

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
“BENEDICTO XVI”**

FACULTAD DE HUMANIDADES

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTES**



**ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOCONCEPTO EN ESTUDIANTES
DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE
SAN IGNACIO CAJAMARCA, 2023**

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

AUTOR

Br. Salazar Fernández, Hugo
<https://orcid.org/0009-0007-7201-6924>

ASESOR

Dr. García Celis, Segundo Wilmar
<https://orcid.org/0000-0002-9006-6497>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Educación y responsabilidad social

TRUJILLO - PERÚ
2024

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor Decano de la Facultad de Humanidades:

Yo, Dr. Segundo Wilmar García Celis, con DNI N° 18080788 como asesor del trabajo de investigación titulado “ACTIVIDAD FISICA Y AUTOCONCEPTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE SAN IGNACIO CAJAMARCA, 2023”, desarrollado por el Br. Salazar Fernández, Hugo con DNI N° 44729906 del Programa de Estudios de Complementación Pedagógica Universitaria - EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES, considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicos, 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 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.



.....
Dr. Segundo Wilmar García Celis.
DNI: 42366085

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

EXCMO. MONS. HÉCTOR MIGUEL CABREJOS VIDARTE, O.F.M

Arzobispo Metropolitano de Trujillo
Fundador y Gran Canciller de la 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

A DIOS QUE CON SU INMENSA
SABIDURIA NOS COLMA DE BENDICIONES
E ILUMINA EN NUESTRO LARGO CAMINAR

A MIS PADRE POR SU NOBLEZA Y
GENEROSIDAD QUE FORJARON EN MI
VALORES Y DESEOS DE SUPERACIÓN E N
BIEN DE MI FAMILIA.

El autor

AGRADECIMIENTO

A LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO Y
MAESTROS QUE COMPARTIERON SUS SABERES Y
EJEMPLO EN LAS AULAS, LO CUAL SERA
MULTIPLICADO EN MI DESEMPEÑO PROFESIONAL.

A MIS ESTUDIANTES QUE ME INSPIRAN A MEJORAR
EN EL DIA A DIA Y SUPERARME EN BIEN DE
NUESTRA PATRIA.

El autor

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Br. Salazar Fernández Hugo, del Programa de Estudios de Complementación Pedagógica Universitaria - EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Humanidades , para la elaboración y sustentación de la tesis titulado: ACTIVIDAD FISICA Y AUTOCONCEPTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE SAN IGNACIO CAJAMARCA, 2023, el cual consta de un total de 63 páginas.

Dejo constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a mi autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizo 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 mi entera responsabilidad.

El autor



Br. Salazar Fernández Hugo

DNI N°44729906

ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD.....	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vi
ÍNDICE.....	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	13
II. METODOLOGÍA.....	29
2.1. Enfoque, tipo.....	29
2.2. Diseño de Investigación.....	29
2.3. Población Muestra y muestro:.....	29
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	30
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información:.....	31
2.6. Aspectos peticos de la Investigación.....	32
III. RESULTADOS.....	33
IV. DISCUSIÓN.....	41
VI. RECOMENDACIONES.....	45
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
ANEXOS.....	49
Anexo 1. Instrumento de investigación.....	50
Anexo 2. Ficha técnica.....	53
Anexo 3. Operacionalización de la variable.....	54
Anexo 4: Carta de presentación.....	55
Anexo 5: Carta de autorización emitida por la institución de recojo de datos.....	55
Anexo 6. Consentimiento informado.....	58

Anexo 7. Asentimiento informado	59
Anexo 8: Matriz de consistencia.....	61
Anexo 9: Validación de expertos.....	62
Anexo 10: Captura de similitud de Turniting	62

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de la Población estudiantes de de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023	30
Tabla 2. Muestra, estudiantes de la I.E 16478 – Pedro Ruiz Gallo, San Ignacio-Cajamarca	30
Tabla 3. Niveles de puntuación	31
Tabla 4. Escalas de puntuación.....	31
Tabla 5. Nivel de actividad física en estudiantes de Secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023	33
Tabla 6. Nivel de autoconcepto en estudiantes de Secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023.	34
Tabla 7. Nivel de actividad física y autoconcepto en estudiantes de Secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023.....	35
Tabla 8. Correlación entre actividad física y autoconcepto.....	36
Tabla 9. Correlación entre la actividad física y autorrealización	37
Tabla 10. Correlación entre la actividad física y nivel de honradez.....	38
Tabla 11. Correlación entre La actividad física y nivel de autonomía personal	39
Tabla 12. Correlación entre la actividad física y autónoma emocional.....	40

Índice de figuras

Figura 1. Diseño correlacional.....	29
Figura 2. Nivel de actividad física en estudiantes de Secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023.	33
Figura 3. Nivel de autoconcepto en estudiantes de Secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023	34
Figura 4. Nivel de actividad física y autoconcepto en estudiantes de Secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023.....	35

RESUMEN

La investigación pertenece al área de Educación Física, por consiguiente, tuvo como propósito: Determinar cuál es la relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023. En tal sentido, el trabajo de investigación es de nivel básico, descriptivo, transversal y diseño correlacional, por consiguiente, se abordó a la conclusión que se obtuvo por el Coeficiente de Correlación de Spearman son muy altos con un 0,888 y con valor de significancia de $P=000$. Ello determinó que existe relación significativa y directa, vale decir que, a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de Autoconcepto e inversa

Palabras claves: Resistencia, velocidad, flexibilidad, autorrealización, honradez, autonomía personal y autonomía emocional

ABSTRACT

The research belongs to the field of Physical Education; therefore, its purpose was to determine the relationship between physical activity and self-concept in students of Educational Institution No. 164708 - San Ignacio Cajamarca 2023. In this sense, the research work is of a basic, descriptive, cross-sectional, and correlational design. Consequently, the conclusion reached through the Spearman Correlation Coefficient is very high at 0.888, with a significance value of $P=0.000$. This determined a significant and direct relationship, meaning that a higher level of physical activity is associated with a higher level of self-concept, and vice versa.

Keywords: Endurance, speed, flexibility, self-realization, honesty, personal autonomy, and emotional autonomy.

I. INTRODUCCIÓN

Las noticias suelen reflejar alto nivel de violencia en las calles y en la familia, como pobreza y abandono a los hijos, cuestiones que generan inseguridad y un bajo nivel de autoconcepto, una alternativa para fomentar el bienestar y el desarrollo integral en los estudiantes, es la práctica deportiva o actividad física, al respecto Rivera, et al. (2006) en la Revista Médica Hondureña, resaltan que la actividad física se ha convertido en el mundo actual una estrategia para mantener la salud en personas de todas las edades, Diversos investigadores consideran también que la actividad física y la buena alimentación y balanceada, son importantes en la salud de las personas, al respecto la entidad mundial (OMS), señala que el 80% entre seis a dieciocho años de edad realizan limitada actividad física, lo cual no contribuye en la salud mental, así como física (Sánchez et al., 2019).

Igualmente, es preocupante según estudios de Caro (2017), en América Latina cada vez es menor la práctica deportiva y se impone la presencia de aparatos tecnológicos, refiriendo que el 17% de los adultos no hacen la actividad física que necesitan, según edad, peso. Se muestra un cuarto de los adolescentes que circulan con una edad de 14 años realiza poca o nula actividad física.

También es importante referir que los padres se preocupan por el desarrollo físico y fisiológico, como también del aspecto cognitivo, y rara vez del aspecto emocional y personal como la autovaloración y el autoconcepto, el Ministerio de Educación (Minedu), a través de sus directivas propone un diseño curricular que fomenta el desarrollo integral y con ello del desarrollo socio emocional, lo cual se observa no es muy trabajado y la problemática resulta mayor en entidades educativas del área rural y con ello en aulas de la comunidad de San Ignacio, Cajamarca.

Por consiguiente, los estudiantes desarrollan un bajo autoconcepto y en secundaria usualmente no se valoran porque no se conocen, lo cual evidencian a través de la inhibición de su conducta y con ello escasa valoración de su persona es decir un pobre autoconcepto o por el contrario, a través de comportamientos agresivos, en este contexto la actividad deportiva a través del área de educación física

se desarrolla como parte de la currícula y se asume que influye en el bienestar del adolescente.

Asimismo, el sedentarismo aumentó durante la pandemia COVID 19 puesto que las personas se vieron obligadas al confinamiento por temor al contagio, lo cual como consecuencia se generó una disminución considerable de la actividad deportiva, por temor al contagio. Por el contrario aumentó la tendencia a los video juegos, lo cual no fue favorable para los logros de aprendizaje de los estudiantes y su comportamiento en el aula. Al respecto, establece Tolentino (2021), en Lima se observa la carencia de práctica y desarrollo de actividades físicas en escolares del Colegio Salesiano, debido al uso de equipos informáticos como: los celulares, laptops, tabletas, etc. han invadido el medio adolescente y juvenil, es decir, usan este equipo sin desarrollar actividad alguna, lo cual provoca el sobre peso en los estudiantes (Espinoza, 2021), y con ello un nivel bajo de autoconcepto. Por otro lado, en la Entidad Educativa en estudio, se observa que adolescentes de 15 a 17 años no participan en actividades físicas durante su tiempo de ocio, argumentando que solo se ejercitan en la escuela. Esta falta de ejercicio fuera del entorno escolar ha contribuido al aumento de peso y niveles elevados de índice de masa corporal (IMC) en este grupo demográfico.

Los profesores observamos que usualmente los escolares que practican mayor actividad física se aprecian mejor, presentan mayor rendimiento físico, pero también se conocen mejor, es decir presentan mayor autoconcepto. Sin embargo, preocupa que algunas familias brindan mayor importancia a los aspectos académicos que al deporte y con ello a la actividad física. En tal sentido se enuncia como problema de investigación: ¿Cuál es la relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023? Al respecto se plantea también como problemas de investigación específicos: ¿Cuál es el nivel de actividad física que desarrollan los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca?; ¿Cuál es el nivel de auto concepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca?; ¿Existe relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca?

La investigación desarrollada se justifica desde un punto de vista teórico, con una relevancia considerable en el campo de la educación física, ya que contribuye significativamente al avance de la comprensión sobre la actividad física, el autoconcepto y sus interconexiones. Al permitir una exhaustiva revisión de la literatura y la recopilación de datos, este estudio sienta las bases para el progreso tanto en la ciencia como en las humanidades en este ámbito específico. Así mismo, se desarrolla un sustento teórico con evidencia empírica, que permitirá sustentar y defender la idea de que la actividad física se relaciona favorablemente con el bienestar del estudiante y se relaciona también con el autoconcepto.

Lo cual influye en la justificación metodológica, puesto que la pesquisa desarrollada contribuye con la elaboración de instrumentos, los cuales fueron aplicados con rigurosidad científica, por consiguiente, se usó un proceso para obtener la confiabilidad y validación de dichos instrumentos.

En la justificación social, El estudio proporciona una base socialmente significativa al explorar cómo los estudiantes dentro de una institución educativa perciben y valoran su propia identidad en relación con su entorno social. Al comprender estas percepciones, se puede facilitar un ambiente propicio para el crecimiento y el desarrollo holístico de los estudiantes dentro de su comunidad educativa.

El estudio es importante, porque contribuye en saberes nuevos del área de personal social, con gestión de los docentes del área de Educación física y de las autoridades, que permitirán desarrollar programas que permitan una mayor practica en la actividad física en los estudiantes y docentes y de esta manera actualizar programasen la institución educativa donde se realizó la investigación.

Por consiguiente, para responder a al problema planteado se propone como objetivo general: Determinar cuál en la relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023, del mismo modo se presenta los objetivos específicos: Identificar el nivel de actividad física que desarrollan los estudiantes de secundaria de una institución

educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023; Identificar el nivel de autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023; Relacionar actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023.

Respondiendo anticipadamente al problema de investigación propuesto se plantea las hipótesis General: Existe relación directa entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023.

Y sobre las hipótesis específicas se formula de la siguiente manera: a. El nivel de actividad física que desarrollan los estudiantes es promedio en de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023., b. El nivel de autoconcepto en estudiantes es promedio en la Institución Educativa N°16478- San Ignacio, Cajamarca 2023., c. Existe relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

El estudio presenta los fundamentos teóricos acerca de la actividad física y el autoconcepto se desarrollaron diversos estudios a nivel nacional como internacional que se describen a continuación.

En el artículo de Sánchez (2023) Efectos de los estilos de socialización parental y el entorno socioeconómico en la práctica de actividad física y el autoconcepto en el alumnado de educación primaria de la Región de Murcia – España. El estudio persigue el objetivo de evaluación de la actividad física, el estado nutricional y el autoconcepto de los estudiantes de Educación Primaria en la Región de Murcia. El enfoque metodológico adoptado se enmarca en el positivismo y se caracteriza por su naturaleza cuantitativa. Este enfoque positivista, entendido como un proceso dialéctico, de tipo cuantitativo, el propósito es diagnosticar y abordar problemas específicos. Para llevar a cabo este estudio, se diseñó un cuadernillo de cuestionarios compuesto por cuatro pruebas que los participantes, de edades comprendidas entre los 11 y 12 años, completaron. A partir de los resultados obtenidos, se proponen posibles líneas de

investigación futuras, que incluyen la expansión del tamaño de la muestra considerando diversas características sociodemográficas, la incorporación de un enfoque cualitativo, la promoción del trabajo cooperativo entre diferentes grupos dentro de la comunidad educativa, y la exploración de la influencia de variables como videojuegos, preferencias de lectura y relaciones cercanas. En términos de conclusiones, esta tesis doctoral sugiere implicaciones educativas relevantes. Entre ellas, se destaca la necesidad de establecer comunicaciones a nivel institucional para informar y tomar medidas desde el sistema educativo. Además, se propone la implementación de actividades destinados a concienciar y brindar apoyo a las familias y estudiantes en la práctica de actividad física y hábitos alimenticios saludables.

Ceballos, et al (2020) *The body image and the practice of physical-sport activities in middle school students*. El propósito de la investigación es analizar la percepción de la imagen corporal, la participación en actividades físicas y deportivas, y la autopercepción de la salud entre adolescentes en el nivel educativo secundario. Se plantea un enfoque de estudio que se distingue por ser observacional, descriptivo, comparativo y basado en la correlación. El ámbito de estudio se centra en una muestra de 416 estudiantes de educación secundaria residentes en San Nicolás de los Garza, N L México. La selección de los participantes se llevó a cabo mediante un muestreo aleatorio y estratificado. La edad de los estudiantes oscila entre 12 y 15 años, con una media de 13,14 (desviación estándar 0,87). La muestra se distribuye equitativamente entre 216 hombres y 200 mujeres, con peso promedio de 53,63 kg (desviación estándar 10,33), una estatura de 1,59 m (desviación estándar 8,44) y un índice de masa corporal (IMC) de 21 (desviación estándar 3,03). La herramienta utilizada para recopilar datos fue el cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ-8A), que consta de 8 ítems con una escala de respuesta de 1 a 6, donde 1 representa "nunca" y 6 "siempre". El análisis de los datos se llevó a cabo mediante el uso de dos programas estadísticos, SPSS v24 y LISREL. Los resultados revelan que los alumnos manifiestan una preocupación significativa por su imagen corporal, siendo este fenómeno más pronunciado en las mujeres y en aquellos que perciben su salud como deficiente. Cabe destacar que esta preocupación no parece ser un factor determinante en la participación de los adolescentes en actividades físico-deportivas.

En el artículo de Revelo et al. (2023) sobre el programa educación de aventura sobre la satisfacción deportiva y autoconcepto físico en escolares. El propósito de este estudio consistió en examinar cómo el modelo de Educación Aventura influye en los estudiantes de nivel medio de educación general básica. Para ello, se implementó un programa experimental a lo largo de 8 semanas, con el propósito de analizar cómo influye la participación en actividades deportivas en la satisfacción y percepción del propio cuerpo en niños que viven en la parroquia Huambaló del cantón Pelileo, Tungurahua, se llevó a cabo un estudio. Se conformaron dos grupos: uno experimental, compuesto por 50 niños, y otro de control, con 18 participantes, todos con edades entre 9 y 12 años (media de 10.44 años y desviación estándar de 0.88). Los hallazgos revelaron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.000$) en los niveles de satisfacción deportiva y autoconcepto físico entre el grupo experimental y el de control., mientras que el grupo de control no experimentó cambios significativos. Estos hallazgos subrayan la importancia de que los educadores promuevan actividades basadas en el modelo de Educación Aventura. Se argumenta que dicha metodología podría conducir a niveles elevados de satisfacción y diversión, así como a la reducción de niveles de aburrimiento durante las clases de educación física. Además, se concluye que la implementación de este modelo puede tener impactos positivos en el autoconcepto de los estudiantes, reflejándose en cambios favorables en la apariencia, la percepción de competencia, la condición física, la fuerza y la autoestima.

Orive (2019) en su trabajo sobre el autoconcepto físico y las actitudes hacia la educación física en colegiales del curso de primaria. El objetivo fundamental de esta investigación radica en abordar el autoconcepto físico y las actitudes de manera integral. El autoconcepto, entendido como la percepción individual de uno mismo, se forja a partir de experiencias y relaciones con el entorno. Aunque este trabajo se centra principalmente en aspectos teóricos, las conclusiones derivadas del análisis de diversas fuentes llevan a una conclusión teórica específica. En el transcurso de este estudio, se optó por emplear dos cuestionarios diseñados por autores reconocidos para obtener resultados, los cuales fueron sometidos a un análisis exhaustivo mediante el programa SSPS. En relación con las hipótesis iniciales, se observa que cinco de las ocho propuestas se corroboran, mientras que dos son rechazadas y una se cumple de manera parcial. Es destacable el hecho de que la última hipótesis, que sostiene que a mayor

edad se experimenta un menor autoconcepto físico, no se cumple, a pesar de la evidencia que sugiere que el autoconcepto disminuye con el envejecimiento. Esta discrepancia podría atribuirse al tamaño reducido de la muestra de alumnos y alumnas utilizada en este estudio.

Entre los antecedentes **nacionales** podemos mencionar a:

En el trabajo de Sologorre (2019) sobre la actividad física y su relación con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 los pinos del distrito de puente piedra. El propósito fundamental de esta investigación fue analizar la conexión entre la participación en actividades físicas y el autoconcepto físico de los estudiantes de cuarto grado de secundaria en la Institución Educativa 5179. La muestra seleccionada para la investigación consistió en 45 estudiantes. Los resultados obtenidos indican, con un nivel de significación del 5%, que existe evidencia estadística que respalda la afirmación de que los datos relacionados con las actividades físicas guardan una significativa correlación con el autoconcepto físico de los estudiantes de cuarto grado de secundaria en la Institución Educativa. En consecuencia, después de llevar a cabo las pruebas estadísticas pertinentes y realizar la correspondiente interpretación, se llega a la conclusión de que sí hay una relación significativa entre la participación en actividades físicas y el autoconcepto físico de los estudiantes de cuarto grado de secundaria en la Institución Educativa.

Tafur (2021) Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera Profesional De Educación Física De La Escuela De Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” De Tacna. El propósito de la investigación presentada es explorar la conexión de la actividad física en relación con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Física en una institución de educación superior. La metodología empleada es de tipo correlacional, utilizando mediciones de ambas variables para evaluar su relación, respaldada por datos cuantitativos y la verificación de hipótesis mediante el coeficiente de correlación de Spearman. Este enfoque permite describir cómo una variable se comporta en función del conocimiento de la otra. El diseño de la investigación es no experimental, ya que se limita a observar los fenómenos en su entorno natural. La población de estudio consistió en 438

estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 71. Los resultados revelan una correlación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico, respaldada por un coeficiente de correlación de Spearman de 0,760. Además, se destaca que el rendimiento académico está fuertemente relacionado con la intensidad, esfuerzo y duración de la actividad física. En conclusión, se acepta la hipótesis de trabajo y se descarta la hipótesis nula, confirmando que el nivel de actividad física de los estudiantes de Educación Física se asocia positivamente con su rendimiento académico en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Jiménez Borja" de Tacna en 2020, con una significancia estadística de $p=0,000$.

