250.025	0.910	0.973
VAR00003	89.13	258.802	0.543	0.975
VAR00004	88.41	250.319	0.890	0.973
VAR00005	88.52	249.745	0.883	0.973
VAR00006	88.41	249.228	0.907	0.973
VAR00007	88.95	254.633	0.704	0.974
VAR00008	88.16	264.428	0.288	0.977
VAR00009	88.29	246.462	0.941	0.973
VAR00010	88.41	250.610	0.908	0.973
VAR00011	89.36	257.979	0.354	0.978
VAR00012	88.95	262.452	0.371	0.976
VAR00013	88.71	253.117	0.785	0.974
VAR00014	88.20	247.252	0.936	0.973
VAR00015	88.23	248.363	0.922	0.973
VAR00016	88.21	247.553	0.912	0.973
VAR00017	88.21	246.935	0.937	0.973
VAR00018	88.39	250.025	0.910	0.973
VAR00019	89.07	262.286	0.372	0.976
VAR00020	88.79	250.390	0.833	0.974
VAR00021	88.84	247.156	0.837	0.974
VAR00022	88.41	250.137	0.898	0.973
VAR00023	88.79	250.390	0.833	0.974
VAR00024	88.84	247.156	0.837	0.974
VAR00025	88.93	249.231	0.748	0.974
VAR00026	88.79	253.444	0.730	0.974

Instrumento 2

Resumen de procesamiento de casos				
		N	%	
Casos	Válido	56	100.0	
	Excluido ^a	0	0.0	
	Total	56	100.0	
a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del				
Estadísticas de				
Alfa de Cronbach		N de elementos		
0.973		30		
Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	103.9821	297.363	0.824	0.972
VAR00002	104.0000	297.964	0.822	0.972
VAR00003	104.0000	297.600	0.837	0.972
VAR00004	103.9643	297.562	0.823	0.972
VAR00005	104.0179	291.872	0.832	0.972
VAR00006	103.9643	297.381	0.830	0.972
VAR00007	104.5000	309.891	0.319	0.975
VAR00008	104.3214	300.804	0.683	0.973
VAR00009	104.0000	290.800	0.853	0.972
VAR00010	104.0357	298.653	0.812	0.972
VAR00011	103.9821	296.891	0.843	0.972
VAR00012	104.0179	291.872	0.832	0.972
VAR00013	103.9821	296.709	0.850	0.972
VAR00014	104.5000	309.891	0.319	0.975
VAR00015	104.3393	300.119	0.713	0.972
VAR00016	104.0000	290.800	0.853	0.972
VAR00017	103.9821	298.636	0.801	0.972
VAR00018	104.0000	297.600	0.837	0.972
VAR00019	103.9821	296.891	0.843	0.972
VAR00020	103.9821	296.709	0.850	0.972
VAR00021	104.5000	309.891	0.319	0.975
VAR00022	104.3393	300.119	0.713	0.972
VAR00023	104.0000	290.800	0.853	0.972
VAR00024	103.9821	296.891	0.843	0.972
VAR00025	104.0179	291.872	0.832	0.972
VAR00026	103.9821	296.709	0.850	0.972
VAR00027	104.5000	309.891	0.319	0.975
VAR00028	104.3571	299.470	0.718	0.972
VAR00029	103.9821	296.709	0.850	0.972
VAR00030	104.5000	309.891	0.319	0.975

ANEXO 9: Reporte Turnitin

ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL OCTAVO CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	1%
9	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo