



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE SICOLOGÍA**

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

**“RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FISICA SISTEMATICA  
Y LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES Y JÓVENES EN  
UN GIMNASIO DE LA CIUDAD DE IQUITOS 2022”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA:**

**BACH. PSIC. ANGIE ISABEL VARGAS GARCIA**

**ASESOR:**

**OBST. GINO GAYOSO SOSA. MRG**

**IQUITOS – PERÚ**

**2024**



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

## **CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ - UCP**

El presidente del Comité de Ética de la Universidad Científica del Perú - UCP

Hace constar que:

El Trabajo de Suficiencia Profesional Titulada:

### **“RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FISICA SISTEMATICA Y LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES Y JÓVENES EN UN GIMNASIO DE LA CIUDAD DE IQUITOS 2022”**

De la alumna: **ANGIE ISABEL VARGAS GARCIA**, de la Facultad de Ciencias de la Salud pasó satisfactoriamente la revisión por el Software Antiplagio, con un porcentaje de **18% de similitud**.

Se expide la presente, a solicitud de la parte interesada para los fines que estime conveniente.

San Juan, 13 de Mayo del 2024.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jorge L. Tapullima Flores', is written over a faint circular stamp or watermark.

---

**Mgr. Arq. Jorge L. Tapullima Flores**  
Presidente del Comité de Ética – UCP

# Resultado\_UCP\_Psicología\_2024\_TSP\_AngieVargas\_Vi

## INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[docplayer.es](https://docplayer.es)

Fuente de Internet

1%

2

Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal

Trabajo del estudiante

1%

3

[www.scribd.com](https://www.scribd.com)

Fuente de Internet

1%

4

[revista.sedca.es](https://revista.sedca.es)

Fuente de Internet

1%

5

[repositorio.utea.edu.pe](https://repositorio.utea.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

6

Submitted to Universidad Internacional de la Rioja

Trabajo del estudiante

1%

7

[repositorio.unemi.edu.ec](https://repositorio.unemi.edu.ec)

Fuente de Internet

1%

8

[coggle.it](https://coggle.it)

Fuente de Internet

1%



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Angie Isabel Vargas Garcia
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	Resultado_UCP_Psicología_2024_TSP_AngieVargas_Vi
Nombre del archivo:	UCP_PSICOLOGIA_2024_T_ANGIEVARGAS_VI_RESUMEN.pdf
Tamaño del archivo:	617.06K
Total páginas:	45
Total de palabras:	11,335
Total de caracteres:	60,922
Fecha de entrega:	13-may.-2024 04:41p. m. (UTC+0300)
Identificador de la entre...	2378276371

### 1. RESUMEN

Se llevó a cabo una investigación cuyo objetivo principal fue comprobar la existencia de una relación significativa entre la práctica de actividades físicas de manera sistemática (actividad física sistemática, entendida ésta según la OMS (2020) como la actividad corporal ya sea de intensidad moderada o intensa, reiterada, constante y secuencial como caminar, correr, practicar deporte, juego recreativo, de ocio, entre otras) y el desarrollo de la autoestima. Con este fin se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ Craig, et al. (2003), adaptado para Perú por Hernández Pírez (2021) para evaluar la actividad física y el Cuestionario de Autoestima de Caso: Hernández-Guzmán y González-Montesinos (2010). Esta última prueba de Autoestima para Adolescentes y Jóvenes ha sido adaptada para el Perú por Alcántara Zorac y Tello Rodríguez (2021). Ambos instrumentos también fueron adaptados a la población peruana (Validez y Confiabilidad) por el estudio de Martínez Gómez (2022). En la presente investigación se empleó el formulario electrónico elaborado por la Junta de Andalucía (2023). Los mencionados instrumentos se aplicaron a un grupo de 40 adolescentes y jóvenes de ambos sexos entre 16 y 30 años, clientes habituales de un gimnasio ubicado en la ciudad de Iquitos. Se asumió la muestra por procedimiento censal. El tipo de investigación fue esencialmente cuantitativo porque las respuestas al cuestionario fueron procesadas estadísticamente. La técnica empleada fue la observación por encuesta y el instrumento fue el respectivo cuestionario cuya utilización se basó, como en la totalidad de instrumentos de este tipo, en la veracidad y buena fe de los encuestados. El procesamiento estadístico fue realizado con el programa estadístico SPSS versión 25 y se recurrió al análisis de correlación para determinar la relación entre las variables consideradas en el estudio. Se comprobó la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la actividad física sistemática y la autoestima. Se plantearon las conclusiones y recomendaciones respectivas y se elaboraron las tablas y gráficos del caso.

**Palabras claves:** Autoestima, Actividad Física Sistemática, Desarrollo Integral.

1

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Con **Resolución Decanal N° 1713-2023-UCP-FCS, del 13 de diciembre de 2023**, la Facultad de Ciencias de la Salud, de la UNIVERSIDAD CIENTIFICA DEL PERÚ – UCP, designa como jurado evaluador y dictaminador de la sustentación del Trabajo de Suficiencia Profesional a los señores:

**Psic. Mgr. Oswaldo Bartolomé Pro Concepción**      **Presidente**  
**Psic. José Alberto Díaz Guerrero**                      **Miembro**

Como Asesor: **Obst. Mgr. Gino Gayoso Sosa.**

En la ciudad de Iquitos, siendo las 02:00 p.m. horas, del día miércoles 05 de junio de 2024, en las instalaciones de la de la Universidad Científica del Perú; supervisado por el secretario académico; se constituyó el jurado para escuchar la sustentación y defensa del Trabajo de Suficiencia Profesional **RELACION ENTRE LA ACTIVIDAD FISICA SISTEMATICA Y LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES Y JOVENES EN UN GIMNASIO DE LA CIUDAD DE IQUITOS 2022.**

Presentado por la sustentante: **ANGIE ISABEL VARGAS GARCIA**

Como requisito para optar el TÍTULO PROFESIONAL de **LICENCIADO EN PSICOLOGIA.**

Luego de escuchar la sustentación y formuladas las preguntas las que fueron:

*ABSUELTAS      SATISFACTORIALENTE*

El jurado después de la deliberación en privado llego a la siguiente conclusión:

La sustentación es: *Por UNANIMIDAD*

En fe de lo cual los miembros del jurado firman el acta.

  
**Psic. Mgr. Oswaldo Bartolomé Pro Concepción**  
**Presidente**

  
**Psic. José Alberto Díaz Guerrero**  
**Miembro**

CALIFICACIÓN:	Aprobado (a) Excelencia	:	19-20
	Aprobado (a) Unanimidad	:	16-18
	Aprobado (a) Mayoría	:	13-15
	Desaprobado (a)	:	00-12

## HOJA DE APROBACION

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL, DENOMINADO:  
RELACION ENTRE LA ACTIVIDAD FISICA SISTEMATICA Y LA  
AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES Y JOVENES EN UN GIMNASIO DE  
LA CIUDAD DE IQUITOS 2022.

FECHA DE SUSTENTACION: 05 DE JUNIO DE 2024.

Psic. Mgr. Oswaldo Battolomé Pro Concepción  
Presidente

Psic. José Alberto Díaz Guerrero  
Miembro

Obst. Mgr. Gino Gayoso Sosa  
Asesor

## **DEDICATORIA**

Mi dedicatoria va dirigido a mis padres Ángel Antonio Vargas Panduro y María Isabel Garcia Celis por el arduo trabajo que realizan cada día para poder darme su apoyo y su sustento para tener una carrera profesional.

Dedico este trabajo también a mis maestros por la enseñanza que me brindaron durante estos 6 años de carrera profesional.

*Angie Isabel Vargas Garcia*

## **AGRADECIMIENTO**

Son muchas las personas que contribuyeron en este proceso de mi carrera profesional y, en conclusión.

Doy gracias a Dios por darme la fortaleza de seguir mis objetivos y permitirme darme la experiencia dentro de la universidad.

Agradezco a mis padres María Isabel García Celis y Ángel Antonio Vargas Panduro porque ellos son parte de mi motivación en mi vida, son la razón de sentirme orgullosa de culminar mis metas, gracias a ellos por confiar en mí.

A mis abuelos Isabel Celis Flores y Remberto García Jesús que también tienen un papel importante en mi vida y permitirme ser parte de su orgullo.

A mi hermana Loyda Ángela Luciana Vargas García por ser mi apoyo durante este largo camino durante la universidad, así mismo, espero llegar a ser un gran ejemplo a seguir para ella.

Y a mis maestros por brindarme la oportunidad de aprender y convertirme en la profesional que tanto anhelaba.

*Angie Isabel Vargas Garcia*

## INDICE DE CONTENIDO

	Página
PORTADA	
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD .....	ii
ACTA DE SUSTENTACIÓN .....	v
HOJA DE APROBACIÓN .....	vi
DEDICATORIA .....	vii
AGRADECIMIENTO .....	viii
INDICE DE CONTENIDO .....	ix
RESUMEN .....	xi
ABSTRACT .....	xiii
1. INTRODUCCIÓN .....	15
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	33
2.1. Problema General .....	33
2.2. Problemas Específicos .....	33
3. OBJETIVOS .....	34
3.1. Objetivo General.....	34
4. VARIABLES .....	35
5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	35
6. METODOLOGÍA .....	36
6.1. Tipo y diseño de investigación .....	36
6.2. Población y muestra .....	37
6.2.1. Población .....	37
6.2.2. Muestra y muestreo.....	37
6.2.3. Criterios de inclusión y exclusión .....	38
6.3. Técnicas e instrumentos.....	39
6.3.1. Instrumentos .....	39
6.4. Proceso de recolección de datos.....	43
6.5. Análisis de datos .....	44
6.5.1. Estadística inferencial .....	44
6.5.2. Nivel de significación .....	45

6.6. Consideraciones éticas .....	46
7. Resultados .....	47
7.1. Estadística Descriptiva.....	47
7.2. Estadística Inferencial .....	52
7.2.1. Comprobación del Objetivo General .....	52
7.2.2. Comprobación del Objetivo Especifico 1 .....	53
7.2.3. Comprobación del Objetivo Especifico 2 .....	54
7.2.4. Comprobación del Objetivo Especifico 3 .....	55
7.2.5. Comprobación del Objetivo Especifico 4 .....	56
8. Discusión.....	57
9. Conclusiones.....	61
ANEXOS .....	70
Anexo Nro. 01: Matriz de consistencia .....	71
Anexo Nro. 02: Carta de presentación a la institución .....	72
Anexo Nro. 03: Carta de aceptación .....	73
Anexo Nro. 04: Consentimiento informado .....	74
Anexo Nro. 05: Instrumentos de Estudios.....	75

## RESUMEN

Se llevó a cabo una investigación cuyo objetivo principal fue comprobar la existencia de una relación significativa entre la práctica de actividades físicas de manera sistemática (actividad física sistemática, entendida ésta según la OMS (2020) como la actividad corporal ya sea de intensidad moderada o intensa, reiterada, constante y secuencial como caminar, correr, practicar deporte, juego recreativo, de ocio, entre otras. y el desarrollo de la autoestima. Con este fin se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ Craig, et al. (2003), adaptado para Perú por Hernández Pérez (2021) para evaluar la actividad física y el Cuestionario de Autoestima de Caso; Hernández-Guzmán y González-Montesinos (2010). Esta última prueba de Autoestima para Adolescentes y Jóvenes ha sido adaptada para el Perú por Alcántara Zonac y Tello Rodríguez (2021). Ambos instrumentos también fueron adaptados a la población peruana (Validez y Confiabilidad) por el estudio de Martínez Gómez (2022). En la presente investigación se empleó el formulario electrónico elaborado por la Junta de Andalucía (2023). Los mencionados instrumentos se aplicaron a un grupo de 40 adolescentes y jóvenes de ambos sexos entre 18 y 30 años, clientes habituales de un gimnasio ubicado en la ciudad de Iquitos. Se asumió la muestra por procedimiento censal. El tipo de investigación fue esencialmente cuantitativo porque las respuestas al cuestionario fueron procesadas estadísticamente. La técnica empleada fue la observación por encuesta y el instrumento fue el respectivo cuestionario cuya utilización se basó, como en la totalidad de instrumentos de este tipo, en la veracidad y buena fe de los encuestados. El procesamiento estadístico fue realizado con el programa estadístico SPSS versión 25 y se recurrió al análisis de correlación para determinar la relación entre las variables consideradas en el estudio. Se comprobó la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la actividad física sistemática y la autoestima. Se plantearon las conclusiones y recomendaciones respectivas y se elaboraron las tablas y gráficos del caso.