En Arequipa, Paucara (2020) realizó la tesis “Inactividad física, depresión y ansiedad en pacientes cardiovasculares que asisten a consulta externa de cardiología del hospital III Goyeneche”. El propósito de la investigación consistió en analizar la conexión entre la falta de actividad física y la presencia de síntomas de depresión y ansiedad en pacientes afectados por enfermedades cardiovasculares. La muestra de estudio estuvo compuesta por 78 pacientes. Los resultados revelaron que, en el caso de pacientes con cardiopatía coronaria, aquellos que eran físicamente inactivos presentaron un 68.97% de ansiedad, en comparación con el 23.53% de los pacientes activos ($p < 0.05$; $\rho = 0.437$). Asimismo, en lo que respecta a la variable de depresión, los pacientes sedentarios registraron un 72.41%, mientras que los activos presentaron un 35.29% ($p < 0.05$; $\rho = 0.372$). Por otro lado, los pacientes con hipertensión arterial mostraron un 72.97% de inactividad física frente al 36.36% de ansiedad activa ($p < 0.05$; $\rho = 0.389$). En cuanto a la variable de depresión, se observó que el 78.38% de los pacientes inactivos experimentaron síntomas depresivos, en comparación con el 45.45% de los pacientes activos ($p < 0.05$; $\rho = 0.34$). En conclusión, los hallazgos indican una correlación significativa entre la inactividad física y un aumento en los síntomas depresivos o ansiosos en los pacientes afectados por enfermedades cardiovasculares.

Romero (2019) quien realiza la tesis titulada “Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC-Huacho”. La investigación se centra en analizar la relación entre las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de estudiantes pertenecientes al sexto ciclo de la Escuela de Educación Física de una universidad específica. En este estudio, se empleó

una metodología descriptiva correlacional, utilizando como herramientas de recolección de datos un cuestionario sobre actividades físicas con escala de Lickert y el análisis documental. Los resultados obtenidos a través de la aplicación del coeficiente de correlación de Rho Spearman revelan un valor de 0.644. Este hallazgo indica la existencia de una relación significativa entre las variables de estudio, según la interpretación proporcionada por Rho Spearman.

Antecedentes locales no se encontraron estudios actualizados para incluirlos en el presente trabajo de investigación.

A continuación, presentamos algunas investigaciones de referente bibliográfico de algunos autores que validan la descripción de nuestras variables de estudio.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física se asemeja a la función del sistema muscular y esquelético, ya que contribuye significativamente al bienestar mediante el uso proporcional de energía. Además, el movimiento físico motor desempeña un papel crucial en la gestión de la energía, siendo esencial para mantener un equilibrio calórico adecuado (Barría & Manríquez, 2011).

Según Valdez (1998) la actividad física es cualquier movimiento corporal voluntario generado por los músculos esqueléticos que lo cual conlleva mayor gasto de energía.

AL respecto, Rengifo (2011) refiere que la actividad física es un elemento importante en el contexto social a través de los tiempos. A medida que las personas aumentan su nivel de actividad física, experimentan una mejora significativa en su bienestar general. Este incremento en la actividad no solo conlleva beneficios físicos, sino que también promueve la interacción social y contribuye a una mejor interpretación del entorno. Además, se ha observado que una alimentación equilibrada y un sueño adecuado complementan de manera óptima los efectos positivos del ejercicio. Es esencial considerar la moderación en la práctica de ejercicio, adaptándolo a la edad y estado de salud de cada individuo para maximizar sus beneficios sin comprometer su seguridad.

Sobre la actividad física, refiere Moreno (2012), existen cinco aspectos

1. Resistencia cardio respiratoria que significa la capacidad de desarrollar cierto nivel de actividad física prolongada: Andar saltar, Correr etc.
2. Fuerza muscular: Es la habilidad para desarrollar fuerza muscular de modo repetido durante cierto período de tiempo.
3. Resistencia muscular: Capacidad de desarrollar fuerza muscular de modo repetido durante cierto tiempo.

Realizar actividades físicas de manera apropiada potencia la fortaleza del individuo, revitaliza su ser y contribuye a elevar el bienestar y la armonía en su salud y crecimiento, por ello es importante la práctica de actividad física y a las condiciones biológicas y ambientales, de la persona como su contexto real inmediato. De ocurrir en condiciones acertadas, se fomentará el equilibrio de la persona en los aspectos físico, social y cognitivo, es decir el bienestar de la persona.

Es decir, frecuentemente los motivos o intenciones de las personas para practicar o ejecutar ejercicios o actividad física suele ser diferente de un sujeto a otro de una cultura a otra, de modo que los efectos, ventajas y frecuencia reforman de un individuo a otro, observaremos a continuación lo determinado, en España por García (2014) quien propuso que usualmente los motivos para realizar actividad física: so el ejercicio físico 52%, diversión y pasar el tiempo 44% y gusto por hacer deporte 37%, en los cuales la práctica es más frecuente en varones.

Párraga (2017) refiere que la actividad física, contribuye al estado de salud equilibrado, aportando a una buena salud al sujeto, es decir; Físico, social y mental, de acuerdo a la necesidades o carencias de la persona. Al respecto diversos autores concuerdan también que la práctica adecuada de actividad física conduce a estilos de vida saludables.

Por tal motivo, la actividad física debería ponerse en práctica de modo frecuente y perseverante debe practicarse de modo constante, es decir de modo regular, si es posible con la guía de un especialista o instructor, puesto que el ejercicio físico bien llevado fomenta estilos de vida saludables.

Según Martínez, et al. (2008) los que usualmente no despliegan o desarrollan actividad física, o lo realizan de modo informal o empírico, son los que evidencian escasas emociones y sentimientos positivos tales como, sensaciones de satisfacción, placer, diversión, alegría y autosatisfacción implica cultivar una sensación de bienestar interior que se nutre de la confianza en uno mismo y el orgullo por los logros. En contraste, la arrogancia y el exceso de energía pueden derivar en un desequilibrio mental que se aleja del bienestar genuino. Es importante mantener un equilibrio entre la confianza y la humildad, así como canalizar la energía y el entusiasmo hacia metas constructivas que promuevan un estado mental saludable.

Según el Instituto Nacional de Salud (2012) el desarrollo frecuente de actividad física: Favorece a un buen estilo de vida, como también optimiza el tiempo de vida, el bienestar y la salud de las personas. Por consiguiente, hace referencia los beneficios más frecuentes:

- La adopción de un estilo de vida activo no solo ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, el síndrome metabólico y las enfermedades cardíacas, sino que también contribuye a optimizar la duración y calidad de vida de las personas.
- Al fortalecer el sistema inmunológico, el ejercicio reduce la vulnerabilidad a las infecciones y fortalece tanto los músculos como los huesos, promoviendo así la salud integral del individuo.
- Además de los beneficios físicos, la actividad física mejora diversas habilidades como la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia, y también tiene un impacto positivo en las funciones cognitivas.
- En términos de bienestar emocional y mental, el ejercicio regular mejora el rendimiento, la concentración y el aprendizaje, al tiempo que eleva el estado de ánimo y la autoestima, lo que contribuye a reducir los niveles de ansiedad y depresión.
- Numerosos estudios respaldan la afirmación de que el ejercicio no solo beneficia la salud mental, sino que también promueve el desarrollo personal y fortalece el autoconcepto de uno mismo.

- Asimismo, participar en actividades físicas brinda una sensación de seguridad y contribuye significativamente a mejorar la percepción que uno tiene de sí mismo, fortaleciendo así la autoestima y la confianza personal.

En cuanto a las dimensiones de la Actividad Física, según Devis y Peiró (1993) son:

1. Resistencia: La resistencia se define como la habilidad para enfrentar y superar tanto desafíos físicos como mentales a lo largo de un período específico, junto con la capacidad de recuperarse mediante el esfuerzo físico o psicológico. Su importancia se evidencia en diversas facetas del ámbito deportivo.

- Optimizar la duración efectiva de la carga para maximizar su beneficio.
- Reducir al mínimo la disminución inevitable de la intensidad en cargas prolongadas.
- Mejorar la capacidad de manejar grandes volúmenes de carga durante prácticas y competiciones, especialmente en momentos críticos.
- Agilizar el proceso de recuperación tras sesiones de entrenamiento y competición.
- Afianzar la técnica deportiva y la concentración en deportes de alta complejidad técnica.

2. Velocidad: se refiere a la interacción entre dimensiones, tanto físicas como temporales. Además, implica la capacidad de realizar acciones de manera eficiente dentro de un marco espacial y temporal determinado. En esencia, se trata de la integración fluida de coordenadas espacio-temporales y direccionalidad, lo cual se materializa mediante acciones concretas.

- Velocidad segmentaria: Se refiere a la capacidad de movimiento ágil y rápido en un entorno de alta velocidad.
- Tasa de respuesta: Implica la capacidad de reaccionar rápidamente ante un estímulo, desde el momento en que se percibe hasta la ejecución de la respuesta motora.
- Capacidad de aceleración: Se trata de la capacidad de alcanzar la máxima velocidad en el menor tiempo posible, destacando la rapidez en la fase inicial de la aceleración.
- Aporte a la velocidad: Se refiere a la habilidad de mantener una velocidad

constante durante un período de tiempo prolongado.

3. Flexibilidad: Caballero (2016) que la flexibilidad implica movilidad, ancho de articulación, extensión de los músculos y el desenvolvimiento de los extremos del cuerpo.
4. Fuerza: Es la capacidad física para ejecutar tareas o movimientos implica una preparación que puede potenciar el poder o la influencia de un individuo en su entorno circundante.

La segunda variable es: Autoconcepto, al respecto:

La noción se describe como la construcción cognitiva que una persona forma de su propio ser. Esta construcción está sujeta a variaciones y desafíos individuales, ya que cada persona desarrolla una imagen idealizada de sí misma, al tiempo que es consciente de sus rasgos y reacciones.

La configuración del sentido de identidad personal se ve influida por una interacción compleja de variables. Estos elementos comprenden tanto influencias externas, como el contexto cultural, físico y social, donde la familia juega un papel fundamental, así como factores internos que implican la apreciación subjetiva del individuo sobre sí mismo. Este juicio interno abarca aspectos como la disposición o impulso, la percepción del propio cuerpo, las destrezas y la integración sensorial de las experiencias.

Quien estudió el autoconcepto están: James, Bandura, etc., quienes consideran el autoconcepto como una cuestión nuclear de la personalidad.

