

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO “BENEDICTO XVI”

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES



LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO, 2024

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

AUTORES

Br. Castro Tiznado, Jorge Alfonso
<https://orcid.org/0000-0002-3182-7751>

Br. Nole Olivera, Nelson
<https://orcid.org/0000-0007-7714-5149>

ASESORA

Mg. Pérez Mena, Celina
<https://orcid.org/0000-0002-5888-8714>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Pedagogía y didáctica

TRUJILLO - PERÚ
2025

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor Decano de la Facultad de Humanidades:

Yo, Mg. Pérez Mena, Celina con DNI N° 16712856, como asesora del trabajo de investigación titulado “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO 2024”, desarrollado por los Bachilleres Castro Tizado, Jorge Alfonso con DNI 43749313; y Nole Olivera, Nelson con DNI 46901311, del Programa de EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el Reglamento de Titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Humanidades. 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.



Mg. Pérez Mena Celina
DNI 16712856

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

EXCMO. MONS. GILBERTO ALFREDO VIZCARRA MORI, SJ

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

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. HÉCTOR ISRAEL VELÁSQUEZ CUEVA

Decano de la Facultad de Humanidades

DRA. TERESA SOFÍA REATEGUI MARIN

Secretaria General

DEDICATORIA

Dedicado a Dios por la oportunidad de vida que nos permite seguir cumpliendo sueños y a nuestra familia pues sin su apoyo y ánimo no habiéramos podido lograr nuestras metas deseadas, y continuar con entereza y tenacidad.

A las personas que nos acompañaron y proporcionaron su apoyo permitiendo realizarnos profesionalmente.

Los autores

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a nuestros docentes que han compartido sus conocimientos y en especial a nuestro asesor por su paciencia y dedicación, a la familia y amigos por sus palabras de aliento e incentivarnos a luchar por nuestras metas.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD


Nosotros , Br. Castro Tiznado, Jorge Alfonso con DNI N° 43749313 y Br. Nole Olivera, Nelson con DNI N° 46901311, bachilleres del Programa de Estudios de Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”; damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Humanidades, para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO 2024”, el cual consta de un total de 75 páginas, en las que se incluye 15 tablas y 4 figuras, más un total de 32 páginas en anexos.

Dejamos 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, garantizamos 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 a nuestra entera responsabilidad.

.

.

Los autores



Castro Tiznado, Jorge Alfonso
DNI 43749313



Nole Olivera, Nelson
DNI 46901311

ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD-----	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS-----	iii
DEDICATORIA -----	iv
AGRADECIMIENTO-----	v
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD -----	vi
ÍNDICE-----	vii
ÍNDICE DE TABLAS -----	viii
ÍNDICE DE FIGURAS -----	ix
RESUMEN-----	x
ABSTRACT -----	xi
I. INTRODUCCIÓN -----	12
II. METODOLOGÍA -----	25
2.1. Enfoque y tipo-----	25
2.2. Diseño de investigación-----	26
2.3. Población y muestra -----	27
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos-----	28
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información-----	30
2.6. Aspectos éticos en investigación -----	30
III. RESULTADOS -----	31
IV. DISCUSIÓN -----	44
V. CONCLUSIONES -----	46
VI. RECOMENDACIONES -----	47
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----	48
ANEXOS-----	555
Anexo 1: Matriz de consistencia-----	566
Anexo 2: Instrumentos de recolección de la información-----	577
Anexo 3: Ficha técnica -----	599
Anexo 4: Matriz de operacionalización de variables -----	611
Anexo 5: Validación por juicio de expertos-----	622
Anexo 6: Carta de presentación-----	744
Anexo 7: Captura de similitud turnitin-----	755

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población estudiantes de primaria	27
Tabla 2. Muestra estudiantes de primaria	27
Tabla 3. Técnica e instrumento	28
Tabla 4. Confiabilidad de variables.....	29
Tabla 5. Niveles obtenidos de la variable actividad física	31
Tabla 6. Niveles obtenidos de la variable autoestima	32
Tabla 7. Niveles obtenidos para las dimensiones de la variable actividad física.	33
Tabla 8. Niveles obtenidos para las dimensiones de la variable autoestima	35
Tabla 9. Prueba de normalidad para las variables de estudio.....	37
Tabla 10. Prueba de normalidad para las dimensiones de las variables de estudio.....	38
Tabla 11. Correlación entre las variables de estudio.....	39
Tabla 12. Tabla de contingencia para los niveles de las variables de estudio.....	40
Tabla 13. Correlación entre la dimensión Actividad Física Moderada de la variable Actividad Física y variable Autoestima	41
Tabla 14. Correlación entre la dimensión Actividad Física Intensa de la variable Actividad Física y variable Autoestima.	42
Tabla 15. Correlación entre la dimensión Actividad Física Sedentaria de la variable Actividad Física y variable Autoestima.....	43

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveles obtenidos en la variable Actividad Física	32
Figura 2. Niveles obtenidos en la variable Autoestima	33
Figura 3. Niveles obtenidos para las dimensiones de la variable Actividad Física.....	34
Figura 4. Niveles obtenidos para las dimensiones de la variable Autoestima.....	36

RESUMEN

El trabajo de investigación La actividad física y su influencia en la autoestima de estudiantes del nivel primaria en una institución educativa de Trujillo 2024, se constituye en un aporte con el objetivo establecer la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de primaria. Con una investigación de tipo correlacional con enfoque cuantitativo, descriptiva, implicó correlaciones entre las variables de estudio en una población conformada por 161 estudiantes de 1 a 6 de primaria, siendo 80 los que integraron la muestra, a los cuales se aplicó dos cuestionarios. Sus resultados evidenciaron entre Las Actividades Físicas y Autoestima de los estudiantes de primaria de una Institución Educativa de Trujillo 2024, se relacionan en un nivel de 0,889, según la escala de Correlación positiva muy fuerte. Lo que concluyó que actividad física está estrechamente relacionada con la autoestima en los estudiantes de primaria, sugiriendo que la práctica de actividad física tiene un impacto importante en la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos y en la relación a su autoconcepto y salud emocional.

Palabras claves: educación física, autoestima, actividad física y salud emocional

ABSTRACT

The research work on physical activity and its influence on the self-esteem of primary school students in an educational institution in Trujillo 2024 constitutes a contribution with the objective of the relationship between physical activity and self-esteem in primary school students. With a correlational type of research with a quantitative, descriptive approach, it involved correlations between the study variables in a population made up of 161 primary school students from 1 to 6, with 80 making up the sample, to whom two questionnaires were applied. Their results showed that between Physical Activities and Self-esteem of primary students of an Educational Institution in Trujillo 2024, they are related at a level of 0.889, according to the very strong positive correlation scale. What concluded that physical activity is closely related to self-esteem in primary school students, suggesting that the practice of physical activity has an important impact on the perception that students have of themselves and the relationship to their self-concept and emotional health.

Keywords: physical education, self-esteem, physical activity and emotional health

I. INTRODUCCIÓN

Las diversas acciones establecidas como prevención ante la pandemia Covid19 en el país determinó asumir responsabilidades en salvaguarda de la salud e integridad personal y familiar. El confinamiento se constituyó en una alternativa que a lo largo de los años ha causado alteraciones en la conducta de todas las personas. El estrés, la violencia y la depresión incrementaron sus indicadores en las tendencias que perjudicaron la autoestima de las personas, en especial, de los niños.

La alteración de tiempos y el estar realizando trabajo remoto vía virtual colaboró en esta situación donde la obesidad y la rutina han evidenciado ser otros factores que han perjudicado el bienestar emocional y corporal de las personas (Ambulo, et al., 2020). La descripción antes referida se traslada al servicio educativo donde se identifica casos que demuestran estas tendencias que limitan o influyen para apoyar el crecimiento emocional y social de estudiantes del nivel primario cuyas edades comprenden de 6 a 11 años en promedio (Iraheta et al., 2020).

De acuerdo a la aplicación de Encuesta de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable 2021, (CPI, 2022), un 52,4% de la población practica algún deporte o realiza actividad física. Del total de personas que no realizan actividad física el 58,6% indica que no le alcanza el tiempo/ tiene otras actividades que realizar como el estudiar u ocuparse de casa. Además, el 58,2 % indica que el motivo principal por el que realiza ejercicio, deporte o actividad física es para llevar una vida saludable como estilo de vida y un 18,1% porque le hace sentirse feliz.

De esta forma, el área curricular denominado Educación Física, según MINEDU (2016), gestiona aprendizajes en cuanto a fomentar la adquisición de hábitos vinculados a la mejora del aspecto socioemocional y corporal lo que resalta su trascendencia en el proceso educativo. Por ende, mediante la experiencia curricular de Educación Física promueve que estudiantes cultiven una perspectiva reflexiva sobre el cuidado de su bienestar y el de los demás. El objetivo es que adquieran autonomía y habilidades para tomar decisiones que contribuyan a mejorar sus hábitos de vida y su salud emocional. De esta manera, promueve un perfil de egreso en los estudiantes basado por la motricidad, las habilidades sociomotrices

y la vida saludable.

Ante estas exigencias, es fundamental que los docentes de Educación Física replanteen sus estrategias didácticas para fomentar la actividad física como una vía efectiva para reforzar la autoestima en los estudiantes de primaria. Más allá del simple ejercicio, se trata de entender la práctica pedagógica como un recurso clave para mejorar el estado de ánimo, el bienestar emocional y la disposición de los niños a participar con entusiasmo en distintas actividades. Al mismo tiempo, este tipo de intervenciones contribuye a fortalecer tanto la comunicación interna como externa dentro del entorno educativo, facilitando así la puesta en marcha de estrategias que aseguren sesiones de aprendizaje sostenibles y significativas para estudiantes y docentes. (Camargo et al., 2020)

En este contexto, se evidenció en la Institución Educativa de primaria *Ciro Alegría* de la Provincia de Trujillo, estudiantes que no ejercían mucha actividad física o preferían no realizarla, sin embargo, lo que preocupó fue identificar que estos estudiantes también presentaban problemas asociados al entorno socioemocional como los siguientes: falta de socialización, baja autoestima, depresión por hogares disfuncionales y violentos, problemas de disciplina, ansiedad, tristeza y poco ánimo por las actividades pedagógicas, lo que a veces genera que eviten asistir a la escuela, así mismo afectan su aprendizaje. Siendo necesario contar con un apoyo pedagógico pertinente que considere los indicadores afectivos citados como las experiencias de aprendizaje de la Educación Física a partir de la promoción de la actividad física.

Ante lo cual, se planteó el problema general: ¿Existe relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa *Ciro Alegría - Trujillo, 2024?*, asimismo sus problemas específicos: ¿De qué manera se relaciona la actividad física moderada y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa *Ciro Alegría - Trujillo, 2024?* ¿De qué manera se relaciona la actividad física intensa y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa *Ciro Alegría - Trujillo, 2024?* ¿De qué forma se relaciona la actividad física sedentaria y la autoestima en estudiantes de primaria de una Institución Educativa *Ciro Alegría - Trujillo, 2024?*

El trabajo de investigación, por lo tanto, promueve una intervención significativa en beneficio de los estudiantes, lo que se evidencia una justificación teórica porque diversos autores permiten reconocer el aporte de la actividad física en la autoestima de los estudiantes

y, con sus aportes contribuyen en darle sostenibilidad científica a las conclusiones y corroboraciones de la investigación. De esta manera, los resultados sirven para tener conocimiento real sobre la existencia de la relación entre la variable independiente actividad física y la variable dependiente autoestima relacionados a estudiantes de primaria. De igual forma, su justificación social, permite mejorar la satisfacción entre beneficiarios internos y externos de la institución educativa estableciendo una interrelación de causa y beneficio en relación a lo señalado; asimismo, beneficiará a las demás Ugel de la región para mejorar continuamente la calidad de resultados. Su justificación metodológica, garantizo que el estudio tiene como propósito contribuir con metodologías a través de la implementación de instrumentos para medir la relación entre las variables objeto de estudio, lo que servirá para ampliar o mejorar nuevas estrategias de gestión pedagógica en beneficio de los usuarios de primaria. Finalmente, resaltó su justificación práctica, ya que los aportes establecidos ayudan a establecer cómo se relaciona significativamente la actividad física con la autoestima de los estudiantes, permitiendo así que el titular de la entidad o quien corresponda recomiende implementar estrategias acordes a la realidad.

A partir de los cuales se estableció el objetivo general del trabajo de investigación: Determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegría - Trujillo, 2024, como específicos identificar la relación entre la actividad física moderada y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegría - Trujillo, 2024, describir la relación entre la actividad física intensa y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegría - Trujillo, 2024 y, identificar la relación entre la actividad física sedentaria y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegría - Trujillo, 2024.

Y como hipótesis se identificaron las siguientes: Hipótesis general La actividad física se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegría - Trujillo, 2024. Y como Hipótesis específicas: La actividad física moderada se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegría - Trujillo, 2024; la actividad física intensa se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegría - Trujillo, 2024, y, la actividad física sedentaria se

relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegría - Trujillo, 2024.

El trabajo de investigación se refuerza con el aporte de investigaciones, a nivel internacional para establecer la relación entre la actividad física y la autoestima; en España, Álvarez y Fernández (2022) señalan que la práctica de actividad física puede provocar tanto emociones positivas como negativas, dependiendo del tipo de ejercicio que se realice. En este contexto, se llevó a cabo un estudio cuasiexperimental con mediciones antes y después de la intervención, con el objetivo de analizar cómo influye la actividad física competitiva en comparación con la no competitiva en las emociones de los estudiantes de Educación Física. Para ello, se utilizó el cuestionario POMS (Profile of Mood States) (Andrade, et al., 2013), que evalúa aspectos como la depresión, el vigor, la ira, la tensión y la fatiga. La muestra consistió en 43 estudiantes de entre 11 y 12 años ($M = 11.3$, $DT = 1.2$) de un centro concertado en Burgos, España. Los resultados mostraron que los factores de depresión e ira presentaron diferencias significativas al comparar los efectos de la actividad física competitiva y no competitiva, siendo más elevados en los momentos de práctica competitiva. Estos factores, que están asociados a emociones negativas, fueron más pronunciados cuando los estudiantes participaron en actividades competitivas. En conclusión, el estudio sugiere que la actividad física competitiva puede generar emociones negativas en los estudiantes.

Asimismo, en el mismo país, Rodríguez et al. (2020) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de analizar la relación entre la práctica de actividad física (AF), las fortalezas y dificultades de los estudiantes, y su calidad de vida (CdV), teniendo en cuenta el género y el nivel de actividad física. El estudio se centró en alumnos de segundo ciclo de Educación Primaria, y buscaba también examinar cómo las variables relacionadas con la actividad física y las conductas de los niños influían en su calidad de vida. Un total de 114 niños y niñas de 3º y 4º de Educación Primaria. Para evaluar la actividad física, se utilizó el cuestionario PAQ-A. Los resultados mostraron que los niños presentaban mayores niveles de hiperactividad, mientras que las niñas mostraban más conductas prosociales. Además, se encontró que un nivel alto de actividad física estaba significativamente relacionado con una mejor calidad de vida. En cuanto a los análisis adicionales, los resultados de regresión lineal multivariante indicaron que tanto una actividad física elevada como una mayor adherencia a la dieta mediterránea se asociaban con un mejor bienestar físico y un entorno escolar

positivo. Por su parte, las fortalezas y dificultades se vinculaban tanto al bienestar físico y psicológico como al entorno escolar y las relaciones sociales. Finalmente, la actividad física y las fortalezas y dificultades también se asociaron con una mejor calidad de vida global de los estudiantes.

Sánchez y Chacón (2021), al finalizar su estudio en Murcia, concluyen que la autoestima puede considerarse una habilidad clave para lograr un aprendizaje más profundo y significativo, especialmente cuando se integra en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Esto se debe a que cada situación que se presenta en el aula genera emociones, ya sean positivas o negativas, y es en este contexto donde el docente tiene la oportunidad de intervenir de manera positiva, ayudando a los estudiantes a gestionar esas emociones de forma constructiva. Tener una buena autoestima y un equilibrio emocional contribuye al bienestar tanto físico como mental, ya que nuestras emociones influyen directamente en cómo nos sentimos y enfrentamos las diferentes situaciones de la vida cotidiana. En este sentido, la práctica de actividad física (AF) o deportes también desempeña un papel crucial en la mejora de nuestra salud emocional y física. Realizar actividad física genera emociones positivas, pero también puede desencadenar emociones negativas. Por este motivo, los autores proponen que, en el ámbito de la Educación Física (EF) en Educación Primaria, es fundamental que los docentes refuercen y gestionen esas emociones durante las clases. Mientras más pronto se logre encaminar las emociones negativas y se incentive una actitud positiva en los estudiantes, mayores serán las posibilidades de que desarrollen una autoestima sólida, lo cual impacta directamente en su forma de aprender. En ese sentido, la Educación Física se convierte en un espacio privilegiado para trabajar tanto el bienestar emocional como el académico, con el docente desempeñando un rol clave como acompañante y guía en todo este proceso.

Y, en Honduras, Vásquez et al. (2019) llevaron a cabo una investigación cuyo propósito era analizar la prevalencia de sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la población escolar de San Pedro Sula. El estudio incluyó a 825 niños y niñas con edades entre 9 y 13 años, distribuidos en 416 mujeres y 409 hombres. Para llevar a cabo el análisis, se midieron el índice de masa corporal (IMC), el nivel de actividad física (utilizando el cuestionario PAQ-C) y la autoestima (medida con el cuestionario LAWSEQ). Los resultados mostraron que un 79.8 % de los escolares se encontraban en un rango de peso saludable, mientras que un 14.8 % presentaban sobrepeso u obesidad, y un 5.3 % padecían

desnutrición. En cuanto a la actividad física, la mayoría de los estudiantes reportaron niveles moderados de ejercicio. Por otro lado, se observó que casi la mitad de los estudiantes (46.9 %) tenía un nivel bajo de autoestima, mientras que el 50.5 % se encontraba en un rango promedio. En términos de relaciones entre las variables, los análisis estadísticos mostraron que el nivel de actividad física estaba positivamente correlacionado con el sexo, siendo más alto en los niños que en las niñas ($r = 0.74$, $p = 0.02$). Además, la actividad física mostró una correlación muy alta con la autoestima ($r = 0.81$, $p = 0.001$), lo que sugiere que los niños que realizaban más actividad física tendían a tener una mejor autoestima. En conclusión, los autores destacan que los niños de Honduras practican más actividad física que las niñas, y que un mayor nivel de actividad física parece estar asociado a una mejor autoestima.

A nivel nacional se realizaron estudios como en Ayacucho, Martínez (2022) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes de cuarto grado de educación secundaria en el Colegio San Antonio de Huamanga, en 2021. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y transversal correlacional. La muestra estuvo compuesta por 64 estudiantes, y se utilizaron dos instrumentos validados a nivel internacional para recolectar los datos: el cuestionario IPAQ para medir el nivel de actividad física y el cuestionario PAA para evaluar la autoestima. Los resultados mostraron que el 57.8 % de los adolescentes se encontraban en un nivel moderado de actividad física, el 32.8 % en un nivel alto y solo el 9.4 % en un nivel bajo. En cuanto a la autoestima, el 42.2 % de los estudiantes presentaban un nivel moderado, el 29.7 % un nivel alto, y el 28.1 % un nivel bajo. A partir de estos hallazgos, se concluyó que existe una relación significativa entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes. Es decir, los niveles de actividad física parecen tener un impacto directo sobre la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos.

En Lima, Zavala et al. (2022) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de analizar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, con un diseño correlacional prospectivo y un enfoque no experimental de corte transversal. Se utilizó un método hipotético-deductivo para explorar las posibles conexiones entre las variables. La muestra estuvo compuesta por 61 estudiantes, de los cuales 25 eran varones y 36 mujeres. Todos los participantes eran estudiantes de sexto grado de primaria. Para recopilar los datos, se aplicó

una encuesta que permitió identificar posibles patrones en el comportamiento de los estudiantes y explorar la relación entre la actividad física y la autoestima. Los datos obtenidos fueron procesados utilizando el software estadístico SPSS (V25). Los resultados mostraron una correlación significativa entre las dos variables, con un índice de correlación de 0.875 y un valor de significancia de $p < 0.01$, según la prueba estadística de Rho de Spearman. Este hallazgo indica que existe una relación fuerte y positiva entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes. En conclusión, el estudio reveló que los niveles de actividad física están estrechamente relacionados con la autoestima en los estudiantes de sexto grado de primaria, sugiriendo que la práctica de actividad física tiene un impacto importante en la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos.

En Arequipa, Ledesma (2024), planteó como objetivo general Analizar la relación entre la asertividad y la Autoestima en la educación primaria, Arequipa. La población está conformada por los estudiantes de quinto y sexto de primaria. El enfoque fue cuantitativo, de tipo básico, método encuesta, nivel descriptivo, con el diseño de investigación descriptivo correlacional. Para el recojo de los datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumentos de investigación el Cuestionario de Autopercepción sobre asertividad, el que cuenta con 10 ítems, y dos dimensiones: Introyección e Interacción; y el Cuestionario de Autoestima con 10 ítems, y dos dimensiones: Satisfacción personal y Devaluación personal. El recojo de datos se hizo mediante un formulario virtual. Se concluyó afirmando que las variables Autoestima y asertividad tienen relación. En la medida que se incrementa el nivel de Autoestima, el nivel de Sociomotricidad también lo hace.

Finalmente, en Chiclayo Aguilar y Ucancial (2024) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de explorar la relación entre la autoestima y las relaciones interpersonales en los estudiantes de la I.E. 10156 "Jorge Chávez" en Chiclayo. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional no experimental, siendo de tipo básico. Para recolectar los datos, se utilizó la técnica de la encuesta, empleando cuestionarios validados para cada una de las variables, cuya fiabilidad fue comprobada mediante el Alfa de Cronbach, y validados por juicio de especialistas. La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes de quinto grado. Los resultados mostraron que el 35 % de los estudiantes reportaron un nivel alto de autoestima, mientras que el 55 % indicaron que sus relaciones interpersonales se encontraban en un nivel medio. Además, el análisis estadístico reveló un coeficiente de correlación de Spearman de 0.997, lo que indica una correlación muy alta entre ambas

variables. En conclusión, los resultados sugieren que existe una relación positiva y significativa entre la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes de quinto grado en esta institución educativa de Chiclayo, lo que resalta la importancia de fomentar la autoestima como un factor que influye en la calidad de las interacciones sociales de los estudiantes. Asimismo, en la región La Libertad se consideró a Purizaca (2024) tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el exceso de peso, actividad física, y ansiedad con el rendimiento académico en escolares de primaria en Trujillo. Este estudio se desarrolló bajo un enfoque no experimental, con un diseño descriptivo correlacional y de corte transversal. Participaron 147 estudiantes de 5.º y 6.º grado de primaria, de los cuales el 52.3 % eran varones. Para la recolección de datos se utilizaron los cuestionarios PAQ-C y RCMAS-2, mientras que el rendimiento académico en las áreas de Matemáticas y Comunicación se evaluó a partir de las boletas de notas del periodo anterior. En el análisis estadístico se aplicaron la prueba de chi-cuadrado y los coeficientes de correlación de Spearman (Rho) y Tau-b de Kendall, con un nivel de confianza del 95 %. Los resultados mostraron que el 76.1 % de los estudiantes presentaban exceso de peso, y que el nivel de actividad física era bajo en el 74.8 % de ellos. En cuanto a la ansiedad, el 39 % presentó un nivel bajo, mientras que el 52 % se ubicó en un nivel moderado. A pesar de estas condiciones, el rendimiento académico fue considerado adecuado en ambas asignaturas evaluadas. Se encontró una relación significativa entre el nivel de actividad física y el sexo de los estudiantes, así como entre la ansiedad y el exceso de peso. Sin embargo, tras realizar el análisis bivariado, se concluyó que no existe una correlación estadísticamente significativa ($p > 0.05$) entre los factores independientes analizados y el rendimiento académico en Matemáticas y Comunicación.

Bautista et al. (2022) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de analizar cómo la implementación de un programa de educación emocional influye en la mejora de los niveles de autoestima en los niños de segundo grado de primaria de la I.E. N° 80822 “Santa María de la Esperanza” en Trujillo, durante el año 2019. El diseño de la investigación fue cuasiexperimental, utilizando un enfoque de Pretest y Post-Test con un grupo experimental y un grupo control. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes. Para la recolección de datos, se utilizó el Test de Autoestima – 25, y para probar las hipótesis se empleó la Prueba t de Student para comparar los promedios de autoestima entre el grupo experimental y el grupo control. Los resultados mostraron que la aplicación del programa de educación

emocional tuvo un impacto positivo y significativo en la mejora de la autoestima de los niños que formaron parte del grupo experimental. A través del aprendizaje y la práctica constante de emociones positivas, como el fomento del amor propio, el aprecio por los demás, la risa, la alegría y la felicidad, los estudiantes lograron desarrollar una mayor valoración de sí mismos. Además, se promovió la práctica de actos que fortalecieran su confianza y seguridad. Así, se concluyó que el programa contribuyó notablemente al aumento de la autoestima en los niños, demostrando la efectividad de la educación emocional en este ámbito.

López y Quiñones (2019) llevaron a cabo un estudio en Trujillo con el objetivo de investigar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de sexto grado de primaria. Este estudio se enmarcó dentro de un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de tipo correlacional. La investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa "Nuestra Señora de Montserrat" de Trujillo, durante el año 2018, y tuvo como población a 36 estudiantes, entre niños y niñas. De este grupo, se seleccionó intencionalmente a una muestra de 20 alumnos de la sección "A", utilizando un muestreo no probabilístico. A cada uno de ellos se le aplicaron, de forma individual y presencial, dos instrumentos: un cuestionario sobre actividad física y un test para evaluar la autoestima. Luego de recolectar la información, los puntajes obtenidos fueron organizados en cuadros resumen y analizados con el software estadístico SPSS versión 20.00. Los resultados fueron presentados en tablas y gráficos, lo que facilitó su interpretación y análisis detallado.

Los resultados del estudio revelaron una relación significativa entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes. El coeficiente de correlación de Pearson fue de 0.909, lo que indica una correlación muy alta y positiva. Además, se encontraron relaciones positivas significativas entre la actividad física y varias dimensiones de la autoestima. En particular, las dimensiones de familia y emociones presentaron una correlación alta (0.766, 0.769 y 0.675), mientras que las dimensiones de identidad personal y motivación mostraron una relación positiva moderada (0.551 y 0.675, respectivamente). Además, se pudo notar una fuerte relación positiva entre la autoestima de los estudiantes y distintos aspectos de su actividad física, como el tipo de ejercicio que realizan, la frecuencia con la que lo practican, la duración de cada sesión y la intensidad del esfuerzo. Los coeficientes de correlación obtenidos fueron bastante altos: 0.781, 0.808, 0.800 y 0.876, respectivamente. En resumen, los resultados del estudio confirman que

existe un vínculo estrecho entre la actividad física y la autoestima, destacando especialmente su influencia en el ámbito emocional y familiar. Todo indica que una participación más activa en este tipo de actividades podría contribuir significativamente a fortalecer la autoestima de los escolares.

Huaylla (2019) realizó un estudio con el objetivo de analizar la relación entre la autoestima y el rendimiento académico en el área de Personal Social de los estudiantes de tercer grado de primaria. La investigación fue de tipo correlacional y se centró en una muestra de 34 estudiantes de tercer grado. Los resultados obtenidos mostraron una correlación significativa y directa entre ambas variables, con un coeficiente de Pearson de 0.377. Esto sugiere que existe una relación positiva entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes en esta área específica. En conclusión, el estudio demostró que una mayor autoestima está asociada con un mejor rendimiento académico en los estudiantes de tercer grado de la I.E.P. Divino Niño Jesús.

