

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA



**Actividad física y autoconcepto en estudiantes de
segundo de Secundaria. Institución Educativa
N°88191 Huchupampa, 2022.**

**Tesis para obtener el título de Licenciado en Educación Secundaria
en la especialidad de Educación Física**

AUTOR

Llerena Garcia, Alan

ASESORA

(ORCID: 0000-0002-0987-8878)

Chauca Quiñones, Rocío del Socorro

Chimbote – Perú

2022

- **PALABRAS CLAVES:**

| | |
|--------------|--------------------------------|
| Tema | Actividad física, autoconcepto |
| especialidad | Educación secundaria |

Keywords

| | |
|------------------|---|
| Topic | Physical activity, self- concept |
| Specialty | Secondary education |

Línea de investigación:

| Línea | Área | Subárea | Disciplina |
|----------------------|----------------------|----------------------------|--|
| Educación General | Ciencias sociales | Otras Ciencias Sociales | Ciencias Sociales Interdisciplinarias |

- **TITULO:**

Actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa, 2022.

**Physical activity and self-concept in secondary school students.
Educational Institution No. 88191 Huchupampa, 2022.**

- **RESUMEN**

La práctica deportiva es valiosa en el equilibrio físico y mental de la persona y se asume que mejora el autoconcepto, sin embargo, algunos adolescentes se rehúsan a practicar deporte, la pesquisa tuvo como propósito: Determinar la relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo grado de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. La pesquisa desarrollada es básica, cuantitativa, correlacional, no experimental. En la presente investigación se usó como instrumento: Cuestionario de Actividad física de Caballero (2014) adaptada por Campojo, en el 2017 y la Escala de Autoconcepto de Musitu Gutiérrez y García AF5. Se trabajó con una muestra comprendida por 30 educandos de segundo de secundaria, debido a que la población es pequeña. Aplicados los instrumentos se concluyó: Entre las variable propuestas se evidencia, una relación directa, en la población de estudio, por consiguiente se asume que en las instituciones educativas se debe fortalecer la actividad física puesto que fortalece el desarrollo del autoconcepto.

ABSTRACT:

The practice of sports is important for the well-being of the person and it is assumed that it improves self-concept, however, some adolescents refuse to practice sports, the purpose of the research is: To determine the relationship between physical activity and self-concept in second grade students High School of the I.E. No. 88191 Huchupampa. The developed research is basic, quantitative, correlational, non-experimental, cross-sectional. In the present investigation, the Caballero Physical Activity Questionnaire (2014) adapted by Campojó, in 2017, and the Musitu Gutiérrez and García AF5 Self-Concept Scale were used as instruments. The sample population consisted of 30 second-year secondary school students. Once the instruments were applied, the conclusion was reached: There is a direct relationship between physical activity and self-concept of the study population, therefore it is assumed that physical activity should be strengthened in educational institutions since it strengthens the development of self-concept .

INTRODUCCION.

En los últimos tiempos por cuestiones de salud se otorga mayor importancia a la actividad físico motriz, al respecto se presenta pesquisas desarrolladas nacional e internacionalmente,

En España, Fernández, Garriga y Canet (2019), establecen que la actividad física influye favorablemente en la prevalencia de enfermedades y el bienestar, por consiguiente, desarrollo una investigación cuyo objetivo: Identificar la correlación entre actividad física y prevalencia de enfermedades en la población adolescente, sus barreras y niveles de motivación. Los autores, realizaron una investigación cualitativa, la información se logró a través de grupos de discusión abordaron a conclusiones tales como: Entre las barreras determinaron a la familia, amigos y escuela y la motivación está vinculada a componentes sociales y culturales asimismo sugieren los autores motivar a los adolescentes a la práctica deportiva y el soporte social.

También en la Universidad de Alicante Giner y otros (2018), desarrollaron una investigación multivariable, en esta temática, pero además analizaron las metas y el rendimiento escolar en educación física, en estudiantes de educación secundaria; por consiguiente, su propósito: Relacionar autoconcepto físico, metas, actividad física y barreras para la práctica y su influencia en el rendimiento escolar en el área de educación física. La investigación se realizó en una población muestral de 244 estudiantes quienes revelaron no realizar actividad física extracurricular, como instrumento usaron los Cuestionarios: De Actividad Física PAQ-A, Cuestionario de Orientación al YO y a la Actividad deportiva, Autoconcepto Físico y la Escala de Percepción de Barreras en el deporte y su práctica. La pesquisa fue descriptiva correlacional, La investigación fue de tipo descriptivo correlacional, el autor aborda a conclusiones como: El autoconcepto, la actividad física, la orientación en las metas y las barreras correspondientes se relacionan con el rendimiento escolar.

En este contexto, Chacón et al. (2018), desarrolló una investigación descriptiva de revisión sistemática sobre actividad física y el rendimiento académico;

proponiendo que la práctica de actividad física influye favorablemente en la salud integral y los aspectos cognitivos como: atención, memoria percepción, lo cual muchos estudiaron ampliamente, y lógicamente se relacionan con el rendimiento escolar. El propósito del estudio fue revisar sistemáticamente la relación entre actividad física y rendimiento escolar en educandos. Usaron las investigaciones de Web of Science, trabajando finalmente con 23 investigaciones, mediante las cuales lograron determinar que la práctica de actividad física debe corresponder a necesidades u objetivos parametrados y guiados de modo que el escolar evite una carga insuficiente de modo que tenga frutos óptimos en el rendimiento escolar. Es decir sólo guardan relación las variables si la actividad física es proporcional o moderada. Se concluyó también que el ejercicio o actividad física deben incluir actividades numéricas y de razonamiento, lo cual favorecerá los aspectos académicos directamente.

Así mismo se desarrollaron investigaciones nacionales, entre ellas : Campojó (2022), quien desarrolló una investigación descriptiva correlacional, siendo el propósito: Correlacionar actividad física y rendimiento académico en educandos de un colegio del distrito de Pueblo Libre, como instrumento de investigación, usó el Cuestionario de Actividad Física (CAF) para población adolescente, Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea, el Cuestionario de Autoconcepto Físico y a la Escala de Percepción de Barreras para la Práctica Deportiva en Adolescentes. Analizando los resultados el autor concluye: Entre las variables actividad física y el rendimiento académico en educandos de nivel secundario, se presenta una relación directa y significativa.

En Chucuito, Llanos (2021) evaluó la actividad física en educandos de educación secundaria del área rural en Lacalaca- Chucuito, la investigación fue básica, de tipo descriptiva y univariable, como instrumento de investigación usó el CAF, y trabajó con una población muestral de 62 estudiantes. Concluyendo el autor que: El nivel de práctica de la actividad en los educandos de la población de estudio, es regular, observó también que frecuentemente practican de 10 a 30 minutos actividades deportivas al día, y el 27.9% hacen

deportes de 30 a 40 minutos por día y el 18% practican deportes más 40 minutos al día.

Acerca de la actividad física y el autoconcepto Vargas (2018), ejecutó una investigación en la Escuela de Oficiales de la PNP, la pesquisa fue descriptiva con diseño correlacional, el autor tuvo una población muestral de 192 cadetes, como instrumentos usó el Cuestionario de actitudes, motivaciones e intereses y el Cuestionario de Autoconcepto Personal, evaluando y sistematizando la actividad desarrollada en la pesquisa en mención llega a la conclusión: Existe relación positiva entre ambas variables, asimismo resalta esta investigación que en la población de estudios predomina el autoconcepto físico, lo cual influye también en la seguridad personal como en la tendencia a superar sus niveles de actividad física.

Establece Chacón et al, (2018) que la actividad física, es un conjunto de acciones del cuerpo en movimiento, caracterizado por gastar energía, al respecto agrega el autor, a mayor actividad corporal mayor bienestar del sujeto.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que la actividad física frecuentemente es idéntica a la actividad desarrollada por el sistema muscular y esquelético, por la proporcionalidad de la vitalidad, dispensa el logro del bienestar. Asimismo es importante tener en cuenta que el movimiento físico motor, es valioso en el gasto de vitalidad, por consiguiente primordial para la estabilidad de calorías en el organismo. (Barría y Manríquez, 2011).

Sobre la actividad física, establece Devís (2000) el movimiento corporal y la interacción de sus partes y la práctica en el contexto situacional evidencia dimensiones tales como:

- Dimensión biológica: relacionada con lo corporal o el aspecto físico y fisiológico del individuo, está relacionado con la herencia pero también con la alimentación.

- Dimensión sociocultural: Con ello se refiere al entorno o el ambiente social y cultural, elementos que estimulan o limitan el ejercicio físico.

En esta perspectiva, la condición física, necesita del esfuerzo físico y la alimentación, por consiguiente necesita de un esfuerzo y un buen estado nutricional, en los últimos años se observa que las personas y con ello la mayoría de niños y adolescentes y con ello los estudiantes tiene una vida sedentaria, por lo que se podría decir que mayormente las personas, estarían arriesgando su salud, porque las actividades físicas cada vez son menores por consiguiente estarían propensos a enfermedades del corazón y otras relacionadas, por consiguiente poner en riesgo su salud.

AL respecto diversos estudios proponen que ante la práctica de actividad física resulta necesario la buena alimentación y sueño reparador, como también proponen que el ejercicio físico sea medido y este relacionado con la edad y condiciones de salud de quienes lo desarrollan.

Por consiguiente, los ejercicios físicos adecuadamente ejecutados, vigorizan a la persona y optimizan el bienestar mínimamente de las persona y con ello de los educandos, por ello es importante la práctica del ejercicio físico en la adecuación a las condiciones biológicas y ambientales, del individuo como del entorno inmediato.

Se asume que generalmente las razones para la práctica de ejercicios o actividad física es diferente de una persona a otra, por consiguiente los beneficios y su frecuencia, varían de un sujeto a otro, en una investigación realizada en España por García (2014) se determinó los motivos para realizar actividad física:

| | TOTAL | VARONES | MUJERES |
|------------------------------------|-------|---------|---------|
| Hacer ejercicio físico | 52% | 51% | 53% |
| Diversión y pasar el tiempo | 44% | 50% | 35% |
| Gusto por hacer deporte | 37% | 44% | 27% |
| Mantener y/o mejorar la salud | 26% | 19% | 37% |
| Encontrarse con amigos | 21% | 26% | 14% |
| Mantener la línea | 14% | 9 | 23% |
| Evasión (escaparse de lo habitual) | 10% | 10% | 9% |
| Gusto por la competición | 4% | 5% | 3% |

Figura 1. Motivos en el desarrollo de actividad física en españoles.
(García Ferrando, 1997).

Propone Párraga (2017) que la actividad física, favorece el equilibrio corporal, puesto que aporta el bienestar integral, es decir, en el área físico, socioemocional y cognitivo y promueve la satisfacción de necesidades; conduciendo a estilos de vida saludables.

Al respecto complementa Márquez (1995) en Campojo (2022), quienes no desarrollan actividad física, difícilmente o nunca desarrollaran sentimientos y emociones positivos como: Amor, tranquilidad, estabilidad, alegría, positivismo, entusiasmo.

Según el Instituto Nacional de Salud (2012) si las personas practican actividad física de modo frecuente, entonces, se optimizará los estilos de vida y la salud, el tiempo de vida.

Por consiguiente los beneficios:

- Prevención de enfermedades como diabetes, síndrome metabólico y cardiopatías. En general optimiza el tiempo de vida en las personas
- Equilibrio del sistema inmunológico, de modo que disminuya el riesgo de tener inflamaciones e infecciones, fortaleciendo también el sistema esquelético y muscular.

- Mejora la disponibilidad del acto voluntario, la velocidad, flexibilidad y resistencia, no solo en el aspecto físico sino que va relacionado con lo cognitivo
- Optimiza aspecto cognitivos como: la atención, concentración y aprendizaje, mejorando también la afectividad y con ello la autoestima disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión.
- También diversas investigaciones determinaron que favorece la salud mental y el desarrollo personal y con ello el auto concepto.
- Brinda seguridad y mejora el autoconcepto de la persona.

Devis y Peiró (1993) propone como dimensiones de la Actividad física:

1. Resistencia: Es la habilidad de resistir o sobrellevar física y psíquicamente una carga durante un tiempo determinado y capacidad de recuperarse con esfuerzo físico o psicológico. Tiene diferentes funciones en la práctica deportiva

- Sostener un mayor espacio temporal de modo Optimo el peso y la carga de objetos.
- Cuidar mínimamente espacios de pérdidas en cargas por espacios prolongados
- Optimizar el soporte de carga en la cotidianeidad como en competiciones, en situaciones concretas.
- Estabilidad rápida y de modo consistente después de las cargas y entrenamientos o competiciones
- Estabilidad la práctica del deporte y el ejercicio físico y capacidad para concentrarse en las disciplinas deportivas, técnicamente más complicados.

2. Velocidad: Es el efecto de la relación entre, tamaño y espacio-tiempo. También se considera la habilidad de ejecutar un movimiento razonable en

cierto tiempo y espacio. O sea, es el efecto de relacionar espacio, el tiempo y la dirección o espacio; por tal motivo se evidenciaa a través de:

- Velocidad segmentaria: es la habilidad en un espacio temporal con alta velocidad
- Tasa de respuesta: Se define como la habilidad de ofrecer respuesta en un corto tiempo en función al estímulo y comprende desde el impulso generador hasta la respuesta motora.
- Capacidad de aceleración: Habilidad para lograr la máxima velocidad en el menor tiempo posible, en un espacio determinado.
- Soporte para la velocidad: Es la habilidad para mantener la velocidad.

3. Flexibilidad: Refiere Caballero (2016) que ella involucra, movilidad, de las articulaciones, flexibilidad, movimiento de músculos y tendones y extensión de las extremidades.

4. Fuerza: Es la habilidad física para realizar un trabajo o un movimiento, en este sentido se puede precisar la preparación para lograr poder o mayor poder se relaciona con el entorno que rodea a la persona

La segunda variable es: Autoconcepto, que se define como la imagen o representación mental que el individuo tiene a sí mismo. Al respecto se presentan diferencias como dificultades de persona a persona y cada persona suele tener una imagen ideal de sí misma es decir, lo que quisiera ser, al tiempo que asimila su forma de ser e identifica sus comportamientos.

Para el logro del autoconcepto existen diversos factores como el medio ambiente y la familia, ello es la valoración externa, también existe la valoración interna como: la actitud o motivación, el esquema corporal, las aptitudes o sus propios sentidos que dan percepciones diferentes de un individuo a otro

Entre los teóricos principales que estudiaron el autoconcepto está: James, Bandura, quien define el autoconcepto como un aspecto central de la

personalidad. AL respecto González y Tourón, J. (1994): Refiere que el autoconcepto es un aspecto o rasgo del individuo entre tanto, pero consistente que se presenta a través de jerarquías y de modo ordenado. Donde unos contenidos son mas superficiales y menos duraderos que otros.

El autoconcepto, es dinámico puesto que mantiene cierta estabilidad, pero puede mejorar o enriquecerse en el medio ambiente, según las experiencias del individuo. Sin darse cuenta usualmente la persona lucha por mejorar su autoconcepto, manteniendo creencias, costumbres en su entorno social. Sin embargo, usualmente el cuestionamiento de diversos teóricos como también de las personas es que necesariamente el autoconcepto debe inclinarse a la asertividad y la coherencia en el espacio- tiempo.

Acerca de las características Rodríguez Espinar (1982) refiere:

- Es dinámico y ordenado
- Cada hecho es comprendido desde la perspectiva individual, pro ello se dice que es subjetivo.
- La motivación del individuo surge de la tendencia del entorno de proponer, mantener estándares de comportamiento.
- Es de efecto retroactivo entre el entorno y el individuo
- Esta influenciado por el entorno y la experiencia misma como:
 - Interacción con el medio ambiente próximo
 - Interrelación con personas significativas,
 - Interacción con personas accidentales

Por consiguiente, el autoconcepto, es un aspecto del individuo, organizado y estructurado e influenciado por el entorno y aprendido según la percepción del individuo se modifica o evoluciona em el desarrollo del individuo, según las experiencias que tiene o los sucesos que le rodea.

Se desarrolla según la percepción que tiene de si mismo o de las personas significativas que le rodean como también de la influencia de su entorno inmediato.

Diversos autores consideran que el autoconcepto presenta componentes tales como:

- 1° Cognitivo-intelectual: Conformado por pensamientos, imágenes, opiniones, creencias, finalmente por la asimilación y el proceso cognitivo de la información recibida.
- 2° Emocional afectivo: Lo cual esta conformado por el modo como la persona se siente afectada por el entorno, lo cual se relaciona también con el valor o interés que le presta a las ocurrencia de su entorno inmediato.
- 3° Conductual: Es el comportamiento emitido o evidenciado en el medio ambiente.

El autoconcepto es una disposición cognitiva-afectiva que influye en el comportamiento, relacionado con lo que creemos ser, lo que debemos ser y lo que queremos ser y en parte lo que los demás quieren de nosotros.