González y Tourón (1994) El autoconcepto representa una compleja red de percepciones personales, sólidamente estructurada y organizada en diferentes niveles de importancia. Algunas percepciones ocupan posiciones más centrales, mientras que otras son más periféricas, dependiendo de su relevancia para el individuo. Aunque generalmente estable, el autoconcepto puede experimentar cambios a lo largo del tiempo. Funciona como un filtro cognitivo y un sistema organizativo que influye en la forma en que procesamos la información y guía nuestras acciones. La autoimagen es

fundamental para el individuo, quien constantemente busca mantener su coherencia interna, evitar la disonancia y realzar su propia percepción positiva de sí mismo.

Rodríguez (1985) refiere que las características del autoconcepto son las siguientes:

1. Se caracteriza por su estructura ordenada y su constante flujo de actividad.
2. Cada acontecimiento es examinado, interpretado y asimilado a través de la lente del pensamiento individual.
3. El núcleo de la experiencia personal se encuentra en la percepción que uno tiene de sí mismo.
4. La motivación humana surge de la innata necesidad de preservar, resguardar y manifestar la imagen que se tiene de uno mismo.
5. Existe un ciclo de retroalimentación donde cada idea validada por el individuo tiende a fortalecer y consolidar su propia identidad.
6. El autoconcepto se desarrolla a partir de experiencias derivadas de:
 - La interacción con el entorno físico.
 - La relación con individuos significativos.
 - Los encuentros casuales con otros seres.

Por consiguiente, El autoconcepto se configura como una entidad compleja y dinámica, compuesta por diversas facetas y aspectos que se organizan de manera estructurada. Este constructo, adquirido a lo largo de la vida, se caracteriza por su jerarquía y su tendencia a mantener cierta estabilidad, si bien puede experimentar cambios debido a distintos factores como experiencias vividas y contextos sociales. Su formación está estrechamente ligada a la percepción individual en diversos ámbitos, como el educativo, social y familiar, siendo moldeado por interacciones y experiencias. En esencia, el autoconcepto es una herramienta fundamental para la construcción de identidad y el fortalecimiento de la seguridad personal en cada individuo.

Diversos autores consideran que el autoconcepto presenta componentes tales como:

- 1° Nivel cognitivo-intelectual: El primer nivel cognitivo se refiere a la estructura de pensamientos, creencias y percepciones, así como al proceso de análisis y comprensión de la información.

2º Nivel emocional afectivo: La evaluación de nuestras características individuales desde una perspectiva subjetiva.

3º Nivel conductual: La elección de tomar acción implica poner en marcha un comportamiento que está en línea con nuestras convicciones y objetivos.

Podemos entenderlo como una estructura mental-emocional que moldea nuestras acciones. Esta estructura abarca nuestras percepciones de identidad actual, aspiraciones futuras y la imagen que proyectamos hacia los demás.

El autoconcepto se puede entender como la percepción que una persona tiene de sí misma, que se forma a través de diversas influencias como las opiniones de los demás, las experiencias personales y las metas que uno se propone alcanzar. Según Gómez (2017), el autoconcepto se construye como un sistema de marcos de significado que está influenciado por las interacciones entre el individuo y su entorno físico y social.

Dentro del autoconcepto, un aspecto crucial es la autoestima, que se refiere a cómo cada persona se evalúa a sí misma en términos de su capacidad, valor y habilidades para afrontar los desafíos cotidianos, así como en su forma de pensar, sentir y relacionarse con los demás. Cultivar una buena autoestima implica aprender a aceptarse y quererse a uno mismo, con sus puntos fuertes y áreas de mejora.

La importancia de este aspecto del autoconcepto se refleja en múltiples áreas de la vida humana, como el comportamiento, las emociones y la forma en que se enfrentan los problemas o conflictos. En resumen, el autoconcepto ocupa un lugar central en la experiencia y expresión del ser humano el "YO".

El autoconcepto, una dimensión que para Musitu y García son:

- **Autorrealización:** Se refiere al sentido de logro que experimenta una persona al alcanzar sus metas y desafíos a lo largo de su vida.
- **Integridad:** Se relaciona con la coherencia y la fiabilidad percibidas en la conducta de un individuo, evidenciando su sinceridad y consistencia en sus interacciones con

los demás.

- Libertad: Implica la capacidad de definirse a uno mismo de manera independiente, sin estar condicionado por las expectativas o influencias externas.
- Independencia emocional: Se refiere a cómo una persona gestiona y comprende sus propias emociones, mostrando sensibilidad, autoconciencia emocional y control de impulsos.

Según varios estudios, la práctica regular de ejercicio físico contribuye al bienestar integral del cuerpo y al equilibrio emocional, lo que a su vez promueve el desarrollo personal y social al fortalecer el autoconcepto.

Vargas (2018) también señala que el compromiso continuo con la actividad física de forma atractiva suele mejorar la percepción que una persona tiene de su aspecto físico y, en consecuencia, de sí misma, lo que influye en su capacidad para interactuar de manera asertiva en su entorno social.

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque, tipo

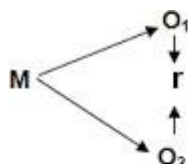
El trabajo de investigación desarrollado es de enfoque cuantitativo, nivel básico, de nivel descriptivo, al respecto Hernández, et al. (2014) Indican que cualquier actividad que interfiera con las variables no será llevada a cabo. Además, destacan que la evaluación y la recolección de datos se realizaron de manera simultánea, abarcando múltiples aspectos de manera integral.

2.2. Diseño de Investigación

El diseño de investigación es no experimental, dado que no se está manipulando variables, así mismo, por su temporalidad es transversal puesto que se ha recopilado la información en un solo momento.

El diseño de investigación es de naturaleza correlativa, según lo destacado por Hernández, et al. (2014). En este contexto, se realiza una evaluación simultánea de las variables en cuestión, con el objetivo de establecer conexiones o asociaciones entre ellas.

Figura 1.
Diseño correlacional



Donde:

M = Muestra

O₁ = Observación de la V. 1.

O₂ = Observación de la V. 2.

r = Correlación entre dichas variables.

2.3. Población Muestra y muestro:

En cuanto a la población de estudio, a criterio de Fernández, la población es de sujeto de sujetos, elementos o unidades que presentan características similares y perceptibles (2013, p. 9).

Por lo tanto, la población lo constituye los estudiantes de la I.E 16478 – José María Arguedas del distrito de San Ignacio- Cajamarca., la población

estuvo constituida por 120 estudiantes matriculados, distribuidos según la tabla siguiente:

Tabla 1.

Distribución de la Población estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Grado	Hombres	Mujeres	Total
2°	18	13	31
Total	18	13	31

Fuente: Nomina de matrícula. I.E Pedro Ruiz Gallo

Por consiguiente, para el desarrollo de la investigación se trabajó con una muestra, no aleatoria, por conveniencia, conformada por 31 estudiantes, que cursan el segundo grado.

Tabla 2.

Muestra, estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Grado	Hombres	Mujeres	Total
2°	18	13	31

Fuente: Nomina de matrícula. I.E Pedro Ruiz Gallo

Sin embargo, la aplicación de instrumentos se realizó a 31 estudiantes; 18 varones y 13 mujeres, puesto que por motivos de salud un estudiante, no estuvo presente.

2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Acerca de las técnicas de investigación, Hernández Sampieri (2018) proponen que, en humanidades en ciencias sociales, entre los instrumentos que mejor se adaptan, es el cuestionario, definido, como un conjunto de preguntas concernientes a las variables que se evaluaría y lógicamente se relaciona con el problema e hipótesis. Por ello, se empleará la técnica de la encuesta con su

instrumento el cuestionario, que permitirá evaluar las variables: Autoconcepto y actividad física.

1. Cuestionario de Autoconcepto Personal: Goñi (2009), que abarca 22 ítems, que permiten evaluar la autovaloración y sus dimensiones.

Permite determinar el nivel de autoconcepto personal, en los niveles: Alto, regular o bajo.

Tabla 3.

Niveles de puntuación

NIVEL	PUNTUACIÓN
ALTO	82 – 110
REGULAR	52 – 81
BAJO	22 - 51

2. Cuestionario de Actividad Física: Adoptado por Campojo (2014), y como autor Caballero (2014).

El cuestionario tiene 23 ítems y como propósito identificar el nivel de actividad física de los estudiantes, puede ser aplicado a nivel individual o colectivo, la escala comprende.

Tabla 4.

Escalas de puntuación

Escala	Puntuación
Excelente	5
Muy buena	4
Buena	3
Satisfactoria	2
Deficiente	1

2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información:

Las metodologías aplicadas involucraron la codificación como paso inicial. En otras palabras, la información fue capturada mediante una

herramienta de medición, y se asignaron códigos a cada sujeto que formaría parte de la muestra. Adicionalmente, se llevó a cabo una evaluación, que consistió en asignar una puntuación o valor a cada ítem en base a lo establecido en el documento para recopilar datos.

Adicionalmente, se procedió con la tabulación de los datos. Durante este proceso, se agruparon los datos mediante los códigos asignados a los sujetos muestreados, y se utilizó la estadística para analizar las propiedades del proceso de los datos, adaptándose a la naturaleza de la investigación objetiva realizada en el estudio.

En resumen, la aplicación de instrumentos permitió medir las variables propuestas en la muestra elegida, los resultados permitieron elaborar tablas de frecuencia, porcentaje, elaboración de gráficos a través de la hoja de Cálculo Microsoft Excel. Se utilizará el programa SPSS para realizar el análisis y procesamiento de los datos obtenidos, y la comprobación de hipótesis.

2.6. Aspectos éticos de la Investigación

Se tendrá en cuenta los derechos de autor y propiedad intelectual sin incurrir en acciones de plagio, de igual forma, los aportes de otros investigadores fueron citados.

El trabajo es original, resultado de la creatividad de los autores.

Se respetó la idiosincrasia de cada participante involucrado en el proyecto. No se incurrió en situaciones de exclusión o discriminación de ninguna índole.