**Palabras claves:** Autoestima, Actividad Física Sistemática, Desarrollo Integral.

## ABSTRACT

An investigation was carried out whose main objective was to verify the existence of a significant relationship between the practice of physical activities systematically (systematic physical activity, understood according to the WHO (2020) as bodily activity of either moderate or intense intensity, repeated, constant and sequential such as walking, running, practicing sports, recreational games, leisure, among others. and the development of self-esteem. To this end, the International Physical Activity Questionnaire IPAQ Craig, et al. (2003) was applied, adapted for Peru by Hernández Pérez (2021) to evaluate physical activity and the Case Self-Esteem Questionnaire; Hernández-Guzmán and González-Montesinos (2010). This last Self-Esteem test for Adolescents and Young People has been adapted for Peru by Alcántara Zonac and Tello Rodríguez (2021). Both instruments were also adapted to the Peruvian population (Validity and Reliability) by the study by Martínez Gómez (2022). In the present investigation, the electronic form developed by the Junta de Andalucía (2023) was used. The aforementioned instruments were applied to a group of 40 adolescents and young people of both sexes between 18 and 30 years old, regular clients of a gym located in the city of Iquitos. The sample was assumed by census procedure. The type of research was essentially quantitative because the responses to the questionnaire were processed statistically. The technique used was observation by survey and the instrument was the respective questionnaire whose use was based, as in all instruments of this type, on the truthfulness and good faith of the respondents. Statistical processing was carried out with the SPSS version 25 statistical program and correlation analysis was used to determine the relationship between the variables considered in the study. The existence of a statistically significant relationship between systematic physical activity and self-esteem was proven. The respective conclusions and recommendations were presented and the tables and graphs of the case were prepared.

**Keywords:** Self-esteem, Systematic Physical Activity, Comprehensive Development.

## INTRODUCCIÓN

Diversos estudios han explorado la relación entre las actividades físico-deportivas y la autoestima positiva, sobre todo en adolescentes y jóvenes ya que en este periodo de vida una de las actividades más destacadas es el deporte. El deporte estimula el trabajo en equipo y aumenta la autoestima de los alumnos.

La participación deportiva tiene una influencia muy positiva en el desarrollo físico y emocional del adolescente porque a éste le resulta más fácil adaptarse a su entorno físico y comunicarse cuando participa en actividades deportivas. Los adolescente y jóvenes enfrentan actualmente numerosos compromisos, deberes y tensiones derivadas de su estilo de vida, por tanto, actualmente se reconoce el impacto beneficioso del deporte en su desarrollo socioemocional, donde la confianza y la adaptación son elementos clave y de importancia fundamental a lo largo de la vida cotidiana. Al respecto, se ha comprobado la relación positiva entre la actividad deportiva y el bienestar psicológico en universitarios, como reportan Molina y cols. (2007) e, incluso durante la vejez, como indican Martín y cols. (2012). En relación con lo anterior, según un estudio publicado por la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (2008), la práctica de ejercicio físico se relaciona de forma positiva con la percepción del estado físico y el estado de ánimo. Cuanto mayor es el número de horas que se dedican a entrenar, mayores son los beneficios que se experimentan. Este estudio sugiere que los cambios en la apariencia provocados por el ejercicio mejoran la percepción que uno tiene de sí mismo, el autoconcepto, que es lo que genera las emociones positivas.

El deporte es capaz de mejorar la autoestima a cualquier edad. Sus beneficios se dan practicando cualquier deporte o disciplina, por lo que, con la cantidad tan grande de opciones, no es excusa el no encontrar una actividad que resulte atractiva. Por último, el estudio de

García y Troyano (2013) considera que una autoestima fortalecida es un recurso muy valioso para enfrentarse a los obstáculos en todos los ámbitos y etapas de la vida. La persona que se valora positivamente no solo rinde mejor en el deporte, sino que también será más eficaz en el trabajo o estudios y tendrá relaciones sociales más sanas.

Podemos afirmar que el deporte y la realización de actividades físicas y deportivas presentan muchas repercusiones, normalmente positivas, en el ámbito personal como en el ámbito social. De este modo, no es de extrañar que haya un gran número de personas que asumen el deporte como un “modo ideal”, como una manera de adquirir logros y satisfacciones personales, por lo cual, esta actividad, ha pasado de ser un mero ejercicio recreativo a ser una costumbre social y lúdica de casi obligado cumplimiento (Cachán, 2014).

Gracias al deporte, muchas personas incrementan su socialización, y, adquieren habilidades sociales más adaptativas, incrementando sus relaciones sociales, adquiriendo hábitos saludables y nuevos valores. Además, la importancia de la práctica regular de ejercicio físico para la salud y, a su vez, aumenta la esperanza de vida, es innegable (Martín; Martínez & Ferro, 2012).

Maza & Sánchez (2012), señalan que, actualmente “el deporte es una herramienta reconocida no sólo como actividad física, psíquica, competitiva, sino también como actividad social, cultural y política. A la vez, que su repertorio de funciones y de conexiones sociales se ha ensanchado”. Es, por tanto, una actividad compleja y multifuncional con repercusiones en varios ámbitos de la vida. Maza & Sánchez (2012) indican que todo lo anterior es efecto directo del hecho de que el deporte es un reflejo de la modernidad, ya que su importancia se incrementa constantemente y que el sistema deportivo presenta unas características organizativas que lo convierten en un instrumento clave en los procesos de integración y comunicación social a nivel mundial. También se ha constatado la influencia benéfica de las

actividades deportivas sobre el autoconcepto físico en estudiantes universitarios, como precisan Espinoza y cols. (2011).

En términos generales y en vista de lo indicado, puede valorarse el deporte como una actividad que potencia y facilita la adquisición de hábitos saludables, a la vez que ofrece elevadas posibilidades para el cambio positivo de actitudes y comportamientos. Además, de su específico potencial en el campo del bienestar, ya que es una actividad que beneficia la salud psíquica y física. Constituye un notable aporte a la tarea de adquisición de habilidades sociales constructivas, modificando las actitudes de las personas en un sentido positivo para -incluso- reinsertarse en la sociedad.

La autoestima ha sido definida como el "nivel de consideración global que uno tiene por sí mismo", es decir, la autoestima se refiere a la satisfacción de un individuo con su posición actual y que se sienta valioso, positivo y digno de ser querido y amado, lo cual involucra muchas satisfacciones emocionales e, incluso, físicas.

En este contexto, la práctica de actividades físicas y deportivas puede influir en el nivel de autoestima. En cuanto al deporte, la influencia con la autoestima es recíproca, ya que el deporte puede mejorar los sentimientos de valía sobre el propio físico e inversamente, un buen estado físico refuerza la seguridad y la confianza en sí mismo. Es decir, participar en actividades deportivas puede aumentar los sentimientos de competencia física y satisfacción con la apariencia física, lo que, a su vez, aumenta la autoestima general, ya que es sabido que la autoestima física es particularmente sensible a las variaciones en el estado físico. La autoestima ha sido definida como el "nivel de consideración global que uno tiene por sí mismo" (McKelvie, 2005).

Es de suma importancia esclarecer cómo el deporte y su práctica sistemática pueden tener un impacto positivo en la vida de un individuo reduciendo la depresión y los signos de trastornos depresivos, aumentando su autorrespeto. Se reporta que los

individuos con baja autoestima suelen tener menos confianza en sí mismos y se ven más afectados por las evaluaciones sociales y temen las evaluaciones.

Las universidades reconocen la importancia de una personalidad segura y confiada en sí misma. Al estudiar el grado en que una actividad está directa o indirectamente relacionada con la autoestima, los psicólogos pueden obtener una mayor comprensión de cómo apoyar mejor a los estudiantes universitarios en la mejora de su autoestima.

La actividad física sistemática se refiere a la práctica regular y planificada de ejercicios físicos con el objetivo de mejorar la condición física, la salud y el bienestar general. Está diseñada para ser una parte integral del estilo de vida de una persona y se realiza de manera consistente a lo largo del tiempo. A continuación, presentamos algunos aspectos importantes relacionados con la actividad física sistemática:

- 1) **Planificación y Organización:** Implica la elaboración de un plan de ejercicios que incluye metas, tipos de ejercicios, duración, frecuencia y progresión. Este plan debe adaptarse a las necesidades y objetivos individuales, considerando la edad, estado de salud, nivel de condición física actual y preferencias personales.
- 2) **Regularidad y Consistencia:** La actividad física debe llevarse a cabo de manera regular, siguiendo el plan establecido. Esto implica dedicar tiempo a la actividad física en días programados, estableciendo una rutina y manteniendo la disciplina.
- 3) **Variedad y Diversidad de Ejercicios:** Es importante incluir diferentes tipos de ejercicios, como aeróbicos, de fuerza, flexibilidad y equilibrio, para garantizar un desarrollo físico completo y evitar el aburrimiento. La variedad también ayuda a prevenir lesiones y a mantener el interés.

- 4) **Monitoreo y Evaluación:** Se debe llevar un registro del progreso, evaluar el rendimiento y hacer ajustes en el plan de ejercicios según sea necesario. Esto permite determinar si se están logrando las metas establecidas y realizar modificaciones para mejorar los resultados.
- 5) **Adaptación y Progresión:** A medida que se mejora la condición física, es importante ajustar el plan de ejercicios para mantener un desafío adecuado y permitir la progresión. Esto puede implicar aumentar la intensidad, la duración o la complejidad de los ejercicios.
- 6) **Beneficios para la Salud:** La actividad física sistemática aporta numerosos beneficios para la salud, como la mejora de la salud cardiovascular, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, el control del peso corporal, la mejora de la salud mental y la calidad del sueño, entre otros.
- 7) **Integración en el Estilo de Vida:** La idea es que la actividad física sistemática se integre de manera natural en la vida cotidiana, convirtiéndose en una parte regular y disfrutable de la rutina diaria.

Uno de los muchos beneficios del deporte es su capacidad para fortalecer la autoestima de aquellos que lo practican - independientemente de su edad o la especialidad- de quien lo practica. Una de las principales razones por las cuales una persona practica actividades físicas o deportivas es porque la hace sentir mejor, física y emocionalmente. La autoestima se relaciona con la valoración emocional que una persona hace de sí misma y está relacionada con conceptos como la autoeficacia o la autoconfianza. De esta manera, las personas con una buena autoestima también suelen tener más confianza y seguridad en ellas mismas.

Se han llevado a cabo con éxito numerosas investigaciones para mejorar la autoestima utilizando los ejercicios físicos. Esto comprueba que el deporte no solo ayuda a encontrarse mejor físicamente, sino

que también influye en la salud mental. A continuación, apreciamos por qué se mejora la autoestima con el deporte.

- 1) Cumplir con los objetivos propuestos produce satisfacción. En el deporte, la satisfacción se puede obtener: mediante la victoria en competiciones o el cumplimiento de los objetivos marcados. Conseguir la victoria no siempre depende de uno mismo, pues no se puede controlar la actuación de los rivales. Sin embargo, la consecución de los objetivos sí depende del compromiso y motivación del deportista. Por esa razón es muy importante establecer objetivos realistas y alcanzables. Si el deportista es capaz de alcanzar las metas que se ha propuesto, se dará cuenta que puede plantearse límites más altos. Se incrementa la confianza en sí mismo. Los deportistas de élite son capaces de hacer cosas que están completamente fuera del alcance de cualquier otra persona. Sin embargo, no hace falta estar a ese nivel para hacer cosas aparentemente fuera de nuestros límites.
- 2) Requiere el manejo de una técnica específica. Esto requiere mucho trabajo y constancia para lograrlo, ya que en la mayoría de los casos no se trata de movimientos físicos naturales. La persona se vuelve capaz de hacer movimientos y acciones que parecían imposibles antes de empezar el deporte lo cual es un potente refuerzo para la autoestima.
- 3) Permite relacionarse con personas que nos apoyan. Uno de los muchos beneficios del deporte que se suele pasar por alto es que es una gran oportunidad para conocer y relacionarse con gente con gustos similares. Las relaciones sanas y significativas influyen positivamente en el bienestar emocional. Esto es porque las personas del mismo grupo proporcionan ánimos y apoyos para seguir mejorando. Además, el vínculo con ese grupo puede llegar a ser tan fuerte que se convierte en un punto de apoyo para que el deportista exprese sus miedos y preocupaciones.

- 4) Genera emociones positivas. El deporte permite experimentar sensaciones de bienestar y tranquilidad. En una situación de triunfo se liberan hormonas y neurotransmisores, como las endorfinas o la dopamina, que inducen estas emociones de forma duradera.