El autoconcepto es la idea o imagen que el sujeto tiene de sí mismo y se ha ido formando también a través de los elementos y apreciaciones que le rodean y evidenciándose en loque el sujeto dice de sí mismo, en cómo se comporta, actúa o trata a los demás.

En el autoconcepto, un aspecto o dimensión valioso es la autoestima muy importante que significa una actitud de aprecio y valoración sí mismo, es decir es la definición de la valía como persona, que permitirá a la persona enfrentar cada una de las circunstancias que deba experimentar. Es decir tener buena autoestima implica conocerse, valorarse tal cual es y encaminarse. El Autoconcepto es la capacidad de conocerse, por consiguiente guardan relación.

Por consiguiente es importante el autoconcepto en el comportamiento de la persona puesto que permitirá resolver o enfrentar las situaciones frustrantes o complicadas que experimente la persona todo ello gracias autoconcepto puesto que es el centro de la persona y brindará la seguridad necesaria

Las dimensiones del autoconcepto según Musitu y García son:

- **Autorrealización:** Significa la percepción de la persona en cuanto al logro de sus metas y objetivos propuestos en función a metas, logros y retos, en su desarrollo vital
- **Honradez:** Implica como se percibe en su conducta y confiabilidad, considerando su coherencia y veracidad en su conducta y con los otros.
- **Autonomía:** Es la definición o autoconcepto pero distinto de los otros, considerando: percepción de sí mismo, independiente de los demás es decir sin depender de los demás.
- **Autonomía emocional:** Como se conceptualiza respecto de su estado emocional incluyendo: sensibilidad, reconocimiento de las emociones y nivel de impulsividad

Diversos autores concuerdan que la actividad física ordenada y frecuente, aporta al organismo bienestar integral, y equilibrio emocional, por consiguiente, favorecerá el desarrollo individual y social y para ello deberá fomentar también el autoconcepto.

Refiere también Vargas (2018) que la actividad física frecuente y satisfactoria, usualmente aporta un buen autoconcepto del aspecto físico y con ello del sí mismo, que redundará en comportamientos asertivos en su entorno donde se desenvuelve.

La investigación desarrollada se justifica teóricamente porque significa un aporte en las dimensiones de la educación física y el referente a la teoría de la

actividad física, el autoconcepto y su relación puesto que se hace posible la revisión bibliográfica y acopio de información que hace posible el desarrollo de la ciencia y humanidades en este aspecto.

Ello también, redonda y permite la justificación metodológica, puesto que el presente trabajo de investigación seguirá la rigurosidad científica que lo requiera. Asimismo, se usarán instrumentos confiables y validados, donde la presente investigación confirmará su confiabilidad en el ámbito escolar.

Presenta justificación social, porque permite conocer la valoración del sí mismo en estudiantes de la institución educativa de referencia, en su contexto social, lo cual permitirá fomentar el desarrollo integral del estudiante en el contexto donde se encuentra.

Presenta una ganancia pedagógica porque se asume que las conclusiones aportarán conocimientos actualizados en el área personal social a los profesores en el área de Educación física, que podrían ser actualizados a la luz de las conclusiones y el colegio donde se realizó la investigación.

Generalmente los estudiantes y personas en general, interesados en desarrollar actividad física lo realizan sin ninguna o escasa supervisión, mientras que otras personas no se interesan en realizar actividad física, en Huachupampa, usualmente los adolescentes no se interesan en desarrollar actividad física de modo forma, y los padres no exigen puesto que ellos están más interesados en la mano de obra de sus hijos; asimismo se observa en los estudiantes escaso interés en sí mismos, una pobre estima y escasa valoración de sus virtudes o fortalezas es decir un bajo nivel de autoconcepto, asumiéndose como premisa que la las variable.

Por consiguiente en la investigación presente, se plantea como problema;

¿Cuál es la relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa, 2022?

Las variables de estudio:

Autoconcepto

Actividad física

A continuación se conceptualiza y operacionaliza las variables respectivas:

Definición conceptual:

- *Actividad física*

Según Vargas (2018) movimiento que desarrolla el sujeto e implica movilizar diversas partes del cuerpo y el gasto energético que pueden ser realizados durante la vida diaria, como en la ocupación, diversión, ejercicio y deporte.

- *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.

Operacionalización de la variable:

| Variable | Dimensiones | Indicadores | Ítems |
|----------------------------|--|--|------------------------|
| Actividad física | 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 | Autorrealización | Percepción de sí mismos | 1, 4, 8, 12, 15, 19 |
| | | Percepción de autosuperación | |
| | | Contento y orgulloso de sí mismo | |
| | Honradez | Percepción de integridad y confiabilidad | 5, 9, 13, 16, 21 |
| | Autonomía | 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 | |

Por consiguiente la hipótesis

H1: Existe relación significativa entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa, 2022.

Respondiendo a la hipótesis planteada se propone como objetivos:

General:

Determinar la relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022.

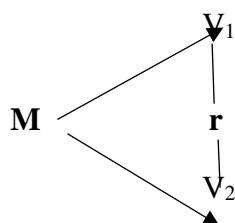
Específicos:

- a) Identificar la actividad física en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022.
- b) Identificar el autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022.
- c) Relacionar actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022.

- **METODOLOGIA**

La pesquisa desarrollada no presenta una propuesta o plan de actividades para comprobar, por consiguiente es básica, con enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, al respecto Hernández, Collado y Baptista (2014) establecen que no se desarrollará una actividad que manipule alguna de las variables, también es transversal, en tanto que la evaluación y recopilación de datos, ocurrieron en un solo momento.