III. RESULTADOS

Nivel de Actividad Física

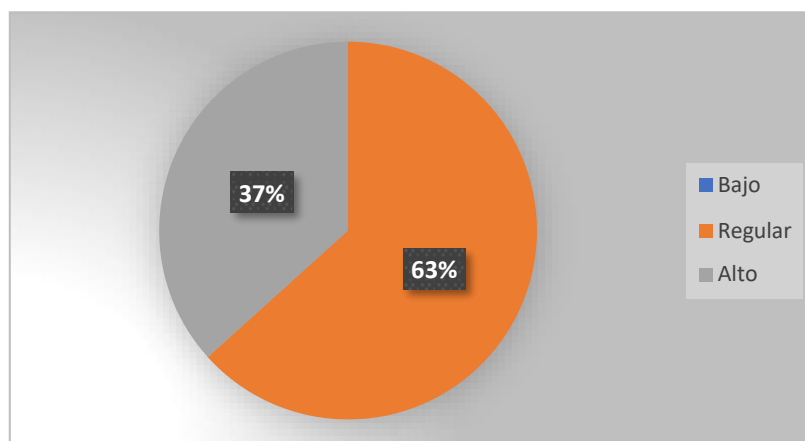
Tabla 5.

Nivel de actividad física en estudiantes de Secundaria de una I. E de San Ignacio Cajamarca, 2023

Nivel	f	%
Bajo		
Regular	19	63
Alto	12	37
Total	31	100

Figura 2.

Nivel de actividad física en estudiantes de Secundaria de una I. E de San Ignacio Cajamarca, 2023



Se observa en la figura 2 y la tabla 3 que los estudiantes generalmente desarrollan actividad física y se ubican en el nivel alto con el 37%, mientras que el 63%, un nivel regular o promedio, es decir todos los estudiantes de la población que participaron en la investigación desarrollan actividad física y en un nivel promedio mayormente, requiriendo una mayor orientación

Nivel de Autoconcepto:

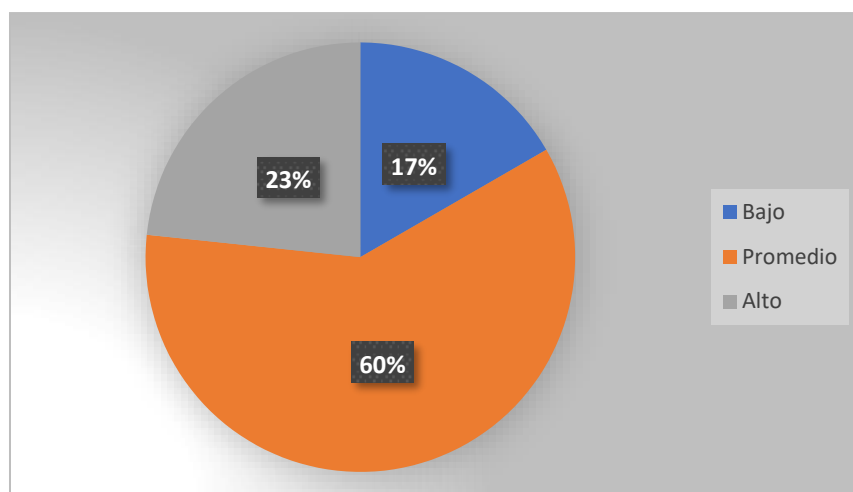
Tabla 6.

Nivel de autoconcepto en estudiantes de Secundaria de una I.E de San Ignacio Cajamarca, 2023.

Nivel	f	%
Bajo	5	17
Promedio	18	60
Alto	8	23
Total	31	100

Figura 3.

Nivel de autoconcepto en estudiantes de Secundaria de una I. E de San Ignacio Cajamarca, 2023



Evidencian la tabla 4 y figura 3 que mayormente los estudiantes de la población de estudio presentan un nivel de autoconcepto mayormente (60%), promedio mientras que el 23% logra un nivel alto y el 17% bajo, Es decir mayormente los estudiantes requieren desarrollar un mejor nivel de autoconcepto, de modo que puedan autoevaluarse y auto conocerse mejor

Actividad física y autoconcepto.

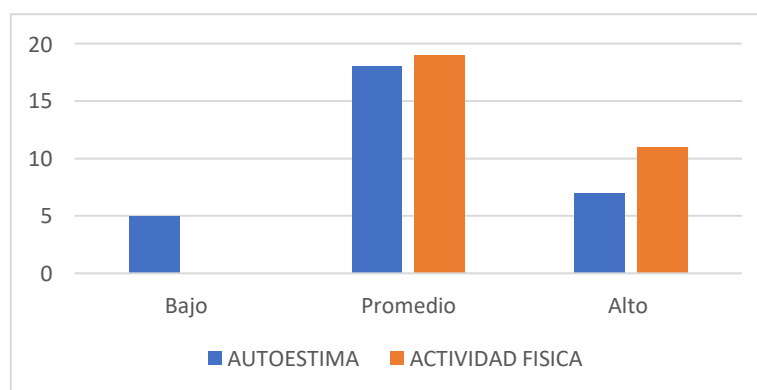
Tabla 7.

Nivel de actividad física y autoconcepto en estudiantes de Secundaria de una I. E de San Ignacio Cajamarca, 2023

Nivel	f	%	f	%
Bajo	5	17		
Promedio	18	60	19	63
Alto	8	23	11	37
Total	30	100	30	100

Figura 4.

Nivel de actividad física y autoconcepto en estudiantes de Secundaria de una I. E de San Ignacio Cajamarca, 2023



En la tabla 5 y figura 4 se evidencia que con mayor frecuencia, autoestima y actividad física presentan un nivel semejante, con mayor concordancia en el nivel promedio, donde el nivel de autoestima y autoconcepto, son promedio, es decir guardan relación.

PRUEBA DE HIPÓTESIS

General

Existe relación directa entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Hipótesis estadística

H₁. Existe relación directa entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

H₀. NO Existe relación directa entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Tabla 8.

Correlación entre actividad física y autoconcepto

		Actividad física	Autoconcepto
Actividad física	Correlación de Spearman	1	,888**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
Autoconcepto	Correlación de Spearman	,888**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30

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

Para determinar la correlación entre las variables propuestas, se procedió a través del Coeficiente de Correlación de Spearman, a través de la cual se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de Autoconcepto e inversa.

Por consiguiente, se comprueba la hipótesis propuesta, en la presente investigación.

Hipótesis Específicas:

Hipótesis específica 1:

La actividad física se relaciona significativamente con la autorrealización en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Hipótesis estadística

H₁. La actividad física se relaciona significativamente con la autorrealización en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

H₀. La actividad física NO se relaciona significativamente con la autorrealización en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Tabla 9.

Correlación entre la actividad física y autorrealización

		Actividad física	Autorrealización
Actividad física	Correlación de Spearman	1	,823**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
Autorrealización	Correlación de Spearman	,823**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30

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

Para determinar la correlación entre las variables, se procedió a través del Coeficiente de rho de Spearman, a través de la cual se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de Autorrealización e inversa.

Por consiguiente, se acepta la hipótesis propuesta, en la presente investigación.

Hipótesis específica 2:

La actividad física se relaciona significativamente con el nivel de honradez en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Hipótesis estadística

H₁. La actividad física se relaciona significativamente con el nivel de honradez en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

H₀. La actividad física NO se relaciona significativamente con el nivel de honradez en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Tabla 10.

Correlación entre la actividad física y nivel de honradez

		Actividad física	Honradez
Actividad física	Correlación de Spearman	1	,786**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
Honradez	Correlación de Spearman	,786**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30

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

Para determinar la correlación entre las variables, se procedió a través del Coeficiente de Correlación de Spearman, a través de la cual se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de nivel de honradez e inversa.

Por consiguiente, se prueba la hipótesis propuesta, en la presente investigación.

Hipótesis específica 3:

La actividad física se relaciona significativamente con el nivel de autonomía personal en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Hipótesis estadística

H₁. La actividad física se relaciona significativamente con el nivel de autonomía personal en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

H₀. La actividad física NO se relaciona significativamente con el nivel de autonomía personal en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Tabla 11.

Correlación entre La actividad física y nivel de autonomía personal

		Actividad física	Autonomía personal
Actividad física	Correlación de Spearman	1	,816**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
Autonomía personal	Correlación de Spearman	,816**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30

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

Para determinar la correlación entre las variables, se procedió a través del Coeficiente de rho de Spearman, a través de la cual se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de Autonomía personal e inversa.

Por consiguiente, se prueba la hipótesis propuesta, en la presente investigación.

Hipótesis específica 4:

La actividad física se relaciona significativamente con la autónoma emocional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Hipótesis estadística

H₁. La actividad física se relaciona significativamente con la autónoma emocional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

H₀. La actividad física NO se relaciona significativamente con la autónoma emocional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023

Tabla 12.

Correlación entre la actividad física y autónoma emocional

		Actividad física	Autónoma emocional
Actividad física	Correlación de Spearman	1	,792**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
Autónoma emocional	Correlación de Spearman	,792**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30

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

Para determinar la correlación entre las variables, se procedió a través del Coeficiente de Correlación de Spearman, se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de Autoconcepto e inversa.

Por consiguiente, se prueba la hipótesis propuesta, en la presente investigación.

IV. DISCUSIÓN

Un estudiante que tenga una buena valoración de sí mismo, es decir un adecuado autoconcepto refieren diverso autores, presentará seguridad y relaciones interrelaciones interpersonales asertivas, por consiguiente, en esta investigación, fue necesario establecer la relación entre actividad física y auto concepto, de modo que se pueda aportar con precisiones científicas para desarrollar estrategias en un futuro cercano, para fomentar un desarrollo equilibrado en el estudiante, desde la actividad física. Lo cual concuerda con lo propuesto por, Revelo et al. (2023) sobre el programa educación de aventura sobre la satisfacción deportiva y autoconcepto físico en escolares. El propósito de este estudio consistió en examinar cómo el modelo de Educación Aventura influye en los estudiantes de nivel medio de educación general básica. Estos hallazgos subrayan la importancia de que los educadores promuevan actividades basadas en el modelo de Educación Aventura. Se argumenta que dicha metodología podría conducir a niveles elevados de satisfacción y diversión, así como a la reducción de niveles de aburrimiento durante las clases de educación física. Además, se concluye que la implementación de este modelo puede tener impactos positivos en el autoconcepto de los estudiantes, reflejándose en cambios favorables en la apariencia, la percepción de competencia, la condición física, la fuerza y la autoestima.