En relación con la actividad física, Rhodes et al. (2019) se resalta la relevancia de la teoría del cambio de comportamiento como una herramienta clave para comprender mejor la práctica de la actividad física y para diseñar intervenciones más efectivas en estudiantes escolares. En ese contexto, los autores analizan cuatro enfoques teóricos que han sido fundamentales en las últimas tres décadas para abordar y transformar los hábitos relacionados con la actividad física: la cognición social, el enfoque humanista, los modelos de procesos duales y la ecología social. Entre estos, el modelo de cognición social ha sido especialmente útil al ofrecer una mirada profunda sobre los factores que influyen en la adopción o abandono de la actividad física. A su vez, el enfoque humanista ha cobrado cada vez mayor protagonismo en los últimos años, demostrando ser eficaz en intervenciones orientadas a promover conductas saludables vinculadas al movimiento y al ejercicio.

En la misma línea, Moral (2017) menciona tres enfoques teóricos relacionados con la conducta activa: cognitivo-social, conductual y ecológico. Estos enfoques coinciden en que la actividad física puede ser influenciada por una variedad de factores, incluyendo aspectos individuales, sociales y ambientales. Por otro lado, Steve (2009) resalta que el ejercicio no solo contribuye a mejorar la salud física, sino también la salud mental, promoviendo un fortalecimiento en los procesos cognitivos. El ejercicio regular, según él, es esencial para mantener un buen estado físico y mental, y representa una forma ideal de prevenir

malestares, ayudando a lograr una conexión integral entre cuerpo, mente y espíritu. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) define la actividad física como cualquier movimiento que implique la contracción muscular esquelética, lo que genera un desgaste de energía, y señala que las actividades físicas realizadas en tiempo de ocio también deben considerarse dentro de esta categoría.

Jekauc et al. (2019) Se reconoce ampliamente que la actividad física juega un papel esencial en la salud de niños y adolescentes. Entre sus múltiples beneficios se encuentran la mejora de la condición física, el control del peso corporal, el fortalecimiento del sistema óseo y cardiovascular, así como su impacto positivo en la salud mental, ayudando a reducir la angustia emocional y los síntomas de depresión. Según Moral (2017), la práctica de actividad física en estas etapas de la vida no depende únicamente de factores físicos, sino también de aspectos psicológicos, los cuales influyen en la participación activa. Por ello, se han desarrollado diversas teorías y modelos que buscan fomentar el ejercicio físico en la niñez y adolescencia. Por su parte, Rosselli y Arévalo (2018) destacan que cualquier movimiento corporal que incremente el metabolismo —como correr, caminar o incluso jugar en casa o trasladarse caminando al colegio— tiene efectos positivos en la salud general. La actividad física puede ser tanto estructurada (como los deportes o rutinas de ejercicio con un objetivo claro) como no estructurada (como los juegos espontáneos), y ambas formas resultan fundamentales para el desarrollo neuromuscular y cognitivo de los más jóvenes.

En cuanto a la definición de actividad física, Rentería (2019) la describe como cualquier acción corporal realizada por los músculos esqueléticos que conlleva un desgaste de energía. Este concepto abarca todas las actividades cotidianas, excepto el descanso. Los deportes y las actividades motrices son clave en el desarrollo de los niños y adolescentes, ya que pueden mejorar la autoestima, la imagen corporal y las habilidades sociales, especialmente cuando se practican en un contexto competitivo.

Respecto a las dimensiones de la actividad física, Páramo et al. (2021) abordan la actividad física moderada, la cual favorece la salud y promueve la interacción social, el disfrute de la naturaleza y el bienestar general. Las caminatas, en particular, se asocian con beneficios importantes, como la prevención de enfermedades y la rehabilitación. En cuanto a la actividad física intensa, Rennie et al. (2003) la vinculan con deportes, danza y ejercicios que requieren un mayor esfuerzo físico. Esta actividad no solo mejora la condición física,

sino que también tiene efectos positivos en las relaciones familiares, el comportamiento y el rendimiento académico de niños y adolescentes. Además, estas actividades son clave para mejorar la aptitud cardiorrespiratoria, como lo señala Matsudo (2012).

Por último, se encuentra la actividad física sedentaria, que ocupa gran parte del tiempo libre de los niños hoy en día y que está vinculada a problemas de salud como el sedentarismo, la torpeza motora y trastornos en el autoconcepto. El sedentarismo puede afectar negativamente las emociones, la motivación, la identidad personal y la capacidad de socialización de los jóvenes. En resumen, la actividad física tiene un impacto directo en diversos aspectos de la salud física y mental, y su relación con la autoestima y el desarrollo de los niños y adolescentes está influenciada por factores tanto internos como externos.

El concepto de autoestima, según Pérez (2019), hace referencia a la evaluación positiva o negativa que cada individuo tiene sobre sí mismo. Implica la capacidad de percibirse como competente para enfrentar los retos diarios y sentirse merecedor de felicidad. La autoestima se construye sobre dos aspectos esenciales: la autoconfianza, que se refiere a la seguridad que se tiene en los propios juicios y decisiones, y la capacidad de autoconocimiento, es decir, entender los hechos y las situaciones que son relevantes para nuestras emociones y satisfacciones. Este autoconocimiento, a su vez, está relacionado con la manera en que nos vemos a nosotros mismos, un aspecto que Maslow identifica como fundamental para el desarrollo personal.

Pérez también distingue dos niveles de autoestima: un nivel bajo, que tiene un impacto negativo tanto en las relaciones interpersonales como en el rendimiento personal y profesional, y un nivel alto, que favorece la evaluación objetiva y positiva de uno mismo, promoviendo el bienestar emocional. En este sentido, la autoestima se presenta como una necesidad afectiva y social (Panesso y Arango, 2017), fundamental para el reconocimiento personal y para vivir de manera plena en sociedad.

En los niños, la autoestima se configura en función del contexto en el que se desenvuelven y las etapas de su desarrollo. De acuerdo con Caso et al. (2019), la autoestima infantil se desarrolla en función del proceso ontogenético y se ve influenciada por las relaciones afectivas e interpersonales que los niños experimentan. Problemas como la obesidad, la lentitud o la torpeza motora pueden ser factores de burla o estigmatización, lo

que afecta directamente la salud emocional de los niños (Lizarazo et al., 2020). En este contexto, la actividad física se vuelve fundamental para mejorar tanto su salud mental como social, ayudando a fortalecer su autoestima.

En relación a las dimensiones: La identidad personal, es la dimensión de la autoestima que se refiere a la comprensión de quiénes somos, nuestros valores, creencias y cómo nos percibimos en el mundo. Es un componente esencial para el bienestar emocional, y su desarrollo es clave durante la niñez y adolescencia. Según González et al. (2023), el proceso de construcción de la identidad puede influir directamente en la autoestima. Los niños que atraviesan una crisis de identidad pueden mostrar niveles bajos de autoestima, mientras que aquellos con una identidad más clara y estable tienen mayor resiliencia frente a los desafíos. Martín, et al., (2022) destacan que la forma en que los niños perciben sus habilidades y potencial influye en su identidad y autoestima, lo que a su vez afecta su sentido de pertenencia y su interacción social.

Las emociones, son fundamentales para la autoestima, ya que reflejan cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos. Las personas con una autoestima alta tienden a experimentar emociones positivas con mayor frecuencia y a manejar mejor las emociones negativas. Matos-Ramírez et al. (2024) afirman que las emociones son clave para la autorregulación emocional, y aquellos con mayor autoestima tienen mejor capacidad para enfrentar el estrés y la ansiedad. En su estudio, los estudiantes con autoestima elevada mostraron menores niveles de ansiedad y depresión. Jiménez y Ríos (2023) sugieren que la autopercepción emocional, es decir, la capacidad de identificar y gestionar las emociones, está estrechamente relacionada con la autoestima. Las emociones como la tristeza o la ira pueden afectar negativamente la autoestima si no se gestionan adecuadamente, mientras que emociones como la alegría o la satisfacción fortalecen una imagen positiva de uno mismo.

La motivación está intrínsecamente relacionada con la autoestima. Las personas que se sienten competentes y valoradas tienen más probabilidades de estar motivadas para alcanzar sus metas y superar los obstáculos. Gómez y Fernández (2021) sostienen que la motivación intrínseca, es decir, aquella que surge del interior de la persona, se ve fuertemente influenciada por la autoestima. Aquellos con una alta autoestima tienden a estar más motivados para alcanzar sus objetivos, mientras que los de baja autoestima experimentan menor persistencia y falta de motivación. Hernández (2023) subrayan que la autoestima

académica está vinculada directamente con el rendimiento escolar, pues los estudiantes que se sienten capaces tienen mayor confianza para afrontar los desafíos y lograr buenos resultados.

La socialización se refiere a la capacidad de relacionarnos con los demás y a cómo nuestras interacciones sociales afectan nuestra percepción de nosotros mismos. Una alta autoestima facilita relaciones sociales más positivas, mientras que una baja autoestima puede llevar al aislamiento y dificultades en las interacciones interpersonales. Según López et al., (2024), la calidad de las relaciones sociales es un factor clave en el desarrollo de la autoestima. Los niños con una autoestima alta tienen más probabilidades de formar relaciones satisfactorias, mientras que aquellos con baja autoestima son más propensos al aislamiento o a las dificultades en sus relaciones.

Por ende, las dimensiones de la identidad personal, emociones, motivación y socialización están estrechamente interrelacionadas en la formación de una autoestima saludable. Estudios recientes destacan la importancia de cada una de estas áreas en el desarrollo emocional y psicológico de los individuos, especialmente durante la niñez y adolescencia. Una identidad personal clara, una buena gestión emocional, una motivación intrínseca y relaciones sociales positivas son factores esenciales que contribuyen al desarrollo de una autoestima sólida, lo que a su vez mejora el bienestar general y la calidad de vida. La intervención en estas áreas, desde temprana edad, puede tener un impacto positivo en el desarrollo integral de los niños y adolescentes.

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque y tipo

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, ya que es principalmente un método de recolección de datos en el contexto de la investigación científica. A partir de los datos recopilados, se probaron hipótesis predefinidas. Porque se basaban en esquemas deductivos y lógicos encaminados a formular preguntas e hipótesis de investigación para poder contrastarlas posteriormente (Sampieri et al., 2014). Es decir, la recolección y análisis de datos ayudaron a medir los objetivos y probar las hipótesis

antes mencionadas respecto de las variables.

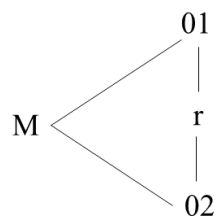
Esta investigación era fundamental, también llamada pura, tenía como objetivo el progreso científico y la ampliación de los conocimientos teóricos, sin preocupación directa por las posibilidades de aplicación ni por los resultados prácticos. Es más formal y busca la generalización con el objetivo de desarrollar una teoría basada en principios y leyes. Es decir, permitió ampliar nuestros conocimientos sobre la influencia de la actividad física en la autoestima de los estudiantes de primaria.

Según Quezada et al., (2018), el método hipotético-deductivo se establece porque es un procedimiento de investigación que comienza con la observación de un hecho o problema y permite desarrollar una hipótesis para explicar el problema planteado. De esta manera, ayudó a determinar las consecuencias básicas de la hipótesis misma a través de un proceso de deducción para probar la hipótesis refutando o confirmando el enunciado de la hipótesis original.

2.2. Diseño de investigación

El diseño fue correlacional y transversal en el sentido de que midió la relación entre la actividad física y la autoestima. Además, determinamos el grado de correlación en función de sus dimensiones (Silvestre et al., 2019). En este tipo de investigación se considera información y se prueban hipótesis.

Por consiguiente, la estructura del diseño se esquematizó de la forma siguiente:



Donde:

M: estudiantes de primero a sexto grado de primaria

O1: actividad física

O2: autoestima

r: relación entre dichas variables.

2.3. Población y muestra

Población. La investigación considera la participación de un grupo de personas que participan de actividades internas y externas y cumplen una serie de criterios de inclusión. (Arias, 2016). Se contó con un total de 161 estudiantes (existe una sola sección por grado) de primaria siendo seleccionados una representación significativa para el estudio.

Tabla 1.

Población estudiantes de primaria

Grupo	1°	2°	3°	4°	5°	6°	Total
Población	24	27	23	28	29	30	161
n							

Nota. Nómina de estudiantes 2024

Muestra. Representación de la población de estudio que se establece a partir de criterios relacionados a los objetivos de la investigación (Arias, 2016). Para la aplicación de los instrumentos se consideró un total de 80 estudiantes como la muestra.

Tabla 2.

Muestra estudiantes de primaria

Grupo	1°	2°	3°	4°	5°	6°	Total
Muestra	12	12	12	14	15	15	80

Nota. Nómina de estudiantes 2024

Muestreo. Se considera un tipo no probabilístico porque el proceso de selección de la muestra no garantiza que todos los elementos de la población tengan una probabilidad igual de ser elegidos. En el trabajo de investigación, se aplicaron los instrumentos a ambas secciones.

Unidad de análisis: I.E. Ciro Alegría - Trujillo

Unidad de muestreo: Estudiantes del primer al sexto grado de primaria

Criterios de inclusión

Alumnos de ambos sexos

Matriculados secciones del 2024

Criterios de exclusión

No asistencia ni participación.

Estudiantes encargados.

2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Tabla 3.

La técnica e instrumento se describen a continuación:

Variable	Técnica	Instrumento
Variable 1 Actividad física	Encuesta	Cuestionario
Variable 2. Autoestima	Encuesta	Cuestionario

Técnica. Ramírez et al. (2020) dice que la técnica de la encuesta es el método que porque facilita la obtención de datos para ser procesados por la estadística., sin intervenir en él, es decir, sin alterarlo ni llevar a cabo ninguna operación que implique manipulación. Por ende, al considerar la condición emocional de los estudiantes de primaria se aplicó esta técnica en la que se evaluaron sus actividades físicas y las evidencias de su comportamiento a partir de su autoestima.

Instrumentos de recojo de datos. En el trabajo de investigación se aplicaron dos cuestionarios que fueron adaptados en cada variable a partir de lo establecido en los objetivos. Su estructura corresponde con la sistematicidad de los aspectos que se prevé registrar acerca del objeto. Este instrumento permite registrar los datos de manera práctica y concreta (Hernández et al., 2020). De esta manera, se obtuvo información sobre comportamientos y logros a partir de preguntas elaboradas con base a las dimensiones, objetivos e hipótesis formuladas.