Se optó por un diseño de investigación, correlacional, al respecto refiere Hernández, Collado y Baptista (2014) la evaluación de las variables es en un solo momento y se establecen relaciones entre ambas variables



Donde:

- M : Muestra.
- V₁ : Variable Actividad física
- r : Relación entre variables
- V₂ : Variable: Autoconcepto

La población la constituyen los estudiantes con un margen de edad entre 11-12 años de la Institución Educativa, con una muestra de 30 educandos de segundo de secundaria.

Los criterios de inclusión fueron:

- Estudiantes matriculados en el segundo del colegio en referencia.
- Pertenecer al grado de segundo de secundaria.

| Grado | 2° secundaria |
|--------------|----------------------|
| Hombres | 14 |
| Mujeres | 16 |
| Total | 30 |

Fuente: Nómina de matrícula 2021

Como técnicas de investigación se usó la encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario, lo que favoreció el registro y la evaluación de las variables en referencia en educandos de la Institución Educativa N°88191 Huchupampa, 2022.

Por consiguiente se usaron dos cuestionarios que permitirán evaluar:

- Actividad física
- Autoconcepto

Cuestionario de actividad física:

Autor : Caballero (2014), adaptado por Campojo (2018)

Año : (2018)

Lugar : Lima

Objetivo : Identificar el nivel de actividad física

Administración : Individual y/o colectiva.

Duración : 45 minutos aproximadamente.

Contenido: cuestionario tipo escala de Likert, compuesto por 23 ítems La escala y el índice en este instrumento son como sigue:

- 5 = Excelente.
- 4 = Muy buena.

- 3 = Buena.
- 2 = Satisfactoria
- 1 = Deficiente

| General | Cuantitativo | | | | Cualitativo |
|---------|--------------|-------|-------|-------|-------------|
| | Dim1 | Dim2 | Dim3 | Dim4 | |
| 85-115 | 22-30 | 19-25 | 19-25 | 25-35 | Buena |
| 54-84 | 14-21 | 12-18 | 12-18 | 16-24 | Regular |
| 23-53 | 6-13 | 5-11 | 5-11 | 7-15 | Mala |

Cuestionario de Autoconcepto Personal (AP) Goñi (2009):

El Cuestionario, comprende 22 ítems, que evalúan la autoobservación del sujeto, respecto a la valoración del sí mismo en las siguientes dimensiones:

Autorrealización (ARR): (6 ítems),

Significa cómo se perciben las personas, en cuanto lograr sus metas, se había propuesto para su futuro, de modo que se sienta realizado, y conseguir metas propuestas, superando retos, al logro.

Honradez (5 ítems)

Significa el modo cómo se observa cada persona, como un ser íntegro en su pensamiento y comportamiento pero a la vez confiable con los otros. Comprende aspectos como: Ser persona valiosa, honrada, auténtica, procura no perjudicar a los demás, de palabra.

Autonomía (5 ítems)

Es la autopercepción de cada cual en cuanto individuo o persona semejante a los otros y diferente de los otros. Comprende aspectos como: Percepción de sí mismo de modo independiente y diferente de

los otros; sensación de no sentirse dominado por otros; posibilidad de actuar con independencia es decir en independencia de quienes le rodean.

Autoconcepto emocional (6 ítems).

Comprende la percepción de si mismo en el aspecto afectivo emocional, y como reacciona en el contexto aún en lo referente a aspectos internos, impulsivos y reactivos de su forma de ser. Considerando asimilación de componentes: Equilibrio emocional, la sensibilidad, el reconocimiento y control de las emociones.

Comprende una escala Likert , cinco opciones de respuesta:

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Medianamente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo.

Dimensiones de Autoconcepto personal:

Autorrealización (ARR)

Honradez (HON)

Autonomía (AU)

Autoconcepto Emocional (EMC)

Baremo: Cuestionario Autoconcepto personal

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

Fuente: Vargas 2018

En cuanto al procesamiento de datos, revisión bibliográfica y análisis de información, en el estudio de las variable propuestas, el trabajo desarrollado se inició con la revisión bibliográfica en repositorios de impacto, para la redacción se usó métodos como análisis, deducción y síntesis.

Luego de la aplicación de los instrumentos propuestos, La organización de los resultados se realizó a través de tablas de frecuencia porcentales , es decir se usó la estadística descriptiva, según Fernández (2005), describe y analiza los resultados, sin pretender sacar conclusiones genéricas, por tanto, son válidas para dicha población (Ávila, 2001). los resultados fueron sistematizados con apoyo de la hoja de Cálculo Microsoft Excell y SPSS23.

La correlación de las variables propuestas, se determinó a través del Coeficiente de Correlación de Pearson, a través del SPSS 23.

- **RESULTADOS**

Actividad física

Tabla 1.

Actividad física en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022

| Nivel | f | % |
|---------|----|-----|
| Alto | 11 | 60 |
| Regular | 18 | 37 |
| Bajo | 1 | 3 |
| total | 30 | 100 |

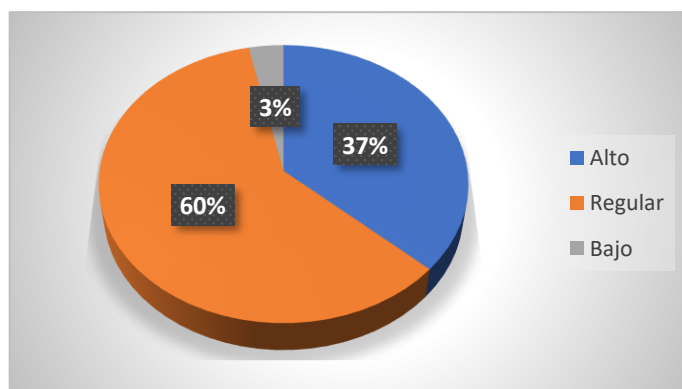


Figura 1: Actividad física en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022