La investigación se planteó como objetivo general: Determinar cuál es la relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023. Los resultados que se obtuvo por el Coeficiente de Correlación de Spearman son muy altos con un 0,888 y con valor de significancia de $P=000$, a través de la cual se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de Autoconcepto e inversa. Resultados semejantes a los logrados por Orive (2019) en su trabajo sobre la relación entre el autoconcepto físico y las actitudes hacia la educación física en alumnos de cuarto curso de educación primaria. El objetivo fundamental de esta investigación radica en abordar el autoconcepto físico y las actitudes de manera integral. las conclusiones derivadas del análisis de diversas fuentes llevan a una conclusión teórica específica. En el transcurso de este estudio, se optó por emplear dos cuestionarios diseñados por autores reconocidos para obtener resultados, los cuales fueron sometidos a un análisis exhaustivo mediante el programa SSPS. En relación con las hipótesis iniciales, se observa que cinco de las ocho propuestas se corroboran,

mientras que dos son rechazadas y una se cumple de manera parcial. Es destacable el hecho de que la última hipótesis, que sostiene que a mayor edad se experimenta un menor autoconcepto físico, no se cumple, a pesar de la evidencia que sugiere que el autoconcepto disminuye con el envejecimiento. Esta discrepancia podría atribuirse al tamaño reducido de la muestra de alumnos y alumnas utilizada en este estudio.

Como objetivo específico 1. Establecer la relación entre la actividad física y la autorrealización en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023. Los resultados obtenidos con el Coeficiente de Correlación de Spearman con nivel alto con un ,823 y con $P=000$, a través de la cual se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de Autorrealización e inversa. De modo semejante, Tafur (2021) Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera Profesional De Educación Física De La Escuela De Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” De Tacna. El propósito de la investigación presentada es explorar la conexión entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Física en una institución de educación superior. En conclusión, se acepta la hipótesis de trabajo y se descarta la hipótesis nula, confirmando que el nivel de actividad física de los estudiantes de Educación Física se asocia positivamente con su rendimiento académico en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Jiménez Borja" de Tacna en 2020, con una significancia estadística de $p=0,000$.

Para el segundo objetivo propuesto. Determinar la relación entre la actividad física y el nivel de honradez en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023. El resultado obtenido con el Coeficiente de Correlación de Spearman con ,786, con un $P=000$, a través de la cual se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de nivel de honradez e inversa. Resultados semejantes a los logrados por Romero (2019) quien realiza la tesis titulada “Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC-Huacho”. La investigación se centra en analizar la relación entre las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de estudiantes pertenecientes al sexto ciclo de la Escuela de Educación Física de una universidad específica. Los resultados obtenidos a través de la aplicación del coeficiente de correlación de Rho Spearman revelan un valor de 0.644. Este hallazgo indica la existencia de una relación

significativa entre las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes del sexto ciclo en la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, según la interpretación proporcionada por Rho Spearman.

También en el tercer objetivo propuesto. Establecer la relación entre la actividad física y el nivel de autonomía personal en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023. El resultado según el Coeficiente de Correlación de Spearman alta con 0,816 y con un $P=000$, a través de la cual se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de Autonomía personal e inversa. Resultados semejantes a los logrados por Sánchez (2023) El estudio persigue el objetivo de evaluación de la actividad física, el estado nutricional y el autoconcepto de los estudiantes de Educación Primaria en la Región de Murcia. En términos de conclusiones, esta tesis doctoral sugiere implicaciones educativas relevantes. Entre ellas, se destaca la necesidad de establecer comunicaciones a nivel institucional para informar y tomar medidas desde el sistema educativo. Además, se propone la implementación de actividades y talleres destinados a concienciar y brindar apoyo a las familias y estudiantes en la práctica de actividad física y hábitos alimenticios saludables.

Finalmente, observamos en el cuarto objetivo propuesto Determinar la relación entre la actividad física y la autónoma emocional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023. Se obtuvo como resultado a través del Coeficiente de Correlación de Spearman alta con 0,792 y con un $P=000$, se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de Autoconcepto e inversa. Resultados semejantes a los logrados por Paucara (2020) donde el propósito de la investigación consistió en analizar la conexión entre la falta de actividad física y la presencia de síntomas de depresión y ansiedad en pacientes afectados por enfermedades cardiovasculares. La muestra de estudio estuvo compuesta por 78 pacientes. En conclusión, los hallazgos indican una correlación significativa entre la inactividad física y un aumento en los síntomas depresivos o ansiosos en los pacientes afectados por enfermedades cardiovasculares.

V. CONCLUSIONES

1. En el objetivo general que formula: Determinar cuál es la relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023. Los resultados que se obtuvo por el Coeficiente de Correlación de Spearman son muy altos con un 0,888 y con valor de significancia de $P=000$, a través de la cual se determinó que existe relación significativa y directa.
2. También el objetivo específico 1 que indica. Establecer la relación entre la actividad física y la autorrealización en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023. Los resultados obtenidos con el Coeficiente de Correlación de Spearman con nivel alto con un ,823 y con $P=000$, en la cual se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de Autorrealización e inversa.
3. En el segundo objetivo propuesto. Determinar la relación entre la actividad física y el nivel de honradez en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023. El resultado obtenido con el Coeficiente de Correlación de Spearman con ,786, con un $P=000$, a través de la cual se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de nivel de honradez e inversa.
4. En el tercer objetivo propuesto. Establecer la relación entre la actividad física y el nivel de autonomía personal en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023. El resultado según el Coeficiente de Correlación de Spearman alta con 0,816 y con un $P=000$, a través de la cual se determinó que existe relación significativa y directa, es decir a mayor nivel de Actividad Física, mayor nivel de Autonomía personal e inversa.
5. Por último, en el cuarto objetivo propuesto Determinar la relación entre la actividad física y la autónoma emocional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023. Se obtuvo como resultado a través del Coeficiente de Correlación de Spearman alta con 0,792 y con un $P=000$, se determinó que existe relación significativa y directa.

VI. RECOMENDACIONES

1. Dado que se ha establecido una relación significativa y directa entre la actividad física y el autoconcepto, se sugiere implementar programas que fomenten la participación en actividades físicas, deportivas y recreativas. Esto no solo contribuirá al bienestar físico de los estudiantes, sino que también puede tener un impacto positivo en su autoconcepto, promoviendo una percepción más positiva de sí mismos.
2. Se recomienda implementar estrategias y programas que fomenten la participación activa de los estudiantes en actividades físicas. Se sugiere la incorporación de prácticas que fomenten el desarrollo personal y la autorrealización, como talleres de desarrollo personal, actividades artísticas y proyectos que fomenten la autoexploración y el crecimiento individual. Medidas que podrían contribuir al bienestar general de los estudiantes, promoviendo no solo su salud física, sino también su desarrollo personal y autorrealización.
3. Se recomienda incorporar en el currículo educativo aspectos relacionados con la ética y la honradez, destacando la conexión positiva identificada entre la actividad física y el nivel de honradez. Estas medidas no solo pueden contribuir al bienestar físico de los estudiantes, sino también fortalecer valores éticos en su desarrollo personal.
4. Se recomienda fomentar y promover la participación regular en actividades físicas entre los estudiantes. Incorporar programas y actividades que incentiven la práctica de ejercicio podría ser una estrategia efectiva para fortalecer tanto la salud física como la independencia personal de los estudiantes en la institución educativa.
5. Por último, es crucial abordar la importancia de la actividad física en el desarrollo emocional y autoconcepto de los estudiantes, destacando los beneficios que esta práctica tiene en la mejora de la salud mental y el bienestar emocional. Estas recomendaciones buscan fortalecer la relación positiva identificada entre la actividad física y la autonomía emocional, contribuyendo así al desarrollo integral de los estudiantes.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caballero, R., y Sime, L. (2016). “Buen o buena docente” desde la perspectiva de estudiantes que han egresado de educación secundaria. *Revista Electrónica Educare*, 20(3), 1-23. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.4>
- Ceballos, O., Medina, R., Juvera, J., Peche, P., Aguirre, L y J Rodríguez, J. (2020) The body image and the practice of physical-sport activities in middle school students. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000100019
- Devís, J. y Peiró, C. (1993) «EVALUACIÓN DE PROGRAMAS: UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD». *Apunts. Educación física y deportes*. Vol. 1, n.º 31, pp. 62-69, <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/379917>.
- Espinoza, C. (2021). *Actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de secundaria Ate Vitarte* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio UNFV. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5533/UNFV_ESPINOZA_QUISPE_CYNTHIA_JOSY_TITULO_LICENCIADO_2021.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Gómez, A. (2017). *Desarrollo psicomotor en los niños de 3 años del Colegio Internacional de México*. Universidad Pedagógica Nacional. Tesis para sustentar el grado académico de maestro en psicología educativa
- Hernández, S. Fernández, C. Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. Editorial Mc Graw Hill <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Instituto nacional de la salud. (2012). *Ejercicio y Actividad Física*. 132.
- Jiménez, S. I., Espinel Guadalupe, J. V., Elage Solis, B. A., & Posligua Galarza, M. G. (2023). Estrategias didácticas virtuales: componentes importantes en el desempeño docente. *PODIUM*, (41), 41–56. <https://doi.org/10.31095/podium.2023.41.3>
- Martínez, E., Saldarriaga, J., & Sepúlveda, F. (2008). Physical Activity in Medellín: a Challenge for Health Promotion. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*.
- Moreno, I. (2012). La Web 2.0 como herramienta para la alfabetización digital en contextos multiculturales. *Contextos* (27), 79-93.
- Organización Mundial de Salud (2020). *Desarrollo en la adolescencia*.