### **Noción de actividad física**

Es actividad física cualquier movimiento del cuerpo causado por distorsiones musculoesqueléticas que gasta energía por encima del nivel medio. Flores (2010). Otra definición señala que la actividad física es una serie de ejercicios diarios que realizan las personas; como caminar, correr, saltar citado por Flores (2010).

Toda actividad deportiva requiere el uso de la fuerza física y requiere la presencia y participación de competidores que disputan entre sí de acuerdo con reglas. Se puede definir las actividades físicas como movimientos que realizan las personas con el objetivo de utilizar sus habilidades motrices, las cuales son seleccionadas, promovidas, utilizadas y dirigidas para lograr un determinado fin. Es decir, se definen como un conjunto de acciones mediante las cuales las personas comprometen su motricidad de acuerdo con sus objetivos y las condiciones que les brinda el entorno, según Rodríguez (2010). Según Cabrejos (2016), entendemos el deporte como un fenómeno en el que las personas interactúan entre sí y orientan su entrenamiento para participar en escenarios deportivos con sus compañeros. mejorar su interacción social y el crecimiento humano.

### **Noción de autoestima**

La autoestima es la valoración que tiene una persona acerca de sí misma, la cual, en mayor o menor medida, estará menos o más ajustada a la realidad. De esta forma, la autoestima puede implicar una valoración aproximadamente realista, una sobrevaloración o una infravaloración de sí mismo.

García Ortega (2002) indica que la autoestima es: “el sentimiento valorativo de nuestro propio ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra persona”. Por su parte Romero (2003) señala que la autoestima es: “La percepción valorativa de mi ser, de mi manera de ser, de quien soy yo, del conjunto de rasgos físicos y psíquicos que configuran mi personalidad. El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos escolares”.

Cazau (2000) manifiesta que:

“Debemos considerar a la autoestima como una actitud de autovaloración que la persona adopta hacia sí misma. Si la consideramos como una actitud, la autoestima abarcará tres manifestaciones o dimensiones distintas: cognitiva, afectiva y conductual. Precisamente son estos tres aspectos los que deberán considerarse en el momento de evaluarla”.

Hay que distinguir entre la buena autoestima o autoestima positiva y el narcisismo o alta autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por uno mismo, por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorada de sí misma, en propiedad, de la imagen deformada de sí mismo.

Branden (1999) define la autoestima de la siguiente manera:

“Entiendo por autoestima mucho más que ese sentido innato de nuestra valía personal que probablemente es un derecho humano de nacimiento, aquella chispa que los psicoterapeutas y los profesores se esfuerzan por estimular en las personas con las que trabajan. Esa chispa es la antesala de la autoestima. La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente: a) La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de

enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida; b) La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos”.

La autoestima es, pues, el sentimiento que cada persona tiene por sí mismo; si se considera valiosa para ella y los que la rodean, su autoestima es adecuada, pero si, por el contrario, se siente una persona poco importante y productiva, su autoestima es baja. Las personas que tienen una autoestima baja, a menudo sienten que no poseen fuerza interior para enfrentarse a la vida, experimentan sentimientos de soledad, tristeza, impotencia y minusvalía, lo que los hace más propensos a involucrarse en problemas sociales (drogas, delincuencia, embarazo no deseado, prostitución, etc.). Una persona con adecuada autoestima se siente bien consigo misma, por lo que tiene una capacidad para enfrentar retos y establecer relaciones satisfactorias y saludables con los demás.

El nivel de nuestra autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de nuestra existencia: en la forma de actuar laboral, en el trato social, en el plano afectivo, en las relaciones conyugales, en las relaciones familiares y en el nivel de felicidad personal que alcancemos.

Diversas investigaciones han encontrado correlaciones positivas entre una autoestima saludable y otros varios rasgos que están relacionados directamente con nuestra capacidad para conseguir lo que nos proponemos y conseguir la felicidad. Una autoestima saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de admitir (y de corregir) los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar. Una autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante

la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad a los demás.

Una autoestima alta busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes. El alcanzar dichas metas nutre la autoestima positiva. Una autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia. El limitarse a lo familiar y a lo fácil contribuye a debilitar la autoestima. Cuanto más sólida es la autoestima, mejor preparado se encuentra la persona para hacer frente a los problemas que se presentan en lo privado, académico y laboral.

Con relación a los factores que influyen en el desarrollo de un bajo nivel de autoestima Sheehan (1999) han señalado lo siguiente:

1. La educación recibida por los padres.
2. Los abusos físicos o sexuales.
3. Los traumas.
4. La apariencia física.
5. El hecho de ser hombre o mujer.
6. Los avatares de la vida diaria.

Definir la autoestima es una labor aún no totalmente concluida. Ni las tipologías elaboradas o los atributos comunes presentados nos posibilitan tener una clara definición de la Autoestima, aunque debemos reconocer que el identificar los elementos comunes es un paso adelante en la búsqueda del consenso, y tal vez con ello podamos elaborar una definición unificada o comprensiva que sea completa. También se ha señalado que las definiciones varían según se focalizan en la autoestima como algo más global o como fenómeno más situacional. Es decir, algunas definiciones ven la autoestima como razonablemente estable a lo largo del tiempo. Otras se refieren a la autoestima como responsiva a las influencias situacionales y contextuales, lo que implica que cambia o fluctúa a lo largo del tiempo.

Wells y Martell (Alvarez Taco, 2001) desarrollaron una clasificación de las definiciones de la autoestima basándose en dos dimensiones: los procesos de evaluación y afecto. Como la mayoría de las diferencias conceptuales, la diferencia entre la evaluación y el afecto no siempre es fácil de efectuar de manera coherente y clara. Sin embargo, el énfasis en una o en el otro conduce a diferentes formas de descripción, explicación y algunas veces, medida. La autoevaluación implica normalmente más mecanismos, descripciones causales, mientras que el autoafecto tiende a generar conceptualizaciones más “humanistas”.

Alvarez Taco (2001) concluye que existen cuatro formas básicas de definir la autoestima:

- 1) La más elemental es la referida al enfoque actitudinal: Se basa en la idea de que el ser puede ser tratado como un objeto de atención, como cualquier otra cosa o posibilidad. Del mismo modo que tenemos reacciones cognitivas, emocionales y conductuales hacia otros objetos, también podemos tenerlas hacia nuestro ser.
- 2) La definición desarrollada por los científicos sociales comprende la autoestima en términos de actitud: Definiéndola como la relación entre diferentes muestras de actitudes. La diferencia entre las actitudes propias hacia los sueños y los logros, o la diferencia entre el ser real e ideal, es la forma más común que adopta esta definición en la literatura.
- 3) Otra forma de definirla se centra en las respuestas psicológicas que la persona sostiene de su ser: Estas respuestas se describen normalmente como de naturaleza afectiva o basadas en el sentimiento, es decir, positivo versus negativo, o aceptación versus rechazo.
- 4) Por último, Wells- y Marwell manifiestan que la autoestima puede verse como una función o componente de la personalidad: En este caso, la autoestima se considera como parte de uno mismo

o sistema del ser, normalmente vinculada a la motivación y/o autorregulación.

Otros autores, al contrario, tratan de identificar los componentes del concepto -casi universalmente aceptados-, y presentan tres aspectos a considerar en la definición de autoestima:

- 1) Un componente cognitivo: la autoestima implica caracterizar algunas partes del ser en términos descriptivos; poder, seguridad, agencia. Implica preguntar qué tipo de persona es uno.
- 2) Un elemento afectivo, una valencia o grado de naturaleza positiva o negativa adherida a esas facetas identificadas; llamamos a esto alta o baja autoestima.
- 3) Un elemento evaluador, la atribución de un valor en base a algún modelo ideal.

Para Branden (1999) la autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal. El otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo. La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento mental, en la capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los intereses y necesidades personales; en creer en uno mismo; en la confianza en sí mismo. Por su parte, el respeto a uno mismo significa el reafirmarse en la valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; reafirmar de forma apropiada los pensamientos, los deseos y las necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales. Si una persona se sintiera incapacitada para enfrentarse a los desafíos de la vida, si le faltara la fe en sí misma, la confianza en su mente se puede señalar que tiene una autoestima deficiente, independientemente de que tenga otras

cualidades. O bien, si a una persona le falta un sentido básico del respeto a sí misma, o se siente indigna o poco merecedora del amor o del respeto de los demás, sin derecho a la felicidad, con temor a reafirmarse en lo que piensa, en sus carencias o necesidades, se percibiría en ella una deficiente autoestima, independientemente de que pueda mostrar otras cualidades. La eficacia personal y el respeto a uno mismo son el doble pilar de una autoestima saludable.

Antecedentes Internacionales.

Existen evidencias de que la actividad físico-deportiva mejora la autoestima tal como señalan Ahmed y cols. (2014); Revuelta y cols. (2016); Wagnsson y cols. (2014). Es también un hecho constatado que los adolescentes que se sienten poco satisfechos con su cuerpo presentan niveles más bajos de autoestima, como lo verifican los estudios de Chen y cols. (2010) y D' Anna, Rio y Gómez (2015) quienes comprobaron que los adolescentes activos tenían mayor autoestima que los sedentarios, pero no hallaron diferencias entre el tipo de deporte practicado (individual y colectivo). Ahamed (2013) encontró que los adolescentes activos sentían mejor bienestar personal que los inactivos, fundamentalmente en los hombres.

Estas diferencias operan desde la infancia cuando se practican deportes asociados a los roles de género, como indican Eime cols. (2013) así como Telford cols. (2016), debido a la presión social acerca de la imagen corporal estereotipada a determinados deportes y al género, como precisan Latorre-Román y cols. (2018). Para superar estos estigmas sociales antifeministas es necesario programar rigurosamente la actividad, hacerla más atractiva y acorde con sus intereses y necesidades.

Es necesario, si se quiere investigar la autoestima, saber cómo evaluarla con los instrumentos adecuados. Como señalan Caballo y Salazar (2018) hay diferentes métodos de evaluar la autoestima, indirectos como el test de asociación implícita, o mediante autoinformes como la Escala Rosenberg de Autoestima (1965), la cual

ha sido ampliamente utilizada a nivel internacional y validada su consistencia interna en diversos grupos poblacionales presentando una elevada consistencia interna.

Moral-García y cols. (2021), realizaron un estudio que tuvo como objetivo analizar la autoestima y su relación con la práctica deportiva, el género y la edad de los escolares. La muestra estuvo conformada por 715 adolescentes, de entre 12 y 16 años (54.12% mujeres), clasificados en sedentarios, practicantes de deportes individuales y practicantes de deportes colectivos. Para los sujetos activos se diseñó un programa de intervención de 16 semanas de duración. Se utilizaron la Rosenberg Self Esteem Scale y el international questionnaire MVPA. La mayor autoestima corresponde con la autoestima positiva, evidenciándose diferencias significativas favorables a los hombres y a los adolescentes activos físicamente. Los adolescentes practicantes de deportes colectivos presentan mayor autoestima que los practicantes de deportes individuales. Se concluyó que la cantidad y el tipo de deporte practicado influyen en la autoestima. La edad no es un factor determinante y el sexo sí influye en la autoestima. Se confirmó el modelo bifactorial de la Rosenberg Self Esteem Scale.

Lizarazo et al. (2020) llevaron a cabo un estudio correlacional entre la actividad física y la autoestima en escolares adolescentes, en una muestra de 90 escolares de 14 a 17 años. El estudio fue cuantitativo y asumió un diseño descriptivo-correlacional. Se aplicó el Cuestionario de Actividad Física para adolescentes (PAQ-A) y el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Se encontró niveles de actividad física relativamente bajos y se halló correlaciones significativas, positivas y moderadas con la autoestima en las dimensiones: social, general, hogar y escolar. Las conclusiones señalaron que alrededor del 50% de los estudiantes demostraron un nivel bajo de autoestima atribuible a su bajo rendimiento de actividad

física; en el otro 50%, al aumentar las prácticas físicas generó un incremento de la autoestima.