Fuente: Tabla 1

Se evidencia en tabla y figura 1 que mayormente (60%) presenta un alto nivel de actividad física y el 37% un nivel regular solo el 3% es decir se sitúan en el nivel bajo, es decir, usualmente los educandos presentan un buen nivel de actividad física

Autoconcepto

Tabla 2

Autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022

| Nivel | f | % |
|---------|----|-----|
| Alto | 13 | 44 |
| Regular | 16 | 53 |
| Bajo | 1 | 3 |
| Total | 30 | 100 |

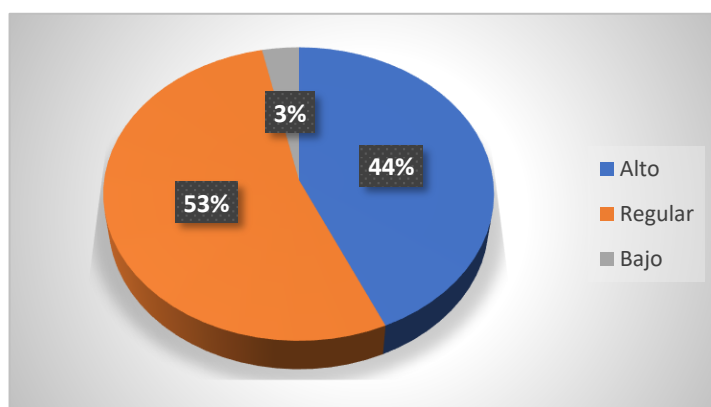


Figura 2: Autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022

Fuente Tabla 2

Se observa en tabla y figura anterior que los estudiantes mayormente se ubican en un nivel alto y regular, es decir 43% y 53% y solo en el nivel bajo se ubican el 3% de los estudiantes. Es decir los educando presente un concepto adecuado de sí mismo.

Actividad física y autoconcepto

Tabla3

Actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022

| Estadísticos descriptivos | | | | | | |
|---------------------------|----|--------|--------|--------|---------------------|----------|
| | N | Mínimo | Máximo | Media | Desviación estándar | Varianza |
| Actividad física | 30 | 53,0 | 98,0 | 78,300 | 10,5247 | 110,769 |
| Autoconcepto | 30 | 50 | 100 | 79,30 | 11,360 | 129,045 |
| N válido (por lista) | 30 | | | | | |

Fuente: Base de datos

Tabla 4:

Medidas simétricas de la Actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022

| Medidas simétricas | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------|--------------------------------|--------------|--------------------------|
| | | Valor | Error estandarizado asintótica | T aproximada | Significación aproximada |
| Intervalo por intervalo | R de Pearson | ,899 | ,034 | 10,868 | ,000 ^c |
| Ordinal por ordinal | Correlación de Spearman | ,896 | ,035 | 10,660 | ,000 ^c |
| N de casos válidos | | 30 | | | |

Fuente: Base de datos.

Observando los estadísticos descriptivos y medidas simétricas Media y desviación estándar son semejantes en los resultados logrados, es decir se evidencia la relación entre ambas variables.

Comprobación de hipótesis

Tabla 4:

Correlación entre *Actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022*

| | | Correlaciones | |
|------------------|------------------------|------------------|--------------|
| | | Actividad física | Autoconcepto |
| Actividad física | Correlación de Pearson | 1 | ,899** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 30 | 30 |
| Autoconcepto | Correlación de Pearson | ,899** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 30 | 30 |

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

Fuente: Base de datos.

Los resultados de la tabla anterior nos permiten visualizar la Correlación de Pearson, equivalente a ,899, lo cual permitió evidenciar la existencia de Relación Directa, entre Actividad física y Autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022. Por consiguiente se comprueba la hipótesis planteada; es decir a mayor nivel de actividad física, mayor autoconcepto en los educandos de la población de estudios.

- **ANALISIS Y DISCUSION**

Diversos estudios, establecen que la actividad física favorece la salud integral y con ello el autoconcepto y la realización personal; al respecto, Chacón et al, (2018) la actividad física como el movimiento del cuerpo, implica gasto de energía, por consiguiente el autor establece que a mayor actividad física, mayor bienestar de la persona. En este contexto la Organización Mundial de la Salud refiere que la actividad física usualmente es similar a la acción desarrollada por el sistema muscular y esquelético, por la proporcionalidad de la vitalidad, que dispensa el logro del bienestar; asimismo establece que es importante tener en cuenta que el movimiento físico motor y valioso en el gasto de vitalidad, por consiguiente primordial para el equilibrio de calorías. (Barría y Manríquez, 2011). también, acerca la actividad física, establece Devís (2000) que es el movimiento físico, la interacción del organismo y la práctica del ser humano que favorecen el autoconcepto si se aplica en modo proporcional

En los últimos años, se desarrollaron investigaciones como la de Giner y otros (2018), desarrollaron una investigación multivariable, en esta temática, analizaron las metas y los logros de aprendizaje en educación física, en discentes de educación secundaria; por consiguiente, como propósito: Establecer la relación de diversas variables, como autoconcepto físico, orientación de metas, practica de actividad física y barreras para la práctica y su influencia en el rendimiento escolar, en educación física. La investigación se realizó con una población muestral de 244 estudiantes, la investigación fue de tipo descriptivo correlacional, llegando a la conclusión: El autoconcepto se relaciona con la práctica de la actividad física, también con la orientación a la meta, como también las barreras que implican al autoconcepto guardan una relación negativa con el rendimiento académico. Resultados que guardan relación con los logrados en la presente investigación. Donde se logró determinar que entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022, existe relación directa,

cuyo valor correlacional es de ,899. De esta manera se comprueba la hipótesis planteada.