- https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/e s/
- Orive, O. (2019) Relación entre el autoconcepto físico y las actitudes hacia la educación física en alumnos de cuarto curso de educación primaria. Universidad del País vasco.
- https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/43070/TFG_Orive.pdf?sequence=1
- Parraga, J. (2017). Título: Actividad Física y Salud Justificación: Objetivos: Programa
- Paucara, M. (2020) Inactividad Física Asociado a Depresión y Ansiedad en Pacientes con Enfermedades Cardiovasculares que Asisten a Consulta Externa de Cardiología del Hospital III Goyeneche. Univercidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Revelo, J., Heredia, D., y Romero, E. (2023). Influencia del programa educación de aventura sobre la satisfacción deportiva y autoconcepto físico en escolares. Revista Metropolitana de Ciencias Aplica-das, 6(S1), 315-321.
- <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/659/665>
- Rivera, Molina y Videa (2006). *Actividad física, deporte y salud: Desde la perspectiva de género*. Revista Médica Hondureña Volumen 3.
- Rodríguez, S. (1985): Modelos de investigación sobre el rendimiento académico. Revista de investigación Educativa, 6, 284-303.
- Romero, C. (2019). Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la Escuela de Educación Física UNJFSC-Huacho. Universidad Nacional José Faustino Sanchez Carrión.
- Sánchez, A. (2023) Efectos de los estilos de socialización parental y el entorno socioeconómico en la práctica de actividad física y el autoconcepto en el alumnado de educación primaria de la Región de Murcia – España.
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=312344>
- Sologorre, N. (2019) la actividad física y su relación con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 los pinos del distrito de puente piedra.
- https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/10606/Tesis_ActividadF%C3%ADsica_Autoconcepto%20F%C3%ADsico_Estudiantes%204%C2%B0Secundaria_I.E.Los%20Pinos_Puente%20Piedra.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tafur, G (2021) Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera Profesional De Educación Física De La Escuela De Educación Superior Pedagógica

Pública “José Jiménez Borja” De Tacna. Universidad Privada de Tacna Facultad de Educación Ciencias de la Comunicación y Humanidades Escuela Profesional de Educación.

<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2136/Tafur-Colque-Gianpier.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

- Tolentino, P. (2021). Índice de masa corporal y estilo de vida en estudiantes de secundaria Institución educativa 128 La Libertad San Juan de Lurigancho 2020 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de educación]. Repositorio UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/7373/TESIS%20-%20TOLENTINO%20DEL%20CASTILLO%20PEDRO%20-%20FPYCF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vargas, R. (2018) Desarrollo Psicomotor en los niños y niñas de 3 años de la Institución Educativa Inicial Garden Kids La Molina Ugel 06 Ate. (Tesis de maestría) Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle.
- Vélez, R. (2023). Tecnologías de la Información y Comunicación desde la gestión pedagógica y las competencias digitales docentes.

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de investigación

LISTA DE COTEJO PARA MEDIR LA ACTIVIDAD FÍSICA

NOMBRE y APELLIDO:

Nº	DIMENSIONES / ÍTEMS	Escala				
		Excel ente	Muy buena	Buena	Satisfact oria	Deficie nte
	RESISTENCIA.					
1	Prepara tu cuerpo con ejercicios de activación previos a la actividad física.					
2	Completa la evaluación de resistencia cardiovascular de Cooper.					
3	Adopta técnicas de respiración y relajación para recuperar la serenidad después de la actividad.					
4	Ejecuta sesiones de carrera continua durante tres minutos consecutivos.					
5	Administra tu energía de manera eficiente durante la sesión de carrera continua.					
6	Practica actividades que potencien tus habilidades físicas.					
	VELOCIDAD.					
7	Sincroniza la ejecución de los desplazamientos durante la carrera con la aceleración en una trayectoria de 80 metros.					
8	Argumenta sobre la importancia de llevar a cabo el calentamiento corporal.					
9	Determina la frecuencia cardíaca en las arterias radial y carótida después de completar una carrera de alta intensidad.					
10	Ejecuta ejercicios de reacción tanto estática como dinámica con carreras cortas intermitentes.					
11	Participa en una serie de carreras rápidas en un formato de relevos.					
	FLEXIBILIDAD.					
12	Practica movimientos para mejorar la flexibilidad de las piernas.					
13	Realiza rutinas para incrementar la flexibilidad del torso.					
14	Mejora la flexibilidad dinámica con ejercicios en circuito.					
15	Sugiere ejercicios de flexibilidad utilizando la técnica de estiramiento.					
16	Desarrolla y realiza actividades para aumentar la agilidad del cuerpo.					
	FUERZA.					
18	Se involucra dinámicamente en actividades físicas que requieren fuerza.					
19	Sugiere actividades lúdicas dirigidas a potenciar la fuerza corporal.					
20	Ejecuta ejercicios abdominales en un minuto.					
21	Practica saltos hacia adelante para fortalecer los músculos de las extremidades inferiores.					
22	Propone rutinas enfocadas en fortalecer piernas, brazos o zona abdominal.					
23	Realiza movimientos de flexión y extensión de brazos durante medio minuto.					
24	Ejecuta saltos laterales sobre una barrera durante veinte segundos.					

CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO PERSONAL APE

Falso	Más bien falso	Ni verdadero ni falso	Más bien verdadero	Verdadero
1	2	3	4	5

Ítems	1	2	3	4	5
1. Me encuentro pleno/a con los logros que voy alcanzando en mi trayectoria.					
2. Mi apoyo en otros individuos sobrepasa la norma de la mayoría de mis conocidos.					
3. Experimento dificultades para superar períodos de desánimo.					
4. Mis metas vitales hasta el momento han sido alcanzadas exitosamente.					
5. Soy una persona en quien se puede depositar confianza.					
6. Para llevar a cabo cualquier tarea, requiero la aprobación de los demás.					
7. Mi autopercepción incluye un alto grado de nerviosismo.					
8. Todavía no he alcanzado ningún hito significativo en mi existencia.					
9. Me caracterizo por cumplir mis compromisos.					
10. Iniciar una actividad sin respaldo externo me resulta difícil.					
11. Poseo una sensibilidad mayor que la media.					
12. Logro superar los obstáculos que se presentan en mi camino.					
13. Mi integridad es un rasgo fundamental en mi personalidad.					
14. Al momento de decidir, tiendo a depender excesivamente de la opinión ajena.					
15. Si tuviera la oportunidad de rehacer mi vida, apenas realizaría cambios significativos.					
16. Procuro evitar acciones que puedan perjudicar a otros individuos.					
17. Enfrento dificultades para tomar decisiones de manera autónoma.					
18. Mi estabilidad emocional es una fortaleza personal.					
19. Me enorgullezco de la dirección que estoy dando a mi vida.					
20. Experimento un sufrimiento excesivo cuando las cosas no salen como esperaba.					
21. Considero mis promesas como compromisos irrevocables.					
22. Poseo la capacidad de autocuidado para evitar situaciones de sufrimiento.					

BASE DE DATOS

EVALUACION DE AUTOOCNEPTO Y ACTIVIDAD FISICA

N	AUTOCONCEPTO		Actividad Fisica	
	PUNTUACION	Nivel	PUNTUACION	Nivel
1	50	Bajo	86	Alto
2	51	Bajo	66	Regular
3	53	Promedio	69	Regular
4	51	Bajo	70	Regular
5	82	Alto	87	Alto
6	52	Promedio	70	Regular
7	51	Bajo	77	Regular
8	82	Alto	60	Regular
9	81	Promedio	80	Regular
10	61	Promedio	79	Regular
11	53	Promedio	88	Alto
12	71	Promedio	87	Alto
13	70	Promedio	86	Alto
14	61	Promedio	76	Regular
15	71	Promedio	66	Regular
16	61	Promedio	66	Regular
17	61	Promedio	69	Regular
18	58	Promedio	70	Regular
19	62	Promedio	87	Alto
20	83	Alto	60	Regular
21	82	Alto	88	Alto
22	51	Bajo	88	Alto
23	82	Alto	87	Alto
24	52	Promedio	88	Alto
25	51	Bajo	86	Alto
26	82	Alto	76	Regular
27	81	Promedio	66	Regular
28	61	Promedio	66	Regular
29	68	Promedio	69	Regular
30	65	Promedio	70	Regular

Anexo 2. Ficha técnica

Nombre original del instrumento	Ficha de cotejo, Cuestionario de encuesta
Autor y año	Bach. Salazar Fernández Hugo. Año 2024
Objetivo del instrumento	El objetivo de los instrumentos es obtener o recopilar datos para el análisis estadístico de dicha investigación
Usuarios	estudiantes de secundaria de una I. E de San Ignacio Cajamarca, 2023
Forma de administración o modo de aplicación	Los instrumentos se usaron a través de la observación, se aplicaron de manera anónima a todos los alumnos que mencionamos en la muestra.
Validez: (presentar la constancia de validación de expertos)	Según los tres expertos presentados en mi trabajo de investigación, obtuve una validación muy adecuada de mis dos variables de estudio, por ende, mis instrumentos fueron los correctos para la aplicación de la misma.
Confiabilidad: (presentar los resultados estadísticos)	Según el alfa de Cronbach existe una relación para mi variable actividad física fue de: 0,888. Y para la variable autoconcepto fue de 0,888

Anexo 3. Operacionalización de la variable

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones		Ítems
Actividad física	Actividad física: movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que pueden ser realizados durante el diario vivir, como ocupación, distracción, ejercicio y deporte	Resistencia	Prolongar esfuerzos	1 al 6
		Velocidad	Acciones motrices	7 al 11
		Flexibilidad	Movimientos amplios	12 al 16
		Fuerza	Vencer o controlar resistencias	17 al 23
Autoconcepto	Vargas (2018) Autoconcepto: Se define como la autopercepción de los valores internos e íntimos de la persona, sus sentimientos de adecuación como persona y la valoración de su personalidad independiente de su aspecto exterior y la interrelación con los otros.)	Autorrealización	Percepción de sí mismos	1, 4, 8, 12, 15, 19
			Percepción de autosuperación	
		Honradez	Contento y orgulloso de sí mismo Percepción de integridad y confiabilidad	5, 9, 13, 16, 21
		Autonomía personal	Percepción del sí mismo como alguien independiente	2, 6, 10, 14, 17
Autonomía emocional	Percepción de las emociones e impulsos	3, 7, 11, 18, 20, 22		

Anexo 4: Carta de presentación

DECLARACION JURADA DE VERACIDAD

YO, HUGO SALAZAR FERNANDEZ. Identificado con DNI N° 44729906 Domiciliado en el caserío la unión distrito la colpa provincia de San Ignacio Región Cajamarca.