Cuestionario Actividades físicas. Instrumento que fue adaptado al contexto de estudio, se aplicó con la finalidad de medir el nivel de las diversas actividades físicas que realizan los estudiantes de la muestra, constó de 20 ítems, con una valoración Nunca (N): 1, A veces (AV): 2, Siempre (S): 3

Dimensiones: La influencia de la actividad física en la salud mental se observa en las dimensiones: actividad física moderada (caminar, pasear, subir y bajar, levantar objetos), actividad física intensa (trotar, practicar deporte, bailar, correr) y actividad física sedentaria (estudiar, movilizarse, comprar y usar la computadora).

Cuestionario Autoestima. Instrumento que ha sido adaptado al contexto de estudio, se aplicó con la finalidad de medir el nivel del estado emocional: autoestima en que se encuentran los estudiantes para plantear acciones de mejora., constó de 20 ítems, con una valoración Nunca (N): 1, A veces (AV): 2, Siempre (S): 3.

Dimensiones: El comportamiento del estudiante según su autoestima se observa en las dimensiones: identidad personal (características y cualidades, imagen corporal, logros), emociones (aceptación a sí mismo, aceptación de otras personas), motivación (liderazgo, logros) y socialización (grupo de amigos, gente de la misma edad, socializar).

Confiabilidad y validez del instrumento

Tabla 4

Confiabilidad de Variables

Alfa de Cronbach (α)			
Instrumento	Valor	Elementos	Conclusión
Actividad física	0.871	15	Instrumento Confiable
Autoestima	0.978	20	Instrumento Confiable

Nota: Los instrumentos que evalúan las variables de estudio son altamente confiables, con ambos resultados superiores a la escala aceptada (p valor > 0.7).

Hipótesis de contraste para obtener la correlación

Ho: $r_s = 0$ -> No existe relación entre las variables

Ha: $r_s \neq 0$ -> Existe relación entre las variables

Modo de cálculo:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{j=1}^n d_j^2}{n^3 - n}$$

n: tamaño de muestra

di: diferencia de rangos en las variables del par i.

Para determinar si se acepta la hipótesis nula o alterna del estudio, se analizó el p-valor del índice de correlación utilizado. Se considera que hay una relación significativa cuando el p es menor a 0.05. El coeficiente de correlación varía entre -1 y +1, indicando asociaciones negativas y positivas, respectivamente; un valor de 0 indica ausencia de correlación.

2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información

En el análisis de la información, se emplearon estadísticas descriptivas e inferenciales con el apoyo de SPSS versión 26, presentando los datos en tablas y figuras. Para evaluar la normalidad, se utilizó la prueba de Kolmogorov Smirnov, dado que la muestra estuvo compuesta por más de 50 estudiantes.

Coefficiente de correlación

En el trabajo se consideró: Rho de Spearman, porque ambas variables (actividades físicas y autoestima) que se comparan son de escala ordinal. Para calcular esto, se ordenaron las observaciones de la primera variable en orden ascendente y proporcional al valor de ese orden.

2.6. Aspectos éticos en investigación

La investigación se llevó a cabo siguiendo la metodología establecida por el Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica de Trujillo. Desde una perspectiva ética, se verificó que el proyecto es original y no ha sido plagiado. Además, se aseguró que todas las citas textuales de los autores han sido

debidamente referenciadas, asumiendo la responsabilidad por cualquier error u omisión. Los datos se recolectaron de la muestra con el consentimiento informado del director, los estudiantes y los padres de familia.

III. RESULTADOS

3.1 Análisis Descriptivo de las Variables de Estudio

3.1.1 Nivel de la Variable Actividad Física

Tabla 5.

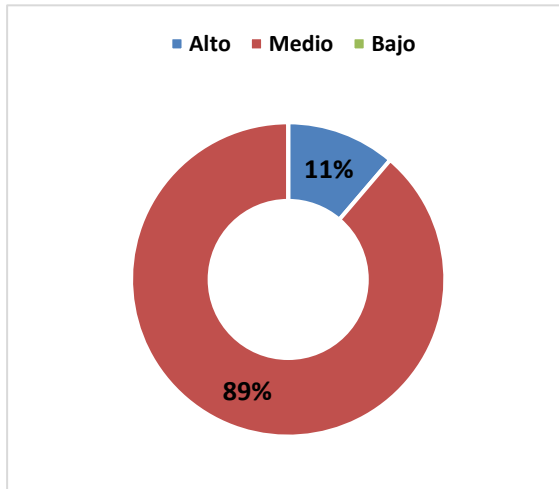
Niveles obtenidos

Nivel	Encuestados	Porcentaje
Alto	9	11.25%
Medio	71	88.75%
Bajo	0	0.00%
Total	80	100.00%

Nota: Análisis de datos en IBM SPSS Statistics Vs. 26. Elaboración propia.

Figura 1.

Niveles obtenidos en la variable Actividad Física



Nota: En la representación gráfica observamos que de todos los encuestados para la variable *Actividad Física*, un 0% muestra un nivel bajo, un 89% están en un nivel medio y un 11% se han conglomerado en un nivel alto de desenvolvimiento en las Actividades Físicas, esta figura corresponde a una elaboración propia en software Microsoft Excel vs. 13.

De acuerdo a la información recopilada, procesada y analizada, asimismo se trabajó con rangos propuestos por el investigador del presente estudio, con la intención de mejorar la organización de la información y su visualización, se estableció los siguientes parámetros: Bajo (20-33), Medio (34-47) y Alto (48-60).

3.1.2 Nivel de la Variable Autoestima

Tabla 6.

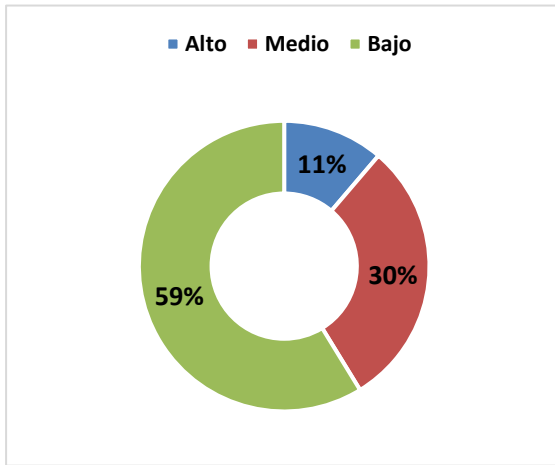
Niveles obtenidos

Nivel	Encuestados	Porcentaje
Alto	9	11.25%
Medio	24	30.00%
Bajo	47	58.75%
Total	80	100.00%

Nota:

Figura 2.

Niveles obtenidos en la variable Autoestima



Nota: En la representación gráfica observamos que de todos los encuestados para la variable Autoestima, un 59% de alumnos se muestran en un nivel bajo, un 30% están en un nivel medio y un 11% tienen un nivel alto en sus resultados de Autoestima, esta figura corresponde a una elaboración propia en software Microsoft Excel vs. 13.

De acuerdo con la información recopilada, procesada y analizada, asimismo se trabajó con rangos propuestos por el investigador del presente estudio, con la intención de mejorar la organización de la información y su visualización, se estableció los siguientes parámetros: Bajo (20-33), Medio (34-47) y Alto (48-60).

3.1.3 Niveles para las dimensiones de la Variable Actividad Física

Tabla 7.

Niveles obtenidos para las dimensiones de la Variable Actividad Física

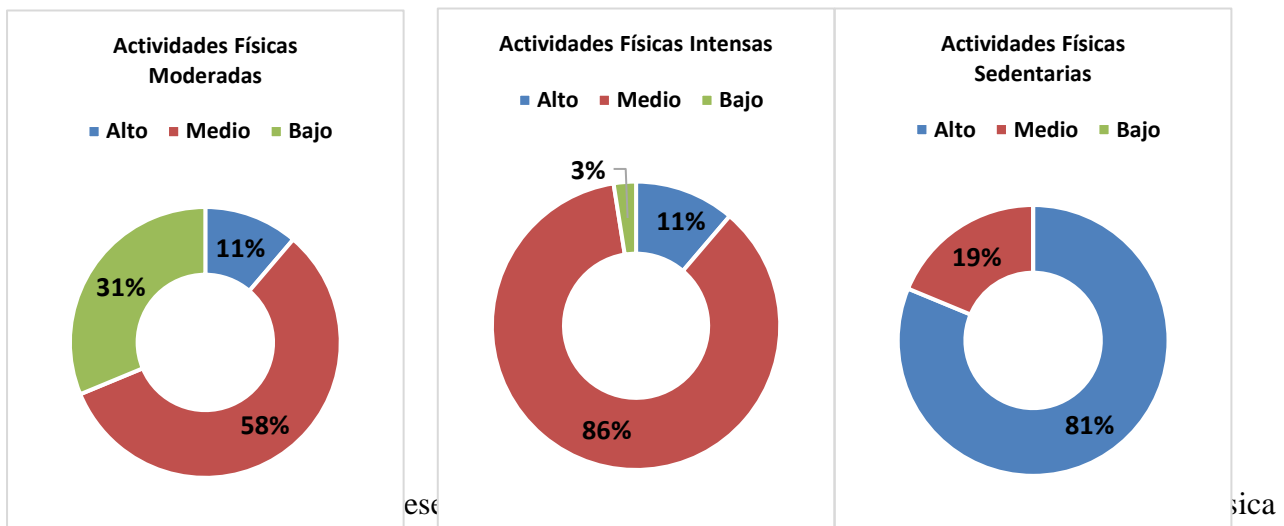
	Moderadas		Intensas		Sedentarias	
Nivel	Estudiantes	Porcentaje	Estudiantes	Porcentaje	Estudiantes	Porcentaje

Alto	9	11.25%	9	11.25%	65	81.25%
Medio	46	57.50%	69	86.25%	15	18.75%
Bajo	25	31.25%	2	2.50%	0	0.00%
Total	80	100.00%	80	100.00%	80	100.00%

Nota: Análisis de datos en IBM SPSS Statistics Vs. 26. Elaboración propia.

Figura 3.

Niveles obtenidos para las dimensiones de la Variable Actividad Física



Moderada de la variable Actividad Física, se observa que el 31 % de los estudiantes encuestados se ubica en un nivel bajo, el 58 % en un nivel medio y el 11 % en un nivel alto. Esta figura fue elaborada utilizando el software Microsoft Excel, versión 13, a partir de los datos recolectados, organizados y analizados en el presente estudio. Con el objetivo de mejorar la claridad en la presentación de los resultados, se utilizaron rangos definidos por el investigador, permitiendo una mejor organización y visualización de la información. Los parámetros establecidos fueron: Bajo (07-11), Medio (12-16) y Alto (17-21).

Asimismo, se observa que en la dimensión *Actividad Física Intensa* de la variable *Actividad Física*, el 3 % de los estudiantes encuestados se ubica en un nivel bajo, el 86 % en un nivel medio y el 11 % en un nivel alto, según las respuestas registradas. Esta información ha sido representada gráficamente mediante una figura

elaborada en Microsoft Excel, versión 13, con base en los datos recopilados, procesados y analizados durante el estudio. Para facilitar la organización y la visualización de los resultados, se utilizaron rangos definidos por el propio investigador. Los niveles establecidos fueron los siguientes: Bajo (07-11), Medio (12-16) y Alto (17-21).

Finalmente, se observa que, dentro de la dimensión *Actividad Física Sedentaria* correspondiente a la variable *Actividad Física*, ninguno de los estudiantes encuestados se encuentra en el nivel bajo, mientras que el 19 % se ubica en el nivel medio y una amplia mayoría, el 81 %, se agrupa en el nivel alto. Esta información fue representada mediante una figura elaborada en Microsoft Excel, versión 13, a partir de los datos recopilados, organizados y analizados en el presente estudio. Con el objetivo de mejorar la organización y presentación visual de la información, se aplicaron rangos definidos por el propio investigador. Los niveles establecidos fueron: Bajo (06-10), Medio (11-14) y Alto (15-18).

3.1.4 Niveles para las dimensiones de la Variable Autoestima

Tabla 8.

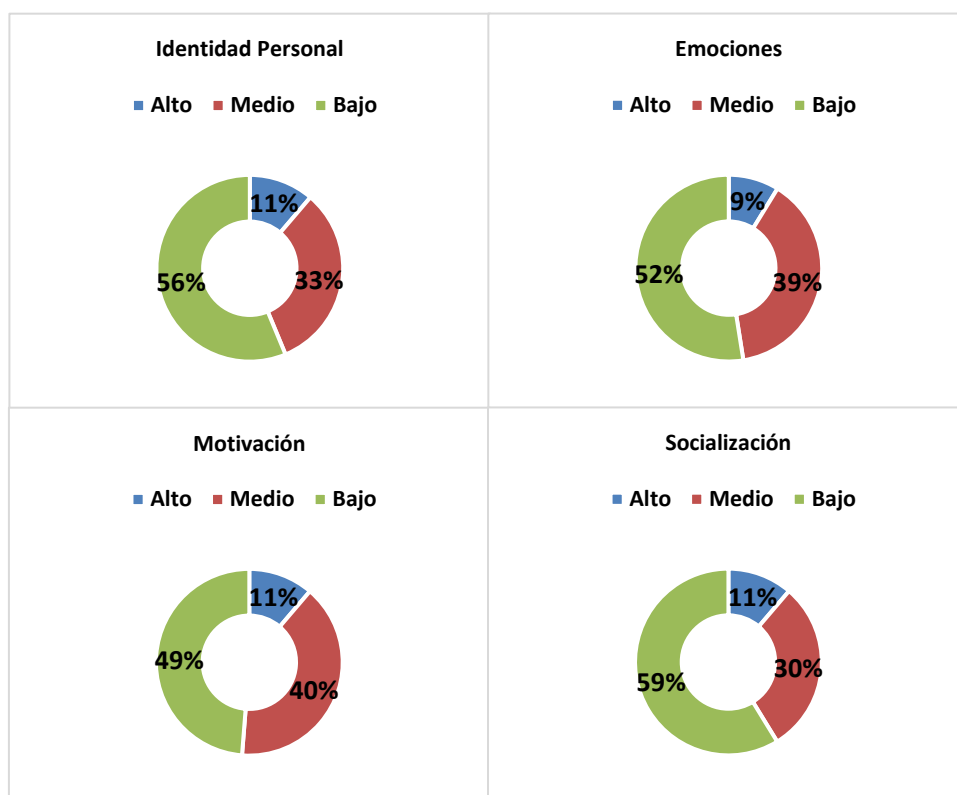
Niveles obtenidos para las dimensiones de la Variable Autoestima

	Identidad Personal		Emociones		Motivación		Socialización	
Nivel	Estudiantes	Porcentaje	Estudiantes	Porcentaje	Estudiantes	Porcentaje	Estudiantes	Porcentaje
Alto	9	11.25%	7	8.75%	9	11.25%	9	11.25%
Medio	26	32.50%	31	38.75%	32	40.00%	24	30.00%
Bajo	45	56.25%	42	52.50%	39	48.75%	47	58.75%
Total	80	100.00%	80	100.00%	80	100.00%	80	100.00%

Nota: Análisis de datos en IBM SPSS Statistics Vs. 26. Elaboración propia.