Es decir los resultados motivan que en las instituciones educativas y en la familia se debe fomentar el desarrollo d la actividad física en los estudiantes, de modo que se fomente el desarrollo del autoconcepto en los estudiantes y poblaciones semejantes.

- **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Conclusiones:

- Existe relación directa entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022.
- La actividad física en educandos de segundo de Secundaria. I.E N°88191 Huchupampa., frecuentemente es de nivel alto, seguido del nivel regular.
- El nivel de autoconcepto en los educandos de segundo de secundaria. I.E N°88191 Huchupampa. 2022, oscila entre el 44% y 53% respectivamente, es decir entre nivel alto y regular respectivamente.
- Se logro determinar la existencia de relación entre autoconcepto y actividad física en discentes de segundo de Secundaria de la I.E. N°88191 Huchupampa. 2022

RECOMENDACIONES:

- Los profesores de educación física deben fortalecer la actividad física a través del desarrollo de actividades que fortalecen el esquema corporal de los estudiantes.
- Las autoridades deben fortalecer la curricula de modo que fomente el logro de competencias relacionadas con la actividad física en educandos de la Institución educativa pertinente.
- Desarrollar actividades en los estudiantes que favorezca el desarrollo del autoconcepto en la población de estudios.

AGRADECIMIENTO

A dios, por iluminar mi camino y el de mi familia hacia el progreso y la unidad en la convivencia.

A mis padres fuente de estímulo y superación hacia el progreso personal y de mi familia.

1. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Caballero, M. (2014). Motivación de Logro para el Aprendizaje en el Área de Educación Física y la Condición Física en estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. “Fe y Alegría” del distrito de SJL. Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Perú.
- Campojo L. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*. Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Perú.
- Chacón M., Zurita F., Ramírez I. y Castro M.(2020). *Actividad Física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática*. Rev. Apunts. <https://doi.org/10.5872/apunts.2014-0983.es>. (2020/1).130.01
- Devis, J. y Peiró, C. (1993). *La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física*. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/download/293/289>
- Diseño Curricular Nacional (2009). *Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.
- Fernández I., Garriga M. y Canet O. (2019). *Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión*. Revista Española de Salud Pública 93- 2019. <https://www.scielosp.org/article/resp/2019.v93/e201908047/#>
- García, C. (2014). Análisis sobre la eficacia de niveles moderados de actividad física para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, Un Meta-análisis. Educación Física y Ciencia, 16(2), 00–00.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. (6ª ed.) México: Edamsa Impresiones S.A.
- Instituto nacional de la salud. (2012). Ejercicio y Actividad Física.
- Lume, R. Ordoñez, L. (2016). *Relación que existe entre autoconcepto y conducta disciplinaria en los estudiantes del Nivel Secundario de la Institución Educativa Santa Rosa de Tarapoto. Perú.*
- Navarro, R. (2003). *El rendimiento académico: concepto investigación y desarrollo.* REICE (revista electrónica iberoamericana sobre calidad eficacia y cambio en educación) julio-diciembre año1-nº 2. Madrid, España. Recuperado el 15 de marzo del 2012, de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/551/55110208.pdf>
- Llanos L. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa secundaria técnica Agropecuaria Túpac Amaru Zona Rural Lacalaca Chucuito- 2021.* Tesis de para obtener Licenciatura en Educación. Universidad del Altiplano.
- Ministerio de Educación (2003) *Diseño Curricular Básico. Documento de trabajo.* Lima – Perú
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud.
- Párraga, J. (2017). *Influencia de la actividad física en la calidad del aprendizaje en niños de 4 a 5 años.* Revista digital de Educación Física. Universidad de Guayaquil.. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/12395>
- Vargas W. (2018). *Actividad física y autoconcepto personal en los cadetes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú.* Tesis para obtener título en Educación. Universidad Nacional de Educación. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2926>.

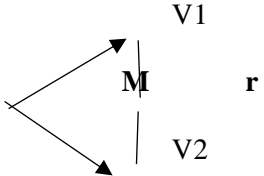
ANEXOS

1.- MATRIZ DE CONSISTENCIA LOGICA

Título: Actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022.

| PROBLEMA | HIPOTESIS | OBJETIVOS | VARIABLE |
|---|--|---|-------------------------|
| General ¿Qué relación existe entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022? | General Entre actividad física y autoconcepto existe una relación directa en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022. | General Determinar la relación entre actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022. | ACTIVIDAD FÍSICA |
| | Específicos 1. La actividad física en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022, es promedio. 2. El autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022, es promedio. | específicos •Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022. •Determinar el nivel autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022. •Relacionar actividad física y autoconcepto en estudiantes de segundo de Secundaria. Institución Educativa N°88191 Huchupampa. 2022. | AUTOCONCEPTO |

2.- MATRIZ DE CONSISTENCIA METODOLOGICA

| Tipo de investigación | Diseño de Investigación | Población | Instrumento |
|---|--|---|---|
| <p>Investigación Básica. Tipo correlacional</p> | <p>Correlacional</p>  <p>M: Muestra . V₁: Variable: Actividad física r: Relación entre variables V₂: Variable: Autoconcepto</p> | <p>30 estudiantes de la Institución Educativa N°88191 Huchupampa, 2022</p> <p>Se trabajará con una población muestral</p> | <p>Cuestionario de actividad física Cuestionario de autoconcepto</p> <p>Confiabilidad: Alfa de Cronbach</p> |