Vásquez et al. (2019) relacionaron el sobrepeso, obesidad, los niveles de actividad física y la autoestima. Fue una investigación cuantitativa de tipo no experimental, con diseño inferencial. Se usó una muestra de 825 estudiantes hondureños entre 9 y 13 años. Se aplicó el instrumento (PAQ-C) y la autoestima (LAWSEQ). Se recurrió al análisis factorial (ANOVA) para encontrar la correlación de Pearson. Se halló un nivel moderado de actividad física, un bajo nivel de autoestima en el 46,9% y una autoestima media del 50,5%. Se concluyó que la actividad física se relaciona fuertemente con la autoestima. Los alumnos varones practican actividades físicas en mayor proporción que las damas. Se determinó que cuanto más frecuente es la práctica física mejora la autoestima de los estudiantes. Alvarez et al. (2020) examinaron la sobrecarga de peso, la gordura, los niveles de actividad física y de autoestima en niños centroamericanos. Se aplicó el método comparativo transversal usando una muestra probabilística aleatoria, a una población de 5291 alumnos de educación primaria. Se aplicó el cuestionario de actividad física (PAQ-C) y el cuestionario LAWSEQ. Se encontró que los niños de El Salvador presentaron mayores promedios de índice de masa corporal (IMC) y el menor nivel de actividad física. Con relación a la autoestima, solo Costa Rica y Guatemala presentaron una autoestima promedio. Se concluyó que el 25% de estudiantes tenía sobrepeso y obesidad; 35.1% presentaba un bajo nivel de actividad física y 44.3% presentaba baja autoestima.

El estudio de Fuentes (2017) Analizó la relación entre la actividad y el auto concepto físicos en universitarios de Puno. Se aplicó un diseño descriptivo correlacional. Se utilizó un cuestionario que presentaba una fiabilidad de 0,82 (Alpha Cronbach). Se empleó una muestra de 1960 estudiantes. El 58.9% presentaba una actividad física moderada y el 77.1% presentaba niveles medios de auto concepto físico y un

20.1% presentaba un nivel de autoconcepto físico alto. Se comprobó la existencia de una correlación positiva de nivel moderado. Se concluyó que los estudiantes a pesar de que desarrollan actividad física moderada no logran cumplir con las recomendaciones de la OMS.

Moreno (2019) investigó la relación entre la actividad física postural y la autoestima de alumnos universitarios de Chosica, 2017. Se utilizó un diseño correlacional descriptivo no experimental. Se aplicó el Cuestionario sobre Actividad Física Postural y el Inventario de Autoestima de Coopersmith a una muestra de 95 alumnos. Concluyó que la actividad física postural y la autoestima tienen una relación estadísticamente significativa.

Bazán (2017) su estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la funcionalidad familiar, el nivel de autoestima y la actividad física con el consumo de alcohol en adolescentes de Huánuco. Fue una investigación descriptivo transversal, en la que se aplicó los instrumentos de medición, APGAR familiar y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Se concluyó que la familia funcional y con una autoestima elevada presenta menor riesgo de consumo de alcohol.

López y Quiñones (2019) establecieron como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la autoestima. Se llevó a cabo un estudio no experimental, con enfoque cuantitativo y un diseño correlacional. Se aplicó el Cuestionario de Actividad Física y el Test de Autoestima, a una muestra de 20 estudiantes de sexto grado de primaria de Trujillo. El coeficiente de correlación de Pearson encontrado fue de 0.909, positiva y muy alta. por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de trabajo. Como conclusión se comprobó una relación alta entre la actividad física y autoestima.

Chanca (2017) realizó un estudio con diseño no experimental de tipo correlacional causal. Se aplicó dos instrumentos a una muestra de 70 alumnos. Se encontró una relación elevada entre el predominio de la actividad física y el progreso de la autoestima.

Acerca de la actividad física, Rhodes et al. (2019) plantean que el cambio de comportamiento es básico para entender la actividad física y proporcionar un marco organizativo para una intervención eficaz en los escolares. Señala cuatro marcos teóricos fundamentales: la cognición social, el humanismo, los procesos duales y la ecología social, los que servido para entender y cambiar las perspectivas de la actividad física en los últimos años. La cognición social, proporciona informes valiosos sobre los constructos y teorías claves asociadas a la actividad física. El humanismo, por su parte, sirve para comprender el notable incremento de la actividad física los últimos años, demostrando su efectividad para influir en el comportamiento humano. Steve (2009) llegó a la conclusión que los antiguos griegos tenían una concepción holística del ser humano, al precisar que una mente sana solo podría existir en un cuerpo sano. La ciencia médica actual corrobora que esto era muy acertado. Los ejercicios aportan mejoras en la salud física y mental, mejorando notablemente los métodos cognitivos. El ejercicio físico es básico para que la persona se encuentre saludable. Realizar actividad física habitualmente es la opción y la manera más conveniente para advertir muchas males y malestares, posibilita el reencuentro con nuestro interior espiritual y mental, permitiendo la buscada conexión de cuerpo y alma. Por su parte, la OMS (2022), consideró a la actividad física como la contracción muscular esquelética, al entrar el cuerpo en dinamismo y produciendo un desgaste de energía. Igualmente señaló que los ejercicios y la actividad física ejecutadas en el momento de ocio, es también considerada parte de la actividad física. Según la OMS (2022) actividad física reporta las siguientes ventajas:

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

- La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
- La actividad física asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.
- La actividad física mejora el bienestar general.
- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
- Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
- Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física.

La actividad física regular (caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas) es beneficiosa para la salud. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. La actividad física regular puede:

- mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- mejorar la salud ósea y funcional;
- reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión;

- reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable.

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Problema General**

¿Existe relación entre la actividad física y la autoestima entre jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos?

### **1.2. Problemas Específicos**

- 1) ¿Existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cogniciones sobre sí mismo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos?
- 2) ¿Existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cogniciones de competencia) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos?
- 3) ¿Existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Relación Familiar) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos?
- 4) ¿Existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Enojo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos?

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo General**

Determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima entre jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.

### **2.2. Objetivos Específicos**

- 1) Determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cogniciones sobre sí mismo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.
- 2) Determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cogniciones de competencia) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.
- 3) Determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Relación Familiar) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.
- 4) Determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Enojo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.

### 3. VARIABLES

**Variable Independiente:** Actividad Física Sistemática

**Variable Dependiente:** Autoestima

### 4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Escala de Medición
Actividad Física Sistemática	Según la OMS (2020) la actividad física se refiere a toda acción corporal, ya sea de intensidad moderada o intensa variada como caminar, correr, jugar deporte, actividad laboral, juego recreativo, de ocio, entre otras.	La actividad física según el instrumento IPAQ Carrera (2017), presenta tres dimensiones las cuales son caminar, actividad física moderada, actividad física vigorosa.	Ordinal Polietápica
Autoestima	Mejía, et al. (2011) define la autoestima como la expresión de nuestros sentimientos, pensamientos, actitudes y comportamientos que se ha construido durante las vivencias de la vida diaria.	La autoestima en la adolescencia según Caso et al. (2011) presenta cuatro dimensiones: personal, académico, familiar y emocional.	Ordinal Polietápica

## 5. METODOLOGÍA

### 5.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación fue descriptiva – explicativa según Sánchez Carlessi (2005: 14-15) ya que se describieron las variables y se explicó el nivel de relación entre ellas. El enfoque de la investigación fue el cuantitativo ya que los cuestionarios que se aplicaron proporcionaron puntajes numéricos los cuales fueron procesados estadísticamente a fin de comprobar el grado de correlación entre las variables consideradas. El estudio fue de corte transversal ya que los datos de la investigación fueron recogidos en un lugar y momento determinados.

El método utilizado fue el método hipotético-deductivo. Este método, según Bunge (2006) sigue el siguiente proceso:

- 1) A través de observaciones realizadas de un caso particular se plantea un problema;
- 2) Se formula una hipótesis explicativa;
- 3) A través de un razonamiento deductivo se intenta validar la hipótesis empíricamente (cuantitativamente)

La unidad de observación estuvo conformada por cada uno de los participantes activos que asisten sistemáticamente al gimnasio de Iquitos seleccionado para el estudio

El diseño de la investigación fue del tipo “no experimental” según Sánchez Carlessi (2005) porque no se manipuló ninguna variable. Fue una investigación de “corte transversal” según Ander Egg (2001) porque analizó el fenómeno en un lugar y momento determinado. El enfoque fue el “cuantitativo” según Glass (1994) porque los cuestionarios que se aplicaron proporcionaron puntajes numéricos los cuales fueron procesados estadísticamente a fin de comprobar las hipótesis planteadas.

Por esta razón, las puntuaciones obtenidas de los instrumentos aplicados fueron ingresadas a un programa estadístico computarizado (Statistical Package for Social Science, SPSS Ver.24 para Windows. A continuación, se analizaron las variables, utilizando para ello el Análisis de Correlación, con la finalidad de establecer el nivel de asociación entre ambas variables.

## **5.2. Población y muestra**

### **5.2.1. Población**

La población estuvo conformada por 40 personas de ambos sexos, entre 18 y 30 años, que asisten sistemáticamente a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.

### **5.2.2. Muestra y muestreo**

La muestra de la investigación estuvo conformada por 40 personas de ambos sexos que asisten sistemáticamente a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos seleccionado para el estudio. Por tanto, el tipo de muestreo aplicado fue el muestreo no probabilístico de tipo criterial. Se optó por este tipo de muestreo porque la población era reducida y la aplicación de un muestreo probabilístico reduciría aún más el tamaño de la muestra. Es decir, se optó por un “muestreo no probabilístico” y se consideró como muestra a la totalidad de la población, es decir, se trató de un “censo”.

### **5.2.3. Criterios de inclusión y exclusión**

#### **El criterio de inclusión**

- ser participante activo y asistir sistemáticamente al gimnasio de Iquitos seleccionado para el estudio.
- Son de ambos sexos
- Edad oscilan de 18 a 30 años de edad

#### **El criterio de exclusión**

- No ser participante activo y no asistir sistemáticamente al gimnasio de Iquitos seleccionado para el estudio.

### 6.3. Técnicas e instrumentos

La técnica que se empleó en la presente investigación es la de “observación por encuesta”. Según García Ferrando (1993: 142) la encuesta es:

Una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características.

Complementariamente, Sierra Bravo (1994: 83) señala que:

La observación por encuesta consiste en la obtención de datos de interés sociológico mediante la interrogación a los miembros de la sociedad, es el procedimiento sociológico de investigación más importante y el más empleado.

#### 6.3.1. Instrumentos

##### a) Instrumento para Evaluar la Actividad Física

Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Craig, et al. (2003) International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 1381-1395.

##### ***Mide tres tipos de actividades físicas:***

- Caminar
- Actividad Física Moderada
- Actividad Física Rigurosa

##### ***Cada actividad física presenta tres niveles:***

- Intensidad alta

- Intensidad moderada
- Intensidad baja

Consta de siete ítems referidos a la frecuencia de práctica de actividad física que ha realizado una persona en los últimos siete días. El coeficiente de fiabilidad del IPAQ es de 0.91 y se puede establecer como instrumento válido y fiable, recomendado por la OMS (Craig, et al. 2003). Ha sido validada y determinada su confiabilidad en Perú por Hernández Pérez (2021).

#### **Ficha técnica del instrumento de la variable actividad física**

- Autor: Craig et al. (2003).
- Adaptado para Perú por Hernández Pérez (2021). Año: 2021.
- Tipo de instrumento: Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)
- Objetivo: Verificar y evaluar el nivel de actividad física de los adolescentes.
- Población: Aplicable en adolescentes y jóvenes de 12 a 18 años
- Numero de ítems: 7
- Aplicación: Auto aplicable y administrado
- Tiempo de administración: 5 minutos
- Validez Y Confiabilidad: Reportadas por el autor. Adaptada en Perú
- Normas de aplicación: Los estudiantes marcaran en cada ítem de acuerdo con lo que considere respecto a la variable descrita. En la presente investigación se empleó el formulario electrónico elaborado por la Junta de Andalucía (2023)
- Escala: Nominal.

Bajo (categoría 1)

Moderado (categoría 2)

Alto (categoría 3)

Nivel de actividad física	Alto	Actividades físicas intensas ítems 01, 02
	Moderado	Actividades físicas moderadas ítems 03, 03
	Bajo	Caminar 05, 06 Sentado 07

Nivel de actividad física Alto	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de modera o alta intensidad logrando un mínimo de 3000 MET-min/semana;</li><li>➤ O cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos de 1 500 MET-min/semana</li></ul>
Nivel de actividad física Moderado	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por lo menos 20 minutos diarios;</li><li>➤ O cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos de 30 minutos diarios;</li><li>➤ O cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosa logrando al menos 600 MET-min/semana</li></ul>
Nivel de actividad física Bajo	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada</li></ul>

NIVEL	METS / SEM
Bajo	< 600 mest
Moderado	< 3000 mest
Alto	> 3000 mest

*Fuente: MET Values and Formula for Computation of MET-minutes/week*

*Elaborado por: (Craig et al.; 2003)*

## **b) Instrumento para medir la Autoestima en Adolescentes y Jóvenes**

Prueba de Autoestima para Adolescentes y Jóvenes (Caso & Hernández-Guzmán, 2001), escala conformada por 21 reactivos con cinco opciones de respuesta tipo Likert, con un índice de confiabilidad alfa = 0.88, y agrupados en cuatro factores:

- Cogniciones sobre sí mismo

- Cogniciones de competencia
- Relación familiar
- Enojo

Los reactivos cuentan con cinco opciones de respuesta:

- Siempre
- Usualmente
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

Se califican con 5 las respuestas que impliquen expresiones relacionadas con una alta autoestima y con 1 las que impliquen baja autoestima.