Figura 4

Niveles obtenidos para las dimensiones de la Variable Autoestima



Nota: En la representación gráfica se aprecia que, dentro de la dimensión *Identidad Personal* de la variable *Autoestima*, el 56 % de los estudiantes encuestados se sitúa en un nivel bajo, el 33 % en un nivel medio y solo el 11 % alcanza un nivel alto. Esta figura fue elaborada en Microsoft Excel, versión 13, a partir de la información recolectada, organizada y analizada durante el desarrollo del estudio. Para una mejor organización y claridad en la visualización de los datos, se emplearon rangos definidos por el propio investigador, quienes establecieron las siguientes categorías: Bajo (05-08), Medio (09-12) y Alto (13-15).

Del total de encuestados, se observa que en la dimensión *Emociones* de la variable *Autoestima*, el 52 % de los estudiantes se ubica en un nivel bajo, el 39 % en un nivel medio y solo el 9 % alcanza un nivel alto, según las respuestas registradas. Esta información ha sido representada mediante una figura elaborada en Microsoft

Excel, versión 13, a partir de los datos recogidos, organizados y analizados durante el estudio. Para facilitar la presentación y comprensión de los resultados, se utilizaron rangos establecidos por el propio investigador, con el objetivo de mejorar la estructura y visualización de la información. Dichos rangos fueron definidos de la siguiente manera: Bajo (05-08), Medio (09-12) y Alto (13-15).

También se pudo observar que, dentro de la dimensión *Motivación* correspondiente a la variable *Autoestima*, el 49 % de los estudiantes encuestados se ubica en un nivel bajo, mientras que el 40 % presenta un nivel medio y solo el 11 % alcanza un nivel alto. Esta información fue representada gráficamente mediante una figura elaborada en Microsoft Excel versión 13, a partir de los datos recopilados, procesados y analizados durante el estudio. Para una mejor organización y visualización de los resultados, se trabajó con rangos definidos por el propio investigador, estableciendo los siguientes intervalos: Bajo (05-08), Medio (09-12) y Alto (13-15).

Finalmente observamos que de todos los encuestados para la dimensión *Socialización* de la variable *Autoestima*, un 59% se encuentra en un nivel bajo, un 30% están en un nivel medio y un 11% se agrupan en un nivel alto en sus respuestas, esta figura corresponde a una elaboración propia en software Microsoft Excel vs. 13, de acuerdo a la información recopilada, procesada y analizada, asimismo se trabajó con rangos propuestos por el investigador del presente estudio, con la intención de mejorar la organización de la información y su visualización, se estableció los siguientes parámetros: Bajo (05-08), Medio (09-12) y Alto (13-15).

3.2 Prueba de Normalidad

3.2.1 Para las variables: Actividad Física y Autoestima

Tabla 9.

Prueba de normalidad para las variables de estudio

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
V1: <i>Actividad Física</i>	.223	80	.000	.851	80	.000
V2: <i>Autoestima</i>	.184	80	.000	.822	80	.000

*. *Esto es un límite inferior de la significación verdadera.*

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Análisis de datos en IBM SPSS Statistics Vs. 26. Elaboración propia.

A partir del análisis realizado, se determinó que la prueba de Kolmogorov-Smirnov era la más adecuada para este estudio, dado que la muestra supera los 50 participantes. En caso contrario, es decir, si el número de informantes fuera menor, se habría optado por la prueba de Shapiro-Wilk.

En los resultados obtenidos, el estadístico correspondiente a la variable Actividades Físicas fue de 0.223, con un valor de significancia (p) de 0.00. Al ser menor a 0.05, se procede a rechazar la hipótesis nula (H₀) y se acepta la hipótesis alterna (H_a), lo que indica que dicha variable no presenta una distribución normal.

Para la variable Autoestima, se ha obtenido un valor de 0.184 y que el valor de la significación estadística (p) ha sido 0.000, o sea menor de 0.05 y, por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H₀) y aceptamos la hipótesis alterna (H_a), que significa que la variable no sigue una distribución normal.

3.2.2 Para las dimensiones de variable Actividad Física y variable Autoestima

Tabla 10.

Prueba de normalidad para las dimensiones de las variables de estudio

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
<i>VI: Actividad Física</i>	.223	80	.000	.851	80	.000
<i>VID1: Moderada</i>	.373	80	.000	.683	80	.000
<i>VID2: Intensa</i>	.200	80	.000	.883	80	.000
<i>VID3: Sedentaria</i>	.257	80	.000	.875	80	.000
<i>V2: Autoestima</i>	.184	80	.000	.822	80	.000
<i>V2D1: Identidad Personal</i>	.200	80	.000	.845	80	.000
<i>V2D2: Emociones</i>	.185	80	.000	.864	80	.000
<i>V2D3: Motivación</i>	.205	80	.000	.859	80	.000
<i>V2D4: Socialización</i>	.184	80	.000	.813	80	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Análisis de datos en IBM SPSS Statistics Vs. 26. Elaboración propia.

Vi: Variables i: 1 y 2

Dj: Dimensiones j: 1, 2, 3, 4 de cada Variable de estudio.

Para todas las dimensiones de ambas variables de estudio, se ha obtenido un valor de la significación estadística (p) de 0.000, o sea menor de 0.05 y, por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H₀) y aceptamos la hipótesis alterna (H_a), que significa que la variable no sigue una distribución normal.

Contraste de pruebas estadísticas para los objetivos del estudio

Habiendo revisado la prueba de normalidad de las variables de estudio, el estadístico correspondiente para aplicar es el coeficiente de correlación de rho de Spearman, ya que nuestras variables de estudio no siguen una distribución normal.

3.2.3 Relación entre Actividad Física y Autoestima

Tabla 11.

Correlación entre las variables de estudio.

		V1: Actividad Física	V2: Autoestima
Rho de Spearman	V1:	Coeficiente de correlación	1.000
	Actividades	Sig. (bilateral)	.
	Físicas	N	80
	V2:	Coeficiente de correlación	.889**
	Autoestima	Sig. (bilateral)	.000
		N	80

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

Nota: Análisis de datos en IBM SPSS Statistics Vs. 26. Elaboración propia.

Según los resultados de la prueba de correlación de Rho de Spearman entre la variable Actividad Física y Autoestima estudiantes de primaria de una Institución Educativa de Trujillo 2024, se tiene un coeficiente de correlación de 0,889, según la escala de Correlación, indica que se tiene una Correlación positiva muy fuerte. Se tiene también el valor de significancia bilateral (Sig.) es de 0,000, además es directa.

3.2.4 Matriz para los niveles de las variables Actividad Física y Autoestima

(Análisis Exploratorio)

Tabla 12.

Tabla de contingencia para los niveles de las variables de estudio

		Autoestima			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Actividades Físicas	Bajo	Recuento	0	0	0
		% del total	0%	0%	0%
	Medio	Recuento	47	24	0
		% del total	58.8%	30.0%	0.0%

Alto	Recuento	0	0	9	9
	% del total	0.0%	0.0%	11.3%	11.3%
Total	Recuento	47	24	9	80
	% del total	58.8%	30.0%	11.3%	100.0%

Nota: Análisis de datos en IBM SPSS Statistics Vs. 26. Elaboración propia.

En la tabla presentada, se realiza un análisis exploratorio sin la aplicación de una prueba estadística que permite observar una relación ascendente entre los niveles de autoestima y la práctica de actividad física. De manera general, se aprecia que el 58.8 % de los encuestados presenta una autoestima baja y realizan actividad física de intensidad media. Por otro lado, el 30 % de los estudiantes muestra una autoestima media y también registran niveles medios de actividad física. Finalmente, un 11.3 % de los alumnos reporta una autoestima alta, asociada a niveles altos de actividad física. Esta representación fue elaborada en Microsoft Excel versión 13, a partir de la información recopilada, organizada y analizada durante el estudio.

3.2.5 Relación entre la dimensión Actividad Física Moderada de la variable Actividad Física y variable Autoestima

Tabla 13.

Correlación entre la dimensión Actividad Física Moderada de la variable Actividad Física y variable Autoestima

		V1D1: Actividad Física Moderada	V2: Autoestima
Rho de Spearman	V1D1: Actividades Físicas Moderadas	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.789**
		N	.000
			80
	V2: Autoestima	Coefficiente de correlación	80
		Sig. (bilateral)	.789**
			.000
			1.000

N	80	80
---	----	----

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

Nota: Análisis de datos en IBM SPSS Statistics Vs. 26. Elaboración propia.

Los resultados de la prueba de correlación de Rho de Spearman evidencian una relación positiva alta entre la dimensión de Actividad Física Moderada y la autoestima de los estudiantes de primaria de una institución educativa en Trujillo, durante el año 2024. El coeficiente de correlación obtenido fue de 0.789, lo que, según la escala de interpretación, representa una asociación considerable entre ambas variables. Además, el valor de significancia bilateral (Sig.) fue de 0.000, lo que indica que dicha relación es estadísticamente significativa. Esta dimensión, por tanto, muestra una influencia medianamente fuerte en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes evaluados.

3.2.6 Relación entre la dimensión Actividad Física Intensa de la variable Actividad Física y variable Autoestima

Tabla 14.

Correlación entre la dimensión Actividad Física Intensa de la variable Actividad Física y variable Autoestima

			VID2: Actividad Física Intensa	V2: Autoestima
Rho de Spearman	VID2: Actividades Físicas Intensas	Coeficiente de correlación	1.000	.881**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	80	80
	V2: Autoestima	Coeficiente de correlación	.881**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	80	80

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

Nota: Análisis de datos en IBM SPSS Statistics Vs. 26. Elaboración propia.

Los resultados obtenidos a través de la prueba de correlación de Rho de Spearman revelan una relación positiva alta entre la dimensión de Actividad Física Moderada y la autoestima de los estudiantes de primaria de una institución educativa en Trujillo, durante el año 2024. El coeficiente de correlación alcanzó un valor de 0.881, lo que, según la escala correspondiente, indica una asociación bastante fuerte entre ambas variables. Además, el valor de significancia bilateral (Sig.) fue de 0.000, lo que confirma que esta relación es estadísticamente significativa. Esta dimensión, en particular, demuestra ejercer una influencia notablemente fuerte sobre el nivel de autoestima de los estudiantes evaluados.

3.2.7 Relación entre la dimensión Actividad Física Sedentaria de la variable Actividad Física y variable Autoestima

Tabla 15.

Correlación entre la dimensión Actividad Física Sedentaria de la variable Actividades Físicas y variable Autoestima

		Correlaciones		
			V1D3: Actividad Física Sedentaria	V2: Autoestima
Rho de Spearman	V1D3: Actividades Físicas Sedentarias	Coefficiente de correlación	1.000	.680**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	80	80
	V2: Autoestima	Coefficiente de correlación	.680**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	80	80

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

Nota: Análisis de datos en IBM SPSS Statistics Vs. 26. Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados obtenidos mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman, se identificó una relación positiva moderada entre la dimensión de Actividad Física Moderada y la autoestima de los estudiantes de primaria de una institución educativa de Trujillo, en el año 2024. El coeficiente de correlación fue de 0.680, lo que, según la escala correspondiente, refleja una asociación moderada entre ambas variables. Asimismo, el valor de significancia bilateral (Sig.) fue de 0.000, lo cual indica que esta relación es estadísticamente significativa. No obstante, pese a su significancia, se observa que esta dimensión ejerce una influencia relativamente débil sobre la autoestima en comparación con otras dimensiones evaluadas.

IV. DISCUSIÓN

Según los resultados obtenidos a través de la prueba de correlación de Rho de Spearman, y en concordancia con el objetivo general del estudio, se evidenció una relación entre la variable Actividad Física y la Autoestima en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegría, en la ciudad de Trujillo, durante el año 2024, se tiene un coeficiente de correlación de 0,889, según la escala de Correlación, indica que se tiene una Correlación positiva muy fuerte. Lo que sustenta en el aporte de Zavala et al. (2022) al establecer que los niveles de actividad física están estrechamente relacionados con la autoestima en los estudiantes de primaria, sugiriendo que la práctica de actividad física tiene un impacto importante en la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos. Y, con Martínez (2022) cuando evidencia que los niveles de actividad física parecen tener un impacto directo en relación a su autoconcepto y salud emocional.

Los resultados obtenidos a partir de la prueba de correlación de Rho de Spearman, específicamente en relación con el Objetivo Específico 1 (OE1), muestran una correlación positiva alta entre la dimensión de Actividad Física Moderada y la autoestima de los

estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegría de Trujillo, 2024, con un coeficiente de 0.789. Este hallazgo se alinea con lo señalado por Sánchez y Chacón (2021), quienes sostienen que, dentro del área de Educación Física en el nivel primario, es clave que los docentes trabajen activamente las emociones de sus estudiantes durante las clases. Cuanto antes se logren canalizar las emociones negativas y se cultive una actitud positiva, más favorable será el desarrollo de la autoestima, lo cual impacta directamente en un aprendizaje más efectivo. En este sentido, la Educación Física se convierte en un escenario privilegiado para fomentar tanto el bienestar emocional como el crecimiento académico, con el docente actuando como un acompañante fundamental en este proceso.