LISTA DE COTEJO PARA MEDIR LA ACTIVIDAD FÍSICA

NOMBRE y APELLIDO:

| Nº | DIMENSIONES / ÍTEMS | Escala | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|-------|---------------|------------|
| | | Excelente | Muy buena | Buena | Satisfactoria | Deficiente |
| | I. RESISTENCIA. | | | | | |
| 1. | Realiza calentamiento antes de la actividad física. | | | | | |
| 2. | Realiza el test de Cooper. | | | | | |
| 3. | Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma. | | | | | |
| 4. | Realiza carreras continuas de 3'. | | | | | |
| 5. | Dosifica su esfuerzo físico en la realización de la carrera continua. | | | | | |
| 6. | Practica ejercicios que mejoran sus capacidades físicas. | | | | | |
| | II. VELOCIDAD. | | | | | |
| 7. | Coordina los movimientos de la carrera con el spring en distancia de 80 metros. | | | | | |
| 8. | Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal. | | | | | |
| 9. | Identifica el número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida, luego de una carrera de velocidad. | | | | | |
| 10. | Realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos. | | | | | |
| 11. | Realiza carrera de velocidad en relevos. | | | | | |
| | III. FLEXIBILIDAD. | | | | | |
| 12. | Realiza Ejercicios de flexibilidad de piernas. | | | | | |
| 13. | Realiza Ejercicios de flexibilidad de tronco. | | | | | |
| 14. | Ejercita a través de circuitos su flexibilidad dinámica. | | | | | |
| 15. | Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del stretching. | | | | | |
| 16. | Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal. | | | | | |
| | IV. FUERZA. | | | | | |
| 17. | Participa activamente en juegos de fuerza. | | | | | |
| 18. | Propone juegos para mejorar la fuerza de su esquema corporal. | | | | | |
| 19. | Realiza abdominales en 1'. | | | | | |
| 20. | Realiza saltos frontales para fortalecer los músculos de miembros inferiores. | | | | | |
| 21. | Propone ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos o abdominales. | | | | | |
| 22. | Realiza flexión y extensión de brazos por 30". | | | | | |
| 23. | Realiza saltos laterales por encima de la vallita por 20" | | | | | |

CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO PERSONAL APE

Edad: _____ Sexo: _____ Año de estudio: _____

Por favor, lea cada afirmación cuidadosamente y decida lo bien que le describe a Ud.; para ello use la escala siguiente con el fin de indicar cómo la afirmación se ajusta a la actitud que usted tiene hacia la evaluación del autoconcepto.

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

| Ítems | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Estoy satisfecho/a con las cosas que voy consiguiendo en la vida. | | | | | |
| 2. Dependo de otras personas más que la mayoría de la gente que conozco. | | | | | |
| 3. Me cuesta superar un momento de bajón. | | | | | |
| 4. Hasta ahora las cosas importantes que me he propuesto en la vida las he logrado. | | | | | |
| 5. Soy una persona en la que se puede confiar. | | | | | |
| 6. Para hacer cualquier cosa necesito contar con la aprobación de los demás. | | | | | |
| 7. Me considero una persona muy nerviosa | | | | | |
| 8. Aún no he conseguido nada que yo considere importante en mi vida. | | | | | |
| 9. Soy persona de palabra. | | | | | |
| 10. Me cuesta empezar a hacer algo sin el respaldo de los demás. | | | | | |
| 11. Soy más sensible que la mayoría de la gente. | | | | | |
| 12. Voy superando las dificultades que me van surgiendo. | | | | | |
| 13. Soy una persona honrada. | | | | | |
| 14. A la hora de tomar una decisión, dependo demasiado de la opinión de los demás. | | | | | |
| 15. Si pudiese empezar de nuevo mi vida no la cambiaría demasiado. | | | | | |
| 16. Procuero no hacer cosas que perjudiquen a otros/as. | | | | | |
| 17. Me cuesta tomar decisiones por mí mismo/a. | | | | | |
| 18. Soy una persona fuerte emocionalmente. | | | | | |
| 19. Estoy orgulloso/a de cómo voy dirigiendo mi vida. | | | | | |
| 20. Sufro demasiado cuando algo me sale mal. | | | | | |
| 21. Mis promesas son sagradas. | | | | | |
| 22. Sé cuidar de mí mismo/a para no sufrir. | | | | | |

Resultados de Aplicación de los instrumentos:

Autoconcepto y Actividad física

| N° | Actividad física | | Autoconcepto | |
|----|------------------|---------|--------------|---------|
| | Puntuación | Nivel | Puntuación | Nivel |
| 1 | 86 | Alto | 100 | Alto |
| 2 | 66 | Regular | 59 | Regular |
| 3 | 69 | Regular | 75 | Regular |
| 4 | 70 | Regular | 68 | Regular |
| 5 | 87 | Alto | 82 | Alto |
| 6 | 70 | Regular | 80 | Regular |
| 7 | 77 | Regular | 75 | Regular |
| 8 | 60 | Regular | 62 | Regular |
| 9 | 80 | Regular | 79 | Regular |
| 10 | 79 | Regular | 78 | Regular |
| 11 | 88 | Alto | 92 | Alto |
| 12 | 87 | Alto | 95 | Alto |
| 13 | 88 | Alto | 83 | Alto |
| 14 | 86 | Alto | 85 | Alto |
| 15 | 76 | Regular | 75 | Regular |
| 16 | 66 | Regular | 66 | Regular |
| 17 | 78 | Regular | 82 | Alto |
| 18 | 77 | Regular | 78 | Regular |
| 19 | 89 | Alto | 92 | Alto |
| 20 | 88 | Alto | 90 | Alto |
| 21 | 76 | Regular | 80 | Regular |
| 22 | 87 | Alto | 85 | Regular |
| 23 | 66 | Regular | 65 | Regular |
| 24 | 79 | Regular | 82 | Alto |
| 25 | 53 | Bajo | 50 | Bajo |
| 26 | 65 | Regular | 73 | Regular |
| 27 | 88 | Regular | 89 | Alto |
| 28 | 80 | Regular | 78 | Regular |
| 29 | 90 | Alto | 92 | Alto |
| 30 | 98 | Alto | 89 | Alto |