*Baremos de la variable autoestima y sus dimensiones*

Niveles	Autoestima	Cogniciones sobre si misma	Cogniciones por competencia	Relación familia	Enojo
Alto	88-100	29-30	23-25	23-25	17-20
Medio	76-87	24-28	19-22	19-22	14-16
Bajo	20-75	6-23	5-18	5-18	4-13

Una calificación alta en la escala representa una mayor autoestima. Ha sido validada y determinada su confiabilidad en Perú.

**Ficha técnica del instrumento de la variable Autoestima**

Autores: Laura Hernández-Guzmán Manuel González-Montesinos

Año: 2010

Tipo de instrumento: Prueba de autoestima para adolescentes

Objetivo: Evaluar la autoestima en adolescentes

Población: Estudiantes adolescentes y jóvenes.

Numero de ítems: 21

Aplicación: Auto aplicación

Tiempo de administración: 20 minutos.

Validez y Confiabilidad: Validez Y Confiabilidad: Reportadas por el autor. Adaptada en Perú

Normas de aplicación: Los estudiantes marcaran en cada ítem de acuerdo a lo que considere respecto a la variable descrita.

Escala: Tipo Likert.

Niveles y rango: Se establecen las siguientes respuestas:

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

#### **6.4. Proceso de recolección de datos**

Se llevaron a cabo los siguientes procedimientos para la recopilación de los datos:

- 1) Se coordinó con los responsables del gimnasio para el acceso y la aplicación de los instrumentos.
- 2) Se aplicaron los instrumentos.
- 3) Se calificaron los cuestionarios aplicados.
- 4) Las puntuaciones obtenidas fueron trasladadas al Programa Estadístico SPSS V. 25 para los análisis estadísticos del caso.
- 5) Se llevaron a cabo los procedimientos estadísticos del caso y se comprobarán o no las hipótesis planteadas.
- 6) Se efectuaron los análisis de resultados y se plantearán las respectivas conclusiones y se formularán las recomendaciones pertinentes.

## **6.5. Análisis de datos**

### **6.5.1. Estadística inferencial**

Se aplicó la Estadística inferencial que estudia cómo sacar conclusiones generales para toda la población a partir del estudio de una muestra, y el grado de fiabilidad o significación de los resultados obtenidos. Generalmente comprende las pruebas de correlación paramétricas y no paramétricas.

Como el nivel de la investigación fue el correlacional se aplicó para la contratación de las hipótesis el análisis de correlación. El Coeficiente de Correlación, tal como señalan Mason y Lind (1998) expresa el grado de asociación o afinidad entre las variables consideradas. El Coeficiente de Correlación, puede ser positivo (el incremento en una variable implica un incremento en la otra variable, el decremento en una variable implica el decremento de la otra variable); negativo (el incremento en una variable implica el decremento de la otra variable); significativo (la asociación de las variables tiene valor estadístico); no significativo (la asociación de las variables no tiene valor estadístico)". El valor del coeficiente oscila entre 0 y 1, mientras más se acerque al 1 la relación entre las variables es más intensa. Para seleccionar que tipo de correlación se aplicará previamente se aplicará la Prueba de Shapiro – Wilk para establecer la normalidad o no de la distribución de las puntuaciones, dado que la muestra es de menos 50 personas.

La correlación de variables puede ser paramétrica (Correlación Producto Momento) o Correlación No Paramétrica (Correlación de Spearman, Correlación Chi Cuadrado). Con el propósito de determinar qué tipos de correlación aplicar (Correlación Paramétrica o Correlación No Paramétrica) se utilizó la Prueba de Kolmogorov –

Smirnov si la muestra excede las 59 personas o la prueba de Shapiro - Wilk si la muestra es de menos de 50 sujetos, con el fin de determinar la normalidad o no de la distribución muestral.

### 6.5.2. Nivel de significación

El valor de "p" que indica que la asociación es estadísticamente significativa ha sido arbitrariamente seleccionado y por consenso se considera en 0.05. Una seguridad del 95% lleva implícito una  $p < 0.05$  y una seguridad del 99% lleva implícita una  $p < 0.01$ .

Cuando rechazamos la  $H_0$  (hipótesis nula) y aceptamos la  $H_a$  (hipótesis alternativa) como probablemente cierta afirmando que hay una asociación, o que hay diferencia, estamos diciendo en otras palabras que es muy poco probable que el azar fuese responsable de dicha asociación.

Del mismo modo si la  $p > 0.05$  decimos que el azar no puede ser excluido como explicación de dicho hallazgo y no rechazamos la  $H_0$  (hipótesis nula) que afirma que ambas variables no están asociadas o correlacionadas. En el caso de nuestra investigación el nivel de significación asumido es el Alfa = 0.05 (95%). Como el nivel de la investigación es el correlacional se aplicó para la contrastación de las hipótesis el análisis de correlación.

La fórmula de la correlación producto-momento de Pearson es:

$$r = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Para el ingreso de los datos se construyó una matriz de datos, es decir, una tabla de doble entrada.

	<b>Variable 1 (S<sub>1</sub>)</b>	<b>Variable 2 (S<sub>2</sub>)</b>
O <sub>1</sub>	R <sub>1</sub>	R <sub>2</sub>
. . . . .		
O <sub>160</sub>	R <sub>160/1</sub>	R <sub>160/2</sub>

En donde O son las "unidades de análisis", es decir, la muestra a los que se le aplicarán el cuestionario sobre Actividad Física Sistemática (S1) y las Autoestima (S2). La letra "R" se refiere a los valores obtenidos en ambas variables.

#### **6.6. Consideraciones éticas**

- 1) Se realizó la investigación teniendo en cuenta los procedimientos establecidos en la universidad y se solicitaron las autorizaciones pertinentes, para la toma de muestra, sin falseamiento de datos.
- 2) La investigación buscó mejorar el conocimiento y la generación de valor en la institución estatal objeto de estudio.
- 3) El trabajo de investigación guardó la originalidad y autenticidad buscando un aporte por parte del tesista hacia la comunidad científica.
- 4) Se respetó los resultados obtenidos, sin modificar las conclusiones, simplificar, exagerar u ocultar los resultados. No se utilizaron datos falsos ni se elaboraron informes intencionados.
- 5) No se cometió plagio, se respetó la propiedad intelectual de los autores y se citó de manera correcta cuando se utilizaron partes de textos o citas de otros autores.

## 7. Resultados

### 7.1. Estadística Descriptiva

#### a) Distribución por género

La muestra de la investigación estuvo conformada por 40 personas de ambos sexos, de las cuales 22 pertenecían al sexo femenino y 18 al sexo masculino. Esto se aprecia en la siguiente tabla:

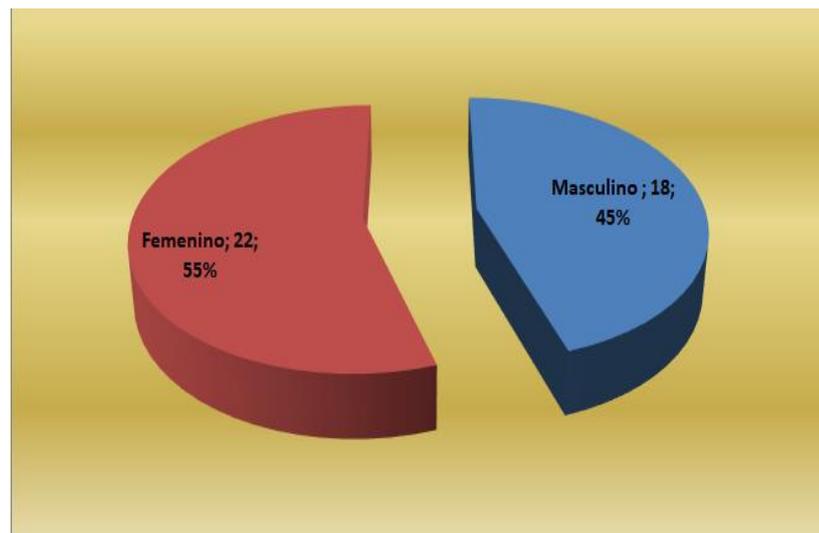
**Tabla N° 1: Características de la muestra según su género**

Género	
Masculino	Femenino
18	22

*Fuente: Elaboración propia.*

Esta distribución se puede apreciar en la siguiente figura:

**Figura N° 1: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN GÉNERO**



*Fuente: Elaboración propia*

**b) Distribución por grupo etario**

La muestra de la investigación estuvo conformada por 3 grupos de edades.

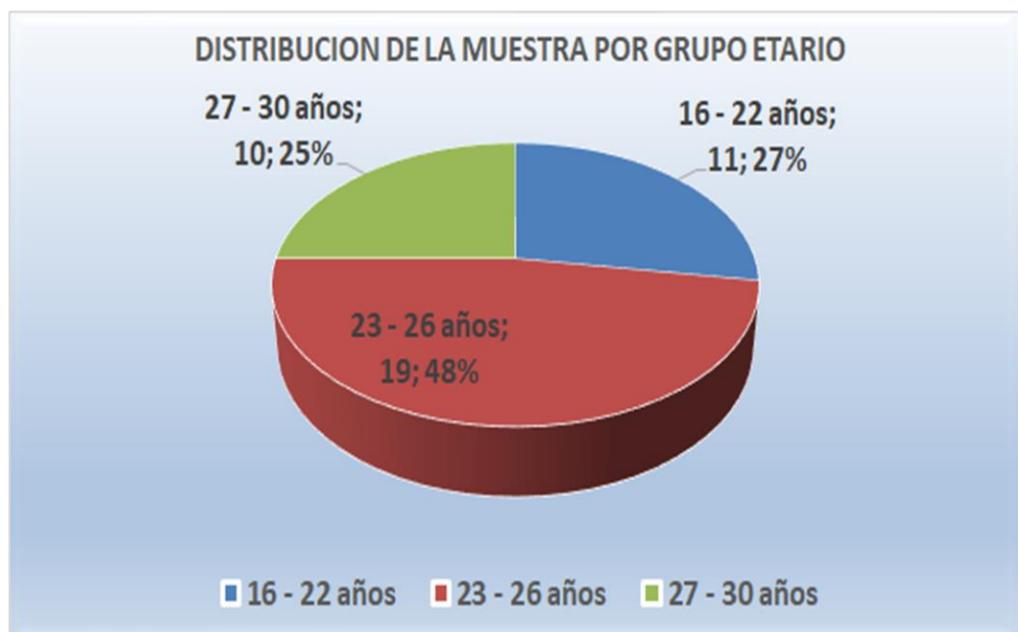
**Tabla N° 2: Características de la muestra según su grupo etario**

Grupo etario	
18 – 22 años	11
23 - 26 años	19
27 - 30 años	10
<b>Total</b>	<b>40</b>

*Fuente: Elaboración propia.*

Se aprecia que el grupo mayoritario es el que tiene como rango de edad los 23- 26 años. Se aprecia que el grupo minoritario es el que tiene como edad entre los 27 - 30 años. Esta distribución se aprecia en el siguiente gráfico:

**Figura N° 2: Distribución de la muestra según grupo etario**



## a) Análisis descriptivo de las variables

### Estadísticos Descriptivos

		IPAQ	cog_si_mismo	cog_competen	relac_familiar	enojo	autoesti_total
N	Válido	40	40	40	40	40	40
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		1677,0500	18,7250	19,1250	15,7750	12,1750	65,8000
Mediana		1221,5000	19,5000	21,0000	17,0000	11,0000	69,5000
Moda		111,00 <sup>a</sup>	19,00 <sup>a</sup>	19,00 <sup>a</sup>	7,00 <sup>a</sup>	11,00	68,00 <sup>a</sup>
Desv. Desviación		1426,67399	5,17879	5,52935	6,42307	4,55106	11,93186
Varianza		2035398,664	26,820	30,574	41,256	20,712	142,369
Rango		4110,00	21,00	20,00	19,00	16,00	44,00
Mínimo		111,00	7,00	8,00	6,00	4,00	41,00
Máximo		4221,00	28,00	28,00	25,00	20,00	85,00
Suma		67082,00	749,00	765,00	631,00	487,00	2632,00

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

*Fuente: Elaboración propia*

En la Tabla anterior apreciamos las medidas de tendencia central: media, mediana y moda.