De igual manera, en relación con el Objetivo Específico 2 (OE2), los resultados obtenidos mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman revelan una correlación positiva alta entre la dimensión de Actividad Física Intensa y la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa Ciro Alegría, en Trujillo, durante el año 2024. El coeficiente de correlación fue de 0.881, lo que, de acuerdo con la escala correspondiente, indica una asociación sólida entre ambas variables. De igual manera, Álvarez y Fernández (2022) mostraron que los factores de depresión e ira presentaron diferencias significativas al comparar los efectos de la actividad física competitiva y no competitiva, siendo más elevados en los momentos de práctica competitiva. Estos factores, que están asociados a emociones negativas, fueron más pronunciados cuando los estudiantes participaron en actividades competitivas. En conclusión, el estudio sugiere que la actividad física competitiva puede generar emociones negativas en los estudiantes.

Finalmente, de acuerdo con los resultados correspondientes al Objetivo Específico 3 (OE3), la prueba de correlación de Rho de Spearman evidenció una relación positiva moderada entre la dimensión de Actividad Física Sedentaria y la autoestima de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegría, en Trujillo, durante el año 2024. El coeficiente de correlación obtenido fue de 0.680, lo que, según la escala interpretativa, refleja una asociación moderada entre ambas variables. Por ende, guarda relación con lo referido por Matsudo (2012), al encontrar que esta actividad física ocupa gran parte del tiempo libre de los niños hoy en día y que está vinculada a problemas de salud como el sedentarismo, la torpeza motora y trastornos en el autoconcepto. El sedentarismo puede afectar negativamente las emociones, la motivación, la identidad personal y la

capacidad de socialización de los jóvenes. En resumen, la actividad física tiene un impacto directo en diversos aspectos de la salud física y mental, y su relación con la autoestima y el desarrollo de los niños y adolescentes está influenciada por factores tanto internos como externos.

V. CONCLUSIONES

En la Institución Educativa Ciro Alegría de Trujillo, durante el año 2024, se encontró una relación bastante significativa entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes de primaria. En términos generales, esta relación alcanzó un nivel de correlación muy fuerte, con un coeficiente de 0.889.

Al analizar con mayor detalle, se observó que la dimensión de Actividad Física Moderada presenta una correlación positiva alta con la autoestima, con un valor de 0.789. Por su parte, la Actividad Física Intensa mostró una relación aún más sólida, con un coeficiente de 0.881, lo que también se clasifica como una correlación positiva alta.

En cuanto a la Actividad Física Sedentaria, aunque la relación fue menor en comparación con las anteriores, se evidenció igualmente una correlación positiva moderada con la autoestima, con un valor de 0.680.

Estos resultados sugieren que, mientras mayor sea la participación de los estudiantes en actividades físicas, especialmente las de intensidad moderada o alta, mayores serán los niveles de autoestima que pueden desarrollar.

VI. RECOMENDACIONES

Las Unidades de Gestión Educativa Local es fundamental potenciar de manera adecuada las capacidades de los docentes de Educación Física, para que puedan realizar intervenciones más especializadas y efectivas con los estudiantes de nivel primario. El objetivo principal es contribuir al fortalecimiento de su salud emocional, brindándoles herramientas que impacten positivamente en su bienestar integral.

Los directivos de las instituciones educativas deben asegurar acciones de gestión intergubernamental para lograr espacios y equipamiento deportivos con el propósito de contar con condiciones mínimas para la realización de actividades físicas.

Los especialistas de Ugel deben conocer el área de Educación Física para realizar trabajos de retroalimentación que aseguren intervenciones pertinentes en favor de la salud emocional de los estudiantes.

Los docentes de Educación Física deben considerar la relación significativa de toda actividad física como un recurso para disminuir los índices de violencia escolar, ansiedad y

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, T. & Ucancial, I. (2024). Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes de quinto grado de educación primaria de la IE N° 10156" Jorge Chávez" Chiclayo. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/12653>
- Álvarez-Ibáñez, D., & Fernández-Hawrylak, M. (2022). Impacto emocional de la actividad física: Emociones asociadas a la actividad física competitiva y no competitiva en educación primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 290-294. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8384307>
- Ambulo Arosemena, Graciela, González Salina, Margarita, Montenegro, Raúl, Brooks, Yileika, Bonilla, Margarita, Camarena, Melissa, & Moreno, Yoselyn. (2020). Análisis del sobrepeso, obesidad, actividad física y autoestima de la niñez en el área metropolitana de la región educativa panameña. *MHSalud*, 17(2), 1-

21. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.17-2.1>

Andrade, E.; Arce, C.; De Francisco, C.; Torrado, J.; Garrido, J. (2013). Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 22, núm. 1, 2013, pp. 95-102.

<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552013.pdf>

Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. A. y Miranda-Navales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63 (2), 201-

206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>

Bautista, J., Mendoza, O., & Germán, D. (2022). Programa de educación emocional para mejorar el nivel de autoestima de los estudiantes del 2do. grado de Educación Primaria de la I.E. 80822 “Santa María de La Esperanza”. *Revista CIENCIA Y TECNOLOGÍA*, 18(1), 43-58.

<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/4336>

Camargo, C., Tempski, P., Freitas, F. y Arruda, R. (2020). Online learning and COVID-19: a meta-synthesis analysis, *Clinics*, Volume 75,e2286, ISSN 1807-5932,

<https://doi.org/10.6061/clinics/2020/e2286>

Caso Fuertes, A. M. D., Blanco Fernández, J., García Mata, M., Rebaque Gómez, A., & García Pascual, R. (2019). Inteligencia emocional, motivación y rendimiento académico en educación infantil.

https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/11041/1/0214-9877_3_1_283.pdf#page=1

CPI - Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública (2022). Encuesta de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable 2021.

<http://appweb.ipd.gob.pe/victoria/web/archivo/Encuesta.pdf>

Fernández Gómez, E., Fernández Vázquez, J., Feijoo Fernández, B. (2021). Los niños como creadores de contenido en YouTube e Instagram. Análisis de las narrativas empleadas, la presencia de padres y marcas comerciales, *Icono 14*, 20(1).

<https://doi.org/10.7195/ri14.v20i1.1762>

González-Moreno, Alba, & Molero-Jurado, María del Mar. (2023). Bienestar personal durante la adolescencia según el modelo Perma: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(1), 252-278. Epub May 17, 2023. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.1.5130>

Hernández Yuste, E. (2023). *El desarrollo de la autoestima hacia una mejora del rendimiento académico en Educación Primaria* (Bachelor's thesis). <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/69343>

Herrera Sánchez, A. M., Cardozo Cabrera, E., & Ladino Murillo, C. K. (2025). La motricidad fina y su importancia para el progreso integral en los niños y niñas de dos a cinco años, que asisten a programas de primera infancia del Instituto Colombiano De Bienestar Familiar ICBF. <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/4538ea46-719f-4c72-9617-9ee2e030e2e0/content>

Huaylla, N.(2019). Relación entre la autoestima y el rendimiento académico del área de personal social de los estudiantes de tercer grado del nivel primaria de la IEP" Divino Niño Jesús" La Esperanza- 2019. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/5526>

Iraheta, Boris Evert, & Bogantes, Carlos Álvarez. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *MHSalud*, 17(1), 1-18. Epub January 01, 2020. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>

Jekauc, D., Mnich, C., Niessner, C., Wunsch, K., Nigg, C., krell-Roesch, J., & Woll, A. (2019). Testing the Weiss-Harter-Model: Physical Activity, Self-Esteem, Enjoyment, and Social Support in Children and Adolescents. *Ciencias del movimiento y psicología del deporte*, 3-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02568>

Jiménez Rios, A. (2023). Chatbots Put to the Test in Math and Logic Problems: A Comparison and Assessment of ChatGPT-3.5, ChatGPT-4, and Google Bard. *AI*, 4(4), 949-969. <https://doi.org/10.3390/ai4040048>

Ledesma, A. (2024). Autoestima y su relación con la asertividad de los docentes del nivel

primario de la Institución Educativa 40038 “Jorge Basadre Grohmann”– Arequipa.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/665bec30-9f68-45de-8d23-d874aee4648e/content>

Lizarazo, L., Burbano, V., & Valdivieso, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, (60), 95–115.
<http://34.231.144.216/index.php/RevistaUCN/article/view/1164>

López Avalos, F. M., & Quiñones Cruz, J. L. (2019). La Actividad Física y la Autoestima de los Estudiantes del Sexto Grado de Primaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora De Montserrat” de Trujillo-2018.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/35793>

López, F. G., García-Merino, A., Alcalde-Cabero, E., & de Pedro-Cuesta, J. (2024). Incidence and prevalence of multiple sclerosis in Spain: a systematic review. *Neurología (English Edition)*, 39(8), 639-650.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173580822001778>

Martín Critikián, D., Solano Altaba, M., Serrano Oceja, J. F., & Medina Núñez, M. (2022). Hábitos de consumo de moda a través de influencers en la Generación Z. *Vivat Academia*, 155, 39-68.
<https://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/1387>

Martínez Gómez, R. (2022). Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/82225>

Matos-Ramírez, Patricia, Sánchez-Carlessi, Héctor Hugo, & Reyes Romero, Carlos Antonio. (2024). El ajuste psicológico como indicador de salud mental: Una revisión. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 24(4), 203-214. Epub 31 de octubre de 2024.<https://doi.org/10.25176/rfmh.v24i4.6973>

Matsudo, S. (2012). Physical Activity: A Health Passport. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 209-217. Obtenido de
https://www.researchgate.net/publication/289758893_A_Health_Passport_t

o_Promote_Children's_Regular_Practice_of_Physical_Activity_Outside_of_School

Ministerio de Educación (2016). Diseño Curricular Básico Nacional para la Carrera Profesional de Profesor de Educación Física.

<https://www.minedu.gob.pe/superiorpedagogica/producto/disenio-curricular-basico-nacional-2010-educacion-fisica/>

Moral, L. (2017). Teorías y modelo que explican y promueven la práctica de la actividad física en niños y adolescentes . Educación y futuro, 177-208.

Organización Mundial de la Salud (26 de junio de 2024). Actividad física.

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

Panesso, K. y Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. Revista electrónica.

file:///D:/Downloads/328507-Texto%20del%20art_culo-129909-2-1020210414.pdf

Páramo, P., Burbano, A., Aguilar , M. Á., Garcia, E., Pari, E. S., Jiménez , B., . . . Rosas, G. (2021). La experiencia de caminar en ciudades latinoamericanas. La Revista de la Arquitectura (Bogotá), 20-33.

Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. Alternativas en

Psicología, 41. <https://www.alternativas.me/30-numero-41-febrero-julio-2019/190-autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal>

Purizaca, D. (2024). Relación entre exceso de peso, actividad física y ansiedad con el rendimiento académico en escolares de primaria, Trujillo, 2024.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/150262>

Quezada, C., Vivanco, A., & Santa Gadea, K. (2018). Investigación científica. Machala: Universidad Técnica de Machala.

<https://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/14229>

Rennie, K., McCarthy, N., Yazdgerdi, S., Marmota, M., & Brunner , E. (2003).

Association of the metabolic syndrome with both vigorous and moderate physical activity. International Journal of Epidemiology, 600-606.

Rentería, N. (2019). Actividad física en adolescentes . Alicia .

Rodríguez, J., Iglesias, Á., & Molina, J. (2020). Evaluación de la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y el comportamiento y su relación con la calidad de vida en estudiantes de educación primaria. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 38.

<https://openurl.ebsco.com/results?sid=ebsco:ocu:record&bquery=IS+1579-1726+AND+VI+38+AND+DT+2020>

Rhodes, R. E., McEwan, D., & Rebar, A. L. (2019). Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches. *ScienceDirect*, 100-109.

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampieri, Metodología de la Investigación*, 22. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Sánchez Ortega, A., & Chacón-Cuberos, R. (2021). Estudio de la inteligencia emocional en escolares de educación primaria: Alcance en el área de educación física. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 87–93. <https://doi.org/10.6018/sportk.461701>

Silvestre, I. y Huamán, C. (2019). Pasos para elaborar la investigación y la redacción de la tesis universitaria. [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica de los Andes]. Repositorio Digital Institucional de la Universidad Tecnológica de los Andes <http://repositorio.utea.edu.pe/handle/utea/195>

Steve, S. (2009). Mind games: let's play with the evolving association between physical activity and academic achievement. *VAHPERD*.

Vásquez, A., Zelaya, C. & García, J. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de


actividad física y autoestima en escolares de San Pedro Sula,
Honduras. *MHSalud*, 16(2), 58-71. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.16-2.5>

Zavala, A., Soto, J. & Laguna, N. (2022). Actividad física y autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE CrI. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022. <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7192>

Zavaleta, A.; Soto, R. & Laguna, N. (2022). Actividad física y autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE CrI. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022. <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7192>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO, 2024.	<p>PROBLEMA: ¿Existe relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿De qué manera se relaciona la actividad física moderada y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024? 2. ¿De qué manera se relaciona la actividad física intensa y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024? 3. ¿De qué forma se relaciona la actividad física sedentaria y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024? 	<p>HIPÓTESIS: La actividad física se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECIFICAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La actividad física moderada se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024. 2. la actividad física intensa se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024. 3. La actividad física sedentaria se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024. 	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar la relación entre la actividad física moderada y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024. 2. Describir la relación entre la actividad física intensa y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024. 3. Identificar la relación entre la actividad física sedentaria y la autoestima en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Ciro Alegria -Trujillo, 2024. 	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE: Actividad física</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE: Autoestima</p>	<p>-Actividad física moderada. -Actividad física intensa. -Actividad física sedentaria.</p> <p>-Identidad personal -Emociones -Motivación -Socialización</p>	<p>TIPO: Básica</p> <p>ENFOQUE: Cuantitativo</p> <p>DISEÑO: correlacional y transversal</p>  <p>Donde: M: estudiantes de primero a sexto grado de primaria O1: actividad física O2: autoestima r: relación entre dichas variables.</p> <p>POBLACIÓN: 161 estudiantes matriculados de nivel primaria.</p> <p>MUESTRA: 80 estudiantes de 1ro a 6to grado de nivel primaria</p> <p>TÉCNICA: Encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS Cuestionario</p> <p>MÉTODOS DE ANÁLISIS DE INVESTIGACIÓN: Estadística descriptiva Estadística inferencial</p>

ANEXO 2: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

CUESTIONARIO ACTIVIDADES FÍSICAS



Edad _____

Sexo _____

INSTRUCCIONES

Elije una, y sola UNA respuesta para cada proposición y coloque un ASPA sobre el número que corresponde a su respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es nunca, haz un ASPA sobre el número 1 en la misma línea de la proposición. Esto no es un examen, no existen respuestas buenas o malas. Las respuestas del presente cuestionario son anónimas y confidenciales, realizadas con la finalidad de medir el nivel de las diversas actividades físicas que realizan los estudiantes.]