DECLARO BAJO JURAMENTO

Los documentos presentados a la Universidad Católica de Trujillo. como es la carta de presentación son veraces

Así mismo declaro bajo juramento que este documento es veraz, causal de aplicación de las medidas disciplinarias correspondiente por UCT, bajo responsabilidad. Suscribo la presente Declaración Jurada en señal de veracidad.



FECHA 22 DE AGOSTO DEL 2024

FIRMA _____

HUELLA DIGITAL.



“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

Trujillo, 4 de septiembre-del 2023

CARTA N°001-2023/UCT-FH

Director(a): Roger Guido Aguirre Marticorena

Datos de la I.E.N°16478 Pedro Ruiz Gallo .la lima -la coipa San Ignacio
Cajamarca. -



Asunto: PRESENTACIÓN DEL BACHILLER PARA APLICACIÓN DE SU TESIS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.

De mi especial consideración:

Es propicia la oportunidad para saludarle muy cordialmente y a la vez hacerle llegar el saludo institucional de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”.

Ante usted presento al bachiller **HUGO SALAZAR FERNANDEZ**, de la Carrera de **EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**, quien desea realizar su trabajo de investigación denominada “ACTIVIDAD FISICA Y AUTOCONCEPTO” en su institución los días martes miércoles y jueves del mes Septiembre del presente año 2023 con el propósito de aplicar sus instrumentos, siendo un requisito importante para la validez y confiabilidad de su tesis, con el fin de poder obtener su título profesional.

Me despido de usted con las muestras de mi más alta consideración y respeto a su persona.

Muy respetuosamente,

Dra. MARIANA GERALDINE SILVA BALAREZO
Decana de la Facultad de Humanidades
Universidad Católica de Trujillo



Anexo 5: Carta de autorización emitida por la Institución



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN - CAJAMARCA
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL SAN IGNACIO
DE PEDRO RUIZ GALLO - 18478 - C.P. LA LIMA - LA COPIA
CÓDIGO MODULAR: PRIMARIA N° 0220348 - SECUNDARIA N° 0722875



CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INTEGRADA N° 16478 DEL C.P LA LIMA.

HACE CONSTAR

Que, Hugo Salazar Fernández, identificado con DNI N° 44729906, en calidad de estudiante de la Universidad Católica de Trujillo de la Facultad de Humanidades, realizo y aplico los instrumentos de investigación que lleva como titulo "ACTIVIDAD FISICA Y AUTOCONCEPTO" en la Institución Educativa Secundaria N° 16478 Pedro Ruiz Gallo La Lima- San Ignacio- Cajamarca, para optar el titulo de Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes


Se expide la presente constancia a petición de la parte interesada para los fines que crea conveniente.

C.P La Lima 09 de diciembre del 2023.



Mag. Roger Guido, AGUIRRE MATICORENA
DIRECTOR

Anexo 6. Consentimiento informado



UCT
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

ANEXO N° 06
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Trujillo, 04 de septiembre del 2023

Roger Guido Aguirre Marticorena
DIRECTOR
I.E N°16478 PEDRO RUIZ GALLO

Presente -

Es grato dirigirme a usted para expresarle mis saludos y al mismo tiempo presentarme como el Br. HUGO SALAZAR FERNANDEZ, estudiantes del programa de estudios de COMPLEMENTACION PEDAGOGICA UNIVERICTARLA de la Facultad de HUMANIDADES quien (es) desarrollarán el proyecto de tesis titulado: ACTIVIDAD FISICA Y AUTOCONCEPTO con la asesoría del Dr. SEGUNDO WILMAR GARCIA CELIS


Para ello requerimos la autorización y acceso para aplicar el (los) instrumento (s): de evaluación a los participantes de lamuestra y la divulgación de la filiación de la entidad con las características de la misma.

Conocedores de su alto espíritu de colaboración con la investigación que redundará no solo en la identificación y planteamiento de solución a una problemática concreta, sino que al mismo tiempo permitirá el desarrollo de esta tesis que conduzca a la obtención del Título profesional de **EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES.**

Agradeciendo su atención a la presente. **Atentamente.**

CÓDIGO DE ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA


Mag. Roger Guido AGUIRRE MARTICORENA
DIRECTOR

 Carretera Panamericana Norte Km. 555, Mochas - Trujillo - Perú

 www.uct.edu.pe

Anexo 7. Asentimiento informado



ASENTIMIENTO INFORMADO

Te estamos invitando a participar en el proyecto de investigación: “ACTIVIDAD FISICA Y AUTOCONCEPTO”

Lo que te proponemos hacer es diligencia unos cuestionarios de manera anónima y confidencial, cuya contestación dura aproximadamente (colocar el tiempo). Te solicitamos responder sinceramente la información para que la investigación arroje resultados válidos. La administración se realizará en el colegio donde (estudias o laboras) actualmente.

Tu participación en este estudio es completamente voluntaria, si en algún momento te negaras a participar o decidieras retirarte, esto no te generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social.

El equipo de investigación que dirige el estudio lo conforman: El bachiller. Hugo Salazar Fernández a cargo de su asesor. Segundo Wilmar García Celis de la Facultad de Humanidades de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”.

La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar datos de identificación de los participantes.

En bases de datos, todos los participantes serán identificados por un código que será usado para referirse a cada uno. Así se guardará el secreto profesional de acuerdo con lo establecido en la Ley de Protección de Datos Personales N° 29733 de 2013 y su reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 003-2013-JUS, que rige en nuestro país.

Así mismo, declaro que fui informado suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que tenga sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; que tengo el derecho de solicitar los resultados de los cuestionarios y pruebas que conteste durante la misma. Considerando que los derechos que tengo en calidad de participante de dicho estudio, a los cuales he hecho alusión previamente, constituyen compromisos del equipo de investigación responsable del mismo, me permitimos informar que asiento, de forma libre y espontánea, mi participación en el mismo.

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de San Ignacio, el día Lunes 04, del mes Diciembre del 2023

Firma

Nombre HUGO SALAZAR FERNANDEZ

DNI N°. 44729906



Investigador 1: Hugo Salazar Fernández.

Documento de Identidad: 44729906

Correo institucional o personal: milagritoskalessi2022@gmail.com

Investigador 2:

Documento de identidad:

Correo institucional o personal:

Asesor de la facultad de Humanidades: Segundo Wilmar García Celis

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9006-6497>

Correo institucional: s.garcía@uct.edu.pe

Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

Anexo 8: Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>General: ¿Cuál es la relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023?</p> <p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la autorrealización en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023? 2. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el nivel de honradez en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023? 3. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el nivel de autonomía personal en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023? 4. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la autónoma emocional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023? 	<p>General Existe relación directa entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023</p> <p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La actividad física se relaciona significativamente con la autorrealización en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023 2. La actividad física se relaciona significativamente con el nivel de honradez en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023 3. La actividad física se relaciona significativamente con el nivel de autonomía personal en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023 4. La actividad física se relaciona significativamente con la autónoma emocional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023 	<p>General: Determinar cuál es la relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023</p> <p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Establecer la relación entre la actividad física y la autorrealización en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023 2. Determinar la relación entre la actividad física y el nivel de honradez en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023 3. Establecer la relación entre la actividad física y el nivel de autonomía personal en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023 4. Determinar la relación entre la actividad física y la autónoma emocional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Ignacio Cajamarca, 2023 	<p>Variable “X”: Actividad física</p> <p>Dimensiones: Resistencia Velocidad Flexibilidad Fuerza</p> <p>Variable “Y” Autoconcepto</p> <p>Dimensiones: Autorrealización Honradez Autonomía personal Autonomía emocional</p>	<p>Población: 31 estudiantes.</p> <p>Muestra Corresponde a la misma cantidad de la población 31 estudiantes</p> <p>Metodología: Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo Básica</p> <p>Diseño No experimental</p> <p>Instrumento: Cuestionario Registro de Evaluación</p>

Anexo 9: Validación de expertos



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Rosa Facundo Ojeda, con Documento Nacional de Identidad N.º 27821333, de profesión Docente, grado académico Magister en la Administración de la educación, con código de colegiatura 052-011157, labor que ejerzo actualmente como directora, en la I.E N.º 17656.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado ACTIVIDAD FISICA Y AUTOCONCEPTO, cuyo propósito es medir la valides, a los efectos de su aplicación a estudiantes del nivel secundario.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Mg: Facundo Ojeda Rosa

DNI N.º 27821333

Especialidad del validador: Docente

San Ignacio 11 De diciembre del 2023

Mg. Rosa Facundo Ojeda
DNI 27821333
DIRECTORA

Firma del Experto Informante

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, David Cienfuegos Adrianzen, con Documento Nacional de Identidad N.º 16648600, de profesión Docente, grado académico Magister en Investigación y Docencia, con código de colegiatura 335-2019, labor que ejerzo actualmente como docente, en la LE N.º 10111-NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado ACTIVIDAD FISICA Y AUTOCONCEPTO, cuyo propósito es medir la validez, a los efectos de su aplicación a catalanes del nivel secundario.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Observaciones (prestar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable |

Aplicable después de corregir |

No aplicable |

Mg: David Cienfuegos Adrianzen

DNI N.º 16648600

Especialidad del validador: Docente



Firma del Experto Informante

San Ignacio, 11 de diciembre del 2023

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, MARTIN SANTISTEBAN BANCES, con Documento Nacional de Identidad N.º 42086927, de profesión Docente, grado académico Magister en Investigación y Docencia Universitaria, con código de colegiatura 1642086927, labor que ejerzo actualmente como director, en la I.E.P.S.M.Nº10801 "JESUS REDENTOR" distrito de SALAS, provincia y región LAMBAYEQUE.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado ACTIVIDAD FISICA Y AUTOCONCEPTO, cuyo propósito es medir la valides, a los efectos de su aplicación a estudiantes del nivel secundario.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Lic.Mg. MARTIN SANTISTEBAN BANCES

DNI N°42086927

Especialidad del validador: Licenciado en Educación Primaria.

LAMBAYEQUE, 03 DE FEBRERO DEL 2024



Martin Santisteban Bances
Martin Santisteban Bances
PROFESOR

Firma del Experto Informante

Anexo 10: Captura de similitud de turnitin

ACTIVIDAD FISICA Y AUTOCONCEPTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE SAN IGNACIO CAJAMARCA, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	11%
2	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante	1%