La media aritmética es la suma de todos los datos dividida entre el número total de datos. Es el promedio del puntaje obtenido por la muestra.

La mediana es el valor que ocupa el lugar central entre todos los valores del conjunto de datos, cuando estos están ordenados en forma creciente o decreciente.

La moda de un conjunto de datos es el dato que más veces se repite, es decir, aquel que tiene mayor frecuencia absoluta. En caso de existir dos valores de la variable que tengan la mayor frecuencia absoluta, habría dos modas. Si no se repite ningún valor, no existe moda.

La desviación estándar es un promedio de las desviaciones individuales de cada observación con respecto a la media de una distribución. Mientras mayor es la desviación estándar, mayor es la dispersión de la población.

La varianza es una medida de dispersión que representa la variabilidad de una serie de datos respecto a su media. Formalmente

se calcula como la suma de los residuos al cuadrado divididos entre el total de observaciones. También se puede calcular como la desviación típica al cuadrado.

El puntaje mínimo es la menor puntuación obtenida por la muestra en cada una de las variables. El puntaje máximo es la mayor puntuación obtenida por la muestra en cada una de las variables.

El rango da la idea de proximidad de los datos a la media. Se calcula restando el dato menor al dato mayor. Este dato permite obtener una idea de la dispersión de los datos, cuanto mayor es el rango, más dispersos están los datos de un conjunto.

A continuación, apreciamos la distribución de las variables del estudio debidamente agrupadas en función a sus baremos:

#### Pruebas de normalidad

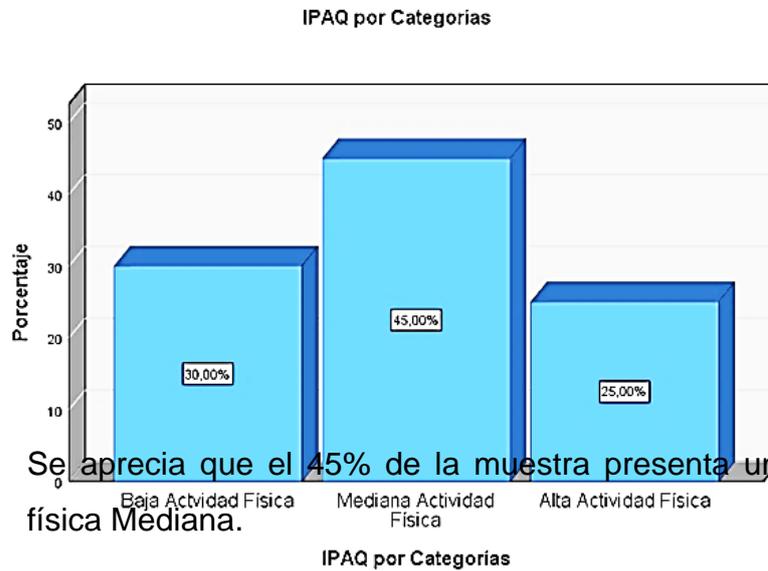
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
IPAQ	,218	40	,000	,861	40	,000
cog_si_mismo	,194	40	,001	,910	40	,004
cog_competen	,216	40	,000	,884	40	,001
relac_familiar	,167	40	,007	,890	40	,001
enojo	,127	40	,104	,952	40	,092
autoesti_total	,182	40	,002	,894	40	,001

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como el valor p encontrado en la totalidad de los casos (el valor de significancia) es mayor que 0.05. se asume que la distribución de los puntajes es una distribución normal. En el presente estudio utilizaremos las puntuaciones numéricas de la muestra agrupadas en categorías.

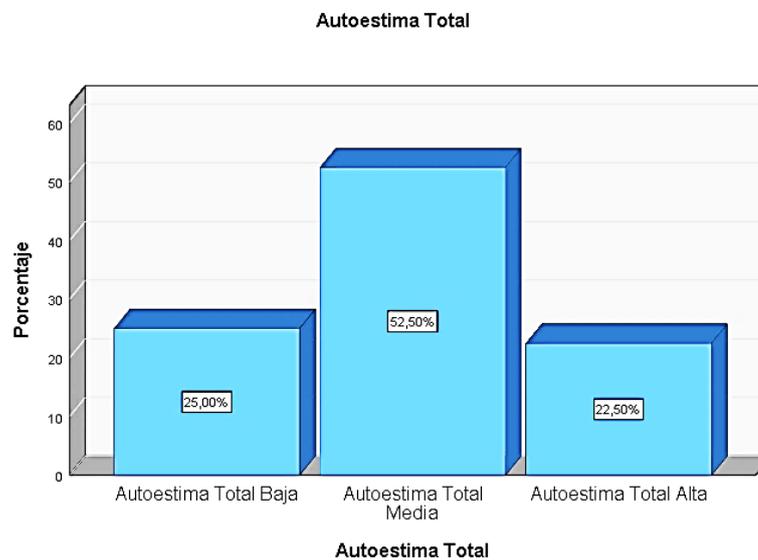
**b) Distribución de la muestra según su Actividad Física**

En el siguiente gráfico apreciamos la distribución de la muestra por categorías de la variable Actividad Física



**c) Distribución de la muestra según su Autoestima**

En el siguiente gráfico apreciamos la distribución de la muestra por categorías de la variable Autoestima



Se aprecia que el 52.50% de la muestra presenta una actividad física Media.

## 7.2. Estadística Inferencial

### 7.2.1. Comprobación del Objetivo General

Para cumplir con este objetivo que se planteaba determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima entre jóvenes de 18 a 30 años que asisten al Gimnasio de la ciudad de Iquitos, se procedió a correlacionar el puntaje total de IPAQ agrupado en tres categorías (Baja, Media y Alta) con el puntaje total en Autoestima agrupado en tres categorías (Baja, Media y Alta). A continuación, apreciamos la tabla de doble entrada para obtener la Prueba de Chi Cuadrado de Pearson:

		Autoestima Total			Total	
		Autoestima Total Baja	Autoestima Total Media	Autoestima Total Alta		
IPAQ por Categorías	Baja Actividad Física	Recuento	8	4	0	12
		% del total	20,0%	10,0%	0,0%	30,0%
	Mediana Actividad Física	Recuento	2	15	1	18
		% del total	5,0%	37,5%	2,5%	45,0%
	Alta Actividad Física	Recuento	0	2	8	10
		% del total	0,0%	5,0%	20,0%	25,0%
Total	Recuento	10	21	9	40	
	% del total	25,0%	52,5%	22,5%	100,0%	

La Prueba de Chi Cuadrado comprobó una relación significativa entre ambas variables.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	38,025 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	36,315	4	,000
Asociación lineal por lineal	23,876	1	,000
N de casos válidos	40		

a. 6 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5.  
El recuento mínimo esperado es 2,25.

De esta manera se cumplió con el **objetivo general del estudio**.

## 7.2.2. Comprobación del Objetivo Especifico 1

Para cumplir con este objetivo que se planteaba determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cognición sobre Sí Mismo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos, se procedió a correlacionar el puntaje total de IPAQ agrupado en tres categorías (Baja, Media y Alta) con el puntaje total en Autoestima (Cognición sobre Sí Mismo), agrupado en tres categorías (Baja, Media y Alta). A continuación, apreciamos la tabla de doble entrada para obtener la Prueba de Chi Cuadrado de Pearson:

**Tabla cruzada**

		Cogniciones sobre si mismo			Total	
		Baja Cognición de si mismd	Mediana Cognición de si mismo	Alta Cognición de si mismo		
IPAQ por Categorías	Baja Actividad Física	Recuento	8	4	0	12
		% del total	20,0%	10,0%	0,0%	30,0%
	Mediana Actividad Física	Recuento	6	12	0	18
		% del total	15,0%	30,0%	0,0%	45,0%
	Alta Actividad Física	Recuento	0	6	4	10
		% del total	0,0%	15,0%	10,0%	25,0%
Total	Recuento	14	22	4	40	
	% del total	35,0%	55,0%	10,0%	100,0%	

La Prueba de Chi Cuadrado permitió comprobar una relación significativa entre ambas variables.

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	20,468 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	22,469	4	,000
Asociación lineal por lineal	15,194	1	,000
<b>N de casos válidos</b>	<b>40</b>		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5.  
El recuento mínimo esperado es 1,00.

De esta manera se cumplió con el **objetivo específico 1 del estudio**.

### 7.2.3. Comprobación del Objetivo Especifico 2

Para cumplir con este objetivo que se planteaba determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cogniciones por Competencia) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos, se procedió a correlacionar el puntaje total de IPAQ agrupado en tres categorías (Baja, Media y Alta) con el puntaje total en Autoestima (Cogniciones por competencia), agrupado en tres categorías (Baja, Media y Alta).

Tabla cruzada

		Cogniciones por Competencia			Total	
		Baja Cognición por Competencia	Mediana Cognición por Competencia	Alta Cognición por Competencia		
IPAQ por Categorías	Baja Actividad Física	Recuento	8	3	1	12
		% del total	20,0%	7,5%	2,5%	30,0%
	Mediana Actividad Física	Recuento	3	14	1	18
		% del total	7,5%	35,0%	2,5%	45,0%
	Alta Actividad Física	Recuento	0	6	4	10
		% del total	0,0%	15,0%	10,0%	25,0%
Total	Recuento	11	23	6	40	
	% del total	27,5%	57,5%	15,0%	100,0%	

La Prueba de Chi Cuadrado permitió cumplir con este objetivo ya que se comprobó una relación significativa entre ambas variables.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,307 <sup>a</sup>	4	,001
Razón de verosimilitud	19,819	4	,001
Asociación lineal por lineal	12,568	1	,000
N de casos válidos	40		

a. 6 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,50.

De esta manera se cumplió con el **objetivo específico 2** del estudio.

### 7.2.4. Comprobación del Objetivo Especifico 3

Para cumplir con este objetivo que se planteaba determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Relaciones Familiares) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos, se procedió a correlacionar el puntaje total de IPAQ agrupado en tres categorías (Baja, Media y Alta) con el puntaje total en Autoestima (Relaciones Familiares), agrupado en tres categorías (Baja, Media y Alta).

Tabla cruzada

		Relación Familiar			Total	
		Baja Relación Familiar	Media Relación Familiar	Alta Relación Familiar		
IPAQ por Categorías	Baja Actividad Física	Recuento	9	3	0	12
		% del total	22,5%	7,5%	0,0%	30,0%
	Mediana Actividad Física	Recuento	2	15	1	18
		% del total	5,0%	37,5%	2,5%	45,0%
	Alta Actividad Física	Recuento	0	4	6	10
		% del total	0,0%	10,0%	15,0%	25,0%
Total		Recuento	11	22	7	40
		% del total	27,5%	55,0%	17,5%	100,0%

La Prueba de Chi Cuadrado permitió cumplir con este objetivo ya que se comprobó una relación significativa entre ambas variables.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	33,242 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	32,112	4	,000
Asociación lineal por lineal	22,163	1	,000
N de casos válidos	40		

a. 6 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,75.

De esta manera se cumplió con el **objetivo específico 3** del estudio.

## 7.2.5. Comprobación del Objetivo Especifico 4

Para cumplir con este objetivo que se planteaba determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Enojo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos, se procedió a correlacionar el puntaje total de IPAQ agrupado en tres categorías (Baja, Media y Alta) con el puntaje total en Autoestima (Enojo), agrupado en tres categorías (Baja, Media y Alta).

Tabla cruzada

			Enojo Categorías			Total
			Enojo Bajo	Enojo Medio	Enojo Alto	
IPAQ por Categorías	Baja Actividad Física	Recuento	0	5	7	12
		% del total	0,0%	12,5%	17,5%	30,0%
	Mediana Actividad Física	Recuento	4	13	1	18
		% del total	10,0%	32,5%	2,5%	45,0%
	Alta Actividad Física	Recuento	8	2	0	10
		% del total	20,0%	5,0%	0,0%	25,0%
Total	Recuento	12	20	8	40	
	% del total	30,0%	50,0%	20,0%	100,0%	

La Prueba de Chi Cuadrado permitió cumplir con este objetivo ya que se comprobó una relación significativa entre ambas variables.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	28,735 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	29,789	4	,000
Asociación lineal por lineal	20,992	1	,000
N de casos válidos	40		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,00.