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

DIMENSIONES		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA						
1	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.	1	2	3	4	5
2	Realizas paseos.	1	2	3	4	5
3	Subes y bajas por las escaleras.	1	2	3	4	5
4	Levantas objetos con un peso entre 5 10 kilos.	1	2	3	4	5
5	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.	1	2	3	4	5
6	Asistes a reuniones familiares o de amigos.	1	2	3	4	5
7	Ayudas en casa y estudias a la vez.	1	2	3	4	5
ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA						
8	Levantas objetos con peso mayor de 10 Kilos.	1	2	3	4	5
9	Manejas bicicleta.	1	2	3	4	5
10	Trotas por un tiempo mínimo de 10 A 20 minutos.	1	2	3	4	5
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.	1	2	3	4	5
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.	1	2	3	4	5
13	Prácticas algún deporte individual (natación, gimnasia, etc.)	1	2	3	4	5
14	Prácticas algún deporte colectivo (fútbol, vóley, básquet, etc.)	1	2	3	4	5
ACTIVIDAD FÍSICA SEDENTARIA						
15	Evitas realizar actividades físicas que demanden esfuerzo o fatiga.	1	2	3	4	5
16	Estudias recostado en la cama.	1	2	3	4	5
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.	1	2	3	4	5
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.	1	2	3	4	5
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.	1	2	3	4	5
20	Siempre buscas la ayuda de otro para hacer actividades físicas: comprar, limpiar, etc.	1	2	3	4	5

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

CUESTIONARIO AUTOESTIMA



Edad _____ Sexo _____

INSTRUCCIONES

Elije una, y sola UNA respuesta para cada proposición y coloque un ASPA sobre el número que corresponde a su respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es nunca, haz un ASPA sobre el número 1 en la misma línea de la proposición. Esto no es un examen, no existen respuestas buenas o malas. Las respuestas del presente cuestionario son anónimas y confidenciales. Tiene la finalidad de medir el nivel del estado emocional: autoestima en que se encuentran los estudiantes para plantear acciones de mejora.

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

DIMENSIONES		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
DIMENSIÓN IDENTIDAD PERSONAL						
1	No quisiera ser como mis padres o hermanos.	1	2	3	4	5
2	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría, si pudiera hacerlo.	1	2	3	4	5
3	Pienso que mi vida es muy triste.	1	2	3	4	5
4	No, me gusta cómo soy.	1	2	3	4	5
5	Me siento mal por mi aspecto físico comparada con otros.	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN EMOCIONES						
6	Considero que soy una persona alegre y feliz.	1	2	3	4	5
7	Muchas veces tengo cólera conmigo mismo.	1	2	3	4	5
8	Siento que le agrado a las demás personas.	1	2	3	4	5
9	Siento que tengo más problemas que otras personas.	1	2	3	4	5
10	Creo que tengo más defectos que cualidades.	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN MOTIVACION						
11	Los demás hacen caso y consideran mis ideas.	1	2	3	4	5
12	Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.	1	2	3	4	5
13	Cuando intento hacer algo, muy pronto me desanimo.	1	2	3	4	5
14	Me gusta que los demás opinen de mí.	1	2	3	4	5
15	Soy perfeccionista y no tolero el error.	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SOCIALIZACIÓN						
16	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.	1	2	3	4	5
17	Soy una persona popular entre la gente de mi edad.	1	2	3	4	5
18	Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.	1	2	3	4	5
19	Selecciono a mis amistades.	1	2	3	4	5
20	Me encanta ser el líder del grupo.	1	2	3	4	5

ANEXO 3: FICHA TÉCNICA

Nombre original del instrumento:	CUESTIONARIO ACTIVIDADES FÍSICAS
Autor y año:	Adaptación: Cuestionario adaptado de Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) (2021)
Objetivo del instrumento:	Medir el nivel de las diversas actividades físicas que realizan los estudiantes.
Usuarios:	80 estudiantes de 1ro a 6to grado de nivel primaria
Forma de Administración o Modo de aplicación:	El instrumento se aplicó de manera presencial a los participantes de la muestra.
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	En lo que respecta a la validez, el instrumento presenta una validación por juicio de expertos denotando su conformidad.
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	En función a los datos, el instrumento presenta una fiabilidad por el coeficiente de alfa de Cronbach de 0.871 en los 15 ítems

Nombre original del instrumento:	CUESTIONARIO AUTOESTIMA
Autor y año:	Adaptación: Cuestionario adaptado ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE) (Rosenberg, +1965; +Atienza, Balaguer, & Moreno, +2000)
Objetivo del instrumento:	Medir el nivel del estado emocional: autoestima en que se encuentran los estudiantes para plantear acciones de mejora.
Usuarios:	80 estudiantes de 1ro a 6to grado de nivel primaria
Forma de Administración o Modo de aplicación:	El instrumento se aplicó de manera presencial a los participantes de la muestra.
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	En lo que respecta a la validez, el instrumento presenta una validación por juicio de expertos denotando su conformidad.
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	En función a los datos, el instrumento presenta una fiabilidad por el coeficiente de alfa de Cronbach de 0.978 en los 20 ítems

ANEXO 4: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE- ACTIVIDAD FÍSICA

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
ACTIVIDAD FÍSICA	La actividad física es una de las fuerzas más efectivas para mantener una buena salud física y mental. Al mejorar el funcionamiento de muchos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar enfermedades físicas y mentales (Powell et al., 2018).	La influencia de la actividad física en la salud mental se observa en las dimensiones: actividad física moderada, intensa y sedentaria. Por lo cual, se medirá con la aplicación de un cuestionario de 15 ítems.	Actividad física moderada	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Pasear • Subir y bajar • Levantar objetos 	1 - 7	Cuestionario Ordinal
			Actividad física intensa	<ul style="list-style-type: none"> • Trotar • Practicar deporte • Bailar • Correr 	8 - 15	
			Actividad física sedentaria	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiar • Movilizarse • Comprar • Uso de computadora 	16 - 20	

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES VARIABLE DEPENDIENTE- AUTOESTIMA

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
AUTOESTIMA	Conjunto de verbalizaciones con las que uno/a se describe a sí mismo/a. Este juicio puede estar conformado por pensamientos adaptativos o desadaptativos en relación a las descripciones que se hacen de uno/a mismo/a o a su forma de actuar.(Froxan, 2020).	El comportamiento del estudiante según su autoestima se observa en las dimensiones: identidad personal, emociones, motivación y socialización. Por lo cual, se medirá con la aplicación de un cuestionario de 20 ítems.	Identidad personal	<ul style="list-style-type: none"> • Identidad con características y cualidades personales • Identidad con imagen corporal • Identidad personal de logros 	1 - 5	Cuestionario Ordinal
			Emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación a sí mismo • Aceptación de otras personas 	6 - 10	
			Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación de liderazgo • Motivación de logros 	11 - 15	
			Socialización	<ul style="list-style-type: none"> • Socialización ante grupo de amigos • Socialización ante gente de la misma edad • Actividades para socializar 	16 - 20	

ANEXO 5: VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Mg. Camizan Carrasco Juanito

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: CUESTIONARIO ACTIVIDADES FÍSICAS, diseñado con el propósito de medir el nivel de las diversas actividades físicas que realizan los estudiantes de la muestra, el cual será aplicado a estudiantes del primer al sexto grado de primaria, por cuanto considero que sus observaciones u sugerencias serán de utilidad.

El presente instrumento, por lo tanto, recoge información directa para realizar la investigación titulada: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO 2024.

Gracias por su aporte

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO ACTIVIDADES FÍSICAS

Apellidos y Nombres del Experto Validador: Camizan Carrasco Juanito.

DNI: 43112611

Especialidad del validador: Licenciado en Educación con especialidad en Educación Física, Maestro en Ciencias de la Educación con Mención en Psicopedagogía Cognitiva.

N.º	DIMENSIONES	Coherencia		Pertinencia		Claridad		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSION 1: ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA							
1	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.	✓		✓		✓		
2	Realizas paseos.	✓		✓		✓		
3	Subes y bajas por las escaleras.	✓		✓		✓		
4	Levantas objetos con un peso entre 5 10 kilos.	✓		✓		✓		
5	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.	✓		✓		✓		
6	Asistes a reuniones familiares o de amigos.	✓		✓		✓		
7	Ayudas en casa y estudias a la vez.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN2: ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
8	Levantas objetos con peso mayor de 10 Kilos.	✓		✓		✓		
9	Manejas bicicleta.	✓		✓		✓		
10	Trotas por un tiempo mínimo de 10 A 20 minutos.	✓		✓		✓		
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.	✓		✓		✓		
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.	✓		✓		✓		
13	Practicas algún deporte individual (natación, gimnasia, etc.)	✓		✓		✓		
14	Prácticas algún deporte colectivo (futbol, vóley, básquet, etc.)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: ACTIVIDAD FÍSICA SEDENTARIA	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
15	Evitas realizar actividades físicas que demanden esfuerzo o fatiga.	✓		✓		✓		
16	Estudias recostado en la cama.	✓		✓		✓		
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.	✓		✓		✓		
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.	✓		✓		✓		
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.	✓		✓		✓		
20	Siempre buscas la ayuda de otro para hacer actividades físicas: comprar, limpiar, etc.	✓		✓		✓		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X)
CORREGIR ()

APLICABLE DESPUÉS DE

NO APLICABLE ()

Trujillo, 28 de noviembre del 2024.



Mg. Camizan Carrasco Juanito

DNI: 43112611

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO AUTOESTIMA

Apellidos y Nombres del Experto Validador: Camizan Carrasco Juanito.

DNI: 43112611

Especialidad del validador: Licenciado en Educación con especialidad en Educación Física, Maestro en Ciencias de la Educación con Mención en Psicopedagogía Cognitiva.

N.º	DIMENSIONES	Coherencia		Pertinencia		Claridad		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: IDENTIDAD PERSONAL							
1	No quisiera ser como mis padres o hermanos.	✓		✓		✓		
2	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría, si pudiera hacerlo.	✓		✓		✓		
3	Pienso que mi vida es muy triste.	✓		✓		✓		
4	No, me gusta cómo soy.	✓		✓		✓		
5	Me siento mal por mi aspecto físico comparada con otros.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: EMOCIONES	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
6	Considero que soy una persona alegre y feliz.	✓		✓		✓		
7	Muchas veces tengo cólera conmigo mismo.	✓		✓		✓		
8	Siento que le agrado a las demás personas.	✓		✓		✓		
9	Siento que tengo más problemas que otras personas.	✓		✓		✓		
10	Creo que tengo más defectos que cualidades.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: MOTIVACIÓN	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
11	Los demás hacen caso y consideran mis ideas.	✓		✓		✓		
12	Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.	✓		✓		✓		
13	Cuando intento hacer algo, muy pronto me desanimo.	✓		✓		✓		
14	Me gusta que los demás opinen de <u>mi</u> .	✓		✓		✓		
15	Soy perfeccionista y no tolero el error.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: SOCIALIZACIÓN	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
16	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.	✓		✓		✓		
17	Soy una persona popular entre la gente de mi edad.	✓		✓		✓		
18	Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.	✓		✓		✓		
19	Selecciono a mis amistades.	✓		✓		✓		
20	Me encanta ser el líder del grupo.	✓		✓		✓		

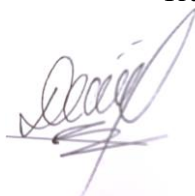
OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X)
CORREGIR ()

APLICABLE DESPUÉS DE

NO APLICABLE ()

Trujillo, 28 de noviembre del 2024.



Mg. Camizan Carrasco Juanito

DNI: 43112611

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Mg. Eddy Pool Villa Deza

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: CUESTIONARIO ACTIVIDADES FÍSICAS, diseñado con el propósito de medir el nivel de las diversas actividades físicas que realizan los estudiantes de la muestra, el cual será aplicado a estudiantes del primer al sexto grado de primaria, por cuanto considero que sus observaciones u sugerencias serán de utilidad.

El presente instrumento, por lo tanto, recoge información directa para realizar la investigación titulada: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO 2024.

Gracias por su aporte

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO ACTIVIDADES FÍSICAS

Apellidos y Nombres del Experto Validador: Eddy Pool Villa Deza

DNI: 71874333

Especialidad del validador: Doctor en Educación, Maestro en MBA, Economista, Docente de Educación Física.

N.º	DIMENSIONES	Coherencia		Pertinencia		Claridad		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA							
1	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.	✓		✓		✓		
2	Realizas paseos.	✓		✓		✓		
3	Subes y bajas por las escaleras.	✓		✓		✓		
4	Levantas objetos con un peso entre 5 10 kilos.	✓		✓		✓		
5	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.	✓		✓		✓		
6	Asistes a reuniones familiares o de amigos.	✓		✓		✓		
7	Ayudas en casa y estudias a la vez.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
8	Levantas objetos con peso mayor de 10 Kilos.	✓		✓		✓		
9	Manejas bicicleta.	✓		✓		✓		
10	Trotas por un tiempo mínimo de 10 A 20 minutos.	✓		✓		✓		
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.	✓		✓		✓		
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.	✓		✓		✓		
13	Practicas algún deporte individual (natación, gimnasia, etc.)	✓		✓		✓		
14	Prácticas algún deporte colectivo (futbol, vóley, básquet, etc.)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: ACTIVIDAD FÍSICA SEDENTARIA	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
15	Evitas realizar actividades físicas que demanden esfuerzo o fatiga.	✓		✓		✓		
16	Estudias recostado en la cama.	✓		✓		✓		
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.	✓		✓		✓		
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.	✓		✓		✓		
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.	✓		✓		✓		
20	Siempre buscas la ayuda de otro para hacer actividades físicas: comprar, limpiar, etc.	✓		✓		✓		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE
CORREGIR () NO APLICABLE ()

Trujillo, 28 de noviembre del 2024.