De esta manera se cumplió **con el objetivo específico 4 del estudio.**

## 8. Discusión

En términos generales hemos encontrado que la actividad física mejora la autoestima y el estado anímico de la persona por su efecto terapéutico emocionalmente positivo. La actividad física produce diferentes mecanismos beneficiosos para nuestra autoestima en el cerebro, donde se controlan los estados de ánimo y la autopercepción de nuestra imagen como personas.

Los estudios de Molina y cols. (2007) señalan que los efectos positivos de la actividad física se aprecian desde los primeros años de la vida e, incluso, durante la vejez, como indican Martín y cols. (2012).

La distribución por graduaciones de los niveles de actividad física (Alta, Baja y Media) reportada por nuestro estudio es muy similar a la encontrada por Espinoza y cols. (2011).

Nuestra investigación coincide con los hallazgos de estudiosos internacionales como Ahmed y cols. (2014) también con las investigaciones de Revuelta y cols. (2016) así como con la de Wagnsson y cols. (2014) quienes encontraron una fuerte asociación entre las actividades físicas y deportivas con el mejoramiento de la autoestima.

La presente investigación ha encontrado relaciones estadísticamente significativas entre las actividades físicas y las áreas de la autoestima consideradas en el instrumento que se aplicó. Es decir, se encontró relación significativa entre:

- Actividad Física y cogniciones sobre sí mismo. Al incrementarse la actividad física aumenta el nivel de conocimiento de la persona sobre sus propias características personales.
- Actividad Física y cogniciones de competencia. Al incrementarse la actividad física aumenta el nivel de conocimiento de la propia persona con relación a las demás.

- Actividad Física y relaciones familiares. Al incrementarse la actividad física aumenta el nivel de relaciones positivas con la familia.
- Actividad Física y enojo. Al incrementarse la actividad física aumenta el nivel de manejo del enojo con los demás.

Nuestra investigación coincide también con una serie de estudios a nivel nacional así, por ejemplo, tenemos el estudio de Fuentes (2017) que comprobó la existencia de una correlación positiva de nivel moderado Entre ambas variables. Se concluyó que los estudiantes a pesar de que desarrollan actividad física moderada no logran una autoestima óptima. Por su parte, Moreno (2019) encontró que la actividad física y la autoestima tienen una relación estadísticamente significativa.

Bazán (2017) encontró una relación significativa entre la funcionalidad familiar, el nivel de autoestima y la actividad física y su relación el consumo de alcohol. Halló que la familia funcional y con una autoestima elevada presenta menor tendencia al consumo de alcohol. López y Quiñones (2019) encontraron una relación significativa entre la actividad física y la autoestima. El coeficiente de correlación de Pearson encontrado fue de 0.909, positiva y muy alta. por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de trabajo. Se comprobó una relación alta entre la actividad física y la autoestima. Chanca (2017) encontró una relación elevada entre el predominio de la actividad física y el progreso de la autoestima. Acerca de la actividad física, Rhodes et al. (2019) plantearon que el cambio de comportamiento es básico para entender la actividad física y proporcionar un marco organizativo para una intervención eficaz en los escolares.

En términos generales puede señalarse que la investigación ha permitido comprobar los numerosos efectos benéficos que la actividad física regular tiene sobre la autoestima y la percepción de

uno mismo. Presentamos a continuación algunos de estos efectos positivos:

- 1) Mejora de la imagen corporal: El ejercicio regular puede ayudar a mejorar la percepción del propio cuerpo al fortalecer y tonificar los músculos, reducir la grasa corporal y mejorar la postura. Esto puede llevar a una imagen corporal más positiva y, por ende, a una mayor autoestima.
- 2) Estimula el desarrollo de habilidades y logro de metas: Al establecer metas de ejercicio y trabajar para alcanzarlas, como correr una cierta distancia o levantar cierto peso, se experimenta un sentimiento de logro y satisfacción personal. Este proceso de establecer y alcanzar metas contribuye a mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo.
- 3) Promueve el aumento de la energía y la vitalidad. La actividad física regular mejora la resistencia y la energía, lo que te permite abordar la vida diaria con mayor vitalidad y entusiasmo. Esta sensación de vitalidad puede aumentar tu percepción positiva de ti mismo.
- 4) Contribuye a reducir el estrés y la ansiedad: La actividad física es un excelente liberador de estrés y ansiedad. Al reducir estos factores, la persona se siente más relajada y tranquila, lo que puede tener un impacto positivo en su autoestima al permitirte abordar los desafíos de la vida con mayor confianza.
- 5) Mejora la Interacción social y apoyo. Al participar en actividades físicas en grupo, como clases de ejercicios, deportes de equipo o senderismo, puede brindar oportunidades para establecer conexiones sociales y recibir apoyo de otras personas. El apoyo social positivo está relacionado con una mayor autoestima y bienestar emocional.
- 6) Posibilita la liberación de endorfinas y mejora del estado de ánimo: Durante la actividad física, se liberan endorfinas, neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar y

felicidad. Esto contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad, factores que pueden afectar negativamente la autoestima.

- 7) Inculca el desarrollo de disciplina y perseverancia: Mantener una rutina de ejercicio requiere disciplina y perseverancia. A medida que se estableces y se sigue un programa de ejercicio, se desarrolla estas cualidades, lo que puede fortalecer tu confianza en ti mismo y tu autoestima.
- 8) Fortalece la sensación de pertenencia y aceptación: Al participar en actividades físicas en grupo, puedes experimentar una sensación de pertenencia y aceptación dentro de ese grupo. Sentirte parte de un grupo y ser aceptado por los demás puede aumentar tu autoestima y autovaloración.

En resumen, la actividad física regular puede mejorar la autoestima al influir en el estado de ánimo, la imagen corporal, el logro de metas, energía y vitalidad, el manejo del estrés y de la ansiedad, interacción social y desarrollo de habilidades personales. Incorporar el ejercicio en la rutina diaria puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y mejorar la forma en que la persona se percibe a sí misma.

## 9. Conclusiones

- 1) Se cumplió el Objetivo General ya que se determinó que existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima entre jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.
- 2) Se cumplió el Objetivo Específico 1 ya que se determinó que existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cogniciones sobre sí mismo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.
- 3) Se cumplió el Objetivo Específico 2 ya que se determinó que existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cogniciones de competencia) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.
- 4) Se cumplió el Objetivo Específico 3 ya que se determinó que existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Relación Familiar) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.
- 5) Se cumplió el Objetivo Específico 4 ya que se determinó que existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Enojo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.

## 10. Recomendaciones

- 1) Que las entidades deportivas públicas y privadas de esta actividad deportiva como el gimnasio deben de organizar eventos públicos dirigidos a la población juvenil y padres de familia para sensibilizarlos sobre la importancia de la actividad física en el desarrollo personal y social, particularmente en el fortalecimiento de la autoestima.
- 2) Estimular el desarrollo de talleres deportivos donde se promuevan actividades físicas para evidenciar los múltiples impactos positivos del ejercicio en el desempeño mental de la persona.
- 3) Inculcar la práctica de las actividades físicas, para incorporarlas al estilo de vida saludable, lo que afianzará el desarrollo de su autoestima y mantendrá una vida saludable física y mental.
- 4) Establece metas realistas y alcanzables: Define metas claras y alcanzables a corto, medio y largo plazo. Esto te ayudará a mantener la motivación y medir tu progreso.
- 5) Encuentra una actividad que te guste: Busca una actividad física que disfrutes para que sea más probable que la realices de forma regular. Puedes probar diferentes opciones, como caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, hacer yoga, o practicar algún deporte.
- 6) Crea un plan de ejercicio: Diseña un plan de ejercicio semanal que incluya diferentes tipos de actividad física, como ejercicios cardiovasculares, de fuerza y flexibilidad. Varía tu rutina para evitar el aburrimiento y trabajar diferentes grupos musculares.
- 7) Incorporar la actividad física en las rutinas diarias. Agregar conductas de movimiento día a día, para fortalecer a la persona física y mentalmente.

- 8) Realizar actividades físicas en grupo, como clases de ejercicio, senderismo o deportes de equipo. El apoyo y la compañía de otros pueden motivar y hacer que sea más divertido.
- 9) Llevar un registro de la actividad física para seguir tu progreso. Puedes usar aplicaciones de seguimiento de ejercicios, un diario o simplemente anotar tus logros en un calendario.
- 10) Consultar a un profesional sobre qué tipo de ejercicio es adecuado si requiere condiciones médicas preexistentes, consultar a un médico o a un especialista en ejercicios físicos para recibir orientación personalizada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahmed, M.D. (2013). Comparative Study of Well Being, Thought Control, Academic Achievement and Health Related Physical Fitness of Active And Inactive Adolescent School Students. *International Leisure Review*, 2(2), 135-156. <https://doi.org/10.6298/ILR.2013.2.2>
- Ahmed, M.D., Mladenovic, M., Ho, WKY, Lee, K.C. y Khan, B.A. (2014). *Exploring the perception of self-esteem among high school athletes. Sport Logia Journal*, 10(2), 81–88.
- Alcántara Zonac, Luis Alberto y Tello Rodríguez, José Antonio (2021) *Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Facultad de Psicología. Carrera Profesional de Psicología. Cajamarca, Perú. 2021.
- Alvarez, C. E., Herrera Monge, M. F., Herrera, G. E., Villalobos Víquez, G., & Araya Vargas, G. (2020). *Sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana*. Retos, 1988-2014. En <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/71680>
- Álvarez Taco, Leni (2001) *Autoestima*. Andaluza de ciencias sociales, 11, 41-54.
- Ander Egg, Ez. (2004) *Introducción a las técnicas de investigación social*. Buenos Aires. Humanitas.
- Arruza Gabilondo, J. A., Arribas Galarraga, S., Gil de Montes Echaide, M. L., Irazusta Adarraga, S., Romero Granados, S., y Cecchini Estrada, J. A. (2008). *Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico*. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte.
- Bazan, J. (2017). *Funcionalidad familiar, nivel de autoestima y actividad física en relación con el consumo de alcohol en adolescentes de*

- la I.E. "Leoncio Prado Gutierrez" Huánuco, 2015. Concytec, 3-8.  
De <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/1325>
- Branden, Nathaniel (1999) *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Bunge, Mario (2006) *La ciencia, su método y su filosofía*. Buenos Aires: Siglo Veinte.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C. y Equipo de Investigación CISO-A España. (2018). *La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales*. *Psicología Conductual*, 26(1), 23-53.
- Cabrejos Ramos, Juan Carlos (2016) *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Educación. Educación Física. Lima. Perú.
- Cachán, R. (2011). *Cultura de resistencia: un estudio antropológico*. *Apuntes. Educación física y deportes*, 1º trimestre, 33-36
- Carrera, Y. (2017). *Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)*. *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49-54. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5920688.pdf>
- Caso Niebla, Joaquín; Hernández-Guzmán, Laura; González-Montesinos, Manuel (2011) *Prueba de Autoestima para Adolescentes*. *Universitas Psychologica*, vol. 10, núm. 2, mayo-agosto, 2011, pp. 535-543. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia
- Cazau, Pablo (2000) *La autoestima*. Buenos Aires. Red de Psicología
- Chanca, M. (2017). *Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa "Manuel Gonzáles Prada" Los- Olivos – 2017*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Chen, L. J., Fox, K. R., Haase, A. M. y Ku, P. W. (2010). *Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents*. *Asia Pacific*

- journal of clinical nutrition, 19(2), 172-179.  
<https://doi.org/10.6133/apjcn.2010.19.2.03>
- Chen, L. J., Fox, K. R., Haase, A. M. y Ku, P. W. (2010). *Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents*. Asia Pacific journal of clinical nutrition, 19(2), 172-179.
- Craig, CL, Marshall, AL, Sjostrom, M, Bauman, AE, Booth, ML, Ainsworth, BE, et al. *International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity*. Medicine and Science in Sports and Exercise 2003; 35: 1381–95. CrossRefGoogle ScholarPubMed.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. y Payne, W. R. (2013). *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(1), 1-21.  
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Espinoza, L.; Rodríguez, F.; Gálvez, J.; Vargas, P.; & Yáñez, R. (2011). *Valoración del autoconcepto físico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica deportiva*. Revista motricidad humana, 12 (1), 22-26
- Fernández Maguiña, Beatriz Krúspkaya (2020) *Autoestima y conductas sobre sexting en adolescentes de 12 a 17 años de edad en el distrito de Comas, 2020*. Universidad César Vallejo. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Psicología. Lima. Perú. 2020.
- Flores, G. (2010). *Actividad físico-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México). Correlatos biológicos y Cognitivos asociados*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia. España.
- Fuentes, J. (2017). *Actividad física y autoconcepto en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, 2017*. Universidad Nacional del Altiplano, 3-8. De <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9545>

- García Ferrando M. La encuesta. En: Garcia M, Ibáñez J, Alvira F. *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación*. Madrid: Alianza Universidad Textos, 1993; p. 141-70.
- García Ortega, V. (2000) *La autoestima*. Buenos Aires: TEA.
- García, A. J., y Troyano, Y. (2013). *Percepción de autoestima en personas mayores que realizan o no actividad física-deportiva*. *Escritos de Psicología (Internet)*, 6(2), 34-41.
- Hernández Pérez, Eduardo Ismael (2021) *Estilo de vida y nivel de actividad física en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión*. Universidad Peruana Unión. Escuela de Posgrado. Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación. Lima, 2020
- Glass, G. S. (1994) *Métodos estadísticos aplicados a las Ciencias Sociales*. Madrid. Prentice Hall.
- Junta de Andalucía. *Consejería de Salud. Promoción de la Salud*. Lugar de Trabajo. España. Andalucía. [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95872aeaa7\\_cuestionario\\_actividad\\_fisica\\_ipaq.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872aeaa7_cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf)
- Lizarazo López, L. M., Burbano Pantoja, M. Á., & Valdivieso Miranda, M. A. (2020). *Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes*. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 95-115.
- López Avalos, F., & Quiñones Cruz, J. (2019). *La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa "Nuestra Señora de Montserrat" de Trujillo-2018*. Universidad César Vallejo.
- Martín, M.; Martínez, J.; & Ferro, S. (2012). *Impulsando la práctica de actividades físico-deportivas en la vejez*. *Anduli – Revista andaluza de ciencias sociales*, 11, 23-39
- Martínez Gómez, Rosana (2022) *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021*. Universidad Cesar Vallejo. Escuela de

- Posgrado. Programa Académico de Maestría en Psicología Educativa. Lima. Perú. 2022
- Maza, G.; & Sánchez, R. (2012). *Deporte e inmigración: una reflexión crítica*. Anduli – Revista
- McKelvie, S. J. (2005). *Review of Psychological Testing: A Practical Approach to Design and Evaluation* [Review of the book Psychological testing: A practical approach to design and evaluation, by T. J. B. Kline]. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 46(4), 258–260.
- Molina, J.; Castillo, I.; & Pablos, C. (2007). *Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. Motricidad*. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Moral-García, J., Román-Palmero, J., López García, S., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J., Rosa-Guillamón, A., & Urchaga-Litago, J. (2021). *Autoestima y práctica deportiva en adolescentes*. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 21(81), 157–174.
- Moreno, J. M. (2019). *La influencia de la actividad física postural en la autoestima*. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/4539>
- OMS (2022) *La actividad física. Beneficios*. Ginebra, Suiza.
- Revuelta, L., Esnaola, I. y Goñi, A. (2016). *Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente*. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*, 16(12), 561-581.
- Rhodes, R. E., McEwan, D., & Rebar, A. L. (2019). *Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches*. *Science Direct*, 100-109.
- Rodríguez, J. (2010). *Desde el principio. ¿Qué es Actividad Física y Deportiva?* Buenos Aires Argentina: EFDeportes.com. Revista Digital. <http://www.efdeportes.com/efd146/que-es-actividadfisica-y-deportiva.htm>

- Romero, Marta (2003) *La Autoestima en el medio escolar*. Santiago: Lautaro.
- Sánchez Carlessi, H. (2005) *Metodologías y diseños en la investigación científica*. Lima. HSC.
- Sierra Bravo R. (1994) *Técnicas de Investigación social*. Madrid: Paraninfo.
- Steve, S. (2009). Mind games: let's play with the evolving association between physical activity and academic achievement. VAHPERD.
- Telford, R. M., Telford, R. D., Cochrane, T., Cunningham, R. B., Olive, L. S. y Davey, R. (2016). *The influence of sport club participation on physical activity, fitness and body fat during childhood and adolescence: the LOOK Longitudinal Study*. Journal of science and medicine in sport, 19(5), 400-406.
- Vásquez-Bonilla, A. A., Zelaya-Paz, C., & Garcia-Aguilar, J. (2019). *Analysis of Overweight and Obesity, Levels of Physical Activity, and Self-Esteem in School Children of San Pedro Sula, Honduras*. Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 1-14.
- Wagnsson, S., Lindwall, M. y Gustafsson, H. (2014). *Participation in organized sport and self-esteem across adolescence: The mediating role of perceived sport competence*. Human Kinetics Journals, 36, 584-594.

# **ANEXOS**

## Anexo Nro. 01: Matriz de consistencia

**Titulo: RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FISICA SISTEMATICA Y LA AUTOESTIIMA EN ADOLESCENTES Y JÓVENES USUARIOS DE GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE IQUITOS. 2021”**

Problema	Objetivos	Variables	Metodología
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Existe relación entre la actividad física y la autoestima entre jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>1) ¿Existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cogniciones sobre sí mismo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten en un Gimnasio de la ciudad de Iquitos?</p> <p>2) ¿Existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cogniciones de competencia) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten en un Gimnasio de la ciudad de Iquitos?</p> <p>3) ¿Existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Relación Familiar) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten en Gimnasio de la ciudad de Iquitos?</p> <p>4) ¿Existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Enojo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten en un Gimnasio de la ciudad de Iquitos?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima entre jóvenes de 18 a 30 años que asisten a un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>1) Determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cogniciones sobre sí mismo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten en un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.</p> <p>2) Determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Cogniciones de competencia) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten en un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.</p> <p>3) Determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Relación Familiar) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten en adoun Gimnasio de la ciudad de Iquitos.</p> <p>4) Determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima (Enojo) en jóvenes de 18 a 30 años que asisten en un Gimnasio de la ciudad de Iquitos.</p>	<p><b>Variable 1</b> <b>Actividad Física Sistemática</b></p> <p>Según la OMS (2020) la actividad física se refiere a toda acción corporal, ya sea de intensidad moderada o intensa variada como caminar, correr, jugar deporte, actividad laboral, juego recreativo, de ocio, entre otras.</p> <p><b>Variable 2</b> <b>Autoestima</b></p> <p>Mejía, et al. (2011) define la autoestima como la expresión de nuestros sentimientos, pensamientos, actitudes y comportamientos que se ha construidos durante las vivencias de la vida diaria.</p>	<p>Tipo de investigación: Descriptiva</p> <p>Nivel de investigación: Explicativa</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Análisis Estadístico: Razón Chi Cuadrado.</p> <p>Procesador: SPSS 25.</p>

## Anexo Nro. 02: Carta de presentación a la institución

### Año de fortalecimiento de la soberanía nacional

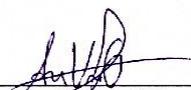
Iquitos 12 de agosto de 2022

**Señores:**

Juan Carlos Beraún Pereira  
Corazón Beraún Pereira  
Gerencia de Gimnasio Exousia Crossfit  
Calle Abtao 540  
Presente.-

**SOLICITO:** Autorización y consentimiento informado para ejecución de trabajo de investigación del proyecto de tesis 2022.

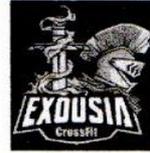
Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto me dirijo a ustedes, con la finalidad de solicitar la realización y ejecución de mi proyecto de estudio de investigación Soy bachiller del Programa Académico de Psicología de la Universidad Científica del Perú, quien estoy en proceso de ejecución mis instrumentos de investigación para mi tesis denominado: "RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FISICA SISTEMATICA Y LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES Y JÓVENES EN UN GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE IQUITOS 2022". Por consiguientes, Señores, desde ya mi agradecimiento en tener a bien acceder a mi solicitud, a fin de recolectar la información y cuyos datos serán anónimas.

  
Bach, Psic. Angé Isabel Vargas García  
DNI: 71100373  
CÓDIGO: 2151500257

  
INVERSIONES BERAUN SAC  
Corazón Beraún Pereira  
Gerente General

## Anexo Nro. 03: Carta de aceptación

**Exousia Cross Fit**  
Friends And Family  
Inversiones Beraun SAC  
Jirón Abtao 540 (entre Grau y Moore)  
Iquitos, Perú



### **Año de fortalecimiento de la soberanía nacional**

**Señorita**  
Bach, Psic. Angie Isabel Vargas García  
Iquitos. -

**Asunto:** Carta de Autorización y consentimiento.  
**Ref.:** Carta de presentación a la institución.

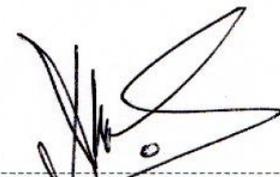
De mi especial consideración:

Por la presente le saludo cordialmente y a la vez infórmale que es muy conveniente a los intereses de Exousia CrossFit, la ejecución de instrumento de investigación de tesina, denominado: "Relación entre la actividad física sistemática y la autoestima en adolescentes y jóvenes en un gimnasio de la ciudad de Iquitos 2022".

En tal sentido autorizo la aplicación del mencionado instrumento de investigación, por el cual deberá ponerse en contacto con el jefe de entrenadores, quien les brindará las facilidades que el caso requiera.

Sin otro particular, me suscribo.

Iquitos 28 de agosto de 2022

  
-----  
Juan Carlos Beraun Pereira  
Entrenador  
Gimnasio Exousia Crossfit

  
-----  
INVERSIONES BERAUN SAC  
Corazón A. Beraun Pereira de Acevedo  
Corazón A. Beraun Pereira  
Gerencia ✓  
Gimnasio Exousia Crossfit

## Anexo Nro. 04: Consentimiento informado

### Consentimiento Informado

La presente investigación es conducida por la Bachiller en Psicología Angie Isabel Vargas García, con Código de matrícula: 2151500257 y DNI: 71100373 de la Universidad Científica del Perú de la ciudad de Iquitos, departamento de Loreto, cuyo objetivo es conocer la:

“RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FISICA SISTEMATICA Y LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES Y JÓVENES EN UN GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE IQUITOS 2022”

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder a las preguntas que consta dicho instrumento, que le tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, sus respuestas a la prueba serán anónimas.

Una vez calificadas y codificadas las pruebas serán destruidas.

Si alguna de las preguntas durante la evaluación le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora, o de no responderlas.

Desde ya le agradezco su participación.

\_\_\_\_\_  
Nombre del Participante

DNI:.....

Fecha y hora:.....

Firma.....

Autora:

  
\_\_\_\_\_  
Bach, Psic. Angie Isabel Vargas García  
DNI: 71100373  
CÓDIGO: 2151500257

## Anexo Nro. 05: Instrumentos de Estudios

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA - IPAC

Datos de filiación: **Edad**

**Sexo**

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION**

<b>1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</b>	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
<b>2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
<b>3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar</b>	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
<b>4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
<b>5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</b>	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
<b>6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
<b>7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

## Cuestionario de Autoestima

**Edad**

**Sexo**

Estimado usuario: Se le presenta una serie de afirmaciones que permiten identificar, evaluar y comprobar el grado de su autoestima. Conteste con mucha sinceridad cada ítem eligiendo la respuesta que creas más adecuada, donde:

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

Dimensiones	N°	Ítems	5	4	3	2	1
Dimensión personal							
Factor 1: cogniciones sobre si mismo	1.	Estoy feliz de ser como soy					
	2.	Me gusta ser como soy					
	3.	Estoy orgulloso (a) de mi					
	4.	Me gusta la forma como me veo					
	5.	Tengo una mala opinión de mi mismo					
	6.	Me gustaría ser otra persona					
Académico Factor 2: cogniciones de competencia	7.	Soy tonto (a) para hacer los trabajos de la escuela					
	8.	Soy muy lento para realizar mi trabajo escolar					
	9.	Me siento fracasado (a)					
	10.	Soy malo para muchas cosas					
	11.	Estoy orgulloso (a) del trabajo que hago en la escuela					
	12.	Soy un(a) buen(a) amigo(a)					
Familiar	13.	Me siento bien cuando estoy con mi familia					

Factor 3: relación familiar	14.	Tengo una de las mejores familias de todo el mundo					
	15.	Mi familia está decepcionada de mi					
	16.	Siento ganas de irme de mi casa					
	17.	Pienso que mis padres serian felices si yo fuera diferente					
Emociona Factor 4 Enoja)	18.	Hago enojar a mis padres					
	19.	Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer lo que yo quiero					
	20.	Les echo la culpa a otros de las cosas que yo hago mal					
	21.	Si me enojo con un amigo (a) lo (a) insulto					

Gracias.