DOCTOR EN EDUCACIÓN
MAESTRO EN MBA.
ECONOMISTA
DOCENTE DE EDUCACIÓN
954 497 096 • 916 458 602
Eddy Pool Villa Deza

 Dr. Eddy Pool Villa Deza
 DNI: 71874333

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO AUTOESTIMA

Apellidos y Nombres del Experto Validador: Eddy Pool Villa Deza

DNI: 71874333

Especialidad del validador: Doctor en Educación, Maestro en MBA, Economista, Docente de Educación Física.

N.º	DIMENSIONES	Coherencia		Pertinencia		Claridad		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: IDENTIDAD PERSONAL							
1	No quisiera ser como mis padres o hermanos.	✓		✓		✓		
2	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría, si pudiera hacerlo.	✓		✓		✓		
3	Pienso que mi vida es muy triste.	✓		✓		✓		
4	No, me gusta cómo soy.	✓		✓		✓		
5	Me siento mal por mi aspecto físico comparada con otros.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: EMOCIONES	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
6	Considero que soy una persona alegre y feliz.	✓		✓		✓		
7	Muchas veces tengo cólera conmigo mismo.	✓		✓		✓		
8	Siento que le agrado a las demás personas.	✓		✓		✓		
9	Siento que tengo más problemas que otras personas.	✓		✓		✓		
10	Creo que tengo más defectos que cualidades.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: MOTIVACIÓN	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
11	Los demás hacen caso y consideran mis ideas.	✓		✓		✓		
12	Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.	✓		✓		✓		
13	Cuando intento hacer algo, muy pronto me desanimo.	✓		✓		✓		
14	Me gusta que los demás opinen de mí.	✓		✓		✓		
15	Soy perfeccionista y no tolero el error.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: SOCIALIZACIÓN	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
16	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.	✓		✓		✓		
17	Soy una persona popular entre la gente de mi edad.	✓		✓		✓		
18	Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.	✓		✓		✓		
19	Selecciono a mis amistades.	✓		✓		✓		
20	Me encanta ser el líder del grupo.	✓		✓		✓		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE
CORREGIR () NO APLICABLE ()

Trujillo, 28 de noviembre del 2024.


DOCTOR EN EDUCACIÓN
MAESTRO EN MBA
ECONOMISTA
DOCENTE DE EDUCACIÓN
954 497 096 • 916 450 602
Eddy Pool Villa Deza

Dr. Eddy Pool Villa Deza
DNI: 71874333

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Mg. Julio Miguel Albuquerque Villanueva

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: CUESTIONARIO ACTIVIDADES FÍSICAS, diseñado con el propósito de medir el nivel de las diversas actividades físicas que realizan los estudiantes de la muestra, el cual será aplicado a estudiantes del primer al sexto grado de primaria, por cuanto considero que sus observaciones u sugerencias serán de utilidad.

El presente instrumento, por lo tanto, recoge información directa para realizar la investigación titulada: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO 2024.

Gracias por su aporte

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO ACTIVIDADES FÍSICAS

Apellidos y Nombres del Experto Validador: Julio Miguel Alburquerque Villanueva

DNI: 26686054

Especialidad del validador: Director de la I.E. “Cristo Rey” del Distrito de José Leonardo Ortíz, - Chiclayo, Segunda especialidad en Gestión Escolar con Liderazgo Pedagógico, Maestro en Docencia y Gestión Universitaria.

N.º	DIMENSIONES	Coherencia		Pertinencia		Claridad		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSION 1: ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA							
1	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.	✓		✓		✓		
2	Realizas paseos.	✓		✓		✓		
3	Subes y bajas por las escaleras.	✓		✓		✓		
4	Levantas objetos con un peso entre 5 10 kilos.	✓		✓		✓		
5	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.	✓		✓		✓		
6	Asistes a reuniones familiares o de amigos.	✓		✓		✓		
7	Ayudas en casa y estudias a la vez.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN2: ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
8	Levantas objetos con peso mayor de 10 Kilos.	✓		✓		✓		
9	Manejas bicicleta.	✓		✓		✓		
10	Trotas por un tiempo mínimo de 10 A 20 minutos.	✓		✓		✓		
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.	✓		✓		✓		
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.	✓		✓		✓		
13	Practicas algún deporte individual (natación, gimnasia, etc.)	✓		✓		✓		
14	Prácticas algún deporte colectivo (futbol, vóley, básquet, etc.)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: ACTIVIDAD FISICA SEDENTARIA	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
15	Evitas realizar actividades físicas que demanden esfuerzo o fatiga.	✓		✓		✓		
16	Estudias recostado en la cama.	✓		✓		✓		
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.	✓		✓		✓		
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.	✓		✓		✓		
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.	✓		✓		✓		
20	Siempre buscas la ayuda de otro para hacer actividades físicas: comprar, limpiar, etc.	✓		✓		✓		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE
CORREGIR () NO APLICABLE ()

Trujillo, 28 de noviembre del 2024



 Mg. Julio M. Alburquerque Villanueva
 DIRECTOR

Mg. Julio Miguel Alburquerque

DNI: 26686054

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO AUTOESTIMA

Apellidos y Nombres del Experto Validador: Julio Miguel Alburquerque Villanueva

DNI: 26686054

Especialidad del validador: Director de la I.E. “Cristo Rey” del Distrito de José Leonardo Ortíz, - Chiclayo, Segunda especialidad en Gestión Escolar con Liderazgo Pedagógico, Maestro en Docencia y Gestión Universitaria.

N.º	DIMENSIONES	Coherencia		Pertinencia		Claridad		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: IDENTIDAD PERSONAL							
1	No quisiera ser como mis padres o hermanos.	✓		✓		✓		
2	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría, si pudiera hacerlo.	✓		✓		✓		
3	Pienso que mi vida es muy triste.	✓		✓		✓		
4	No, me gusta cómo soy.	✓		✓		✓		
5	Me siento mal por mi aspecto físico comparada con otros.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: EMOCIONES	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
6	Considero que soy una persona alegre y feliz.	✓		✓		✓		
7	Muchas veces tengo cólera conmigo mismo.	✓		✓		✓		
8	Siento que le agrado a las demás personas.	✓		✓		✓		
9	Siento que tengo más problemas que otras personas.	✓		✓		✓		
10	Creo que tengo más defectos que cualidades.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: MOTIVACIÓN	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
11	Los demás hacen caso y consideran mis ideas.	✓		✓		✓		
12	Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.	✓		✓		✓		
13	Cuando intento hacer algo, muy pronto me desanimo.	✓		✓		✓		
14	Me gusta que los demás opinen de mí.	✓		✓		✓		
15	Soy perfeccionista y no tolero el error.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: SOCIALIZACIÓN	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
16	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.	✓		✓		✓		
17	Soy una persona popular entre la gente de mi edad.	✓		✓		✓		
18	Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.	✓		✓		✓		
19	Selecciono a mis amistades.	✓		✓		✓		
20	Me encanta ser el líder del grupo.	✓		✓		✓		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE
CORREGIR () NO APLICABLE ()

Trujillo, 28 de noviembre del 2024



 Mg. Julio M. Alburquerque Villanueva
 DIRECTOR

Mg. Julio Miguel Alburquerque

DNI: 26686054

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Mg. María Evelin Castro Tizado

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: CUESTIONARIO ACTIVIDADES FÍSICAS, diseñado con el propósito de medir el nivel de las diversas actividades físicas que realizan los estudiantes de la muestra, el cual será aplicado a estudiantes del primer al sexto grado de primaria, por cuanto considero que sus observaciones u sugerencias serán de utilidad.

El presente instrumento, por lo tanto, recoge información directa para realizar la investigación titulada: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO 2024.

Gracias por su aporte

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO ACTIVIDADES FÍSICAS

Apellidos y Nombres del Experto Validador: María Evelin Castro Tiznado

DNI: 42911561

Especialidad del validador: Licenciada en Educación Secundaria especialidad Filosofía, Psicología, y Ciencias Sociales, Maestría en Ciencias de la Educación con mención en Investigación y Docencia.

N.º	DIMENSIONES	Coherencia		Pertinencia		Claridad		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSION 1: ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA							
1	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.	✓		✓		✓		
2	Realizas paseos.	✓		✓		✓		
3	Subes y bajas por las escaleras.	✓		✓		✓		
4	Levantas objetos con un peso entre 5 10 kilos.	✓		✓		✓		
5	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.	✓		✓		✓		
6	Asistes a reuniones familiares o de amigos.	✓		✓		✓		
7	Ayudas en casa y estudias a la vez.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN2: ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
8	Levantas objetos con peso mayor de 10 Kilos.	✓		✓		✓		
9	Manejas bicicleta.	✓		✓		✓		
10	Trotas por un tiempo mínimo de 10 A 20 minutos.	✓		✓		✓		
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.	✓		✓		✓		
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.	✓		✓		✓		
13	Practicas algún deporte individual (natación, gimnasia, etc.)	✓		✓		✓		
14	Prácticas algún deporte colectivo (fútbol, vóley, básquet, etc.)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: ACTIVIDAD FÍSICA SEDENTARIA	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
15	Evitas realizar actividades físicas que demanden esfuerzo o fatiga.	✓		✓		✓		
16	Estudias recostado en la cama.	✓		✓		✓		
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.	✓		✓		✓		
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.	✓		✓		✓		
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.	✓		✓		✓		
20	Siempre buscas la ayuda de otro para hacer actividades físicas: comprar, limpiar, etc.	✓		✓		✓		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: **APLICABLE (X)** **APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR ()** **NO APLICABLE ()**

Trujillo, 28 de noviembre del 2024



 Mg. María Evelin Castro Tiznado

Mg. María Evelin Castro Tiznado

DNI: 42911561

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO AUTOESTIMA

Apellidos y Nombres del Experto Validador: María Evelin Castro Tiznado

DNI: 42911561

Especialidad del validador: Licenciada en Educación Secundaria especialidad Filosofía, Psicología, y Ciencias Sociales, Maestría en Ciencias de la Educación con mención en Investigación y Docencia.

N.º	DIMENSIONES	Coherencia		Pertinencia		Claridad		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: IDENTIDAD PERSONAL							
1	No quisiera ser como mis padres o hermanos.	✓		✓		✓		
2	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría, si pudiera hacerlo.	✓		✓		✓		
3	Pienso que mi vida es muy triste.	✓		✓		✓		
4	No, me gusta cómo soy.	✓		✓		✓		
5	Me siento mal por mi aspecto físico comparada con otros.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: EMOCIONES	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
6	Considero que soy una persona alegre y feliz.	✓		✓		✓		
7	Muchas veces tengo cólera conmigo mismo.	✓		✓		✓		
8	Siento que le agrado a las demás personas.	✓		✓		✓		
9	Siento que tengo más problemas que otras personas.	✓		✓		✓		
10	Creo que tengo más defectos que cualidades.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: MOTIVACIÓN	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
11	Los demás hacen caso y consideran mis ideas.	✓		✓		✓		
12	Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.	✓		✓		✓		
13	Cuando intento hacer algo, muy pronto me desanimo.	✓		✓		✓		
14	Me gusta que los demás opinen de mí.	✓		✓		✓		
15	Soy perfeccionista y no tolero el error.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: SOCIALIZACIÓN	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
16	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.	✓		✓		✓		
17	Soy una persona popular entre la gente de mi edad.	✓		✓		✓		
18	Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.	✓		✓		✓		
19	Selecciono a mis amistades.	✓		✓		✓		
20	Me encanta ser el líder del grupo.	✓		✓		✓		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE
CORREGIR () NO APLICABLE ()

Trujillo, 28 de noviembre del 2024


 Mg. María Evelin Castro Tiznado

Mg. María Evelin Castro Tiznado

DNI: 42911561

ANEXO 6: CARTA DE PRESENTACIÓN

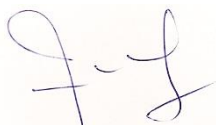
DECLARACION JURADA

Nosotros, Castro Tiznado, Jorge Alfonso con DNI N° 43749313 y Nole Olivera, Nelson con DNI N° 46901311, Bachilleres del Programa de Estudios de Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”;

Declaramos bajo juramento:

- 1- Que hemos realizado la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, en la Institución Educativa Ciro Alegría - Florencia de Mora, siguiendo rigurosamente los parámetros éticos que toda investigación exige para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO 2024”, sin embargo, por un tema de desconocimiento no hemos consignado un registro escrito.

Trujillo 24 de marzo del 2025.



Jorge Alfonso Castro Tiznado

DNI 43749313



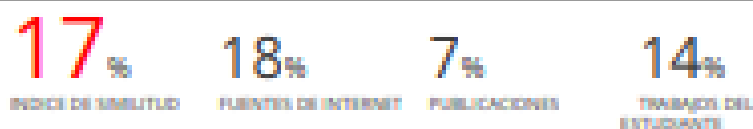
Nelson Nole Olivera

DNI 46901311

Anexo 7: Captura de similitud turnitin

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO, 2024

REPORTES DE ORIGINALIDAD



FUENTES PERIÓDICAS

1	hdl.handle.net Fuente de internet	6%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	4%
3	repositorio.uct.edu.pe Fuente de internet	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de internet	2%
5	Submitted to Universidad Católica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Universidad Nacional de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
8	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
9	repositorio.une.edu.pe Fuente de internet	1%

Excluir citas Acción Excluir correspondencias < 1%

Excluir bibliografía Acción